

Quick Test

Wie fit ist Ihr Haar?

Geschmeidigkeit, Glanz, eine geschlossene Struktur, Kämmbarkeit und intakte Spitzen – das sind die fünf Kriterien für gesundes Haar. Mit fünf Testfragen, die VITAL gemeinsam mit den Experten von Pantene Pro-V entwickelt hat, können Sie den Zustand Ihres Haares checken. Kreuzen Sie einfach den zutreffenden Buchstaben an.

GESCHMEIDIGKEIT

Gesundes Haar fühlt sich glatt an und „flutscht“ durch die Hand. Test für längere Mähnen: Eine Strähne lose zu einem Zopf flechten, am Ende nicht fixieren. Dann den Kopf zwei, drei Mal wild schütteln. Je schneller sich der Zopf auflöst, desto geschmeidiger ist das Haar.

- (A) Der Zopf löst sich fix.
(B) Es dauert ein bisschen oder länger.

GLANZ

Gesundes Haar reflektiert das Licht, sodass es seidig glänzt. Das können Sie am besten erkennen, wenn Sie ein, zwei Strähnen über eine Rundbürste aufrollen und „glatt ziehen“. Dann unter eine Lampe stellen und mit einem Handspiegel nachschauen.

- (A) Das Haar reflektiert das Licht gut.
(B) Es schimmert wenig oder gar nicht.

STRUKTUR

So finden Sie heraus, ob die Struktur intakt ist: Rollen Sie zwei, drei ausgefallene Haare zu einem Knäuel zusammen und legen Sie es in eine Schale mit Wasser. Schwimmt es über eine Minute oben, sind die Haare kaum geschädigt. Sinkt es nach wenigen Sekunden, ist die Schuppenschicht aufgeraut – dann dringt Wasser ins Haarinnere ein.

- (A) Es schwimmt eine Weile oben.
(B) Es sinkt nach einigen Sekunden.

KÄMMBARKEIT

Gesundes Haar lässt sich einfach kämmen. Das merken Sie schon nach der Haarwäsche: Kämmen Sie das feuchte (nicht klatschnasse) Haar. Gleitet der Kamm gut durch, können Sie sich über gesundes Haar freuen. Verheddert er sich jedoch, ist das Haar angegriffen.

- (A) Der Kamm gleitet problemlos durch.
(B) Er verheddert sich leicht.

ZUSTAND DER SPITZEN

Kraftvolles Haar ist gesund bis in die Spitzen. Oft sind diese aber besonders empfindlich und anfällig für Spliss. Das können Sie nicht immer mit bloßem Auge erkennen. Besser: eine Lupe nehmen und nachsehen, ob die Enden gespalten sind.

- (A) Die Spitzen sind gesund.
(B) Spliss ist deutlich sichtbar.

Auswertung:

Wenn Sie überwiegend (A) angekreuzt haben, ist alles okay. Bleiben Sie bei Ihrer Pflege. Je öfter Sie ein Kreuz bei (B) gemacht haben, desto strapazierter ist Ihr Haar. Es braucht spezielle Pflege. Doch woran liegt's, wenn Haare brüchig werden? „Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung und Wind können das Haar austrocknen. Auch chemische Eingriffe wie häufiges Blondieren, Colorieren oder Dauerwellen stressen das Haar“, weiß der Berliner Hautarzt Dr. Andreas Finner, Spezialist für Haarmedizin und dermatologischer Berater bei Procter & Gamble. „Hinzu kommen falsche Pflege- und Stylinggewohnheiten.“ All das greift die Struktur an. „Die dachziegelartige Schuppenschicht spreizt sich ab und legt sich nicht vollständig wieder an“, erklärt der Experte. „Wird es überstrapaziert, kann die darunterliegende Haarrinde bis zum Haarmark aufgerissen werden.“ Dann droht Haarbruch. Vollständig zu reparieren sind Haare zwar nicht, doch die Wirkstoffe von Repair-Produkten legen sich wie ein Schutzfilm um das einzelne Haar – es fühlt sich geschmeidiger an und ist besser geschützt.