

AMICA

http://www.amica.de/beauty/pflege_styling/pflege-nach-dem-urlaub-sos-programm-fuer-die-haare_aid_8731.html

23. August 2011

Pflege nach dem Urlaub

SOS-Programm für die Haare

Salziges Meer oder gechlorter Pool: Während wir entspannt baden, steigt für die Haare der Stressfaktor. So werden Ihre Haare nach Strand und Sonne wieder glänzend schön.

Text: Kerstin Kotlar

Die Zutaten für einen entspannten Urlaub? Sie heißen für Viele Meer, Pool und Sonne. Darin sind allerdings die Zusatzstoffe **Salz, Chlor und UV-Strahlen** enthalten, welche die Haare stressen. Deswegen dürfen Sie nach dem Urlaub neben der [sonnengestressten Haut](#), auch Ihren Haaren ein Extra an Pflege gönnen. Wir verraten, wie sie schnell wieder schön glänzend werden.

„Verzichten sollten Sie auf Produkte mit Silikonen, weil sie schwer auf die Haare legen“, rät Dr. Sabine Zenker. Stattdessen empfiehlt die Dermatologin für die Pflege nach dem Urlaub Haarpackungen, da sie intensiv mit **Feuchtigkeit und Nährstoffen** versorgen.

Das ist vor allem für das Deckhaar wichtig. Denn dieses ist besonders geschädigt „durch die erhöhte UV-Einstrahlung, zum Beispiel beim Sonnenbad“ wie Haarexpertin Tamara Grimme von Swiss-o-Par erläutert. „Die Haare bleichen aus, verlieren Feuchtigkeit, Stärke und Kraft, sodass es häufiger zu Haarbruch und Spliss kommt.“ Damit sie nicht noch spröder werden, sollten Sie **keine Glanzsprays** verwenden, weil der enthaltene Alkohol die Haare austrocknet“, so Zenker.

Außerdem lassen sich lange Mähnen mit lässigen **„Nach-dem-Urlaub-Frisuren“** schonen. „Ein locker geflochtener Zopf, ein mit kleinen Clips befestigter, locker gedrehter Knoten oder ein nicht zu eng sitzender Haarreifen“, erklärt Grimme sind die besseren Alternativen zum strengen Pferdeschwanz. Haarexperte Sacha Schütte (Pantene Pro-V) erklärt den lässigen Sommer-Dutt:



„Das noch feuchte Haar vorsichtig nach hinten kämmen und mit einem Haargummi zu einem hochangesetzten Pferdeschwanz zusammenbinden.“



"Die Haarlängen zu einem Dutt um den Ansatz des Pferdeschwanzes eindrehen."



"Mit Haarklammern die Haarspitzen rund um den Knoten feststecken." So werden trockene Haare nicht strapaziert und Kuren können einwirken.

Tipps für jeden Haartyp

Ob hell und fein oder dunkel und kräftig – je nach Haarstruktur ist nach dem Urlaub eine andere Pflege gefragt. „Um feines oder aufgehelltes Haar zu kräftigen, ist es wichtig, es mit stärkenden Wirkstoffen, wie zum Beispiel dem Orangenblütenextrakt aus der Orangen-Pflegeserie aufzubauen“, sagt Grimme. „Kräftigem Haar fehlt meist Feuchtigkeit, dadurch ist es schwer zu frisieren und glanzlos. Feuchtigkeitsspendende Produkte sorgen wieder für Geschmeidigkeit.“

Colourierte Haare in verschiedenen Haarfarben wollen nach bleichenden Sonnenstrahlen und dehydrierendem Chlorwasser besonders intensiv verwöhnt werden. „Bei starken Schädigungen und Farbverlust empfiehlt sich eine Farbauffrischung zum Beispiel mit einer sanften, direktziehenden Tönung anstatt mit einer permanenten Färbung“, lautet der Tipp der Haarexpertin.

Für Haut und Haare

Aber nicht nur die Haare, sondern auch die Kopfhaut sind nach einem Sommerurlaub gestresst. „Das Haar, also die verhornten Zellsubstanzen, sind aufgeraut, die **Kopfhaut gereizt und ausgetrocknet**“, erklärt Sabine Kästner. „Genauso wie Gesicht und Körper braucht die Kopfhaut eine verwöhnende Pflege-Kur in Form von speziellen Haarkuren oder Haarölen.“

Deswegen empfiehlt die Naturkosmetik-Expertin: „Nach dem Sommer sollten eher **Shampoos** mit milden Tensidmischungen auf Kokosöl- und Zuckerbasis verwendet werden, denn diese belasten die Kopfhaut weniger.“

Zusätzlich können Sie die sonnenstrapazierte Kopfhaut mit extra entwickelten Haarkuren verwöhnen. „**Haarkuren** mit pflegenden Ölen und Feuchtigkeitsspendern sind die idealen Pflegeprodukte“, erläutert Kästner. „Die Kopfhaut wird wie eine Creme versorgt, die Haarstruktur geglättet. Wer mag, kann auch ein Haaröl verwenden.“