

Haarpflegetipps vom Starfriseur Wolfgang Zimmer

Nahrungsergänzungsmittel bei müdem Haar

Elke Engels, Apothekerin
Chefredakteurin PTA PROFESSIONAL

Wir alle wissen, dass Belastungen, Stress oder chronische Erkrankungen zu Mangelerscheinungen bei bestimmten Nährstoffen führen können. Zum einen ernähren wir uns nicht ausgewogen, zum anderen enthalten die zugeführten Lebensmittel nicht genug Vitalstoffe. Oder bestimmte Umstände erfordern einen Mehrbedarf. Haut und Haare reagieren darauf. Starfriseur Wolfgang Zimmer erklärt, wann Substitution sinnvoll ist.

Wie lange dauert es, bis sich Mangelerscheinungen an den Haaren zeigen?

Wolfgang Zimmer: Das ist individuell unterschiedlich und hängt von der oder den Ursachen ab. Eine nicht ausgewogene Ernährung oder chronischer Stress schlagen beispielsweise anders zu Buche, als eine Schilddrüsenüberfunktion oder Morbus Crohn. Liegen Krankheiten vor, die die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen, kann dies durch ungesunde Lebensführung darüber hinaus verstärkt werden.

Wie äußert sich das?

Wolfgang Zimmer: Das Haar wird kraftlos und hängt schlaff herunter. Bei naturgewelltem Haar kann man das besonders gut beobachten. Aber auch glattes Haar kann glanzlos und müde wirken. Manchmal kommt auch Spliss dazu.

Welche Mineralstoffe und Vitamine stärken speziell das Haar?

Wolfgang Zimmer: Da gibt es eine ganze Menge an Substanzen. Sie werden meist als Wirkstoffkombination eingesetzt. Traubenkernextrakt und Vitamin C helfen beispielsweise die Mikrozirkulation der Haut und Kopfhaut zu normalisieren, auch Koffein wirkt entsprechend. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis eingenommen kräftigen das Haar und stimulieren die Aktivität der Haarwurzel. Zink ist an der Bildung von Keratin, dem Hauptbestandteil von Haaren, beteiligt. B-Vitamine, darunter Pantothenäure und Biotin, kräftigen die Haarstruktur und Kupfer trägt zur gesunden und normalen Haarpigmentierung bei. Empfehlen Sie apothekenexklusive Wirkstoffkomplexe.

Wie sollte die Anwendung erfolgen?

Wolfgang Zimmer: Am besten in Form einer Kur über einen Zeitraum von drei Monaten. Die Haarstruktur wird von innen heraus verbessert und das braucht Zeit. Darüber hinaus muss aber auch die Ursache bekämpft werden. Wer wenig schläft, chronisch gestresst ist und sich unausgewogen und unregelmäßig ernährt, muss seinen Lebensstil ändern.

Und was ist mit chronisch Kranken, die stoffwechsel- oder medikamentös-bedingt Haarprobleme entwickeln?

Wolfgang Zimmer: Bei dieser Zielgruppe liegt meistens ein Mehrbedarf oder eine Unterversorgung an bestimmten Vitalstoffen vor. Hier sind Nahrungsergänzungsmittel ganz besonders wichtig, allerdings sollte

die Einnahme mit dem Arzt abgesprochen werden.

Macht es auch Sinn, Vitalstoffe äußerlich, als Packung, aufzutragen?

Wolfgang Zimmer: Das ist ein zusätzlicher Effekt, es kann nicht schaden. Aber die systemische Anwendung greift besser.

Haben Vegetarier mehr oder weniger Probleme mit ihren Haaren?

Wolfgang Zimmer: Die meisten Vegetarier ernähren sich besonders bewusst, sie sündigen seltener mit Fast Food als Nichtvegetarier. Wer kein Fleisch isst, ist also nicht benachteiligt.



Steckbrief Wolfgang Zimmer

Wolfgang Zimmer vermittelt jedem seiner Kunden in seinem Berliner Friseurgeschäft das Gefühl, im Mittelpunkt zu stehen. Individuelle Beratung und eine Frisur, die die eigene Persönlichkeit unterstreicht, das ist sein Erfolgskonzept. Zu seinen Kunden zählen viele Prominente, unter anderem die Stars der Berlinale. Wenn Wolfgang Zimmer nicht in seinem Friseurgeschäft ist, reist er durch die Modemetropolen der Welt, kreierte Haartrends und frisiert Models für den Laufsteg. Wolfgang Zimmer ist Mitglied im Atelier Artistique für L'Oréal und entwickelt internationale und nationale Haartrends. Außerdem hält er Haar-, Trend- und Technikseminare für Friseure. Bei der Colour Trophy 2000 in Paris wurde Wolfgang Zimmer von der Mode- und Fachpresse mit dem Oscar des Friseurgewerbes ausgezeichnet.