

Föhnen oder Lufttrocknen? Das ist besser für die Haare

Eine gern diskutierte Frage unter Menschen, die ihrer Mähne etwas Gutes tun wollen: Sollte man nasse Haare besser föhnen oder Geduld haben - und sie an der Luft trocknen lassen? „Ein Föhn sorgt für Glanz“, argumentieren die einen. „Hitze zerstört das Haar“, die anderen. Wer hat recht?

Wie so oft im Leben liegt die Antwort irgendwo dazwischen. Friseurmeister Antonio Weinitschke rät zum Föhn - allein schon, weil man ohne Wärme keine ordentliche Frisur hinbekäme. Weinitschke, der Art Director beim Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks ist, bestätigt außerdem das Glanz-Argument: „Unser Haar besteht aus Schuppenschichten“, sagt er. Erhitzte Luft glättet diese - und lässt das Haar glänzen.

Aber: Weinitschke räumt ein, dass der falsche Umgang mit dem Föhn dem Haar auch schaden kann. Und zwar, wenn man es zu heiß föhnt - und den Föhn gezielt aufs Haar hält, „also wenn



Heiße Luft? Oder können die Haare mit dem Föhn auch wirklich schonend getrocknet werden?

FOTO: CHRISTIN KLOSE

die Föhnluft nicht über das Haar gleitet, sondern in das Haar eindringt“, so der Friseurmeister. Diese Tipps gibt der Experte

fürs richtige Föhnen: Der Frage, wie man seine Haare mit dem geringstmöglichen Schaden trocknet, hat sich übr-

gens auch eine koreanische Studie gewidmet, die 2011 in den «Annals of Dermatology» veröffentlicht wurde.

Das Ergebnis: Föhnen führt demnach zwar zu mehr Schäden an der Haaroberfläche, vor allem bei geringem Föhn-Abstand und hohen Temperaturen. Überraschenderweise fand das Forscherteam aber nur bei dem luftgetrockneten Haar Schäden im Zellmembran-Komplex, einer Verbindungsschicht zwischen den Haarzellen, die für Stabilität, Schutz und Feuchtigkeitsregulation sorgt.

Die Forscher vermuten, dass das Haar zu lang im nassen Zustand bleibt, wenn man es an der Luft trocknen lässt. Nasses Haar quillt auf, Wasser kann dadurch in seine Strukturen eindringen und im Inneren Schaden anrichten.

Die Schlussfolgerung: Langer Kontakt mit Wasser könnte schädlicher für die Haare sein als die Hitze eines Föhns. Als ideale Trockenmethode empfehlen die Studienautoren, Haare mit einem Föhn-Abstand von 15 Zentimetern und in kontinuierlicher Bewegung zu föhnen.

Dentalpraxis
Wolfsburg

MODERNE ZAHNMEDIZIN TRIFFT AUF MAXIMALEN KOMFORT

Suchen Sie eine Zahnarztpraxis, die modernste Technik mit einer entspannten Atmosphäre verbindet? Wir begleiten Ihre Zahngesundheit von klein auf.

KEIN WÜRGEREIZ MEHR: Dank unseres Intraoralscanners gehört der klassische, unangenehme Abdruck mit Löffel und Masse der Vergangenheit an.

ENTSPANNT ZUM TERMIN: Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von Angstpatienten. Auf Wunsch führen wir Eingriffe stressfrei im Dämmer-schlaf (Sedierung) durch.

SICHERHEIT DURCH 3D-DIAGNOSTIK: Mit modernstem 3D-Röntgen (DVT) planen wir Ihre Implantate millimetergenau und sicher.

ERHOLSAMER SCHLAF: Wir fertigen individuelle Schnarchschiene, damit Sie und Ihr Partner wieder ruhig durchatmen können.



FÜR DIE GESAMTE
FAMILIE

Zahnarztpraxis für
mikroskopische Zahnmedizin.

☎ 05361-22733

✉ info@dentalpraxis-wolfsburg.de

Lessingstr. 12
38440 Wolfsburg

📍 dentalpraxis_wolfsburg_

🌐 dentalpraxis.wolfsburg

NEU IN DER STADT ODER AUF DER SUCHE?

Wir freuen uns auf Sie! Die Aufnahme von Neupatienten ist bei uns völlig unkompliziert.

Buchen Sie Ihren Termin einfach online – rund um die Uhr!

