

# 5 Tipps für GESUNDES SOMMERHAAR

Genauso wie unsere Haut, sollten wir auch unsere Haare vor schädlichen UV-Strahlen schützen. Diese können die natürliche Schutzschicht der Haare angreifen und ihre Struktur beschädigen. Das Haar verliert dadurch an Feuchtigkeit, wirkt strohig und matt. Hier braucht es eine intensive Pflege, um Geschmeidigkeit, Spannkraft und Glanz zurückzugewinnen.

Eine Extraportion Pflege für die Haare wird besonders im Frühling und Sommer wichtig, wenn Sonne, Chlor, Sand und Salzwasser das Haar zusätzlich belasten. Erfahren Sie jetzt, mit welchen fünf Tipps Sie Ihr Haar trotz der Strapazen der warmen Jahreszeit gesund erhalten können.

## 1. SCHUTZ VOR UV-STRAHLEN

So gut ein Bad in der Sonne auch tut: Für Haut und Haare ist direkte Sonneneinstrahlung eine ziemliche Belastung. Wenn möglich sollten Sie sich deshalb auch am Strand oder am See möglichst im Schatten aufhalten. Alternativ kann ein Hut oder ein chic gebundenes Tuch vor schädlichen UV-Strahlen schützen. Wenn Sie Ihre Haare dennoch ab und zu einem Sonnenbad aussetzen, lohnt es sich, in der Tasche einen Spray mit UV-Schutz griffbereit zu haben. Diese Sprays enthalten neben Sonnenschutz in der Regel pflegende Inhaltsstoffe, um das Haar zusätzlich vor dem Austrocknen zu schützen.

## 2. SANFTER ZU NASSEM HAAR

Am empfindlichsten sind unsere Haare im nassen Zustand. Grund hierfür ist die geöffnete Schuppenschicht. Sie macht die Haare anfälliger für Brüche. Wenn Sie im Sommer deshalb im kühlen Nass Erfrischung suchen, sollten Sie Ihr Haar nach dem Baden mit entsprechender Vorsicht behandeln. Wichtig ist, es nie zu stark mit dem Handtuch trocken zu rubbeln und insbesondere längere Haare mit Geduld und Vorsicht zu bürsten.

## 3. SALZ UND CHLOR RAUS WASCHEN

Auch die Art des Wassers kann dem Haar schaden. Salzwasser und Chlor zum Beispiel trocknen die Haare zusätzlich aus. Deshalb wird empfohlen, die Haare nach einem Bad im Meer oder im Freibad mit reichlich Süßwasser zu waschen, um Rückstände wie Chlor oder Salz zu entfernen.

## 4. AFTER-SUN FÜR DIE HAARE

Genau wie unsere Haut kann auch unser Haar von der Sonne geschädigt werden. Besonders in der sonnenintensiven Zeit ist es deshalb wichtig, auf Haarpflege zu setzen, die das Haar regeneriert und intensiv pflegt. Mittlerweile gibt es einige Produkte mit After-Sun-Effekt auf dem Markt. Diese entfernen Rückstände von Salz, Sand und Chlor sanft und effektiv.

## 5. EXTRAPFLEGE NICHT VERGESSEN

Nebst dem passenden Shampoo lohnt es sich, in der warmen Jahreszeit in intensiv nährenden Spülungen oder Masken zu investieren. Sie hauchen dem Haar nach einem langen Tag an der Sonne wieder Leben ein und versorgen es mit den zentralen Nährstoffen. Nach jeder Haarwäsche sollte deshalb eine Spülung benutzt werden. Ihr Haar dankt es Ihnen zudem, wenn es mindestens einmal pro Woche mit einer nährreichen Maske verwöhnt wird. Auch einer trockenen Kopfhaut kann so entgegenwirkt werden. Bei stark geschädigtem Haar einfach ein Tuch um die Haare wickeln und die Kur über Nacht einwirken lassen.

