

Natürlichkeit 50 plus: Graue Haare bloss nicht färben

Frauen über fünfzig werden immer selbstbewusster, auch wenn es um ihre grauen Haare geht. Natürlichkeit ist gefragt. MEINE VITALITÄT zeigt Ihnen, dass es auch ohne Färben geht.

11.04.2017 - von Sylvia Schmieder

Verwundert reibt sich manche Frau die Augen: Immer häufiger strahlen Models jenseits der 40 von Plakaten und Prospekten, schämen berühmte Schauspielerinnen sich nicht, ihre silbergrauen Haare über rote Teppiche spazieren zu führen. Die Werbung denkt um und orientiert sich an dem Trend, den zahlreiche Studien belegen: Die meisten Frauen über 50 fühlen sich noch immer sinnlich, sexy und attraktiv, fast die Hälfte sogar attraktiver als mit 30.

Auch der Soziologe Professor Dieter Otten erklärt in seiner „50+ Studie“ 2008: „Möglicherweise noch viel fitter als in körperlicher Hinsicht sind die Menschen zwischen 50 und 70 Jahren in psychischer oder mentaler Hinsicht: sie sind ichstark, selbstbewusst und mit sich selbst zufrieden.“

Veränderung: Die ersten grauen Haare

Andererseits: Die biologischen Gegebenheiten lassen sich nicht leugnen. Mit dem Alter verändert sich unser ganzer Körper und mit ihm auch das Haar. Auf den sinkenden Östrogenspiegel des Klimakteriums reagieren unsere Haare mit der Reduzierung ihrer Schuppenschichtlagen. Das Haar wird dünner und störrischer, verliert seine Strapazierfähigkeit. Haare, die ausfallen, wachsen langsamer nach als bei jungen Menschen. Auch die Kopfhaut verändert sich während der Wechseljahre bei etwa 60 Prozent der Frauen: Sie wird empfindlicher und trockener. Deshalb kann es sein, dass bewährte Shampoos und andere Pflegeprodukte plötzlich nicht mehr vertragen werden.

Weitere Stressoren kommen hinzu und summieren sich mit den Jahren: Falsche Pflege,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/215>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Dauerwellen, Färben, Föhnen, Chlor- und Meerwasser und nicht zuletzt die Sonneneinstrahlung setzen dem Haar zu, machen es stumpf, widerspenstig und matt. Wie jede Frau weiß, gibt es eine Fülle moderner Pflegeprodukte, mit denen man – angeblich - gegensteuern kann. Doch welches ist das richtige? Dafür gibt es leider keine Patentrezepte, nur genaues Beobachten der eigenen Haarpracht, Beratung beim Friseur und Ausprobieren.

Auch der richtige Haarschnitt wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Was nicht unbedingt heißt, dass man auf lange Haare verzichten muss. Doch je länger das Haar, desto mehr Pflege braucht es.

Lust oder Last: Graue Haare färben

Ein weiteres wichtiges Thema: die Farbe. Mit zunehmendem Alter stoppt die Haarwurzel die Produktion des Pigments Melanin. Das Haar wird eigentlich nicht grau, sondern farblos – und verliert gleichzeitig seinen natürlichen Schutz vor Licht. UV-Strahlen und der Luftsauerstoff geben ihm deshalb über die Zeit einen leicht gelblichen Touch. Ein unschönes, „schmutziges“ Grau kann entstehen, das sich allerdings in den meisten Fällen leicht in ein edles Silbergrau verwandeln lässt. Gegen den gefürchteten Gelbstich gibt es Shampoos, Spülungen und Kuren, die dem Haar meist auch gleich mehr Fülle und Elastizität verleihen.

Doch der unschöne Grauton ist einer der wichtigsten Gründe, warum viele Frauen ihre grauen Haare fürchten wie der Teufel das Weihwasser. Erst werden Strähnchen gesetzt, dann getönt, schließlich gefärbt. Mit den Jahren werden die Maßnahmen, um das Alter der eigenen Haare zu vertuschen, immer aufwändiger, zeitintensiver und teurer.

Dabei enthalten die meisten Haarfarben Substanzen, die der Kopfhaut alles andere als gut tun und die als Bestandteil einer Hautcreme niemals zugelassen würden. Die Warnhinweise auf den Gebrauchsanleitungen sprechen eine deutliche Sprache. Fast jede Frau, die selber färbt, kennt außerdem das Problem des falschen, ungewollten Farbergebnisses. Zu dunkle oder rötliche Haare machen Gesichter vom hellen Hauttyp hart und bleich. Zu helle Blondierungen lassen Frauen über 50 manchmal erst richtig alt aussehen.

Trendhaarfarbe: Glänzendes Silbergrau

Immer mehr der selbstbewussten „Silver-Agers“ stehen deshalb heute zu ihren silbergrauen Haaren, ohne sich deshalb als „Oma“ zu fühlen. Gerade vitale Frauen, die in Freizeit und Beruf ungebremst aktiv sein wollen, pfeifen auf das Diktat der Farbe. Auch immer mehr Friseure sagen:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/215>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Färben ist nicht nötig, wenn der Grauton zum Teint passt, wenn das Haar eine gute Struktur hat und der Schnitt stimmt. Nicht nur freche, frische Kurzhaarschnitte, auch Lockenmähnen können übrigens mit silbergrauen Haaren einen umwerfenden Effekt machen. Auch auf ein gut abgestimmtes Make-up sollten Frauen achten, die grau tragen: Eventuell muss es der Haarfarbe angepasst etwas kräftiger oder auch dezenter ausfallen als in jüngeren Jahren. Wer dennoch lieber färben möchte, kann es mit modernen Naturfarben oder neuen Techniken versuchen, die sehr natürliche, individuelle Farbspiele entstehen lassen.

Fazit: Frauen über 50 sind heute selbstbewusster denn je, stehen zu ihrem Alter und ihrer natürlichen Sinnlichkeit. Deshalb sind auch ungefärbte, silbergraue Haare eine echte Alternative für immer mehr aktive Frauen im fortgeschrittenen Alter. Ob Farbe aufs Haar kommt oder nicht: Der richtige Schnitt und gute Pflege werden mit den Jahren immer wichtiger.

Weitere Informationen:

Die neuen Beautyöle: Natürliche Schönmacher

Fit im hohen Alter – Tipps zur gesunden Ernährung und Bewegung für Senioren