

# Dünn und zerbrechlich

Etwa jede zweite Frau hierzulande hat **feines Haar** und wünscht sich mehr Fülle. Geben Sie Tipps, was zu mehr Volumen verhilft, aber auch, was der Frisur mehr schadet als nutzt.

**B**ig Hair ist schon immer ein Thema. Denn wer möchte schon mit einer platten Mähne, bei der man auf die Kopfhaut schauen kann, durch die Gegend laufen? Voluminöse Frisuren waren im

Lauf der Geschichte immer wieder up to date. Sei es im Rokoko, in den wilden Sechziger Jahren oder nach der Jahrtausendwende mit der berühmten Bienenkorbfrisur von Sängerin Amy Winehouse. Zwar will wohl kaum jemand im Alltag

wie die verstorbene Sängerin aussehen. Trotzdem ist Fülle und Volumen im Haar nach wie vor ein Traum vieler Frauen. Kein Wunder also, dass der Markt für Volumenprodukte boomt.

**Auf die Dicke kommt es an** Kundinnen, die feine oder dünne Haare haben, müssen nicht zwangsläufig weniger davon auf dem Kopf tragen als solche mit fülligem Schopf. Lediglich die Struktur ihrer Haare ist feiner. Ursache dafür sind wie so häufig die genetischen Veranlagungen. Aber auch nach Behandlungen wie etwa einer Chemotherapie oder im Zuge der Wechseljahre können die Haare dünner und feiner werden. Insgesamt betrifft es besonders Frauen mit blondem oder grauem Haar. So können Blondinen im Schnitt rund hundertfünzigtausend Haare ihr Eigen nennen, während Brünette etwa zwanzig- bis fünfzigtausend weniger davon haben. Dennoch: Der Durchmesser jedes einzelnen blonden Haares liegt bei circa 0,02 bis 0,04 Millimetern (mm). Dunkle Haare sind mit einem Durchmesser von etwa 0,05 bis 0,07 mm einfach dicker. Im Hinblick auf Pflegen, Stylen, Hilfsmittel und

den passenden Haarschnitt lässt sich hier nachhelfen. Auch wenn mit diesen Tools ein Push erreicht wird, so dicht wie bei dunklerem Haar wird es kaum aussehen. Hersteller zahlreicher Volumenprodukte machen zwar Versprechen mit einem enormen Plus an Fülle, doch das ist nicht sehr realistisch. Hier lohnt es sich genau zu schauen, was eigentlich im jeweiligen Produkt steckt. Häufig sind es Polymere oder sogar Silikone, die nicht empfehlenswert sind.

**Der goldene Schnitt** Jede Frisur steht und fällt mit der Pflege und dem passenden Haarschnitt. Besonders schmeichelnd sind Frisuren von kurz bis mittellang. Auch wenn viele Kundinnen der Ansicht sind, dass längere Haare von Vorteil sind, bringen sie nicht automatisch mehr Fülle. Lediglich Hochsteckfrisuren lassen sich mit etwas längerem Haar besser realisieren. Für einen dickeren Pferdeschwanz gibt es Volumenmacher, die optisch einer Kaffeekapsel ähneln. Es gibt sie in transparent, beige, braun und pink. Ihre Anwendung ist simpel: Haare abteilen, das Silikonkissen unter die abgetrennte Haarpartie legen und mit dem oberen Haarteil umschließen. Dann zum Pferdeschwanz binden. Und schon hat sich der Umfang des Pferdeschwanzes deutlich vermehrt. Ebenso hilfreich sind Haardonuts oder Schaumstoffkissen in beige oder braun, je nach Haarfarbe. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen und sie können sehr einfach und schnell ins Haar eingearbeitet werden. Umgeschlossen werden solche Kissen vom eigenen Haar. So bekommt die Frisur mehr Volumen und Fülle.

Doch zurück zum Haarschnitt: Optisch mehr Fülle bringt ein stufig geschnittener Pagenkopf



© bernardbodo / iStock / Getty Images

oder ein kinnlanger Bob. Wer zusätzlich einen Tick mehr Volumen im Haar wünscht, kann mit einer Volumenwelle nachhelfen. Diese macht Haare nicht lockiger, sondern bewirkt ein Aufrauen der Haarstruktur, was zu mehr Volumen beiträgt. Empfehlen Sie dazu unbedingt die Beratung durch einen Friseur.

**Praktische Stylingtipps**

Geben Sie Ihrer Kundin noch ein paar Dos and Don'ts mit auf den Weg! Damit die Frisur etwas mehr Stand bekommt, lohnt es sich den Scheitel etwa alle zwei Monate auf die andere Seite zu verlegen. Werden die Haare geföhnt, bietet sich dazu eine mittlere bis dicke Rundbürste an. Dabei kurz im Haar auskühlen lassen und erst dann

herauslösen. Das funktioniert auch mit einem Rundbürsten-Föhn. Hier dann einfach zum Abschluss die Kaltstufe einschalten. Um Haarbruch und Haarausfall zu minimieren, keinen festen Zopf oder Dutt tragen. Wenn die Haare überhaupt zusammengebunden werden sollen, dann eher locker. Empfehlen Sie dazu Haargummis ohne Metallenden. Ist das Haar gesund können ein paar Farbstrahnen natürliches Volumen bewirken. Leichtes Toupieren bringt ebenso zusätzliches Volumen.

**Pflege - aber nicht zur reichhaltig**

Helles, feines Haar wirkt meist noch dünner als es tatsächlich ist und der Blick auf die Kopfhaut ist frei. Hier könnte ein Nuance in ein oder

zwei Farben dunkler sinnvoll sein. Ferner gibt es bei Frisuren und teils im Drogeriemarkt Schütt- oder Streuhaar in verschiedenen, gängigen Haarfarben. Es wird einfach auf die Kopfhaut gestreut und bewirkt so eine optische Verdichtung bis zur nächsten Haarwäsche. Für die Pflege empfehlen Sie Kundinnen mit feinem Haar Schaumfestiger und Haarspray. Beides sorgt für Stand und besseren Halt. Eine Spülung ist bei feinem Haar nicht unbedingt nötig. Wenn überhaupt sollte sie lediglich in die Längen und Spitzen eingearbeitet werden. Sonst wird das Haar beschwert und hängt platt am Kopf. Gleiches gilt für Haaröl und reichhaltige Kuren. Auch sie sind bei feinem Haar eher kontraproduktiv. Empfehlenswert sind

Shampoo und Haarkuren für feines oder normales Haar. Feuchtigkeitsbestandteile wie Urea, Glycerin, Hyaluronsäure und Volumengeber wie Ginseng-, oder Seidenbaumextrakt, aber auch Coffein, Bier, Malven- und Lindenblüten sind hier zu finden. Raten Sie von Shampoos mit Silikonen ab. Sie ummanteln jedes einzelne Haar, machen es auf Dauer schwerer und bringen keine Fülle. Ein sehr praktisches und hilfreiches Produkt für sofortiges Volumen ist Trockenshampoo. Einfach etwas in die Ansätze sprühen, mit den Händen verteilen und schon gibt es mehr Volumen und Big Hair. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
Freie Journalistin*

Anzeige

## Rahmenvertrag über die Arzneimittelversorgung

„Rabattvertragspartner wichtiger Krankenkassen?“

EurimPharm ✓

„Liefergarantie?“

EurimPharm ✓

„Großteil des bisherigen Quotensortiments erfüllt die neuen Anforderungen?“

EurimPharm ✓

(1) Der importrelevante Markt

„Lagerwertausgleich?“

EurimPharm ✓

Hallo PTAs,  
wir nehmen  
EurimPharm!  
LG euer Apotheker

„Grobes Sortiment zur Auswahl?“

EurimPharm ✓

## EurimPharm ist das beste Rezept.

Der ab 1. Juli 2019 gültige Rahmenvertrag verändert die Abgabebestimmungen für Importarzneimittel. Der überwiegende Teil unseres bisher quotenfähigen Sortiments erfüllt nach den neuen Kriterien den geforderten Preisabstand. Dieses werden wir kontinuierlich erweitern. Unser großes Sortiment von über 2.200 PZN erleichtert Ihnen die Auswahl und unsere Liefergarantie für über 1.000 PZN die Versorgung Ihrer Kunden.

[www.eurimpharm.com](http://www.eurimpharm.com)

Das Original. Garantiert!

EURIM  
PHARM

