

## Tips für den heißen Sommer

- Vor dem Bad in chlorhaltigem Wasser sollte das Haar mit Süßwasser angefeuchtet werden. Dann kann das bereits nasse Haar nicht mehr soviel Chlor aufnehmen.
  
- Vitamin A und B sind sehr wichtig für die Struktur der Haare. Eine Vitamin E - reiche Ernährung ist zu empfehlen. Vitamin E - ist enthalten in Maiskeim -, Weizenkeim - und Sonnenblumenöl, in Paprika, Nüssen, Vollkornprodukten als auch Eiern. Vitamin E neutralisiert zellschädigende Substanzen und beugt Hautalterung vor. Die durch UV Strahlung verstärkten "freien Radikalen" werden neutralisiert.
  
- Bei Colorationen im Sommer raten wir diese, ein bis zwei Nuancen dunkler als Ihre gewohnte Farbe zu realisieren. Die Sonne hellt ohnehin das Haar auf.
  
- In Verbindung von Chlor- oder Salzwasser und UV Strahlen wird das Haar angegriffen. Sie sollten daher Ihr Haar nicht in der prallen Sonne trocknen.
  
- Nach dem Baden die Haare immer mit lauwarmen Süßwasser ausspülen. Kristalle aus Salzwasser wirken wie kleine Brenngläser und das Chlor trocknet das Haar aus.
  
- Zum Ausspülen kein heißes Wasser benutzen da die Schuppenschicht dadurch noch mehr aufquillt und das Haar sehr strapaziert wird.
  
- Tragen Sie die Haare offen oder flechten. Gerade lange Haare werden an Stellen des Zusammenbindens mit Haargummi etc. sehr beansprucht.