

Wie bleibt meine Frisur perfekt?

Dass wir mit den Jahren immer mehr Haare verlieren, ist ganz normal. Aber was tun, damit es nicht auffällt? Hier die Antworten

Warum wird mein Haar dünner?

Sonnenbäder und Dauerwellen schädigen die Haarstruktur. Es wird brüchig, dünner. Durch Hormonumstellungen in den Wechseljahren können Haare vermehrt ausfallen, Stellen lichter werden.

Welcher Schnitt ist am besten?

Ein Kurzhaarschnitt lässt feines dünnes Haar voluminöser wirken. Ideal ist auch ein stufiger, kinnlanger Schnitt. Wer trotzdem nicht auf längere Haare verzichten will: am besten gut durchstufen lassen.

Was pflegt mein Haar?

Falsch: Aggressive, stark parfümierte Produkte.
Richtig: Milde Pflege, die Haarwurzeln stärkt (z. B. Pantene Pro V 2-Minuten-Kur Fülle und Kraft). Kuren am besten unter Wärme (Handtuch) einwirken lassen.

Darf ich jetzt noch färben?

Experten sagen: Färben ist auch bei dünnem, brüchigen Haar erlaubt, gerade Strähnen geben dem Haar mehr Volumen. Wichtig: Haare besser vom Fachmann (Friseur) färben lassen. Er kennt die richtige Menge und Technik, kann milde Tönungen auswählen.

Welches Shampoo ist richtig?

Mildes Shampoo für mehr Volumen (z. B. Malven Shampoo von Rausch). Tägliches Waschen strapaziert das Haar. Besser: Alle 2 Tage waschen: Shampoo sanft im Haar aufschäumen, mit lauwarmem Wasser gut ausspülen. Sanft abtrocknen, nicht rubbeln.

Wie schummele ich mehr Volumen?

Haare an der Luft antrocknen lassen, dann über Kopf kurz (nicht zu heiß) föhnen. Kämmen und Bürsten mit abgerundeten Zinken benutzen. Kopfhaut täglich massieren: Dabei Fingerspitzen kreisend bewegen. Fördert die Durchblutung, toupiert Haaransätze auf.

Wie wichtig ist die Ernährung?

Sehr! 5 x tägl. Obst und Gemüse geben dem Haar Nährstoffe, regen das Wachstum an. Einen Power-Cocktail (Vitamine, Spurenelemente, Enzyme) bringen Kapseln (z. B. Pantovigar N, Apotheke).

