



Naturcoiffeuse
Evelina Gammeter
schwört auf Haaröl.

Das Geheimnis schöner Haare

Lassen Sie sich wegen einer schlechten Frisur keine grauen Haare wachsen. Versuchen Sie es mit Öl!

Fettiges Öl in die Haare reiben, wirklich? Haargenau, findet Evelina Gammeter. «Rein natürliche Öle wie Kokos-, Mandel- oder Olivenöl pflegen Kopfhaut und Haare.» Sie liefern Feuchtigkeit und Nährstoffe wie Fettsäuren und Vitamine, das stärkt die Haare und sorgt für Glanz. «Ölkuren helfen oft auch bei Neurodermitis oder Schuppen.»

Evelina Gammeter ist Naturcoiffeuse. Sie macht sofort Duzis. Wer ihr Geschäft Natura pura in Spiez (BE) besucht, betritt eine andere Welt. Eine Welt fern von hektischem Haarschneiden, Föhnluft und

Zeitschriften mit toll frisierten Modells. Statt Trendfrisuren gibts Kopfmassagen und Naturhaarschnitte zu Klangmusik und Kräuterduft. Die 51-Jährige arbeitet nur mit natürlichen, biologisch abbaubaren Produkten. «Das ist mein Beitrag zum Umweltschutz.»

Öle für jeden Haartyp

Natürliche Haaröle gehören zu Evelina Gammeters Pflegelinie. Menschen mit geraden, kurzen oder langen Haaren oder mit einer gereizten Kopfhaut empfiehlt sie Kokosöl, Arganöl oder Sheabutter.

«Sie nähren Haut und Haare, machen die Haare geschmeidig und ziehen schnell ein», sagt Gammeter. Einen ähnlichen Effekt haben Aprikosenkern- oder Mandelöl. Bei lockigem oder äusserst trockenem, geradem Haar oder bei Schuppen ist Olivenöl richtig. «Es spendet viel Feuchtigkeit, zieht aber eher langsam ein.» (Anwendung siehe Zusatztext rechts.)

Allergiegefahr

Wer Haaröle kauft, muss aufpassen. Viele enthalten synthetische Silikone. «Diese sorgen zwar für Glanz, aber sie versiegeln

Haaröle anwenden

- 1 Bürsten Sie Ihre Haare mit Wildschweinborsten, diese verteilen den Talg überall.
 - 1 Minute lang die Haare gegen den Strich vom Haaransatz im Nacken bis in die Haarspitzen kämmen.
 - Je 30 Sekunden von der einen Kopfseite auf die andere Seite bürsten.
 - 1 Minute von der Stirn Richtung Nacken streichen.
 - 2 Mit einer wallnussgrossen Portion Öl 5 Minuten die Kopfhaut massieren.
 - 3 Das Öl mit einem Holzkamm bis in die Haarspitzen verteilen.
 - 4 Das Öl 3 bis 5 Stunden einwirken lassen. Geschieht dies über Nacht, sollten Sie die Bettwäsche mit einem Tuch oder einer Mütze vor Ölflecken schützen.
 - 5 Haare mit einem natürlichen (biologisch abbaubaren) Shampoo waschen.
- Machen Sie die Kur einmal pro Woche. Wer sehr trockene Haare hat, kann zudem regelmässig 1 bis 3 Tropfen Öl in die Haarspitzen massieren.

Glanzspülung

- Für noch mehr Glanz sorgt zusätzlich eine Apfelessigspülung. «Das hilft übrigens auch gegen Juckreiz», sagt Gammeter.
- 1 7 Esslöffel Wasser und 1 Esslöffel Apfelessig vermischen.
 - 2 Nach dem Waschen Haare mit einem Tuch leicht abtrocknen.
 - 3 Das Essigwasser im Haar verteilen und trocknen lassen. Passen Sie auf, dass es nicht in die Augen läuft. Das kann brennen. Sobald die Haare trocken sind, stinkt der Essig nicht mehr.

Noch mehr Feuchtigkeit

- Täglich mehrmals Rosen-, Lavendel- oder Orangenblütenwasser in die Haare sprühen, das spendet noch mehr Feuchtigkeit.
- Gegen sehr trockene Haare von innen hilft täglich ein Esslöffel Leinöl oder Leinölkapseln aus der Drogerie.

die Haare. Das verhindert, dass Nährstoffe und Feuchtigkeit eindringen können», warnt Gammeter.

Natürliche Öle sind in der Regel gut verträglich. Aber juckt und spannt die Kopfhaut nach der Anwendung plötzlich, kann es sein, dass Sie allergisch reagieren. In diesem Fall das Öl sofort mit kühlem Wasser und einem milden Shampoo abwaschen.

Täglich bürsten

Täglich und vor jeder Ölkur sollten Sie die Haare mit Wildschweinborsten →

Biotin-Biomed® forte

Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel.



biotin.ch

1 x täglich 5 mg

- Vermindert den Haarausfall
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- Erhöht die Haar- und Nageldicke



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG, 07.2017. All rights reserved.



Foto: Susanne Keller; Grafiken: vectrezy.com

Haaröl am besten mit einem Holzkamm im Haar verteilen.

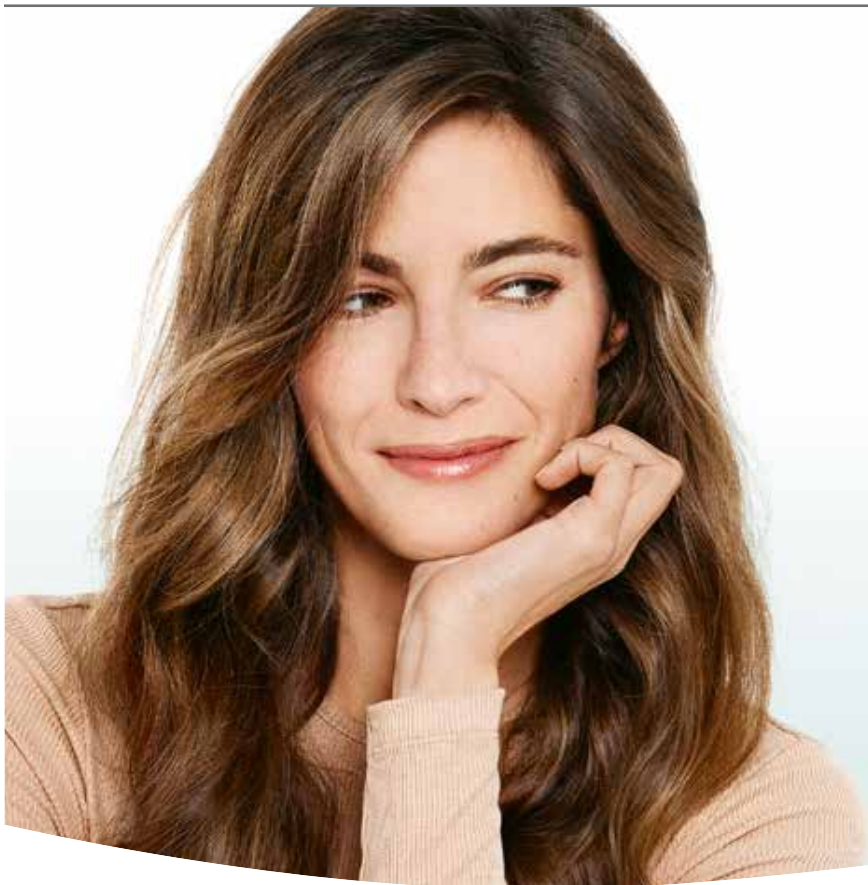
Das Geheimnis schöner Haare

kämmen. «Das macht die Poren der Kopfhaut frei und entfernt abgestorbene Haare», sagt Gammeter. «100 Bürstenstriche am Tag bringen auch Glanz in die Haare, das predigten früher schon unsere Grossmütter.» Kämmen verteilt den Talg bis in die Spitzen. Talg ist das Ausscheidungsprodukt der Talgdrüsen. Er besteht hauptsächlich aus Fetten und Proteinen und schützt Haut und Haare vor dem Austrocknen und Brechen.

Aber keine Angst vor fettigem Haar! Bürsten Sie die Haare einfach am Abend vor dem Schlafengehen. «So kann der Talg über Nacht etwas einziehen», sagt Gammeter. Sie selber macht es auch so. Ihr langes, dunkles Haar glänzt wie Seide.

Vanessa Naef

Auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien im Netz, finden Sie noch viel mehr spannende Informationen über Haaröle.



HAARAUSSFALL?
MEINE GINSENG COFFEIN-LINIE FÖRdert
NACHWEISLICH DAS HAARWACHSTUM.

NEU
Intensiv-Fluid!

