

DIE BEAUTY-FRAGE

Schön gepflegt – mehr Durchblick im Kosmetikregal

Worauf ist bei der Haarpflege im Sommer zu achten?

DIE ANTWORT

Wichtig ist es insbesondere, blondes, rötliches oder coloriertes Haar vor UV-Strahlen zu schützen und Schäden an der Haarstruktur sowie verloren gegangene Feuchtigkeit durch Pflegeprodukte auszugleichen beziehungsweise zu ersetzen. Starke Sonneneinstrahlung wirkt sich negativ auf die jeden Haarschaft umgebende Kutikula aus. Diese besteht aus schuppenförmig angeordneten, untereinander verbundenen Keratinzellen und beugt dem Verlust von Feuchtigkeit vor. Bei geschädigten Haaren stehen die Keratinschuppen ab oder sind abgebrochen. Durch Bildung von Cysteinsäure entsteht an den geschädigten Stellen zudem ein Überschuss negativer Ladung. Zusammengekommen führt das dazu, dass die Haare Feuchtigkeit verlieren, austrocknen, brüchig und glanzlos werden. Beim Baden im Meer oder im Freibad verstärken Salz- und Chlorwasser das Problem, da sie ebenfalls das Haar angreifen und ihm Feuchtigkeit entziehen. Das Gleiche gilt für Wind und heiße Luft. Wird nasses Haar noch durch starkes Kämmen, Bürsten oder Trockenrubbeln mit dem Handtuch mechanisch belastet, kann sich die Keratinhülle ablösen, die Haare können in Folge abreißen oder abbrechen. Außerdem bleicht UV-Strahlung sie aus.

Aus dem Kosmetiksortiment*

Produkt	Hersteller	Besonderheit
Dermasence Vitop forte Mildes Pflegeshampoo	Medicos Kosmetik GmbH	pH-neutral, täglich anwendbar, für empfindliche Kopfhaut, befeuchtend mit Panthenol, verbessert Kämmbarkeit
Eucerin Sun Oil Control Body Transp.Spray LSF 50+	Beiersdorf AG	nicht fettendes Sonnenspray, zum UV-Schutz von Kopfhaut und Haaren (!) geeignet, verklebt das Haar nicht
Rausch Feuchtigkeits-Spray mit Weizenkeim	Rausch GmbH	schützt vor UV-Strahlen, spendet Feuchtigkeit, leichter Spray-Conditioner
Olivénol Intensiv Hair Repair Kur	medipharma cosmetics	Haarpflegekomplex aus Keratin, pflegt, erleichtert Kämmbarkeit, für coloriertes Haar geeignet

*beispielhafte Nennungen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Informationen: 14.07.2025)



Stefanie Fastnacht ist PTA, Apothekerin und Kosmetikfachberaterin (HAV). Sie ist Autorin vieler Artikel, in denen neben Hauterkrankungen immer auch die Hautpflege eine wichtige Rolle spielt.

Rat der Expertin

Apothekenkunden, die „Bad Hair Days“ im Sommer vermeiden möchten, sollten Sie empfehlen, am Strand oder im Freibad einen Hut oder eine andere Kopfbedeckung zu tragen. Eine einfache Maßnahme, die das Haar vor direkter Sonneneinstrahlung und Ausbleichen schützt. Alternativ verhindern Farbschutzsprays Farbverluste, was besonders bei Kundschaft mit colorierten Haaren wichtig ist. Gerade Rottöne verlieren in der Sonne schnell ihre Leuchtkraft und werden unansehnlich. Erinnern Sie daran, nach jedem Bad im Pool oder im Meer Chlor- und Salzreste mit Leitungswasser aus den Haaren zu spülen. Ist das nicht möglich, sind Chlor und Salz spätestens am Abend beim Duschen mit einem milden Shampoo zu entfernen. Auf den individuellen Haarzustand Ihres Gegenübers abgestimmte Haarkuren reparieren anschließend geschädigte Haarstellen. Pflegestoffe wie quartäre Ammoniumverbindungen oder Eiweißhydrolysate lagern sich dabei an die aufgerauten Kutikulastellen an und glätten diese. Hilft das alles nicht, ist der Gang zum Friseur unumgänglich. Dieser kappt Haarschäden und sorgt so wieder für einen besseren Sitz der Frisur.