Mehr als nur ein schöner Schnitt

Autor(en): **Schmid, Erica**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **82 (2004)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725148

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mehr als nur ein schöner Schnitt

Manche stehen auf Naturgrau, andere wollen lieber Farbe ins Haar. Viele aber interessiert vor allem das eine: Was verleiht meinen Haaren mehr Vitalität und Dichte?

VON ERICA SCHMID

Schöne Kurzhaarschnitte oder Halblangfrisuren, die zur Person und zur eigenen Lebenssituation passen, gibt es für jeden Typ. Ob gefärbt, getönt oder naturbelassen – Haare sind ein Schmuck. Für manche allerdings eine ewige Alltagssorge. Ginge alles nach Wunsch: Wir hätten tagtäglich die perfekte Frisur und Haare in geschmeidiger Fülle und seidigem Glanz. Doch Haare sind oft kraftlos oder störrisch, bei manchen brüchig oder strähnig und ohne jegliches Volumen.

So, wie sich mit zunehmendem Alter unsere Haut verändert, an Spannkraft verliert und Fältchen und Falten bildet, so wandelt sich auch das Haar. Die Unterschiede von Person zu Person sind markant, doch im Grossen und Ganzen gilt: Die Haarfarbe nimmt ab, die Haare erneuern sich nicht mehr gleich zuverlässig, oft werden sie feiner, und die Anzahl der Haare wird geringer.

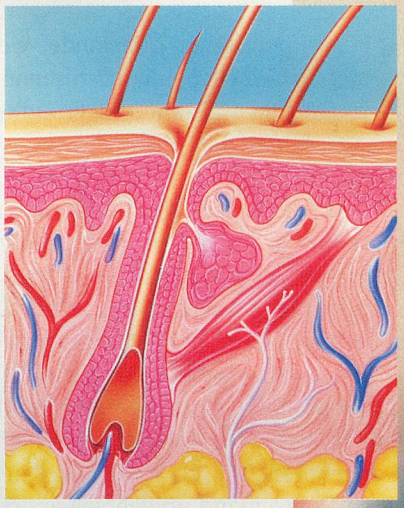
Schon Mitte dreissig haben die meisten einige graue Haare, wer mit siebzig noch schön brünett ist, dürfte der Natur nachgeholfen haben. Graues Haar entsteht, wenn die Produktion der Farbpigmente nachlässt. Das geschieht, weil ein Enzym seltener wird und die Farbbildungszellen in der Haarwurzel träger werden. Luftbläschen lagern sich anstelle der Pigmente in den Keratinfasern der Haare ein, diese erscheinen grau, sind aber eigentlich farblos. Wer kennt schon jemanden, der seine grauen Haare als Zeichen der Reife und Lebenserfahrung freudig willkommen heisst? Viele fühlen sich als graue Maus. Farbe muss her.

Einer, der die Vielfalt der Möglichkeiten kennt, ist Coiffeurmeister Robert Frei, seit über dreissig Jahren im Metier und Präsident von coiffureSuisse der Stadt Zürich: Eine erfrischende Haartönung aus Pflanzenfarben etwa würde sich hervorragend eignen bei einem Grauanteil von etwa dreissig Prozent. Auch mit Strähnchen, mit Mèches, in unterschiedlichsten Farbtönen, lassen sich hübsche Kontraste erreichen. Oder lieber die Haare gänzlich färben?

Die Farben bergen auch Gefahren

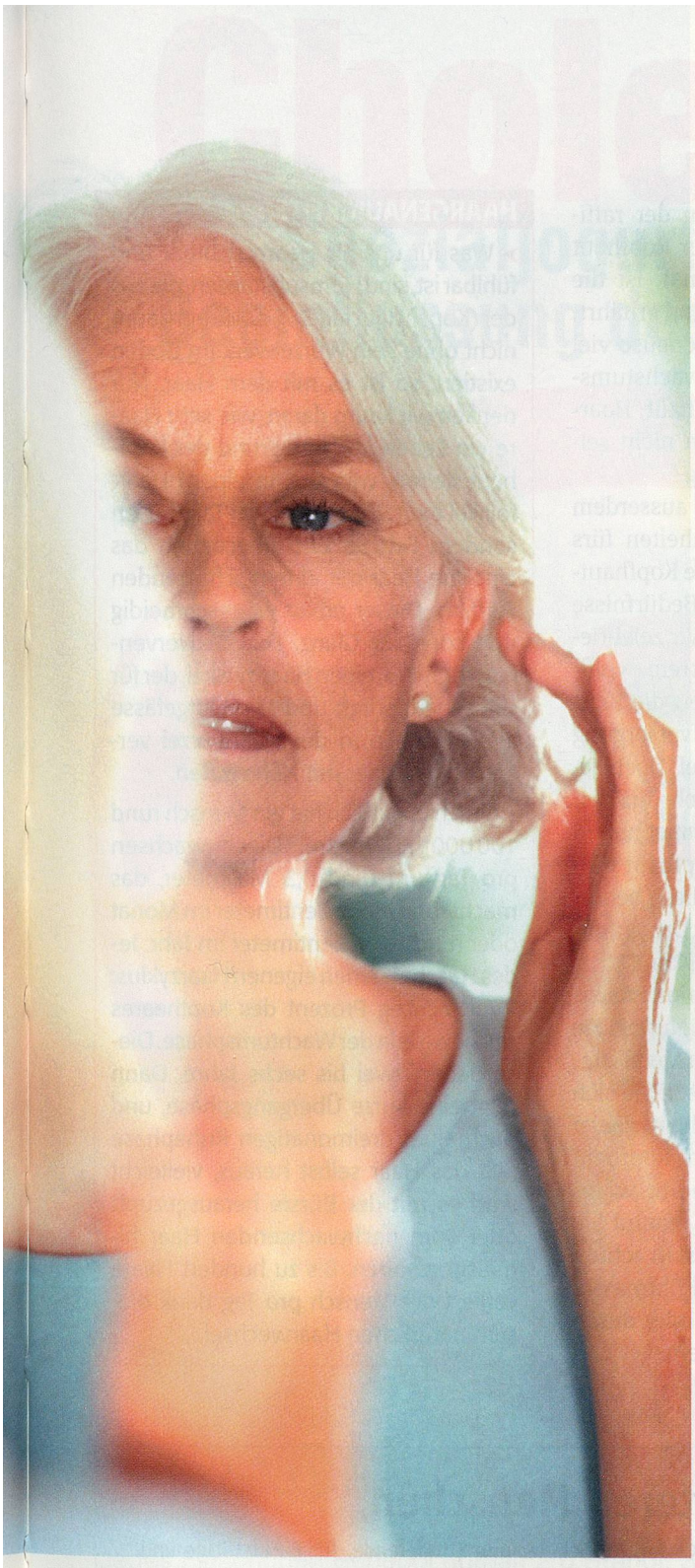
«Manche Frauen gewinnen dank etwas Farbe gleich Jahre. Andere sehen super aus gerade wegen ihrer grauen Haare», sagt der Haarfachmann. Das unerbittliche Wiederergrauen des Scheitels aber ist ein Schönheitsfehler. Jahrelanges Färben kann das Haar strapazieren, wenn die Spitzen nicht regelmässig geschnitten werden. Als Erholung eignen sich dann ein modischer Kurzhaarschnitt und vor allem der Mut zum grauen Haar.

«Es gibt immer wieder Frauen, die nach Jahren des Färbens nicht mehr mögen und den Aufwand, die Kosten, die Chemie beklagen», sagt Lea Schneller, Inhaberin des Coiffeur Studio 01 in Chur. Das Auswachsenlassen der Farben bezeichnet sie als einen heiklen Prozess, der Geduld und Mut verlange. Für den Übergang empfiehlt sie Mèches im Scheitelbereich, um die Kontraste zu mindern. «Ein schönes Naturgrau kann bei Sechzigjährigen sehr pfiffig aussehen, ab einem gewissen Alter sogar jünger wirken.» Aber aufgepasst: «Ich habe von mancher Kundin gehört, dass sie ihre ganze Garderobe farblich umstellen musste nach der Rückkehr zu den grauen Haaren.»



Zurück zu den Wurzeln: Das Innenleben der Kopfhaut ist für die Gesundheit unserer Haare lebenswichtig. Und richtige Ernährung kann ihre Gesundheit fördern.

Das gilt auch andersherum. «Sehr häufig werden Haare von Seniorinnen zu dunkel gefärbt», sagt Experte Robert Frei, «sodass sie nicht zum Teint passen und ein Gesicht fahl machen.» Die Faustregel lautet: «Heller macht weicher.» Denn mit dem Ergrauen wird auch die Haut heller. Entsprechend empfiehlt es sich, auch die Farbtöne für Kleider und Schminke anzupassen und einige Nuancen heller zu wählen, ruhig aber mit einigen bewussten Farbakzenten zu spielen.



BILDER: PRISMA, KEYSTONE

Mehr als Farbfragen kann zunehmend verminderte Haardichte manchen Frauen Sorgen bereiten. «Viele ältere Frauen sind davon betroffen», erklärt der Fachmann. Änderungen im Stoffwechsel und Hormonhaushalt sind häufig der Grund für eine allmähliche Haarausdünnung. Sehr starke oder plötzliche Haarverluste aber können unterschiedlichste Ursachen wie Nährstoffmangel, Schilddrüsenprobleme oder Nebenwirkungen von Medikamenten haben, ärztliche Abklärung ist nötig.

Bei leicht schütterem Haar können sanftes Toupieren oder ein Volumen-

INSERAT

Wenn Sie älter werden, brauchen Sie weniger Energie als in jüngeren Jahren – auch wenn Sie weiterhin aktiv sind. Ihr Bedarf an Eiweiss und Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt jedoch gleich hoch. Von gewissen Vitalstoffen, z. B. Vitamin D und K sowie Kalzium, benötigen Sie sogar etwas mehr. Aber keine Angst, Sie müssen jetzt nicht gleich alles umstellen. Schon Kleinigkeiten helfen, damit Ihre Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist. Genuss ist das Wichtigste beim Essen – und dazu haben Sie jetzt mehr Zeit.

Praktische Tipps zur Ernährung
Die neue Broschüre «Generation 65+» der Schweizer Milchproduzenten SMP bietet viele Informationen für Menschen in der dritten Lebensphase. Hauptthema ist eine gesunde ausgewogene Ernährung und wie man sie richtig geniessen kann. Aber es gibt auch Tipps zu problematischen Situationen: Wie bewältige ich den Einkauf mit den schweren Taschen? Wie gehe ich mit dem Alleineessen um? Wie kann ich mich mit Kalzium versorgen, wenn ich den Milchzucker nicht vertrage?

Die Broschüre «Generation 65+» ist gratis und kann bezogen werden bei den Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Telefon 031 359 57 28, Fax 031 359 58 55, **webbestellungen@swissmilk.ch.** Oder Sie senden den unten stehenden Talon ein.

gratis!*

Ja, ich interessiere mich für eine gesunde Ernährung und bestelle

___ Expl. Generation 65+ (Art. 142 094 D)

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte einsenden an:

Schweizer Milchproduzenten SMP
Contact Center
Postfach
3024 Bern
Fax 031 359 58 55

434 000 111

*ab 100 Expl. zuzügl. Versandkostenanteil von CHF 6.90

shampoo zu mehr Fülle verhelfen. Auch Färben macht das einzelne Haar laut Experte tendenziell dicker. Und als Grundregel gilt: «Kürzer macht voller.» Bei fortschreitender Ausdünnung empfiehlt Coiffeuse Lea Schneller eine Kur mit einem Nahrungsergänzungsmittel wie Priorin, Pantogar oder Revalid: «Das kann zum Teil wirklich nützen.» Mit einer unterschiedlichen Zusammensetzung von Vitaminen, Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen unterstützen diese Präparate den Stoffwechsel.

Jede Menge Methoden

Mit so genannten Haarverdichtungen hat Expertin Lea Schneller schon mancher Frau geholfen. Sie ist darauf spezialisiert. Dabei werden Echthaar-Strähnen ins eigene Haar hineinversiegelt. Eine Verdichtung hält drei bis vier Monate und eignet sich für kleine Partien, am häufigsten im Stirnbereich, meist im Umfang von 6 bis 25 Strähnen (zu Kosten von 45 bis 188 Franken). «Als Alternative zu einer Perücke ist das eine gute Lösung und hilft Frauen wirklich, die psychisch sehr unter ihrem Haarverlust leiden», sagt Lea Schneller.

Eine nährstoffreiche, nicht übersäuerte Ernährung und ausreichend Bewegung, Schlaf und Entspannung sind für die Haare und den ganzen Körper wichtig. «Dies hat einen enormen Einfluss auf die Haarqualität», betont Experte Robert Frei. Denn für gesundes Haar massgeblich ist, was in der raffinierten «Haarfabrik» unter der Kopfhaut passiert: Verläuft alles optimal, ist die Haarwurzel gut durchblutet und ernährt, die Talgdrüsen produzieren genauso viel Fett wie nötig, und der Haarwachstumszyklus nimmt regulär seinen Lauf. Haarprobleme hingegen entstehen nicht selten wegen falscher Ernährung.

Ebenfalls sehr gesund und ausserdem ein Genuss sind Streicheleinheiten fürs Haupt: eine richtig ausgeführte Kopfhautmassage mit einem auf die Bedürfnisse abgestimmten Haarwasser. «Wir zelebrieren es, eine Massage ist extrem wohltuend und vitalisierend, fördert die Blutzirkulation und die Nährstoffversorgung im Gewebe», erklärt Robert Frei. Doch gewusst wie: nicht zu fest, nicht an den Haaren reissen und beim Shampoonieren nicht zu fest drücken. Die Kopfhaut sollte locker verschiebbar sein, diese behutsam und mit angemessenem Druck hin- und herschieben, am ganzen Kopf.

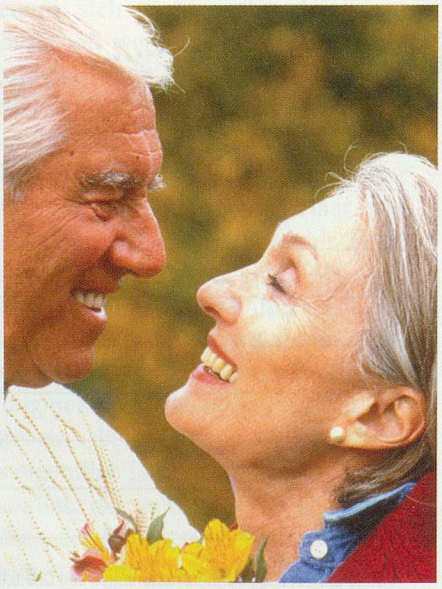
Haarfachleute sind nicht nur Frisierkünstler, sie wissen auch viel. Nutzen Sie den nächsten Coiffeurbesuch doch einmal zur Information, und lassen Sie sich einige Tipps für die Pflege daheim geben oder erklären, wie es um Ihre Kopfhaut steht. Ob eine Spezialkur nötig wäre? Oder lassen Sie sich beraten, worauf Sie beim Haarewaschen und -bürsten achten sollten. Wie Sie daheim eine Kopfmassage machen könnten – selber oder durch jemanden, der Ihnen nahe steht. ■

HAARGENAUIGKEITEN

➤ Was für uns als Haare sichtbar und fühlbar ist, sind Hornsubstanzen, die aus der (Kopf-)Haut ragen. So, wie ein Baum nicht ohne sein Wurzelwerk im Boden existiert, so ist es mit dem Haar. Nur denken wir kaum daran, wie sehr Haare ein Leben im Untergrund der Kopfhaut haben, was sich in einem Haarfollikel birgt: Eine oder zwei Talgdrüsen sondern Fett ab und überziehen das einzelne Haar mit einem schützenden Fettfilm. Dieser erhält es geschmeidig und sorgt für Glanz. Feinste Nervenfasern gibt es, einen Haarmuskel, der für Gänsehaut sorgt; und Miniblutgefässe in der Papille in der Haarwurzel versorgen das Haar mit Nährstoffen.

➤ Durchschnittlich hat ein Mensch rund 100 000 Kopfhaare. Diese wachsen pro Tag um rund 0,3 Millimeter, das macht rund einen Zentimeter im Monat oder rund zwölf Zentimeter im Jahr. Jedes Haar hat seinen eigenen Haarzyklus: Rund achtzig Prozent des Kopfhaares sind jeweils in der Wachtumsphase. Diese dauert zwei bis sechs Jahre. Dann folgt eine kurze Übergangsphase, und nach einer dreimonatigen Ruhephase fällt das Haar selbst heraus, vielleicht wird es mit der Bürste herausgezupft oder vom nachwachsenden Haar hinausgeschoben. Bis zu hundert Haare verliert der Mensch pro Tag dank diesem natürlichen Haarwechsel.

INSERAT



Gut für den älteren Menschen,

... aber auch für Mütter und Kinder, für Schüler und Studierende, für Berufstätige und Sportler – kurz: für alle Menschen, die gesund und munter ihr Leben leben und ihre körperliche und geistige Zukunft erfolgreich gestalten wollen.

Strath Aufbaupräparate flüssig und Tabletten enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen. Sie erhöhen die Widerstandskraft sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, unterstützen die Konzentration und fördern die Vitalität.

Strath® Aufbaupräparat

DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch