

COSMO BEAUTY

FUN. FEARLESS. FEMALE.

NOVEMBER 2018

ICH MACH MICH KNACKIG!

Alles, was Sie wissen
müssen, um noch
straffer, schlanker und
strahlender auszusehen

Spitzen- Position

Express-Workouts und
Ernährungs-Tricks für den
schönsten Hintern ever

Schnelle Nummer

Warum im Alltag
Pflegequickies für die Haut
absolut ausreichen

Hau(p)tsache, perfekt!

22 Experten-Tipps, die
Ihren Teint makellos,
Ihr Haar glänzend und Ihr
Leben leichter machen

CARE-PAKETE

Dünnes Haar? Das muss nicht so bleiben. Hier drei Lösungsansätze

AUFBAUEN „Feines Haar enthält weniger Proteine und Lipide. Deshalb muss es damit aufgebaut werden, um widerstandsfähiger und elastisch zu werden. Das geht beispielsweise mit einem leichten, nicht beschwerenden Shampoo, das Nährstoffe mit einem Wirkstoffkomplex aus Provitamin B₅, Antioxidantien und stärkenden Lipiden in den Haarkern transportiert und nicht wieder ausspült (z.B. „Pro-V Shampoo“ von Pantene)“, erklärt Wissenschaftlerin Dr. Jeni Thomas von Procter & Gamble.

KOPFHAUT MASSIEREN Im Frühjahr plagt viele saisonaler Haarausfall, unter anderem weil der Kopfhaut Nährstoffe fehlen oder sie schlecht durchblutet ist. Dagegen helfen Massagen mit speziellen Seren, die die Durchblutung fördern und das Wachstum mit Wirkstoffen wie Biotin und Aminosäuren anregen.

EXTRA PFLEGEN Durch häufiges Stylen, Haargummis und, ja, sogar Sport wird das Haar strapaziert. Es kommt zu Haarbruch, die Folge: dünne Fusseln. „Deshalb auf beanspruchte Stellen – etwa die Spitzen oder bei Pferdeschwanz-Trägerinnen dort, wo das Haargummi sitzt – eine Extraportion Conditioner geben“, rät Dr. Jeni Thomas.



1 Stärkt kraftloses Haar: „Add-volume Style Primer“ von KMS (ca. 21 €) **2** Stimuliert die Kopfhaut: „Revitalizing Fortifying Serum“ von Sisley (ca. 150 €) **3** „Repair & Detox Masque“ von John Frieda (ca. 7 €) repariert geschädigtes Haar **4** „Repair & Care Shampoo“ mit auffüllenden Lipiden von Pantene Pro-V (ca. 3 €) **5** „Liquid Spell Reinforcing Bodifying Fluid“ von Davines (ca. 33 €) verdichtet die Haarfasern **6** „Vitamin E Conditioner“ von OGX (ca. 8 €) macht das Haar elastischer



1 Stärken mit Biotin und Zink: „Hair Vitamines Vitality & Strength“ von Lernberger Stafsing (ca. 55 €) **2** „Regulatpro Hyaluron“ mit Kieselsäure und Zink von Dr. Niedermaier (ca. 70 €)

AUF INNERE WERTE SETZEN

Welche Nährstoffe für gesundes, volles Haar wesentlich sind

EISEN VERSPEISEN Das Spurenelement ist fürs Haar essenziell: „Wird beim Blut-Check ein niedriger Ferritinspiegel festgestellt, kann dies auf Eisenmangel hindeuten. Der kann wiederum die Ursache von diffusem (also nicht genetisch bedingtem) Haarausfall sein“, erklärt Charlotte Debegny, Ernährungswissenschaftlerin bei Pantene Pro-V. Akut helfen Eisenpräparate (z.B. „Taxofit Eisen + Vitamin C“), vorbeugen können Sie mit eisenreichen Lebensmitteln wie rotem Fleisch, Hülsen- und Trockenfrüchten.

FETTE FUTTERN Und zwar gesunde Omega-3-

Fettsäuren! „Die versorgen die Kopfhaut nämlich mit Feuchtigkeit, beugen so stumpfem Haar vor und fördern das Haarwachstum“, erläutert Charlotte Debegny. Top-Omega-3-Booster sind beispielsweise Lachs, Nüsse und Chia-Samen.

THINK ZINK „Auch dieses Spurenelement ist für die Haargesundheit wichtig: Es stimuliert die Haarfollikel und ist für die Bildung von Keratin und Kollagen – wichtige Bestandteile von Haut, Haaren und Nägeln – notwendig“, erklärt die Ernährungsexpertin. Viel Zink steckt in Kürbiskernen und Haferflocken.