

der pillendreher

Die Kundenzeitschrift der



südtiroler
apothek e



Sonderthema Haare

Das Haar in unserer Kulturgeschichte

Die Macht der Haare, wer kennt nicht die Geschichte von Samson, der seine Stärke verlor, als ihm Delila seine Locken abschnitt, oder die Medusen, mit ihrem Schlangen-Haar. Auch in der Märchenwelt sind Rapunzels lange Haare ein Symbol für Widerstand.

Volles, langes Haar ein Symbol der Stärke?

Die großen Religionen haben seit Anbeginn Gesetze, wie Frauen ihr Haar zu bedecken haben. Im Mittelalter wurde den "Hexen" das Haar abgeschnitten, um sie zu reinigen. Die Haar-mode war im Europa des 18. Jahrhundert so stark an der Perücke orientiert, dass es groteske Ausmaße annahm. Für einer der Mode entsprechenden, der "richtigen Haartracht", wurden

auch gesundheitliche Schäden, in Kauf genommen. So trankten venezianische Frauen ihm 16. Jahrhundert ihre Haare mit Ätznatron und trockneten es in der prallen Sonne, was häufig zu einem Sonnenstich führte.

In England wurde rotes Haar so populär, dass eine Mischung aus Schwefelpulver und Safran auf das Haar aufgetragen wurde. Dies führte zu Kopfschmerzen, Nasenbluten

und Übelkeit. Im 17. Jahrhundert wurden die Haare durch kämmen mit Bleikämmen schwarz gefärbt, Bleivergiftung und Nierenversagen waren die Nebenwirkungen.

Vermutlich kommt der Spruch "Wer sein will fein, muss leiden Pein" daher.



Allerdings ist es in unserer Neuzeit nicht viel anders. Dauerwellen, wurden dafür nicht auch das Haar in stinkige, hautreizende Flüssigkeiten getränkt? Anschließend die Lockenwickler und die neumodischen Trockenhauben?

Es gibt viele Anekdoten über missglückte Behandlungen. Auch heute zerstören die Tenside in unseren modernen Shampoos oft den natürlichen Schutzfilm des Haars und wir benöti-

gen deshalb Pflegespülungen.

In den 60ern ließen sich Männer das Haar wachsen, um ihren Protest gegenüber dem Establishment zu zeigen.

Selbst den Haarfarben werden verschiedene Bedeutungen beige-messen.

Blond steht oft für Unschuld und Reinheit, obwohl es bei den Prostituierten in der Antike üblich war das Haar gelb zu färben oder eine blonde Perücke zu tragen. Rothaari-gen wird gerne ein feuriges und unbeständiges Gemüt unterstellt, während schwarzes Haar oft ein Synonym für das Dunkle und Mystischen ist.

Wie die Haar-Mode wechselte im Laufe der Jahrhunderte

auch die Pflege des Haars. Das Wort Shampoo stammt von einem Hinduwort ab, das kneten oder reiben bedeutet. Alte Rezepturen basieren auf Pulver, das immer wieder durch das Haar gebürstet wurde, bis Fett und Schmutz vollständig beseitigt waren.

F.d.l.v. Mag. Elisabeth König,
Südtiroler Apotheke
Südtiroler Strasse 1
6600 Reutte

Lästige Haare

Das Diktat der Werbebranche - Fotos werden solange retuschiert, bis absolut alle Hautstellen "soft" erscheinen - führte in den letzten Jahren dazu, dass Körperbehaarung ein sogenanntes NO-Go geworden ist. Nicht nur der weibliche Anteil der Bevölkerung rasiert, wachst und cremt was die Beautyfirmen hergeben. Auch Männer entschließen sich immer öfter zur Ganzkörperenthaarung. Wie weit man sich dem Diktat der Schönheitsindustrie und Werbeagenturen entziehen kann oder will, sei dahingestellt. Nicht immer und nicht an allen Stellen kann man die Haarentfernung persönlich vornehmen. Dabei helfen Ihnen Ihr Kosmetiksalon, Ihr Beauty-Salon oder schönheitschirurgische Ordinationen.

Die bewährtesten Hilfsmittel bei der Haarentfernung:

Rasieren

Das einfache Ab-rasieren der Körperhaare ist die bewährteste und zugleich kostengünstigste Methode der Haarentfernung. Nachteile: Hautirritationen, gegebenenfalls Schnittstellen bzw. Gefahr der Verletzung von Muttermalen oder anderen Hauterhebungen; nachwachsen-

de Haare fallen schon nach 2 bis 3 Tagen wieder unangenehm auf. Nach dem Rasieren sollte unbedingt eine beruhigende Creme oder Lotion verwendet werden. Auch Produkte, die das Einwachsen der nachkommenden Haarspitzen verhindern, sind empfehlenswert. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!



Depilation / Epilation

Entsprechende Geräte, Wachs oder Harz werden dazu benutzt, die Haare mechanisch im Haarwurzelbereich abzureißen, was naturgemäß entsprechende Schmerzen verursacht; Gefahr von Hautirritatio-

nen. Variante: Das Auftragen von einer Creme bzw. von Schaum, die Inhaltsstoffe zerstören die Hornstrukturen der Haare und nach 15 bis 20 Minuten Einwirkzeit kann man die Reste abschaben. Ganz praktisch, jedoch sind allergische Reaktionen nicht immer auszuschließen. Vorsicht ist vor allem im Intimbereich geboten. Bei häufiger Anwendung gilt zu bedenken, dass die Haut Wirkstoffe der aufzutragenden Substanzen aufnehmen könnte. Die erwünschte Wirkung hält bis zu drei, vier Wochen an.

Laser

Die dauerhafteste Methode zur Haarentfernung gewährleistet die Behandlung mit bestimmten Lasergeäten. Dabei werden unerwünschte Haare mit speziellem Laserlicht beinahe schmerzfrei direkt an der Wurzel verschlossen – egal, ob im Gesicht, an den Beinen, den Achseln, am Gesäß. Je nach Haarbeschaffenheit und Hautbild sind 3 bis 6 Behandlungen notwendig. Bei dunklen Haartypen eignet sich diese Methode besonders gut. Der Abstand zwischen den Behandlungen beträgt etwa 5 Wochen. In der Folge sollte alle paar Monate „nachgeschossen“ werden. Die Kosten sind hier pro Behandlung von allen Varianten am höchsten, das Ergebnis überzeugt allerdings in den meisten Fällen.

Rasierbrand

Die Gefahr des Rasierbrands ist bei jeder Art der Rasur, ob Gesicht, Körper oder Intimbereich gegeben. Dabei werden die oberen Hautschichten so irritiert, dass eine Rötung wie bei einem Sonnenbrand und gegebenenfalls auch kleine Pusteln entstehen. Schuld daran kann eine empfindliche Haut, schlechte Rasierer, stumpfe Rasierklingen, falsche Rasiertechniken sein. Auch Pflegesubstanzen, die bei Ihnen möglicherweise eine allergische Reaktion hervorrufen.

Vorbeugung

- Preshave verwenden (konditioniert Haut und Haare).
- Mit dem Strich (also in Richtung des Haarwuchses) rasieren.
- Beim Rasieren weniger Druck auf die Haut ausüben.
- Prüfen, ob Sie alternative Rasierer (z.B. solche mit einer schärferen Klinge) und/oder Rasierschäume / Radieröle besser vertragen.
- Prüfen, welche Aftershaves bzw. Pflegeprodukte Ihnen nach erfolgter Rasur gut tun.

Während das Wachstum der Bart- und Körperhaare über die Jahre weitgehend unverändert bleibt, ändert sich der Boden, auf dem

sie wachsen. Mehr Falten, mehr Unebenheiten, ein schlafferes Gewebe und Gewebeneubildungen machen die tägliche Prozedur des Rasierens nicht gerade leichter.



Nassrasur

Die Nassrasur ist üblicherweise die schonendere Variante als die Trockenrasur. In beiden Fällen ist aber die die Anzahl der Klingen nicht so ausschlaggebend, wie die Schärfe der Rasierklinge. Mit zwei Klingen gelingt die Rasur schneller;

- Gängigstes Hilfsmittel für eine schmerzlose und effektive Nassrasur: Rasierschaum aus der Spraydose. Alternative: Rasieröl.
- Gute Aftershaves stoppen etwaige Blutungen, desinfizieren und verströmen einen guten Duft. Alternativ bewährt haben sich auch Rasiercremes.

Trockenrasur

- Verwenden Sie ein Preshave. Die Haut wird entfettet, die Bartstopeln werden weicher und richten sich auf, können besser durch die Schneidvorrichtungen erfasst werden und der Rasierer gleitet leichter über die Haut.
- Reinigen und warten Sie Ihren Rasierapparat sorgfältig. Dies dient nicht nur der Hygiene, es mindert die Gefahr für Hautirritationen und erhöht die Lebensdauer des Rasierapparates.
- Falls das Rasieren unangenehmer wird, Schneideinheiten erneuern oder einen neuen Rasierapparat kaufen.
- Praktisch: Rasierapparate mit einem schmalen Scherkopf für das Feintuning sowie für zu lange gewordene Haare in Ohren und Nase.

Männer und Ihre Haare

100.000 bis 150.000 Haare sprießen im Schnitt auf des Mannes Haupt. Jede Haarwurzel lebt etwa 6 bis 8 Jahre lang. Pro Tag fällt jedes tausendste Haar aus, ein Verlust von 100 bis 150 Kopfharen täglich befindet sich also durchaus im Normbereich.

Männlicher Haarausfall ist einerseits genetisch bedingt, andererseits spielen im Verlauf auch Alterungsprozesse eine Rolle. Kopfhautekzeme, Infektionserkrankungen oder Medikamente können zusätzlich verstärkend wirken.

Bereits bei sehr jungen Männer kann das leidige Problem mit dem Einsetzen der Pubertät beginnen. Die Ursache dafür sind männliche Geschlechtshormone. Durch vermehrtes Andocken von Testosteron an

Haarausfall ist die Folge. Im weiteren Verlauf kommt es zu einem Untergang der Haarfollikel und der Haarproduktion..

Die genetische Veranlagung ist verantwortlich dafür, dass bestimmte Haarfollikel zu einem bestimmten Zeitpunkt auf DHT vermehrt empfindlich reagieren. Die Haare werden feiner, dünner und verschwinden endgültig.

- Beginn in seitlicher Stirnregion (Geheimratsecken)
- Lichtung der Scheitelregion
- Schütterer Haarwuchs am Hinterkopf
- Zusammenfließen oben genannter Regionen
- Hufeisenförmiges Haarband bleibt als einzig be-

und Brustbehaarung üppig – hier zeigen männliche Geschlechtshormone eine gegensätzliche Wirkung.

Was Tun

- Auf den Lichtschutz achten! Gefahr von schmerzhaften Sonnenbränden und erhöhtem Hautkrebsrisiko an kahlen Stellen ist deutlich erhöht
 - Therapie eines möglicherweise gleichzeitig vorhandenen Kopfhautekzems – hilft auch gegen den Haarausfall
 - Spezielle Shampoos z.B. von Vichy können helfen
 - Bio-H-tin, Dr. Böhm Haut Haare Nägel, Inneov Haarfülle oder Regaine Lösung 2% können ebenfalls unterstützend wirken – Fragen Sie unser Fachpersonal!
 - Operative Haartransplantation
- .Die Krankenkasse ersetzt die Kosten für eine Behandlung des Haarausfalls nur dann, wenn dieser krankheitsbedingt ist oder mit dem Verlust der Haarpracht schwerwiegende berufliche Beeinträchtigungen einhergehen.

Prognose

Je früher sich eine Glatzenbildung ankündigt, desto schwerwiegender wird der Verlauf sein. Allerdings: Männer, die bis zu ihrem 50. Lebensjahr keinen Haarausfall zeigen, bleiben in der Regel auch weiterhin verschont.



Rezeptoren und erhöhter Enzymaktivität entsteht aus Testosteron DHT, welches den Haarzyklus stimuliert und beschleunigt:

haarte Kopffregion meist erhalten

Paradoxerweise ist die Behaarung im Genitalbereich, ebenso wie Bart-, Achsel-

Leise rieseln die Schuppen

Die Haut ist einem regelmäßigen Erneuerungsprozess unterworfen. Abgestorbene Hornzellen werden von den von unten nachrückenden Zellen verdrängt und abgestoßen. Ein Vorgang, der sich ca. alle 28 Tage wiederholt und den gesamten Körper betrifft, auch die Kopfhaut. Bei ca. 15-20% der Bevölkerung gerät dieser Prozess temporär oder längerfristig aus dem Gleichgewicht.

Ein Störenfried Namens Malassezia

In den überwiegenden Fällen ist die relativ harmlose Ursache der Schuppen ein Hefepilz, der sogenannte Malassezia, der auf jeder Kopfhaut zu finden ist. Durch eine veränderte Haarpflege, vermehrte Talgproduktion, Witterungseinflüsse oder Stress, aber auch durch eine individuelle Veranlagung kann dessen Wachstum unkontrolliert zunehmen. Das Immunsystem wehrt sich dagegen durch leichte Entzündungen, was zur oben beschriebenen Überproduktion von Hornzellen und Schuppenbildung führt.

Trockene und fettige Schuppen

Man unterscheidet im wesentlichen zwischen zwei Schuppenarten. Trockene Kopfschuppen sind klein, im ganzen Haar verteilt und rieseln vom Kopf. Sie finden sich meist auf der Kleidung wieder und sind daher sehr auffallend.



Fettige Kopfschuppen dagegen kleben zusammen, sind daher relativ groß und meist gelblich. Sie sitzen oft fest auf der Kopfhaut und lösen sich nicht ab. Zerreibt man sie zwischen den Fingern, bleibt ein fettiger Film zurück.

Wie entstehen Kopfschuppen?

Ab der Pubertät bilden die Talgdrüsen mehr Talg. Schuppen treten deshalb vor allem zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr auf. Erst nach dem 30. Lebensjahr legt sich die Talgproduktion langsam wieder. Auch erbliche Veranlagung, Hormonschwankungen, Klima oder Stress spielen bei der verstärkten Talgproduktion eine Rolle.

Treten zudem sichtbare Entzündungsherde auf, die sich durch starke Rötung und quälenden Juckreiz bemerkbar machen, spricht man von einem seborrhoischen Ekzem.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Kopfschuppen lassen sich gut selbst therapieren. Wenn die Kopfhaut allerdings entzündet ist, also gerötet aussieht, nässt, von Krusten bedeckt wird oder sogar Haare ausfallen, sollte man den Hautarzt aufsuchen.

Gut wirksam zur Selbstbehandlung sind Anti-Schuppenshampoos aus der Südtiroler Apotheke.

- ein lästiges Problem

Sie wirken antimykotisch und entzündungshemmend. Zum einen verringern sie dadurch die Anzahl der Pilze auf der Kopfhaut und wirken gegen den oftmals begleitenden Juckreiz. Das Shampoo sollte längere Zeit, ca. 3-5 Minuten auf der Kopfhaut einwirken, da der Pilz sehr hartnäckig ist. Danach wird das Haar

sehr milden Shampoo. Wenn die Schuppen erneut auftreten, kann man die Kur wiederholen.

Bei starker Schuppenbildung besteht die Therapie darin, die auf der Kopfhaut fest haftenden Schuppen mit Salicylsäure-haltigen oder anderen hornhautlösenden Wirkstoffen abzulö-

Idealerweise ein mildes Shampoo verwenden und gut mit klarem Wasser nachspülen. .

Wichtig: Das Haar anschließend nicht zu heiß föhnen.

Wenn die Kopfhaut juckt, das Kratzen vermeiden. Es könnte zu kleinen Wunden kommen-



ausgespült und wie gewohnt frisiert. Diese Behandlung sollte mindestens über einen Zeitraum von 6 Wochen gehen.

Um Rückfälle zu vermeiden, reicht danach eine Anwendung pro Woche für einen Zeitraum bis zu einem halben Jahr. Zwischendrin wäscht man das Haar mit einem normalen,

sen und gleichzeitig die Irritationen und den Juckreiz einzudämmen. Bei starken Entzündungen können kortisonhaltige Haartinkturen sinnvoll sein. Kortison wirkt gut entzündungshemmend und hat kurzzeitig äußerlich aufgetragen kaum Nebenwirkungen.

[Extra-Tipps](#)

men, die Irritationen und Infektionen der Kopfhaut begünstigen.

Sonne hat eine heilsame Wirkung. Im Winter bildet die Kopfhaut der Betroffenen deutlich mehr Kopfschuppen als im Sommer.

Quelle: beautypress

Wenn die Kopfhaut krank wird

Auch unsere Kopfhaut kann erkranken. Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzeme aller Art können sich auf unserem Haupt niederlassen.

Diese Erkrankungen gehören unbedingt in ärztliche Hände und werden nach einer ausführlichen Diagnose oft auch mit Kortisonpräparaten behandelt.

Kortisonhaltige Salben, Cremes oder Lösungen gibt es in vier Stärken. Da diese oft weder auf der Verpackung noch im Beipackzettel ersichtlich ist, fragen Sie unsere Apotheker!

Aufgrund der Wirkung auf das Wachstum der Hautzellen können im Rahmen einer äußerlichen Kortisontherapie Nebenwirkungen wie eine Verdünnung der behandelten Hautschichten ("Pergamenthaut",

"Zigarettenpapierhaut", "Kortisonhaut") oder Erweiterungen von Blutgefäßen auftreten. Bei korrekter Anwendung nach den Vorgaben des Arztes können solche Nebenwirkungen jedoch in den meisten Fällen vermieden werden.

Die äußerliche Kortisontherapie ist stets nur eine zeitlich begrenzte Maßnahme. Der Hautarzt kann das Nebenwirkungsrisiko gering halten, indem er Kortison nur in Intervallen ein-

setzt. Darüber hinaus kann durch einen Wechsel auf die nächstschwächere Gruppe die Behandlung "ausschleichend" beendet werden. Ein zu plötzliches Absetzen der Kortisonbehandlung ist zu vermeiden, da es sonst zu einem Wiederaufflammen der Hautveränderungen kommen kann, dem sogenannten "Rebound-Effekt".

Die Haut des behaarten



Kopfes hingegen ist relativ kortisonunempfindlich, so dass im Allgemeinen bei kurz- bis mittelfristiger (3-6 Monate), korrekter Anwendung von lokal wirksamen kortisonhaltigen Cremes oder Lösungen an der Kopfhaut nicht mit Nebenwirkungen wie Verdünnung der behandelten Hautschichten oder Gefäßerweiterungen zu rechnen ist. Wichtig ist auch die Wahl der richtigen Grundlage, insbesondere bei der

Behandlung am Kopf. Um eine einigermaßen gleichmäßige Verteilung des Präparates zu gewährleisten und auch die Optik nicht zu beeinträchtigen, wird häufig eine Lösung oder eine flüssige Creme bzw. eine Lotion als "Träger" für das Kortison als eigentlichen Wirkstoff gewählt. Diese verteilen sich relativ gut auf der Kopfhaut und hinterlassen keinen Fettfilm.

Bei sehr stark ausgeprägten, chronischen Hautveränderungen mit starker Schuppung wird der Arzt jedoch auch auf die Anwendung von fettigen Salben oder Ölen zurückgreifen, die abends oder vor dem Schlafengehen aufgetragen und am nächsten Morgen wieder abgewaschen werden. Oft wird auch das nächtliche

Tragen einer Plastik-Duschhaube verordnet, um eine Verstärkung der Kortisonwirkung zu erreichen.

Je nach Art der Beschwerden kann Kortison in der Behandlung von Erkrankungen der Kopfhaut mit Wirkstoffen aus anderen Substanzklassen wie z.B. mit Salicylsäure zur Ablösung von Schuppen oder mit haarwuchsfördernden Substanzen (17-alpha-Estradiole) kombiniert werden.

Haarausfall bei Frauen

Haarausfall bei Frauen ist ein häufiges Problem. Die damit verbundene psychische Belastung ist enorm. Zu den möglichen Langzeitwirkungen zählen Missstimmungen, bis hin zu Depressionen, sowie Vereinsamung durch Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben. Haarausfall kann auch als Symptom von Grunderkrankungen auftreten.

Die Ursachen von Haarausfall sind äußerst vielfältig. Am häufigsten kommt es zum Haarausfall der gesamten Kopfhaut, die Haut selbst ist dabei völlig erscheinungsfrei, betrifft, Bei sanftem Durchstreifen mit dem Kamm bleiben zahlreiche Haare hängen. Die Abgrenzung zum physiologischen Haarausfall ist manchmal schwierig, denn ein Verlust von bis zu 150 Haaren pro Tag ist durchaus noch natürlich bedingt.

Nach der Geburt eines Kindes, nach Absetzen der Pille, Alterungsprozesse, Hormonstörungen/veränderungen oder Infektionserkrankungen, Operationen, Traumata, im Rahmen der Einnahme bestimmter Medikamente, begleitend zu Grunderkrankungen können die Ursache sein. Ebenso der Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen, usw.

Haarausfall kann je nach Ursache episodenhaft auftreten oder aber auch, bei anhaltender Einwirkung des Auslösers, dauerhaft vorhanden sein. Es hilft

nur die Beseitigung der grundlegenden Störung.

Eine andere Form des Haar-



ausfalles, tritt nach toxischer, traumatischer oder auch psychosomatischer Schädigung des Körpers auf und ist, wenn der Auslöser eliminiert wurde, fast immer reversibel:

Chemotherapie, Schwermetalle, Pflanzengifte, Medikamente, Strahlung oder ein Trauma können hier verantwortlich sein.

Der sogenannte androgene Haarausfall bei der Frau tritt im Falle meist nach dem Klimakterium ein. Eine Lichtung findet sich vor allem im Scheitelbereich, der Haaransatz in der Stirnregion. Eine völlige Kahlheit etabliert sich nur äußerst selten.

Ursachen

- Relativer Überschuss an männlichen Geschlechtshormonen (Androgenen): Nach Klimakterium
- Hormonpräparate mit Androgen-Restfunktion
- Prolaktin-Erhöhung
- Adrenogenitales Syndrom [zusätzlich Zeichen einer

Vermännlichung]

- Androgen produzierende Tumoren [zusätzlich Zeichen einer Vermännlichung]
- Genetische Veranlagung

Therapie

- Ersatz weiblicher Geschlechtshormone
- Kortisonpräparate bei entzündlichen Begleitscheinungen
- Operative Haartransplantation

Dermatologen bzw. dermatologische Kliniken beurteilen den typische Verlauf Ihrer Beschwerden, die spezielle Lokalisation des Haarausfalls und die Beschaffenheit der Kopfhaut.. Bluttests (Schilddrüsenwerte, Blutchemie, Hormone, Infektionsparameter, usw.), ein Trichogramm (spezielle Untersuchung der Haare) und bei Bedarf weiterführende Untersuchungen sichern die Diagnose und zeigen mögliche Therapieoptionen auf.

21 Tipps für gesundes und schönes Haar

Tipp 1: Spröde Haare

Das in der Milch enthaltene Eiweiß ist eng mit dem natürlichen Haarbaustein Keratin verwandt. Für die Haarpflege ideal sind daher Produkte, die Proteine enthalten.

Tipp 2: Haare kitten

Bei strapaziertem Haar besteht die Gefahr es zu überpflegen – es hängt schlaff herab. Mittel mit positiv geladenen Polymeren, Hafer- oder Weizenproteinen spüren gezielt die negativ geladenen Schwachstellen im Haar auf und kitten kleine Löcher im Haarschaft. .

Tipp 3: Basis stärken

Bei dauerhaft spröden Haaren empfiehlt sich regelmäßig eine stimulierende Kopfhautmassage. Spezielle Kopfhautlotionen unterstützen diesen Prozess.

Tipp 4: Gespaltene Haare

Da die Haarenden am ältesten sind, benötigen sie Extrapflege. Haarspitzenpflege oder Intensivkuren mit Pflanzenölen versie-

geln den Spliss und verhindern ein weiteres Aufspalten der Haare.

Tipp 5: Stärkeres Haar

Bei trockenem und feinem Haar empfiehlt es sich Artikel mit Hafer- oder Weizenproteinen auszuprobieren. Getreidepartikel bilden einen Schutzfilm um jedes Haar und verstärken es.



Tipp 6: Trockenes Haar

Produkte auf Basis von Avocado- oder Sonnenblumenöl verwenden.

Tipp 7: Sanft trocknen

Das Haar nur lauwarm trocknen oder einen speziellen Fön mit Infrarotsensor benutzen.

Tipp 8: Glanz Locken

Lockiges Haar ist meist matter als glattes Haar, da das Licht ungleichmäßig reflektiert wird. Kuren und Conditioner bringen Sprungkraft und Schimmer in das Haar.

Tipp 9: Feuchtigkeit

Gesundes Haar enthält in seinem Inneren rund 10% Feuchtigkeit, die jedoch bei angegriffenem Haar schnell verloren geht. Ideal zum auf-tanken der Depots sind Produkte, die Algen und Meeresminerale enthalten.

Tipp 10: Elastisches Haar

Das Geheimnis asiatischer Frauen sind die kiesel-säurehaltigen Bambussprossen. Diese werden nicht nur verzehrt sondern kommen z.B. auch als Bambus-extrakt in Stylingprodukten zum Einsatz. Sie binden die Feuchtigkeit und geben elastischen Halt. Das Haar

glänzt und wird spürbar kräftiger.

Tipp 11: Glänzendes Haar

Die in Pfirsichen und Aprikosen enthaltenen Kernöle sind besonders fein und pflegen ohne zu fetten. Da sie reich an Vitamin E sind wirken sie wie ein natürlicher Sonnenschutz und schützen vor dem Ausbleichen.

Tipp 12: Feuchtigkeit

Produkte, die konzentrierte Fettsäuren von Paranüssen, Mandeln oder Kokosnüssen enthalten dringen tief in das Haar ein. Dort können sie selbst schwere Dürrezustände beheben.

Tipp 13: Schuppen

Öl mit viel Vitamin E in die Kopfhaut einmassieren, so sollte sich die schlimmste Schuppenplage beseitigen lassen. Spezielle Anti-Schuppen-Produkte als Shampoos, Lotionen oder Cremes reinigen schonend die Kopfhaut, die Erneuerung der Hautzellen wird verlangsamt und es werden beruhigende Substanzen aufgetragen. Sollte sich der Zustand binnen 2-6 Wochen nicht bessern, sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Tipp 14: Volumen

Mehr Volumen in das Haar bekommt man, indem man es mit den Händen trockenföhnt und am Schluss die Spitzen mit der Bürste nach innen föhnt.

Tipp 15: Ernährung

Kräftiges, gesundes Haar wächst nur auf einer gesunden Kopfhaut. Diese be-

nötigt vor allem Vitamine und Mineralstoffe. Die Haarwurzeln lassen sich mit einer ausgewogenen Kost (viel Vitamin C, Biotin, Zink, Eisen und Folsäure) kräftigen und vitalisieren.

Tipp 16: Conditioner

Es ist ein Irrtum zu glauben, daß eine längere Einwirkungszeit bei Haarspülungen einen besseren Pflegeeffekt hervorruft. Da die Glanz gebenden und die Kämmbarkeit verbessernden Pflegestoffe nicht in das Haar eindringen, sondern es lediglich umhüllen, reicht eine Einwirkzeit von maximal 1 Minute vollkommen aus.

Tipp 17: Fettiges Haar

Das Haar wird mit einem milden Shampoo so oft wie nötig gewaschen. Beim Waschen ist darauf zu achten die Kopfhaut nicht zu stark zu massieren, da dies die Talgproduktion unnötig anregt. Zwischen den Wäschen kann man das Haar entfetten, indem man eine Bürste mit Mulltuch oder einer Baumwollsocke umwickelt und die Haare damit durchbürstet.

Tipp 18: Haarwäsche

Es ist sinnvoll das Haar vor der Wäsche auszubürsten, besonders wenn Stylingprodukte wie Gel oder Spray verwendet werden. Ein Großteil der Rückstände lässt sich mit der Bürste einfach wegfegen. Bei regelmäßiger Haarwäsche ist ein zweiter Waschgang meist überflüssig, es sei denn das Haar wurde mit viel Haarwachs gestylt. Eine normale Men-

ge Shampoo reicht völlig aus. Riesige Schaumberge verbessern die Reinigungsleistung nicht. Sehr wichtig ist es das Haar richtig auszuspülen und zwar mit nicht zu heißem Wasser, denn umso höher die Wassertemperatur desto stressiger für das Haar.

Tipp 19: Stabiles Haar

Fruchtwirkstoffe aus Ananas, Banane und Pfirsich sorgen beim Waschen für Glanz und mehr Stabilität der Haarstruktur. Der Grund: Sie regen die Bildung von Keratin an, dem wichtigsten Haarbaustein. Der Fruchtzucker gilt als Energiespender für Zellfunktionen. Zitronensäure stärkt die Haarfaser.

Tipp 20: Bürsten & Kämmen

Intakte Bürsten und Kämmen sind genauso wichtig wie eine gezielte Pflege. Borsten sollten weich und abgerundet sein oder Noppen haben. Bei Kämmen sollten die Spitzen der Zinken rund geschliffen sein und scharfkantige Pressnähte sollten gar nicht vorkommen. Auch sollten Bürsten und Kämmen regelmäßig mit Shampoo gewaschen und heiß abgespült werden um Mikroorganismen zu entfernen.

Tipp 21: Lassen Sie sich beraten

Das Team der Südtiroler Apotheke berät Sie gerne und kompetent bei allen Fragen!

Quelle: beautypress



Olivenöl nativ extra



**Ab sofort in der Südtiroler
Apotheke
Zum Kochen, braten und für
das Salatdressing**

Seit jeher wird in der Apotheke Olivenöl höchsten Standards verwendet. In der Apotheke findet das Olivenöl zumeist Anwendung als Arzneiträger bei Einreibungen und Salben. Das aus den Früchten der Pflanze *Olea europaea* gewonnene Öl findet sich auch im europäischen Arzneibuch wieder. Da liegt es nahe, dieses Olivenöl auch unseren Kunden zur Verfügung zu stellen. Unser Olivenöl stammt aus Griechenland und wird ausschließlich durch sanfte Verfahren gewonnen, ohne chemische Behandlung oder Erhitzung, aus erster Pressung. Diese Methode nennt man „nativ extra“ und ist die höchste Güteklasse die ein Olivenöl besitzen kann. Die Oliven stammen aus kontrolliert biologischem Anbau ohne Verwendung von Kunstdünger oder Pestiziden. Das Öl wird aus unversehrten Oliven gleich nach der Ernte schonend gewonnen, damit ist höchste Qualität gewährleistet. Genießen Sie ein Olivenöl höchster Güte mit bestem Geschmack. Es wäre nicht das unglaublich kreative Team der Südtiroler Apotheke, würden wir uns keine Gedanken machen, wie wir das Olivenöl noch einsetzen könnten. Daher haben wir eine Pflegeserie entwickelt, die ab sofort in der Südtiroler Apotheke erhältlich ist. Grundlage dieser Pflegeserie ist unser erstklassiges Olivenöl, verfeinert mit hochwertigsten ätherischen Ölen und anderen wirksamen Komponenten um für Sie eine ideale Pflege zu gewährleisten. Diese Pflegeserie unter dem Namen „Bio-Olivenöl-Pflege“ umfasst derzeit die Produkte Handpflegeöl, Gesichts-Reinigungspflege, Baby-Reinigungsöl, Baby-Fussmassageöl und Schwangerschaftspflegeöl.