


BEAUTY

RENEW. Mit Peelings
und speziellen Sham-
poos bringen Sie Haare
und Kopfhaut wieder
ins Gleichgewicht.

Fotos: Getty Images



*WENN DIE MÄHNE AN
GLANZ UND VITALITÄT
VERLIERT, IST ES ZEIT
FÜR EINEN RADIKALEN
NEUANFANG. WIR ZEIGEN,
WIE SIE DABEI VORGEHEN.*

NEU- START

fürs Haar

BEAUTY



UNSERE
 PFLEGE-
 FAVORITEN

1. „Revitalisierender Conditioner“ von Marionnaud Haircare, €29,99. 2. „Amino Leave-in Scalp Bubble Treatment“ von Dyson, €52,-. 3. „Detox Shampoo“ von Rituals, €12,90. 4. „Balancing Shampoo“ von Kérastase bei flaconi.at, €21,70. 5. „Gold Lust Nourishing Hair Oil“ von Oribe, €65,-.

Die Signale sind eindeutig: Das Haar wirkt fettig oder strohig (manchmal sogar beides gleichzeitig), schwer und stumpf und wird schnell strähmig. Außerdem fällt es nicht mehr schön und locker. Manchmal juckt sogar die Kopfhaut. Dieser unerwünschte Zustand kann mehrere Gründe haben – von falscher Pflege über Stress und Nährstoffmangel bis hin zu Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung und Luftverschmutzung. Was dann hilft? Ein ausgiebiges Detox-Programm! Wie dieses im Idealfall aussieht, verrät Jesús Rodríguez, Global Hair Artist bei Oribe.

Von der Wurzel bis in die Spitze

Bevor man mit einem Haar-Detox startet, lohnt es sich, die eigene Pflegeroutine kritisch zu hinterfragen. Bei anhaltenden Problemen sollte zudem ärztlich abgeklärt werden, ob gesundheitliche oder hormonelle Ursachen hinter den Haarproblemen stecken. Ist das ausgeschlossen, rückt zunächst die Kopfhaut in den Fokus, denn sie bildet die Grundlage für gesundes Haarwachstum. „Eine dauerhaft gereizte, fettige oder sehr trockene Kopfhaut kann die Haarfollikel schwächen. Die Folgen können Haarausfall, dünner werdendes Haar oder ein verlangsamtes Wachstum sein“, erklärt der Experte.

Um Ablagerungen, Stylingreste und Schmutz zu entfernen, empfiehlt es sich, die Kopfhaut ein- bis zweimal pro Woche sanft zu peelen. Wer möchte, kann dafür auch spezielle Massagebürsten verwenden: Sie helfen, Produkte gleichmäßig zu verteilen, stimulieren die Kopfhaut und regen die Durchblutung an. Der Profi rät außerdem zu verdichtenden Shampoos: Sie reinigen schonend, stimulieren die Kopfhaut und können die Follikel stärken. Wie oft gewaschen werden sollte, hängt vom Haartyp ab. Rodríguez empfiehlt: „Fettiges Haar etwa jeden zweiten Tag mit einem talgregulierenden Shampoo waschen. Trockenes oder lockiges Haar dagegen nur zwei- bis dreimal pro Woche – am besten mit einem Feuchtigkeitsspendenden Shampoo.“ Wichtig: Das Haar nicht zu heiß waschen und Shampoo nur am Ansatz verwenden. Für die Längen ist ein Conditioner die bessere Wahl – er spendet Feuchtigkeit und sorgt für Geschmeidigkeit.

Die richtige Produktwahl

Der Experte rät zu möglichst natürlichen Produkten: „Sie enthalten weniger aggressive Chemikalien, die Ablagerungen begünstigen können, und schonen Haar und Kopfhaut. So lässt sich das natürliche Gleichgewicht besser wiederherstellen.“ Feines Haar profitiert von leichten, volumen-

gebenden Shampoos mit möglichst wenig Ölen. Trockenes oder brüchiges Haar hingegen braucht Feuchtigkeit – etwa durch pflegende Shampoos und Masken mit Inhaltsstoffen wie hochwertigen Pflanzenölen, Ceramiden oder Keratin. Wer zu fettigem Haar neigt, kann zu klärenden Shampoos oder speziellen Detox-Kuren greifen. Diese enthalten meist weniger filmbildende Wirkstoffe und setzen stattdessen auf Pflanzen-Power in Form von Zitronenmelisse, Brennnessel oder Minze.

Und nach dem Detox?

Ist der Neustart geglückt, glänzt das Haar wieder und fühlt sich leicht, geschmeidig und locker an. Die Kopfhaut ist außerdem nicht mehr gereizt. Nun gilt es, diesen Zustand zu erhalten: durch regelmäßige Reinigung, gelegentliche Peelings und sanfte Kopfhautmassagen (*siehe Pflegeschritte im Kasten rechts*). Auch die Stylingroutine sollte man immer wieder anpassen. Rodriguez rät: „Am besten mit professioneller Beratung prüfen, welche Produkte das Haar unnötig beschweren. Oft hilft es schon, die Menge anzupassen – bei feinem Haar etwa einfach weniger Produkt zu verwenden.“ Bestimmte Inhaltsstoffe sollte man möglichst meiden, darunter austrocknender Alkohol und Sulfate sowie potenziell reizende Stoffe wie Formaldehyd oder Propylenglycol – vor allem bei sensibler Kopfhaut. „Gerade im Frühjahr kann die Kopfhaut empfindlicher sein. Leichtere Pflegeprodukte und weniger schwere Öle sind jetzt gefragt“, so der Experte.

Die Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für gesundes Haar: Eine ausgewogene Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen – etwa B-Vitamine, Vitamin C, Selen, Zink und Eisen – unterstützt das Haarwachstum zusätzlich. Am Speiseplan stehen jetzt deshalb Müslis mit Haferflocken, Nüssen und Obst, Huhn mit grünem Gemüse oder ein Linsensalat mit Avocado und dazu ein paar Datteln.

TEXT KATRIN JARITZ

SO GEHT DIE DETOX-ROUTINE

Diese drei Schritte können Sie – je nach Haartyp – ein Mal alle zwei bis drei Wochen anwenden.

STEP 1

Ein leichtes Kopfhaut-Peeling verwenden, um Ablagerungen und Schmutz zu lösen und die Durchblutung sowie das Haarwachstum anzuregen. Tipp: Kopfhaut-Massagebürsten arbeiten Produkte ideal ein und entspannen zusätzlich.

STEP 2

Mögliche bestehende Rückstände mit einem zum eigenen Haartyp passenden Shampoo entfernen. Anschließend das Haar ein weiteres Mal waschen, um auch feinste Partikel zu entfernen.

STEP 3

Die Längen mit einem Conditioner pflegen (nicht auf die Kopfhaut auftragen!). Er versiegelt das Haar nach der Wäsche und versorgt es mit Feuchtigkeit und Nährstoffen. Anschließend können natürliche Öle brüchige Spitzen zusätzlich pflegen und für schönen Glanz sorgen.



JESÚS RODRIGUEZ
 Als Global Hair Artist bei *Oribe* weiß er genau, wie man Kopfhaut & Haar nach intensiven Styling-Sessions wieder ins Gleichgewicht bringt.