

PFLEGEN VOR WASCHEN?

Sehen deine Haare nach dem Waschen noch immer platt aus, solltest du unbedingt „REVERSE HAIR WASHING“ ausprobieren! Wir haben mit einer Dermatologin über den ungewöhnlichen Trend gesprochen.

Wenn es um das Thema Haarwaschen geht, gibt es unterschiedliche Präferenzen. Die, die sich jeden Tag die Haare waschen, diejenigen, die immer einen Tag Pause zwischen den Haarwäschen einlegen, oder die, die ihren Haaren höchstens einmal pro Woche ein umfangreiches Pflegeprogramm verpassen. Was jedoch die meisten von uns gemeinsam haben, ist die Reihenfolge, mit der wir an die Sache herangehen, sobald wir uns unter die Brause stellen: Zuerst greifen wir zum Shampoo, danach kommt der Conditioner an die Reihe. Das könnte sich mit dem neuen Trend „Reverse Hair Washing“ zukünftig ändern. Was damit genau gemeint ist, weiß Dermatologin Dr. Golnaz Delir: „Bei dieser Methode werden die Haare in umgekehrter Reihenfolge gewaschen: zuerst Conditioner, dann Shampoo.“ Klingt zunächst ungewöhnlich, ergibt aber bei näherer Betrachtung für manche Haartypen durchaus Sinn. „Die Methode ist vor allem für feines, dünnes sowie leicht fettendes Haar geeignet. Auch bei lockigen Haaren fühlen sich Haare und Kopfhaut nach dem Waschen oft relativ schnell platt und fettig an“, erklärt die Dermatologin. Sobald wir unsere Haare shampooen, entfernen wir nämlich nicht nur Schmutz, Fett und Schweiß, sondern auch natürliche



DR. GOLNAZ DELIR

Der Fachärztin für Dermatologie und Venerologie liegt die Hautgesundheit ihrer Patient:innen am Herzen. [kuzbari.at](#)

den geöffneten Schichten und Strukturen wie ein Balsam auf die Haare legen. Bei normaler, eher trockener Haarstruktur ist das kein Problem, bei feinem, leicht fettendem Haar können die Inhaltsstoffe das Haar eher belasten,

Öle und Talg. Dies versucht man dann wiederum mit Conditioner zu kompensieren, der feines, leicht fettendes Haar oft eher beschwert als pflegt.

FEINWASCHPROGRAMM. „Conditioner enthalten Pflegestoffe, welche in die Haare eindringen und sich zwischen

platt erscheinen lassen und insgesamt für ein strähniges Aussehen sorgen“, so Delir. Sie empfiehlt, die Haare einfach mal „verkehrt zu waschen“ und selbst auszuprobieren, wie der Schopf darauf reagiert. „Dreht man die Routine um, erhält das Haar in einem ersten Schritt die pflegenden Inhaltsstoffe des Conditioners, während im zweiten Schritt des Shampooierens gleichzeitig Fett, Schmutz, aber auch die Reste des Conditioners entfernt werden“, führt sie fort. Generell kann man seine Haare immer nach diesem Prinzip waschen. Das heißt, die Haare werden zuerst nass gemacht, anschließend wird der Conditioner hauptsächlich in Längen und Spitzen eingearbeitet und nach ein paar Minuten Einwirkzeit kurz ausgespült. Danach werden die Haare noch einmal mit Shampoo gewaschen und gründlich ausgespült, bis keine Rückstände mehr vorhanden sind.



1. „Weizenkeim Nähr-Spülung“ von Rausch, 200 ml um € 12,90, über [bipa.at](#) 2. „Hair Ritual by Slesley Gentle Purifying Shampoo with Java Tea Extract“ von Slesley, 200 ml um € 64,50. 3. „Pure Balance Conditioner“ von Lipure, 250 ml um € 27,40, über [lipure.at](#)