

NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps

gesund&fit mit LISA PARTH

Die Naturkosmetik-Expertin verrät ihre sieben besten Tipps für die Haarpflege – von den richtigen Produkten bis hin zu den schonendsten Frisuren für Tag und Nacht.

AUSWAHL DER PRODUKTE

Inhaltsstoffe wie Silikone und Parabene machen Ihr Haar auf Dauer trocken und spröde, da keine Feuchtigkeit und kein Sauerstoff mehr aufgenommen werden können. Deshalb empfehle ich, naturzertifizierte Haarpflegeprodukte zu verwenden.

SCHONENDES STYLING

Waschen Sie Ihr Haar mit lauwarmem Wasser und föhnen Sie es im Anschluss mit kalter oder lauwarmer Temperatur trocken. Beim Styling mit dem Lockenstab und dem Glätteisen sollte immer ein Hitzeschutz verwendet werden.

Haarmasken

sollten alle zwei bis drei Haarmasken auf Längen und Spitzen angewendet werden. Hier ist zu beachten, dass das Haar davor gründlich gewaschen wird, um alle Nährstoffe aufnehmen zu können. Am besten die Haarmaske bei handtuch-trockenem Haar auftragen.



DIE RICHTIGE BÜRSTE

EINE BÜRSTE MIT ABGERUNDETEN HOLZBORSTEN IST BESONDERS GUT FÜR DIE KOPFHAUT, DENN SIE SORGT DURCH IHRE FORM FÜR EINE OPTIMALE DURCHBLUTUNG UND SOMIT FÜR KRÄFTIGERES HAAR.

LOCKERE ZÖPFE & DUTS

Zu starker Druck auf den Haarwurzeln kann zur Folge haben, dass diese locker werden und im Laufe der Zeit ausfallen. Am schonendsten ist es, mit der Höhe der Frisuren zu variieren. So werden die Haarwurzeln nicht so stark belastet und bleiben langfristig gesünder.



STECKBRIEF

Lisa Parth

Lisa Parth's Karriere in der österreichischen Friseurbranche startete nach ihrer Matura. Sie übernahm die Leitung von vierzig Friseursalons des Familienunternehmens. Auf der Suche nach nachhaltigen, rein natürlichen und gleichzeitig hochwirksamen Haarpflegeprodukten entwickelte sie die Idee, eine eigene Naturkosmetikmarke auf den Markt zu bringen. 2017 gründete Parth schließlich lipure. Mittlerweile vertreibt die Unternehmerin acht verschiedene Naturkosmetikprodukte für die Haare – vom Anti-Schuppen-shampoo bis zum Hitzeschutz. lipure.at

In der Nacht

am besten ein Seidenkissen verwenden! Dadurch werden die Haare einer geringen Reibung ausgesetzt. Ein locker geflochtener Zopf beim Schlafen hilft zusätzlich, Spliss vorzubeugen.

HAARPFLEGE VON INNEN

Biotin, Zink, Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine sind wahre Haar-Booster. Am besten morgens ein Joghurt mit Haferflocken, Braunhirse, Leinsamen, Nüssen und Beeren essen.