

DEUTSCHE AUSGABE

ELLE

MÄRZ
2020

DEUTSCHLAND € 7,00

ÖSTERREICH € 7,00

SCHWEIZ SFR 11,00

TRAUM
HAARE

EXPERTEN
VERRATEN DIE
ECHTEN TRICKS

SEI DU
SELBST!
EIN GUIDE FÜR MEHR
WAHRHAFTIGKEIT

TOPMODEL
RIANNE TEN HAKEN

DER
NEUE
Fashion

CODE

UNWIDERSTEHLICH CHIC.
UNSCHLAGBAR EASY





„Haute Performance Hair Mask“ von ILES FORMULA, um 69 €

WIE STÄRKE ICH MEIN HAAR?

Brüchiges Haar bis hin zu Haarausfall können Anzeichen für einen Biotinmangel sein. Fabian Dressler* erklärt: „Haare und Fingernägel bestehen aus Keratin. Dabei handelt es sich um eine eiweißhaltige Substanz, aus der auch Horn gebildet wird. Um Keratin aufzubauen, benötigt der Körper Eiweiß und Biotin (Vitamin B7). Eine optimale Versorgung ist sehr wichtig.“ Wurde ein Mangel im Blut festgestellt, kann die regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln die Symptome verbessern. Moderne Präparate sind oft nicht nur vegan, sondern beinhalten neben Biotin auch weitere Beauty-Booster. Zum Beispiel: Zink (essenziell für Nägel, Haare und Haut), Vitamin C und Kupfer (schützen beide vor oxidativem Stress und kräftigen das Immunsystem).



„The Conditioner“ von PAUL MITCHELL, um 21 €

WIE KANN ICH DAS HAARWACHSTUM BESCHLEUNIGEN?

„Gesundes Haar fängt bei einer gesunden Kopfhaut an“, weiß Philip Berkovitz. Sein Rat: „Verwöhnen Sie Ihre Kopfhaut regelmäßig mit einem wohltuenden Öl-Treatment zum Beispiel mit Mandel-, Oliven- und Jojobaöl. Das stärkt das Haar und die Wurzel.“ Dafür einfach das Öl in die Kopfhaut einmassieren. Dadurch wird die Durchblutung

aktiviert und somit das Wachstum gefördert. „Außerdem sollte einmal die Woche ein Reinigungsshampoo benutzt werden, das die Kopfhaut von Stylingresten oder Silikonem befreit“, ergänzt der Experte. „Danach kann sie wieder atmen.“

„Regulatpro Hyaluron“ von DR. NIEDERMAIER, 20 Trinkampullen um 70 €



WIE SCHAFFE ICH VOLUMEN?

Da für Volumen eine leichte ange-raute Haaroberfläche von Vorteil ist, rät Fabian Dressler nach dem Waschen keinen Conditioner zu benutzen. „Anschließend vor dem Föhnen etwas Haarschaum und nach dem Trocknen Haarpuder oder Puderhaarspray verwenden.“ Wer eine Abendfrisur mit viel Volumen plant, dem empfiehlt Andreas Wild, die gestylten Haare tagsüber locker hochzustecken, damit sie sich im Laufe des Tages nicht aushängen.

WIE HÄLT DIE COLORATION LÄNGER?

Dass gefärbtes Haar intensive Pflege benötigt, ist bekannt. „Dafür ein Shampoo benutzen, das die Schuppenschicht bei der Haarwäsche nicht zu sehr öffnet. Am besten eignet sich ein Farbschutzshampoo, das sulfatfrei ist, denn Sulfate haben eine sehr starke Reinigungskraft. Sie lassen die Coloration so schneller verblassen“, erläutert Fabian Dressler. Sulfate erkennt man auf der Inhaltsstoffliste (meist auf der Verpackungsrückseite zu finden) an den Bezeichnungen Natrium-Lauryl-Sulfate, kurz SLS, oder Natriumlaurylsulfat.

*Unsere Experten: Fabian Dressler, Balayage-Spezialist, Inhaber Dressler Salon München, Philip Berkovitz, US-Hairstylist und Gründer des Labels Philip B. Andreas Wild, Senior Stylist bei John Frieda.