



Pflege

Pflege Tipps für schönes Haar

Dr. Uwe Schwichtenberg, Hautarzt in Bremen, bietet eine spezielle Haarsprechstunde an und berät über die richtige Pflege.



- + Shampoo und Haarpflegemittel sollten auf den Kopfhauttyp und den Zustand des Haars abgestimmt sein. Beachten Sie dabei die Herstellerangaben. Wenn Sie unsicher sind, welche Produkte für Ihr Haar passen, lassen Sie sich in der Apotheke oder beim Hautarzt beraten.
- + Verwenden Sie nur kleine Portionen Shampoo. Anschließend gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen.
- + Nach dem Waschen das Haar sanft mit einem Handtuch ausdrücken, nicht trocken rubbeln.
- + Haare am besten an der Luft – aber nicht in der prallen Sonne – trocknen lassen oder nur mäßig warm föhnen. Vorsicht ist bei der Anwendung von elektrischen Lockenstäben geboten.
- + Bei empfindlicher Kopfhaut sollten Sie auf Produkte mit Duft- und Konservierungsstoffen verzichten.
- + Wie die Haut sollte auch das Haar vor intensiver UV-Strahlung geschützt werden. Tragen Sie am besten einen Sonnenhut oder binden ein Tuch um.
- + Beim Badeurlaub sollte Chlor- oder Salzwasser gründlich ausgewaschen werden.
- + Strapaziertem Haar tut eine Pflegespülung gut.
- + Bei sprödem, brüchigem Haar ebenso wie bei empfindlicher oder erkrankter Kopfhaut auf Färben, Bleichen oder Dauerwelle verzichten.