

# Schönes HAAR IM WINTER

Heizungsluft, Kälte und ständige Temperaturwechsel: Haare und Kopfhaut stehen im Winter oft unter Stress und sehen trocken und spröde aus – doch das muss nicht sein. Wir erklären, welche Faktoren die Haare und besonders das dagegen tun kann – für eine strahlende Mähne in der kalten Jahreszeit.



## Kleines WINTER 1X1

Diese Faktoren beeinflussen unsere Haare im Winter

### Die Kälte draußen

Durch die niedrigen Temperaturen im Winter ist das Haar oft sehr trockener Luft ausgesetzt. Gerade wenn es durch chemische Einflüsse vorbelastet ist, wirkt es schnell glanzlos, spröde und elektrisiert sich leicht. Die Kälte beeinflusst außerdem die Elastizität des Haares, es schwingt nicht mehr so schön und ist weniger beweglich.

### Die Heizungsluft drinnen

Im Winter werden die Heizungen aufgedreht. Die Luft in Räumen ist dadurch sehr warm und trocken, was dem Haar Feuchtigkeit entzieht. Es kann stumpf und glanzlos wirken.

### Der Temperaturwechsel von draußen nach drinnen

Der ständige Wechsel von kalter Luft draußen und warmen Raumtemperaturen drinnen sowie generell die trockene Luft beanspruchen das Haar. Besonders Haare, die chemischen Einflüssen ausgesetzt wurden, leiden sehr. Das Ergebnis können trockene Haare, weniger Elastizität und elektrostatische Aufladung sein.



## DOS AND DON'TS:

Styling- und Pflegetipps für schönes Winterhaar

Wenn die Temperaturen sinken, die Mütze ständig im Einsatz ist und die Heizung auf Hochtouren läuft, benötigt das Haar besonders viel Aufmerksamkeit: Diese Pflege- und Styling-Tipps sollte man jetzt beachten.

Wer zu leicht juckender und irritierter Kopfhaut neigt, dem tun kurze Waschpausen gut. Bei der Reinigung wird der natürliche Fettfilm, der bei der Talgproduktion entsteht und Kopfhaut und Haare schützt, herausgewaschen. Bei niedrigeren Temperaturen und trockener Heizungsluft wird noch weniger Talg produziert, weshalb das tägliche Waschen im Winter zu Trockenheit führen kann.

Eine Anti-Frizz-Lotion bändigt krauses Haar und verleiht ihm eine seidige Geschmeidigkeit, ohne es zu beschweren. Einfach im (handtuch-)trockenen Haar gleichmäßig verteilen und Frizz hat keine Chance mehr.

Zusammengebundene Haare helfen dabei, die Gefahr von Haarbruch in der kalten Jahreszeit zu verringern. Gerade offen getragenes Haar kann sich im Winter am harten Mantelkragen aufreiben und verknotted sich im Schal. Das ist zusätzlicher Stress fürs Haar.

Auch Styling-Helfer mit cremigen, leichten Texturen helfen gegen fliegende Haare. Dafür das Gel oder Wachs einfach auf die Finger geben und leicht ins Haar und in die Spitzen einarbeiten.

Eine Haarmaske hilft gestresstem Winterhaar, wieder gesund und schön auszusehen. Für das beste Ergebnis die Maske mit einem grobzinkigen Kamm in feuchten Haar verteilen und danach ein Handtuch um den Kopf wickeln – die Wärme verstärkt die Wirkung der Inhaltsstoffe. Nach circa fünf bis zehn Minuten ausspülen.

Wunderwaffe Leave-in-Kur: Sie pflegt nicht nur, sondern legt sich auch wie ein feiner Film zwischen Haare und Luft und verhindert so fliegende Haare.

Haarspray legt sich wie ein Schutzschild um das Haar und vermindert die aufreibende und aufladende Wirkung von Wollpullover, Strickschal und Co.

Sind die Haare nach dem Tragen einer Mütze platt, sollte man sie am besten einmal über Kopf schütteln, mit den Fingern wieder in Form zupfen und ggf. ein bisschen Wachs in die Haare geben. Auch Trockenshampoo kann dem Haar auf die Schnelle neues Volumen verleihen.

## INTERVIEW

Wie sollte ich meine Pflege vom Sommer zum Winter um stellen? Welche Pflege verhindert fliegende Haare? Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Elisabeth Poppe, Leiterin Forschung und Entwicklung Hair Care bei Henkel, im Interview.



Wie muss ich meine Pflege vom Sommer und Herbst zum Übergang in den Winter umstellen?

**Dr. Elisabeth Poppe:** Nach der für die Haare sehr stressigen Sommerzeit mit viel UV-Licht, Salzwasser, häufigem Haarewaschen und Frisieren, zum Beispiel mit dem heißen Föhn oder auch dem Glätteisen, kommt im Herbst und Winter die Zeit der intensiveren Pflege. Jetzt sollten vermehrt intensive, restrukturierende Haarkuren verwendet werden, um die Schäden, z. B. aus dem Sommer zu reparieren und dem Haar für den Winter gesunde Elastizität und den Glanz zurückzugeben.

Welche Grundpflege braucht das Haar in den kalten Monaten?

**Dr. Elisabeth Poppe:** Generell gilt: Je besser die Haarqualität, desto weniger hat man das typische „Winterhaargefühl“. Die richtige Pflege ist daher ein Muss. Nach dem Waschen der Haare mit einem milden Shampoo sollte beispielsweise eine Spülung verwendet werden. Zusätzlich empfiehlt es sich, ein- bis zweimal die Woche eine Kur aufzutragen, um dem trockenen Haargefühl entgegenzuwirken.

Welche Pflege verhindert fliegende Haare?

**Dr. Elisabeth Poppe:** Die beste Lösung, um fliegende Haare zu verhindern, ist eine reichhaltige Pflege. Außerdem sollte man nach dem Shampooieren eine Spülung oder eine leichte Sprühkur, die im Haar bleibt, verwenden.

Was kann ich gegen trockene Längen und Spitzen tun?

**Dr. Elisabeth Poppe:** Hier helfen zum Beispiel Haaröle. Die intensive Nährpflege zieht schnell ein, schützt das Haar vor Trockenheit und sorgt für Glanz.

Durch das Tragen von Mützen, Stirnbändern oder Ohrenwärmern können die Haare im Winter schnell platt werden. Welche Pflege kann hier helfen?

**Dr. Elisabeth Poppe:** Volumen-Shampoos verleihen dem Haar mehr Fülle und lassen es auch nach dem Tragen von Mützen und Co. weniger schnell platt erscheinen. Wer den Effekt verstärken möchte, sollte außerdem eine passende Spülung sowie bei Bedarf ein Styling-Spray für zusätzliches Volumen und mehr Halt zum Föhnen in das Haar geben.

Gibt es etwas, was den Haaren im Winter zusätzlich zu den genannten Pflegeprodukten hilft?

**Dr. Elisabeth Poppe:** Wer sprödes und trockenes Haar hat, sollte ab und zu eine stimulierende Kopfhautmassage machen. Sie kurbelt die Durchblutung der Kopfhaut an und bringt die Talgdrüsen auf Trab. Auch regelmäßiges Bürsten kann helfen: Mit jedem Bürstenstrich werden Fette von der Kopfhaut in die Länge gezogen – eine natürliche Kur für trockene Spitzen. Bei der Bürstenwahl ist auf die Borstenart zu achten. Wildschweinborsten ähneln in ihrer Struktur dem menschlichen Haar und gelten darum als besonders schonend.

Wie bekomme ich im Winter glänzende Haare?

**Dr. Elisabeth Poppe:** Wer zu stumpfem, glanzlosem Haar neigt, sollte neben der richtigen Pflege zu Glanz-Styling-Produkten greifen. Glanz-Haarsprays sorgen nicht nur für Halt, sondern auch für ein glänzendes Finish.

## Pflege und Styling-Hilfen FÜR GESUND AUSSEHENDES HAAR IM WINTER

Geht mit Monoi-Öl auf trockenes und strohiges Haar ein: **Gliss Kur OIL-IN-SHAMPOO Normale Pflege**, 250 ml, UVP 2,95 Euro.



Versorgt trockenes und gestresstes Winterhaar mit Feuchtigkeit: **Gliss Kur WUNDERPFLEGE EXPRESS-REPAIR-SPÜLUNG**, 200 ml, UVP 2,99 Euro.



Perfekt gegen fliegende Härchen und Frizz: die **Drei Wetter Taft ULTRA CONTROL LOTION**, 150 ml, UVP 2,99 Euro.



Repariert das Haar und sorgt für Glanz, ohne zu beschweren: **Schauma 7 Blüten-Öl 1-MINUTE-PFLEGE-KUR**, 200 ml, UVP 2,29 Euro.



SOS-Helfer: Das **KOKOS & GLANZ WAX STRUKTUR** von **Drei Wetter Taft** gibt dem Haar Form und Struktur. 75 ml, UVP 2,29 Euro.



Das **got2b GLAM FORCE ultra Halt Haarspray** sorgt für Kontrolle in jeder Situation. 275 ml, UVP 4,99 Euro.

