

# Haare waschen und trocknen: Haar schonende Tipps

Eine optimale Pflege der Haare kann vor allem beim Waschen und Trocknen erreicht werden. Um das Haar nicht zusätzlichem Stress auszusetzen, können wir vorbeugen und es mit wenigen Tricks lang und schön erhalten.

13.02.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

## **Schonende Haarwäsche**

Nasse Haare sind extrem empfindlich, da sich die tannenzapfenartig angeordneten Hornschüppchen der Haaroberfläche öffnen. Durch das Einbringen von einer Haarkur vor der Wäsche wird das Haar weniger ausgelaugt. Nach dem Waschen sollten die Haare nicht im komplett nassen Zustand trockengerubbelt werden, sondern mit einem Handtuch nur leicht ausdrücken. Erst in fast trockenem Zustand richtig kämmen.

## **Haare sanft trocknen**

Strohiges Haar sollte nicht zusätzlich durch heißes Föhnen strapaziert werden. Es empfiehlt sich, das Haar nur lauwarm zu trocknen oder einen speziellen Fön mit Infrarotsensor zu benutzen.

## **Richtige Haarwäsche**

Es ist sinnvoll, das Haar vor der Wäsche auszubürsten, besonders wenn Stylingprodukte wie Gel oder Spray verwendet wurden. Ein Großteil der Rückstände lässt sich mit der Bürste einfach wegfegen. Bei regelmäßiger Haarwäsche ist ein zweiter Waschgang meist überflüssig, es sei denn, das Haar wurde mit viel Haarwachs gestylt. Eine normale Menge Shampoo reicht völlig aus. Riesige Schaumberge verbessern die Reinigungsleistung nicht. Sehr wichtig ist es, das Haar gründlich auszuspülen, und zwar mit nicht zu heißem Wasser. Gut zu wissen: Umso höher die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/571>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Wassertemperatur, desto stressiger ist dies für das Haar. Allgemein gilt: Doppelt so lange auswaschen wie einschäumen.

Für jeden Haartyp gibt es mittlerweile das passende Shampoo mit unterschiedlicher Wirkungsweise, für jeden Geschmack und Geldbeutel.¶

### **Bürstentest**

Intakte Bürsten und Kämmen sind genauso wichtig wie eine gezielte Pflege. Um die Qualität herauszufinden, streichen Sie bitte mit der Bürste oder dem Kamm über den Handrücken. Kratzt es, sollte das Haar nicht länger damit traktiert werden. Borsten sollten weich und abgerundet sein oder Noppen haben. Bei Kämmen sollten die Spitzen der Zinken rund geschliffen sein. Scharfkantige Pressnähte sollten gar nicht vorkommen.

Auch sollten Bürsten und Kämmen regelmäßig mit Shampoo gewaschen und heiß abgespült werden, um Mikroorganismen zu entfernen. Neue Bürsten (Kunststoff und Natur) sind oft zu hart für die Kopfhaut. Trick: Kurz heiß föhnen. Das macht die Bürste weich.

Quelle: Beautypress