



Silberhaare gut gepflegt.

Die Haare sind in jedem Alter ein natürlicher Schmuck.
Der Weg dahin führt über eine schonende Pflege.
Wie diese aussieht, lesen Sie in diesem Blog.

«Graues Haar ist der Alten Schmuck», wusste schon der weise Salomon. Tatsächlich verstecken viele Menschen ihr graues oder weisses Haar nicht – aus gutem Grund! Sie haben entdeckt, dass «AHV-blond» die Persönlichkeit unterstreicht und dem Gesicht Würde und Schönheit verleiht. So sehr, dass es aktuell sogar für junge Menschen Mode ist, ihr Haar weissgrau zu färben.

Die Kehrseite ist allerdings, dass das Haar mit dem Altern nicht nur an Farbe, sondern häufig auch an Volumen und Spannkraft verliert. Es wird dünner und spröder, verliert Kraft und Glanz. Oft wird das Haar lichter, und das nicht nur bei Männern. Auch viele Frauen stellen nach den Wechseljahren stärkeren Haarausfall fest. Schuld daran ist das Hormon Testosteron, das Haarausfall begünstigt. Frauen produzieren mit zunehmendem Alter zwar nicht mehr Testosteron, jedoch weniger Östrogen, was die Hormonbalance in die andere Richtung kippen lässt.

Die gute Nachricht ist: Auch wenn sich dieser natürliche Alterungsprozess weder stoppen noch umkehren lässt, gibt es einige Möglichkeiten, um seine Folgen zu mildern. Und dies zu einem wesentlichen Teil ganz ohne teure Produkte und aufwendige Verfahren.

Nicht übermässig strapazieren

Wer ein Haar unter dem Mikroskop betrachtet, stellt fest, dass es keineswegs nur ein simpler Faden ist. Die Haaroberfläche, die Cuticula, weist Schuppen auf, die in Richtung der Haarspitze gerichtet sind. Dies kann man wahrnehmen,

wenn man eine dünne Strähne zwischen zwei Finger nimmt und einmal in Richtung Kopfhaut und einmal in Richtung Spitze fährt: Zur Spitze hin rutschen die Finger viel besser als umgekehrt. Beim gesunden Haar liegen die Schuppen flach an. So wird das Licht reflektiert, was das Haar glänzen lässt.

Stumpf und matt wirkendes Haar hat demnach ein Problem mit der Oberfläche. Der Grund liegt oft bei mechanischer Beanspruchung. 100 Bürstenstriche am Tag machen schöne Haare, hiess es früher; der Tipp stammt von niemand Geringerem als Kaiserin Sissi. Allerdings wusch selbst die Kaiserin ihre Haare nur selten. Damit sie nicht fettig wirkten, arbeitete sie (oder eher ihre Zofe) Puder ein, welches überschüssigen Talg absorbierte. Da machten 100 Bürstenstriche durchaus Sinn, um das Puder zu verteilen.

Heute gilt: Nichts gegen das Bürsten der Haare, denn dabei wird die Kopfhaut massiert und der Hauttalg über die Länge des Haares verteilt. Doch es geht mit weit weniger Bürstenstrichen. Wer allzu engagiert dahinter geht, beansprucht die Haaroberfläche übermässig. Kurzfristig mögen die Haare schön und glatt aussehen, doch längerfristig leiden sie. Noch ein Tipp aus dem kaiserlichen Palast: Sissi bürstete sich mit Kämmen und Bürsten aus Naturmaterialien. Das sollten Sie ebenso tun.

Auch Toupieren und Zerren des Haares verletzt die Haarstruktur. Gerade ältere Personen versuchen, ihrem Haar mit Toupieren mehr Volumen zu geben. Da ist eine Stützwelle die bessere Alternative, welche das Haar schont. Übertreiben sollten Sie dabei aber nicht, denn auch eine starke

Dauerwelle stresst das Haar. Schliesslich hilft es den Haaren auch, wenn die Spitzen regelmässig geschnitten werden. Sie sind der älteste Teil des Haares und damit schon lange Sonne, Kälte und anderen Beanspruchungen ausgesetzt und neigen deshalb zu Spliss.

Waschen laugt die Haare aus

Bei der Haarwäsche gilt: Weniger ist mehr. Die Haare täglich zu waschen, ist nicht nur überflüssig, sondern sogar schädlich. Denn mit jeder Wäsche werden die Haare ausgelaugt. Das regelt sich zwar innerhalb einiger Tage, doch wenn bis dahin bereits die nächste Haarwäsche ansteht, kommt das Haar nicht zur Ruhe. Es wird trocken, spröde, brüchig und glanzlos. Gerade bei Menschen mit fettigen Haaren ist fleissiges Haarewaschen kontraproduktiv, denn die Haut produziert dann umso mehr Talg. Schraubt man die Haarwäschen jedoch auf zwei oder drei Mal pro Woche zurück, erholt sich die Kopfhaut und die Talgproduktion normalisiert sich.

Auch Hitze ist kein Freund schöner Haare. Körpertemperatur, also rund 37 Grad, ist die ideale Temperatur für die Haarwäsche. Wärmeres Wasser strapaziert die Haare unnötig. Übrigens mag es auch die Haut, wenn das Wasser nicht zu warm ist. Dasselbe gilt für das Trocknen: Die Föntemperatur sollte auf ein mittleres Mass eingestellt werden – sofern der Fön überhaupt benutzt wird. Denn wer nicht gleich nach der Dusche an die kalte Winterluft geht, kann das Gebläse getrost im Schrank lassen und die Haare an der Luft trocknen.

Graue Haare können gefärbt werden, doch das stresst das Haar sehr. Besser ist es, die neue Farbe mit Stolz zu tragen. Bei manchen Menschen hat das Grau allerdings einen unschönen Gelbstich. Eine Tönung sorgt für ein edles Grau und zudem für mehr Glanz und etwas UV-Schutz.

Keine Chemie auf dem Kopf

Wir muten unseren Haaren nicht nur mechanisch und temperaturmässig einiges zu, sondern auch chemisch. Wer sich die Mühe macht, die Inhaltsstoffe von Shampoos zu entziffern, wundert sich. Ein ganzer Cocktail von Chemikalien wird da zusammengemixt. Sie reinigen nicht nur, sondern gaukeln auch gesundes Haar vor. In Wahrheit geht es oft in die andere Richtung.

Silikone legen sich wie ein Film auf das Haar und versiegeln es mit der Zeit, so dass es nicht mehr atmen kann. Parabene werden als Konservierungsmittel eingesetzt, doch sie können den Hormonhaushalt beeinflussen. Mikroplastik verschmutzt die Gewässer, vergiftet die Meerestiere und landet am Schluss oft wieder auf unseren Tellern. Dazu kommen viele weitere Stoffe, die einzeln vielleicht harmlos sind. Doch wir sind täglich mit so vielen verschiedenen Chemikalien im Kontakt, dass niemand wissen kann, wie diese langfristig in Kombination wirken.

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Pflegeprodukte deshalb darauf, dass diese keine Silikone und keine Parabene enthalten. Die Romulsin® Shampoos von Diacosa enthalten natürliche Zutaten, die weder den Haaren noch der Kopfhaut zusetzen. Natürliche Pflegeprodukte wie Aloe Vera,

Argan- oder Jojobaöl sorgen für schönes, glänzendes Haar und Wohlbefinden. Da Romulsin®-Produkte zudem keine Konservierungsmittel enthalten, sind sie auch gut für die Umwelt.

Bei den Haarpflegeprodukten sparsam zu sein ist nicht nur gut fürs Portemonnaie, sondern auch fürs Haar. Tägliches Waschen muss nicht sein, zwei- bis dreimal wöchentlich reicht völlig aus. Dafür sollte man sich hochwertige Produkte gönnen und diese zurückhaltend anwenden. Nach dem Waschen hilft Romulsin® Conditioner, das Haar zu pflegen. Es wird besser kämmbar, geschmeidiger und glänzender, und auch die Kopfhaut wird gepflegt.

Haare als Wohlfühlbarometer

Haare zeigen häufig an, wie es einem geht. Das gilt nicht nur für den weiblichen Zyklus oder bei einer Grippe. Während stressigen Phasen können Haare bisweilen haufenweise ausfallen. Auch wer Medikamente – besonders Antibio-

tika – zu sich nehmen muss, verliert oft übermässig viele Haare. Setzt man die Medikamente ab und werden die Zeiten ruhiger, normalisiert sich das Haarwachstum wieder. Statt Mittelchen zu kaufen, die oft genauso teuer wie wirkungslos sind, lohnt es sich, auf die innere Ausgeglichenheit und eine gute Work-Life-Balance zu achten. Was sich auf keinen Fall lohnt, ist eine Hormonkur allein wegen der Haare.

Andererseits kann man der Haarpracht mit gesunder Ernährung einiges zuliebe tun. Was den Haaren gut tut, ist übrigens auch gesund für die Nägel und generell für die Gesundheit. Viel trinken, viel Obst, Gemüse, Getreide und Pilze – so wird viel Keratin aufgebaut, woraus die Haare zum grossen Teil bestehen. Unter den Getreiden stechen besonders Hirse und Haferflocken hervor. Nüsse, Joghurt, Fleisch und Fisch enthalten Zink, welches das Haarwachstum fördert. So tun Sie viel Gutes für ein gesundes, volles, schönes Silberhaar.

Kontaktieren Sie uns

