

FÜR SIE

Zeit für mich

FRISCHE FRÜCHTCHEN

Sommer-Rezepte mit Nektarine, Pfirsich und Aprikose

Da wollen wir hin!

Die schönsten Festivals, Kultur-Events & Genuss-Highlights

„Hier bin ich ganz bei mir“

Warum persönliche Kraftorte so wichtig sind

Gesund in den Urlaub

Das gehört in die Reiseapotheke

Zum Schmökern

Neue Bücher zum Mitfiebern und Dahinschmelzen

WIR FEIERN DEN SOMMER

und strahlen wie nie!

Mit luftig-leichter Mode, zarten Make-ups und FRISUREN MIT WOW-EFFEKT

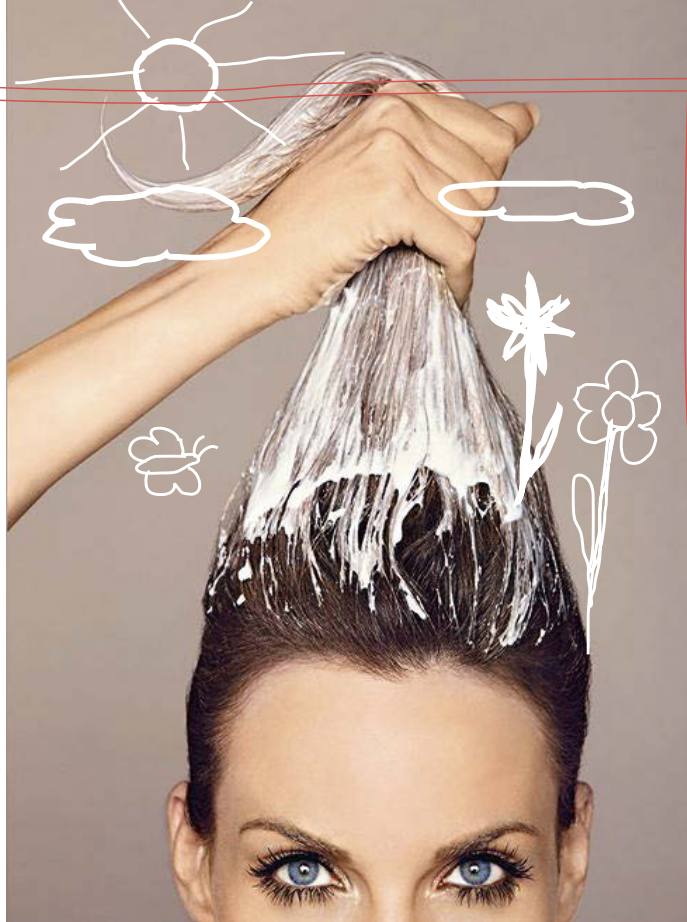
www.fuersiede | 2,95 €
ÖSTERREICH 3,15 € | SCHWEIZ 5,80 sfr





Wie häufig soll ich meine Haare waschen?

Die Befürchtung hält sich hartnäckig: Zu häufiges Shampooieren entzieht dem Haar Nährstoffe und reizt die Kopfhaut. Zum Glück ist alles nicht so schlimm



Gerade ein riesen-großes Thema – was ist besser: „No-Poo“ (ohne Shampoo), „Less Wash“ (weniger oft waschen) oder „Co-Wash“ (nur mit Conditioner als Zusatz)? Aber wie so oft lässt sich das pauschal nicht sagen. Star-Friseur Jörg Oppermann mit eigenem Salon in Hamburg: „Wie oft Haare gewaschen werden müssen, hängt vom persönlichen Wohlgefühl und der Kopfhaut ab. Ist sie gesund, spricht dank modernster Pflegeprodukte nichts gegen einen täglichen Waschgang.“

Ohne die richtige Reinigung haben Haare erst gar keine Chance, **SPANNKRAFT UND VOLUMEN** aufzubauen. Wichtig ist deshalb ein haartypgerechtes Shampoo plus passendem Conditioner. Oppermann: „Es klingt vielleicht banal, aber Shampoos für trockene oder

feine Haare werden wirklich für genau diese konzipiert.“ Es macht also Sinn, Produkte zu kaufen, die das Haar mit den **INHALTSSTOFFEN** versorgen, die es auch benötigt. Außerdem sollte man beachten, dass sich im Laufe der Zeit – genau wie bei der Haut – auch die Bedürfnisse des Haars ändern: Fettiges kann trockener, normales kann dünner und brüchiger werden. „Wer Probleme mit zu fettigen Haaren oder der Kopfhaut hat, wendet sich am besten an seinen Friseur oder einen Hautarzt, um sich individuell beraten zu lassen,“ so der Experte.

Ansonsten hilft auch eine **KOPFHAUTANALYSE** weiter, wie sie zum Beispiel auch bei Profi-Friseur Jörg Oppermann angeboten wird. Vor dem Waschen empfiehlt der Experte, einmal gründlich auszubürs-

ten – das löst Stylingreste. Normalerweise reicht einmal shampooieren, nur wer reichlich Festiger und Co. verwendet, sollte es wiederholen. Ein kleiner Klecks Shampoo ist genug. Mit Wasser aufschäumen, mit den Fingerkuppen einmassieren und sehr gründlich ausspülen. Ein kalter Guss zum Schluss schließt die Schuppenschicht und sorgt für **EXTRAGLANZ**.

Keine Zeit fürs Haarewaschen? Dann alles mit einem Puderspray auffrischen. „Die tägliche Haarwäsche ist ein Kann, kein Muss. Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt.“

94%

ALLER DEUTSCHEN FRAUEN HALTEN SHAMPOO FÜR DAS WICHTIGSTE HAARPFLEGEPRODUKT ÜBERHAUPT

QUELLE: STIFTUNG WARENTEST