

Haarpflege im Sommer

Der Sommer bringt nicht nur Sonnenschein und warme Temperaturen, sondern auch Herausforderungen für unser Haar. UV-Strahlung, Chlor- und Salzwasser setzen den Haaren zu und können sie austrocknen und strapazieren. Um gesundes und glänzendes Haar auch in den Sommermonaten zu bewahren, sind gezielte Pflegemaßnahmen erforderlich.



Foto: Adobe Stock / Look4u

Schutz vor UV-Strahlung

Die Sonne ist einer der Hauptfaktoren, die das Haar im Sommer belasten. UV-Strahlen können die Haarstruktur schädigen, die Farbe verblassen lassen und zu trockenem, sprödem Haar führen. Daher ist ein UV-Schutzspray unerlässlich. Diese Sprays wirken wie ein Sonnenschutzmittel für das Haar, indem sie eine schützende Schicht bilden, die das Haar vor schädlicher Strahlung bewahrt. Ein einfacher, aber effektiver zusätzlicher Schutz ist das Tragen eines Huts oder eines Tuchs, das die Kopfhaut und die Haare vor direkter Sonneneinstrahlung abschirmt.

Feuchtigkeitspflege

Im Sommer verliert das Haar durch Hitze und Sonnenstrahlung viel Feuchtigkeit. Daher sind regelmäßige Feuchtigkeitskuren besonders wichtig. Nach dem Schwimmen in Chlor- oder Salzwasser sollten Sie das Haar gründlich mit klarem Wasser ausspülen. Diese einfache Maßnahme entfernt Rückstände und verhindert, dass Chlor oder Salz das Haar austrocknen. Im Anschluss hilft eine feuchtigkeitsspendende Haarkur, den Feuchtigkeitshaushalt des Haares wieder auszugleichen und es weich und geschmeidig zu halten.

Milde Reinigung und Pflege

Häufiges Waschen kann das Haar zusätzlich austrocknen. Daher sollten im Sommer milde Shampoos und Conditioner verwendet werden, die das Haar sanft reinigen und gleichzeitig pflegen. Produkte mit Inhaltsstoffen wie Aloe Vera, Jojobaöl oder Kokosöl sind besonders geeignet, da sie das Haar intensiv mit Feuchtigkeit versorgen und beruhigen. Vermeiden Sie Shampoos mit aggressiven Reinigungsmitteln oder Sulfaten, da diese das Haar zusätzlich austrocknen können.

Vorsicht beim Styling

Hitze ist ein Feind gesunden Haares, insbesondere im Sommer. Vermeiden Sie daher nach Möglichkeit das Föhnen mit heißer Luft sowie den Einsatz von Glätteisen oder Lockenstäben. Wenn Hitze-Styling unvermeidlich ist, verwenden Sie vorher unbedingt ein Hitzeschutzspray, um das Haar vor den schädlichen Temperaturen zu schützen. Lassen Sie das Haar so oft wie möglich an der Luft trocknen und greifen Sie zu sanften Stylingmethoden.

Spitzenpflege

Die Haarspitzen sind besonders anfällig für Schäden und Spliss. Um dies zu verhindern, sollten die Spitzen alle vier bis sechs Wochen geschnitten werden. Regelmäßiges Schneiden beugt Spliss vor und lässt das Haar gesünder und kräftiger aussehen. Zusätzlich können spezielle Spitzenfluids oder -öle helfen, die Haarspitzen geschmeidig zu halten und vor dem Austrocknen zu schützen.

Fazit

Die richtige Haarpflege im Sommer ist entscheidend, um Schäden durch UV-Strahlung, Chlor- und Salzwasser zu vermeiden. Ein umfassender Schutz durch UV-Sprays, regelmäßige Feuchtigkeitskuren, milde Reinigungs- und Pflegeprodukte, schonendes Styling sowie regelmäßiges Schneiden der Spitzen sind essenziell. Mit diesen Maßnahmen bleibt Ihr Haar auch in den Sommermonaten gesund, glänzend und widerstandsfähig.



Salon „Susanne“

Friseurmeisterbetrieb seit 1989

Inhaberin: Susanne Detmers

- Die ganze Kunst des Friseurhandwerks
- Haarverlängerung / Haarverdichtung
- Brautservice / Eventfrisuren
- Visagistik / Make-up-Artist

Studio

Geprüfte Fachkraft für Zweithaar (HWK)

Inhaberin: Susanne Detmers

- Zweithaar
- Perücken
- Toupets
- Haarteile



Kirchstraße 21 • 45479 Mülheim an der Ruhr • Tel. 0208 / 40 09 01 • www.salon-susanne.com