

Beauty

Redaktion:
Sandra Brun

MEINE

MÄ
NNEH

128

annabelle No. 3/2024 Foto: Andoni + Arantxa/Trunk Archive



Glatt, wellig, lockig oder kraus:
Die genetisch bedingte Haarstruktur zeigt sich, wenn die Haare nach dem Waschen luftgetrocknet werden. Die besten Pflegetipps für jeden Haartyp – und, weil es irgendwann alle betrifft: für graues Haar.

Glattes Haar

Grundsätzlich gilt: Glattes Haar nicht mit übermässig reichhaltiger Pflege behandeln, da diese die Haarfaser beschweren und dem Haar Volumen entziehen kann. Da Feuchtigkeitsspendende und reparierende Masken oft ziemlich schwer sind, glatte Haare aber natürlich auch genährt werden wollen, gibt es einen Trick: Tragen Sie Masken seltener und nur auf die Längen auf und lassen Sie sie stattdessen lange einwirken; mindestens 15 Minuten, gern auch mal eine Stunde. Wenn Sie beim Auftragen einen Kamm benutzen, wird die Maske besonders gleichmässig verteilt.

Für fluffig-frisches Haar sorgt ausserdem ausgiebiges Shampooen: Schäumen Sie das Shampoo nicht nur kurz auf, um es gleich wieder auszuspülen, sondern massieren Sie es mit den Fingerspitzen mindestens eine Minute lang sanft und kreisförmig ein. Dabei entfernen Sie Stylingrückstände und sorgen gleichzeitig für eine bessere Durchblutung Ihrer Kopfhaut.

Den Abschluss bildet immer ein Conditioner. Dieser schliesst die Schuppenschicht der Haare und versiegelt so die Feuchtigkeit.



1 Scalp Stimulating Shampoo ca. 30 Fr. von John Masters Organics (ohne Sulfate)
2 Acidic Bonding Concentrate Conditioner ca. 30 Fr. von Redken 3 Kamm ca. 150 Fr. von Dries Van Noten 4 Intense Thickening Hair and Scalp Mask ca. 30 Fr. von Grow Gorgeous

annabelle No. 3/2024 Foto: Andoni + Arantxa/Trunk Archive



1 Be Curly Conditioner ca. 30 Fr. von Aveda
2 Reinigendes Basis-Shampoo ca. 35 Fr. von Charles Aellen Company (mit Sulfaten) 3 Natural Shampoo Orange Grove ca. 25 Fr. von Soeder (ohne Sulfate) 4 N°9 Bond Protector Nourishing Hair Serum ca. 30 Fr. von Olaplex

Welliges Haar

Weder glatt noch lockig, sondern irgendwo dazwischen? Welliges Haar ist manchmal gar nicht so einfach zu erkennen, zumal die meisten Menschen ihr Haar nach dem Waschen kämmen. Damit Wellen optimal zum Vorschein kommen, sollte das Haar vor dem Conditioner zum letzten Mal gekämmt und danach nur noch mit den Fingern entwirrt werden. So können sich die Wellen formen und werden nicht gleich glattgebürstet.

Aber von vorn: Bei der Pflege von gewelltem Haar schwören mittlerweile viele auf die Wavy-Girl-Methode, dank der sich die Wellen definierter zeigen sollen. Alle drei bis vier Wochen empfiehlt sich ein tiefenreinigendes, sulfathaltiges Shampoo zur Entfernung von Silikon- und Stylingrückständen. Dazwischen sollte das Haar mit einem milden, sulfatfreien Shampoo gewaschen werden. Kämmen Sie die Haare unter der Dusche anschliessend vorsichtig durch. Danach kommt ein leichter Conditioner ins Haar, je nach Trockenheitsgrad zudem ein sanftes Leave-in-Produkt. Welliges Haar sollte möglichst an der Luft trocknen. Wer zum Föhn greift, wählt Kaltluft und einen Diffusor, der die Wellen von unten in Schwung bringt. Wichtig: Nicht mehr reinfassen, bis sie trocken sind!

Lockiges Haar

Von lockeren Locken bis Korkenziehersträhnen: In diese Kategorie gehören alle Haare mit S-förmigem Muster.

Lockiges Haar ist anfälliger für witterungsbedingte Trockenheit und Frizz als glattes Haar. Weshalb es mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt werden muss. Analog zur Wavy-Girl-Methode für welliges Haar existiert die Curly-Girl-Methode für Locken. Und auch hier gilt: Möglichst mild pflegen – keine Sulfate, Silikone, Alkohole und so wenig Hitze wie möglich. Shampoo sollte generell nur so oft wie nötig respektive so selten wie möglich verwendet werden. Und nur auf der Kopfhaut und am Haaransatz, um die Spitzen nicht unnötig auszutrocknen. An Tagen, an denen Shampoo nicht zwingend nötig ist, können Sie Ihr Haar ganz einfach mit Wasser waschen, dann Conditioner auf die Spitzen auftragen, die Haare entwirren und anschliessend ausspülen. Ein Leave-in-Conditioner bündelt und definiert die Locken und versorgt das Haar nochmals mit Feuchtigkeit – einfach auf die Handflächen geben, verreiben und mit den Fingern in die Haare einkämmen. Zum Schluss werden die Locken in Richtung Kopfhaut geknetet, um ihnen noch mehr Bewegung zu verleihen.



1 Priming Lotion ca. 45 Fr. von Oribe 2 Shampoo Planet Pleaser ca. 30 Fr. von Nuniq (ohne Sulfate) 3 Violet Leaf Hair Balm ca. 35 Fr. von Aesop 4 No. 3 Comb ca. 35 Fr. von Machete



1 Intensive Conditioner ca. 35 Fr. von Pattern
2 Sacred Hair Oil Chambal ca. 45 Fr. von Abhati Suisse 3 The Kure Intense Repair Mask ca. 50 Fr. von Amika 4 Curl Defining Cream ca. 15 Fr. von Hask

Krauses Haar

Krauses Haar ist sehr durstig. Es braucht Feuchtigkeit, am besten in Form von Öl. Dieses pflegt gleichzeitig die Kopfhaut und eignet sich ausserdem als Pre-Poo-Treatment, also als Pflege vor dem Shampoo: Tragen Sie das Haaröl vor dem Waschen auf die Kopfhaut auf, massieren Sie es ein und lassen Sie es rund 15 Minuten einwirken.

Mit Shampoo gewaschen werden sollte krauses Haar noch seltener als lockiges. Für einige stimmt es, das Haar ab und zu mit einem milden, hydratisierenden Shampoo zu waschen, für andere funktioniert die Co-Wash-Reinigung besser – bei dieser wird das Haar nur mit Conditioner gewaschen. Zudem empfiehlt sich etwa zweimal pro Monat eine Intensivkur mit einer Maske, die nährende Öle enthält.

Ebenso wichtig ist die Pflegeroutine nach dem Waschen: Einen Leave-in-Conditioner ins feuchte Haar geben und die Haare sanft entwirren, anschliessend ein Haaröl verwenden, das Frizz und Trockenheit vorbeugt, und zum Schluss eine Haarcreme für mehr Elastizität einarbeiten. Ein Satinkissenbezug oder ein Bonnet – eine Schlafhaube – schützt lockiges und krauses Haar zusätzlich vor Haarbruch.

Graues Haar

Adieu, Farbe: Mit dem Alter bildet sich immer weniger des farbgebenden Pigments Melanin, an seine Stelle treten Luftbläschen. Das führt früher oder später zu grauem und schliesslich zu weissem Haar.

Aber nicht nur die Haarfarbe verändert sich mit dem Ergrauen, sondern auch die Haarstruktur. Die Elastizität lässt nach, graue Haare sind fester, können sich spröde und widerspenstig anfühlen, wirken schneller matt. Was hilft? Möglichst wenig Hitze. Die Haare nicht zu heiss waschen und lieber lufttrocknen. Zudem brauchen weisse Haare eine Extraportion Feuchtigkeit. Verwenden Sie regelmässig eine Haarkur, möglichst eine mit Keratin. Diese aber nur so lange einwirken lassen wie auf der Verpackung empfohlen, sonst wird das Haar eher spröde als glänzend. Und verwenden Sie ein Öl für die Spitzen.

Ein Shampoo mit violetten Pigmenten sorgt zudem für einen kühlen Silberglanz, denn graues respektive weisses Haar (grau wirkt es nur, solange es sich noch mit Haaren der ursprünglichen Farbe mischt) neigt dazu, einen Gelbstich zu entwickeln. Shampoos mit Fruchtsäure eignen sich ebenfalls, da sie die Haare glätten und ihnen mehr Sprungkraft verleihen.



1 Keratin Recovery Hair Mask ca. 25 Fr. von Rituals 2 Complete Nourishing Shine Drops ca. 30 Fr. von JVN 3 Glam Color Toner Steel Gray .11 ca. 50 Fr. von La Biosthétique 4 Shampoo Cool Silver ca. 25 Fr. von Björn Axén (mit Sulfaten)