

Wir machen Frauen stark

myself

NOVEMBER 2024

4,90 €

DEUTSCHLAND
5,20 € ÖSTERREICH
SFR 8,30 SCHWEIZ

einfach

So geht Glück

Diese
Menschen
bringen
Leichtigkeit
ins Leben

Coverstar
Daisy Ridley

TREND

**Wand-
Pilates**
Fünf Übungen
für einen
starken Körper

Wow, sieht das gut aus

Geniale Tricks für schönes,
volles Haar **PLUS** Nachhaltige
Mode, die Klasse hat

„Hängt Kunst in
die Küche!“
Ein überraschendes
Interview
übers Einrichten

Die Orgasmus-
Flüsterin
Mit Hypnose zum
Höhepunkt?



Retten Sie Ihr Haar

Einfach abschneiden?
Muss nicht sein.
Mit diesen Methoden
werden Haarschäden
heute behandelt
(oder im Notfall:
perfekt kaschiert)

Nirgends wird so viel geflunkert wie in der Politik und beim Friseur. Wer hat sich nicht schon mal sagen hören: „Klar verwende ich eine Maske“, obwohl die Geduld nicht mal für Conditioner reicht, dicht gefolgt von einem empörten: „Ohne Hitzeschutz? Ohne mich!“ Friseure erkennen jetzt aber besser denn je, wie gut das Haar tatsächlich gepflegt

wird. Mittels modernster Technik können Haarschäden analysiert und zielgerichtet behandelt werden (mehr dazu auf S. 93). Früher hätte man kaputte Spitzen abgeschnitten, heute kann man vieles reparieren. Selbst gegen Haarausfall gibt es Erfolg versprechende Behandlungsmethoden. Und wenn all das nicht hilft? Dann gibt es immer noch die Möglichkeit zu schummeln: Extensions und Perücken haben nie so echt ausgesehen. ➤



Im Herbst und Winter nähren Masken strapaziertes Haar (z. B. „Repair & Dry Rescue Hair Mask“ von Mádara, 25 Euro).



Mein schönstes Haar: Die richtige Pflege und das ein oder andere Treatment beim Friseur holen das Beste aus unserer individuellen Haarpracht heraus.



1

Wurzelbehandlung

„Schönes Haar beginnt mit einer gesunden Kopfhaut“, sagt Kosta Tzapos. Er ist der Chef der Münchner Good Hair Group und schwört auf Kopfhautmassagen, um die Durchblutung anzuregen. In sogenannten Head Spas (wie das Japanese Head Spa in Stuttgart oder Your Local Head Spa in Berlin) wird die Kopfhaut mit warmem Dampf behandelt, um sie intensiv zu reinigen. Auch für zu Hause gibt es mittlerweile reichlich *Scalp*-Pflege, darunter Seren, die wahlweise beruhigen (z. B. mit Malve) oder das Haarwachstum stimulieren (z. B. mit Brennesselextrakt), siehe rechts oben. Wichtig sei jedoch auch eine gute Ernährung, sagt Kosta Tzapos: „Unsere Haare bekommen über die Wurzeln die Nährstoffe, die wir über unser Essen aufnehmen.“



Die „Scalp Cleansing Brush“, 23 Euro, massiert die Kopfhaut, das „Balancing Scalp Elixir“ pflegt mit Brennesselextrakt, 43 Euro. Beides von **Ortie & me** über hse.de. Gegen Irritationen hilft das „Beruhigende Kopfhaut Serum“ mit Malvenblüten von **NKM**, 35 Euro.

„Haare bekommen die Nährstoffe, die wir über das Essen aufnehmen“

Strahlende Farbe

Eine neue Farbe kann strapaziertem Haar schnell neues Leben einhauchen, nur wenn es bereits stark geschwächt ist, kann es keine Farbmoleküle mehr annehmen, so Kosta Tzapos. Besser ist es dann, es idealerweise in Absprache mit dem Friseur aufzubauen und alle sechs bis acht Wochen mit Glossings zu veredeln. Das „Shinefinity“-Treatment von Wella für mehr Glanz und Geschmeidigkeit soll beispielsweise bis zu 20 Haarwäschen halten und kommt ganz ohne Silikone und Ammoniak aus, was die Haare sonst oft beschwert statt stärkt (Salonfinder unter wella.com).

3



Für Glanz und Farbkraft: „Color Vitality Intense Gloss Treatment“ von **KMS**, 18 Euro, und das „Mirror Rinse Glass Hair Treatment“ von **Orbe**, 71 Euro.

Hilfe, meine Haare fallen aus!

Dr. Susanne Steinkraus, Dermatologin in München und Hamburg, weiß, was zu tun ist

Muss man mit Haarausfall zum Arzt? Nur wenn das Problem mindestens drei Monate andauert. Meistens sieht man dann schon, dass die Haare wieder nachwachsen.

Und wenn nicht?

Dann helfen Nahrungsergänzungsmittel, zum Beispiel mit Zink, Biotin, Omega-3-Fettsäuren oder Resveratrol. Zusätzlich helfen Injektionstherapien.

Wie sehen die aus?

Man injiziert über drei bis sechs Monate Stoffe in die Kopfhaut, um das Haarwachstum zu stimulieren. Bei einer Mesotherapie ist es ein Vitamincocktail, bei der PRP-Behandlung verwendet man aufbereitetes Eigenblut, und dann gibt es noch die Polynukleotide, die aus Lachs-DNA gewonnen werden. Eine Sitzung kostet zwischen 250 und 450 Euro.

Die Bindung stärken

Eine neue Technologie soll die Haarschäden der letzten drei Jahre rückgängig machen. Ob das wirklich funktioniert? Sogenannte Bond Builder können in die Haarstruktur eindringen, die Bindungen stärken und neu verknüpfen. Es gibt sie für zu Hause oder als Extrapflege beim Friseur.

Die Ergebnisse sind messbar: vor und nach der Behandlung, mit dem „SalonLab Smart Analyzer“. Das kleine Gerät verfügt über einen Infrarotsensor und erkennt, wie es dem Haar geht und was es braucht, um noch mehr zu strahlen. Kosta Tzapos bietet das „Fibre Clinix“-Treatment von Schwarzkopf Professional an. Weitere Salons, die diese Technologie anbieten, unter schwarzkopfprofessional.com.

2

Hoffnung für geschädigtes Haar: „Fibre Clinix Fortify Masque Réparateur“ von **Schwarzkopf Professional**, 32 Euro, und „Bond RX Shampoo“ von **Paul Mitchell**, 35 Euro.



Verstärkung, bitte!

Extensions hatten lange einen schlechten Ruf. Zu künstlich, zu schädlich fürs eigene Haar. Damit haben die neuen Methoden aber nichts mehr zu tun. Die einzelnen Strähnen – die Tressen, wie sie im Fachjargon heißen – werden schonend geklebt, geclippt oder ins eigene Haar geflochten. Für besonders dünnes Haar eignen sich zum Beispiel die „Flaunt Deluxe Tape Extensions“ von Paul Mitchell, die selbst an sichtbaren Bereichen wie Schläfen, Oberkopf und Wirbelbereich ganz subtil angebracht werden können. Klar, das hat seinen Preis. Sie kosten je nach Bedarf zwischen 450 und 2000 Euro, können aber bis zu dreimal hochgesetzt und für jeweils sechs bis acht Wochen getragen werden.



Die Trinkampullen von **Olistic**, 30 St., 59 Euro, und Kapseln von **Growfine**, 60 St., 52 Euro, enthalten Sägepalme, die das Haar sprießen lassen soll.

5

Gut zu wissen:
Pflegetipps für Extensions

- Shampoos mit Silikonen, Alkohol oder Ölen sind tabu. Sie beschädigen das Haar und können geklebte Strähnen lösen.
- Echthaar-Extensions dürfen gewaschen, gestylt und geföhnt werden. Kunsthaar kann durch Hitze schmelzen.
- Tressen benötigen Spezialpflege (z. B. „Beauty Secret Extensions Set“ von Newsha), da sie keine Nährstoffe über die Haarwurzeln aufnehmen.
- Sogenanntes Remy-Echthaar ist besonders hochwertig. Es verfilzt und verknotet nicht, weil die Haare so angeordnet sind, dass die Schuppenschicht in eine Richtung zeigt.

„Perücken geben Frauen ihr Selbstbewusstsein zurück“



6

Das zweite Haar

Das eigene Haar zu verlieren, etwa als Nebenwirkung einer Chemotherapie oder durch eine Krankheit wie Alopecia areata, ist traumatisch. Eine Perücke tragen? Oft unvorstellbar. „Viele haben Angst, verkleidet auszusehen. Aber hochwertige Perücken sehen nicht nur gut aus, sie geben den Frauen auch ihr Selbstbewusstsein zurück“, sagt Dr. Linus Deike, Co-Founder von O. C. Women's Hair mit neun Studios für Perücken und Haarverdichtung in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Gute Qualität zeige sich in der Verarbeitung. „Idealerweise ist das Haar ganz fein in ein kopfhautfarbenes Netz geknüpft“, so Dr. Linus Deike. Die Preise variieren von etwa 450 Euro für eine Kunsthaarperücke bis zu 4000 Euro für ein Modell aus europäischem Echthaar. In vielen Fällen lohnt es sich, bei der Krankenkasse nach einem Zuschuss zu fragen.