

# ORF nachlese

## ÖSTERREICH IMPFT

ALLE INFORMATIONEN  
ZUR CORONA-IMPfung

Dr. Siegfried Mergl

TEIL 1

# So bleiben Sie gesund

Heilende  
Nahrung

Kräftige  
Bewegung

Grenzenlose  
Lebensfreude

Mentale  
Stärke

MIT DEN BESTEN TIPPS DER EXPERTEN

Jetzt  
mitmachen!

DAS  
GROSSE  
FEBRUAR  
GEWINNSPIEL

Im Gespräch:  
Rosa Lyon,  
Robert Steiner  
& Rolf Rüdiger

- **STARKES IMMUNSYSTEM** mit Vitamin D
- **SCHIMMEL** So werden Sie ihn los
- **KULINARISCH VERWÖHNT** Köstliche Rezepte

Haar anfälliger für Bruch machen, ebenso wie *umweltbedingter Stress* von Sonneneinwirkung und trockener Luft.

Hier kann man mit regelmäßigen reichhaltigen Masken dem Haar fehlende Nährstoffe zuführen, die Keratinschicht glätten und schließen und es damit widerstandsfähiger machen.

**Tipp:** Vor dem Föhnen oder Stylen immer einen Hitzeschutz ins Haar geben und den Föhn lauwarm stellen.

#### 4 Große Bürsten verwenden

Große Bürsten sind sanfter und beschädigen das Haar beim Frisieren weniger.

**Tipp:** Nasses Haar soll stets vorsichtig gebürstet

werden, da es elastischer ist und daher schneller reißt.

#### 5 Richtige Haargummis wählen

Ist das Haar endlich lang genug, dass es zusammengebunden werden kann, so nimmt man am besten Spiralhaargummis oder dicke Haarbänder, die mit Stoff umwickelt sind.

Haarbänder mit Metallverschlüssen, in denen sich das Haar verfangen kann und ausgerissen wird, sollte man meiden, ebenso zu dünne Haargummis, da diese auf die Haare drücken und diese verknotten.

#### 6 Abwechslung

Es dauert doch einige Zeit bis zur Langhaarfrisur bei einem durchschnittli-



Große Bürsten strapazieren Ihr Haar weniger

## Balsam für die Haare

 <p><b>Marlies Möller Luxury Golden Caviar Hair Bath</b> revitalisiert die Kopfhaut und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit.</p>	 <p><b>The Body Shop Lemon Purifying Hair &amp; Body Wash</b> hilft dabei, Haut und Haare von Unreinheiten und Bakterien zu befreien.</p>
 <p><b>Rituals Refreshing Dry Shampoo</b> erfrischt und reinigt das Haar in Sekundenschnell von den Wurzeln bis in die Spitzen.</p>	 <p><b>ananné Amicio Hairconditioner&amp;Mask</b> glättet das Haar und macht es wieder glänzend und weich.</p>
 <p><b>Bioderma Node Fluide Basisshampoo</b> bei empfindlicher, gereizter Kopfhaut. Auch bei dermatologischen Therapien.</p>	 <p><b>Less is More Herbal Tonic</b> Ein hochwirksames Kräuter-Tonikum, das die Kopfhaut klärt, erfrischt und beruhigt.</p>
 <p><b>Bundy Bundy Enjoy Vitality Hydro Shampoo.</b> Feuchtigkeitsspendendes Shampoo für glanzloses Haar in Bundy Salons.</p>	 <p><b>Shiseido Adenogen Hair Energizing Shampoo</b> hilft eine ideale Grundlage für kräftiges, gepflegtes Haar zu schaffen.</p>
 <p><b>Gliss Anti-Spliss Wunder Versiegelungsspülung</b> pflegt und versiegelt Spliss langanhaltend.</p>	 <p><b>N.A.E Naturale Antica Erboristeria Reparierend festes shampoo</b> für trockenes Haar. Vegan. Zertifizierte Naturkosmetik.</p>

WERBUNG

chen Wachstum von einem Zentimeter pro Monat. Da sind Zwischenschnitte ein guter Stufenplan, z. B. von kurz auf Bob. Der Bob bietet so viele Varianten, dass man ihn auch ohne Druck lang wachsen lassen kann und trotzdem immer gut gestylt aussieht.

#### 7 Richtige Ernährung

Das Haarwachstum lässt sich durch ausgewogene und gesunde Ernährung unterstützen, hier ein paar Beispiele, die man gut im täglichen Ernährungsplan unterbringt.

- Haferflocken – reich an Vitamin H.
- Karotten – für glänzende, kräftige Haare durch Vitamin A + C.
- Eier – gegen Haarausfall. Eiweiß und Biotin sorgen für volles, kräftiges Haar.
- Kürbiskerne – für eine gesunde Kopfhaut – Zink hält die Kopfhaut gesund.
- Broccoli – das Superfood für schönes Haar. Eisen, Kalium, Kalzium, Zink, Natrium, B-Vitamine, Vitamin E und Vitamin C bilden ein volles Rundumpaket für gesundes Haar.

- Linsen – Hülsenfrüchte für gesundes Haarwachstum: Eiweiß, Zink, Biotin.
- Lachs – Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sowie Omega-3-Fettsäuren liefern Feuchtigkeit und regulieren die Talgproduktion.

#### WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE:

#### 8 Grobes Bürsten

Grobes Bürsten von verknottetem Haar sorgt nur für ausgerissene Haare und das sollten Sie vermeiden.

#### 9 Keine Experimente

Gewagte Farbexperimente und permanente Behandlungen wie eine Dauerwelle schädigen die Haarstruktur. Am besten bespricht man solche Wünsche mit dem Friseur, der sie haarschonend umsetzen kann.

#### 10 Keine Zeit vergehen lassen

Spliss ist wie eine Laufmaschine, wird er nicht regelmäßig weggeschnitten, bricht das Haar immer weiter und verliert langfristig erst recht an Länge. ■