

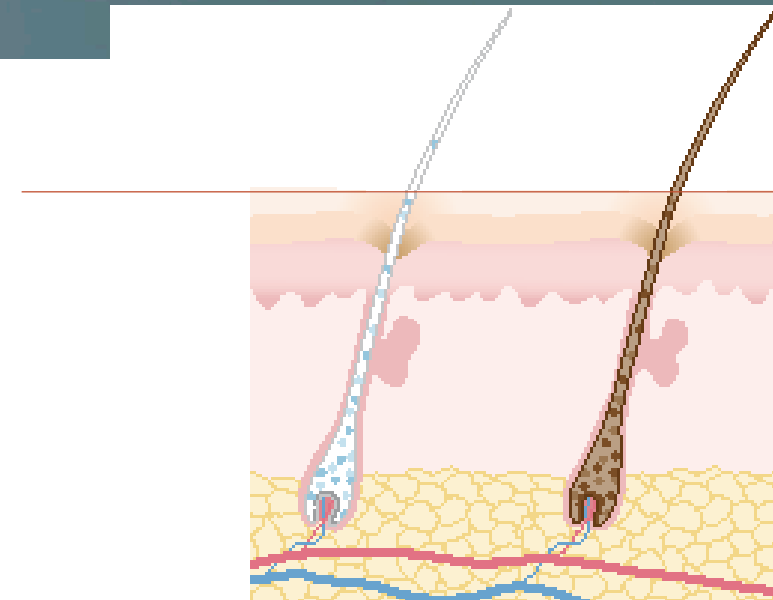


Die Farbe Grau

Haarpflege Wenn sich in die Naturhaarfarbe weiße Härchen schleichen, stellt sich die Frage: dazu stehen oder färben? Die richtigen Pflegetipps für jede Wahl

Bei Männern gelten graue Schläfen häufig als attraktiv. Selbst in der dem Jugendkult frönenden Filmwelt fällt es ihnen deshalb leicht, zur Verwandlung ihrer Naturhaarfarbe zu stehen. Richard Gere und Harrison Ford tun es, ebenso wie Alec Baldwin und sogar George Clooney. Frauen dagegen greifen häufig rasch zum Farbtopf, sobald sich zu viele weiße Haare auf ihrem Kopf zeigen. Den Beweis dafür, älter zu werden, wollen viele von ihnen nicht offen zur Schau stellen. Aber: Auch immer mehr Frauen stehen zu ihren grauen Strähnen. Sogar auf den roten Teppichen Hollywoods: Diane Keaton und Judi Dench tun es, ebenso wie Jamie Lee Curtis oder Helen Mirren.

Ulrike Kleiner



Das Problem

An den Schläfen fällt es oft zuerst auf: zwischen die farbigen Haare mischen sich weißliche, die die Naturfarbe erst verwaschen, und später grau aussehen lassen. Sind alle Haare ohne Farbe, ist schließlich der ganze Schopf weiß.

Oft verblasst die Naturfarbe bereits bei Menschen Ende 20. Das Blond wird mausig, rote und braune Schöpfe verlieren an Strahlkraft und Tiefe. „Bis Ende 50 sind häufig 80 Prozent der Haare weiß“, erklärt Haarspezialistin Mahnaz Hagen-Frerichs aus Hamburg. Typischerweise geht mit der Farbe auch der Glanz dahin. „Graue Haare erlebe ich meist als sehr trocken, spröde und matt“, so die Friseurin.

Die Ursache

Haare ergrauen, wenn immer mehr der Pigmente bildenden Zellen ihre Arbeit einstellen und die Zahl dieser so genannten Melanozyten (siehe Grafik) auch noch schrumpft. Dabei spielen nicht nur das Alter und die Gene eine Rolle. Untersuchungen an der Kanazawa-Universität in Japan haben gezeigt, dass unter anderem auch UV-Licht die Haare schneller grau werden lässt.

Zu den fehlenden Pigmenten kommen häufig weitere Alterserscheinungen der Haare. „Vergleichen Sie es mit Ihrem Gesicht, das mit der Zeit auch immer mehr Falten bekommt,“ sagt Mahnaz Hagen-Frerichs. Auf die Kopfhaut übertragen heißt das: sämtliche Vorgänge in den haarbildenden Zellen laufen langsamer und beherriger ab. Die schützende Schuppen-
 inner und brüchiger. Das Haar
 näßig nach, steht manchmal
 I verliert seinen Glanz.

Von Braun zu Grau

Die Melanozyten wandeln Aminosäuren in Farbpigmente um, die unsere Haare braun, blond, rot oder schwarz aussehen lassen. Mit dem Alter bildet der Körper aber immer weniger der dafür so wichtigen Aminosäure Tyrosin. Deshalb können die Melanozyten schlechter oder gar nicht mehr arbeiten.

Graue Haare? Ja, bitte!

Verwöhnprogramm Gönnen Sie glanzlosem Haar ein- bis zweimal wöchentlich eine reichhaltige Haarmaske, zum Beispiel mit Shorea- oder Karitébutter. Diese Intensivpflege schließt Lücken in der Haarstruktur, umhüllt das Haar mit geschmeidig machenden Wachsen und macht es beim Styling gefügiger. Für Eilige gibt es auch ein Serum mit Karitébutter, das nicht ausgespült werden muss. Einen besonders störrischen Schopf bändigen Sie mit Pflegeserum, das Rizinusöl enthält und nach der Wäsche ebenfalls auf dem Haar verbleibt.

Der richtige Schnitt Mit einem frechen Bob oder lässigen Stufen geben Sie dem Oma-Image, das grauen Haaren gerne anhaftet, keine Chance. Immer wichtig: regelmäßig die Spitzen schneiden lassen und Spliss vermeiden. „Die Haarenden spalten sich sonst immer weiter Richtung Scheitel“, warnt Expertin Mahnaz Hagen-Frerichs. Zwischen den Friseurbesuchen ist Haarschutzcreme, etwa mit Färberdistelöl, der perfekte Balsam

für strohige Enden. Auch spezielle Haarspitzenfluids oder -cremes aus Ihrer Apotheke können Spliss vorbeugen.

Shampoo gegen Gelbstich Wenn weiße Haare durch Sonne, Nikotin oder Chlorwasser vergilbt sind, helfen so genannte Silbershampoos und -spülungen mit blauen und violetten Pigmenten. Sie neutralisieren gelbliche Verfärbungen und bringen Glanz. In Ihrer Apotheke gibt es auch pflanzliche Alternativen. In diesen Spezialprodukten für graues Haar steckt beispielsweise Salbei oder Ginster.

Farbe ins Gesicht Auch wenn Ihre Haare grau sind: „Lassen Sie Ihre Wimpern ruhig schwarz färben“, rät Visagistin Mahnaz Hagen-Frerichs. Die Farbe der Augenbrauen sollten auf Ihren Typ abgestimmt sein. Helle Haut harmoniert mit Hell- bis Grafitbraun, zu einem oliv farbigen Teint passen schwarze Brauen besser.

Glänzendes Styling Zusätze wie Vitamin B oder Seidenfasern in Schaum oder Gel sorgen beim Styling für eine ▶



Extraportion Glanz. Volumensprays geben feinem Haar mehr Stand und Halt. Stellen Sie außerdem Ihren Föhn nicht zu hoch ein und halten Sie ihn nicht zu nah an Ihren Kopf. Denn die heiße Luft kann die Schuppenschicht der Haare angreifen, was diese rasch spröde erscheinen lässt.

Gelungener Übergang Sie haben Ihre grauen Haare bisher versteckt, haben aber jetzt genug vom Färben? Am besten gelingt der Wechsel mit einer Kombination aus sehr hellen Strähnchen und Strähnchen, die ihrer eigentlichen Naturhaarfarbe entsprechen. Lassen Sie sich von Ihrem Friseur beraten.



Silbershampoos: Sie gleichen Gelbstich aus



Strähnchen: Die ideale Lösung für alle, die erst wenige graue Haare haben



Graue Haare? Nein danke!

Strähnchen Sie bringen Frische und Bewegung in fahle Naturfarbe und halten drei bis vier Monate. Diese Highlights eignen sich für alle, die noch eher wenig graue Haare haben. Ihr Vorteil: ein weicher Übergang am Haaransatz.

Tönung Ihre Haare sind schon zur Hälfte grau? Probieren Sie es mit einer Intensivtönung. Sie fällt unter die Kategorie „halb permanent“, löst die Haarstruktur durch wenig Oxidationsmittel nur leicht an und übersteht dennoch gut 20 Haarwäschen.

Färben Sind die Haare überwiegend grau und haben Sie die richtige Färbenuance schon gefunden, können Sie die Haare durchfärben. Wichtig: Damit Ihre Frisur immer top gepflegt wirkt, sollten Sie alle vier bis sechs Wochen den Ansatz färben.

Pflanzenfarben Bei roten bis rotbraunen Haaren lassen sich mit Pflanzenhaarfärbungen auf Henna-Basis schöne Effekte erzielen. Weil die Farbpigmente nur in die äußere Schuppenschicht dringen, werden weiße Haare nicht vollständig abgedeckt und schimmern heller durch. „Abhängig von der Ausgangshaarfarbe, dem gewählten Farbton und der Haarstruktur ergibt sich eine ganz individuelle Farbmelange“, weiß Spezialistin Mahnaz Hagen-Frerichs. Weißes bis hellgraues Haar kippt dabei manchmal Richtung Orange. Tipp: vorab an einer Strähne testen!

Pflege für die Kopfhaut Gesundes, kräftiges Haar wächst nur aus gesunder Kopfhaut. „Verwenden Sie möglichst Shampoos, die milde Kokos- oder Zuckersäure enthalten“, rät Friseurin Hagen-Frerichs. Eine Kopfhaut-Packung mit Mineralien aus grünem Ton oder Heilerde bindet Rückstände von Färbemitteln, merzt Fett- und Feuchtigkeitsmängel aus, hemmt Entzündungen und Juckreiz. Haartinkturen und Shampoos, die Biotin, Koffein oder Meeresplanktonextrakt enthalten, stimulieren die Durchblutung und sollen die Haarwurzeln anregen, mehr Keratin zu bilden. Auch eine Massage mit Klettenwurzelöl-Produkten vitalisiert den Haarboden. Ihr Apotheker berät Sie gerne.

Pflege für die Farbe Die Farbe strahlen lassen und ihr Verblässen hinauszögern sollen Shampoos speziell für coloriertes Haar. Viele der Produkte bieten zusätzlich einen UV-Schutz. Grund: Gerade das Sonnenlicht verringert die Haltbarkeit von Haarfarben und auch -tönungen.



Schöner Übergang: Ansatz färben nicht vergessen!

Ist Färben schädlich?

Die heutigen Haarfarben gelten gemeinhin als unbedenklich. Was Sie dennoch beachten sollten, lesen Sie auf www.apotheken-umschau.de/magazin



ERHÄLTlich IN APOTHEKEN

FUßSOHLENSCHMERZEN, SCHWIELEN... FUßSOHLENKISSEN MIT EPITHELIUM 26®



Der vordere Bereich der Fußsohle verteilt den Druck. Die Alterung des Fußpolsters verursacht Schmerzen, ein brennendes Gefühl und Schwielen. Zur Linderung hat Epitact® ein Fußsohlenkissen für den Vorderfuß mit Epithelium 26®, einem patentierten Silikongel, entwickelt. So kann das nachlassende, natürliche Fußpolster ersetzt werden. Die Kissen passen sich diskret Ihrem Schuh an, sind waschbar, lange haltbar und verfügbar in den Größen 36 bis 45.



1 Paar Fußsohlenkissen		
S (36-38)	M (39-41)	L (42-45)
PZN: 5906900	PZN: 5906917	PZN: 5906923

Mit Epithelium 26® sind die schmerzhaften, roten Stellen verschwunden.

Epithelium 26® ist ein patentiertes Silikongel und eine echte Alternative zum gesunden Fußpolster. Es ist das ideale Material zur Linderung von Druck und Reibung.



HORNHAUT, HÜHNERAUGEN DIGITUBES® MIT EPITHELIUM™

Zur Entlastung Ihrer Hühneraugen hat Epitact® den Digitube® mit 1mm Epithelium™ entwickelt. Im Unterschied zu Wegwerfpflastern verhindert dieser sehr feine Schutz, der waschbar und wiederverwendbar ist, Druck und Reibung.

1 Digitubes® (10 cm)		
S (Kleiner Zeh)	M (Mittlerer Zeh)	L (Großer Zeh)
PZN: 5906863	PHZNR: 3465063	PZN: 5906886



HALLUX VALGUS SCHUTZ BEI HALLUX VALGUS MIT EPITHELIUM 26®

Sie leiden an einer Schiefzehe. Epitact® hat in seinen Schutz das Gel Epithelium 26® eingebettet, das Reibungen vermindert. Dieser patentierte, feine und diskrete Schutz kann in der Waschmaschine gewaschen werden.

1 Schutz bei Hallux Valgus		
S (36-38)	M (39-41)	L (42-45)
PZN: 5906656	PZN: 5906679	PZN: 5906716