

Schadet saunieren Ihren Haaren und/oder Extensions?

Gerade Frauen, die oft und gerne in die Sauna gehen, stellen sich häufig Fragen, wie:

- » Ist saunieren schädlich für meine Haare/Extensions?
- » Werden meine Haare dadurch zu sehr strapaziert und ist vielleicht die Hitze sogar die Ursache für vermehrten Haarausfall?
- » Darf ich mit meinen Extensions überhaupt in die Sauna?

Diese Fragen sind nicht ganz unbegründet, denn zu starke Hitze in der Sauna-Kabine kann den Haaren tatsächlich zusetzen. Aus diesem Grund sollte man ja auch beim Föhnen oder beim Benutzen von Glätteisen vorsichtig sein, damit die Haare (egal ob Eigenhaar oder Haarverlängerungen) nicht unnötig strapaziert werden.

Besonders gefährdet sind die Haarspitzen – hier helfen ein paar einfache Tricks

Saunieren kann das Eigenhaar und die Extensions tatsächlich austrocknen. Ein paar einfache Tricks helfen Ihnen dabei, die Strapazen für Ihr Haar zu minimieren damit Sie noch lange viel Freude an Ihrer Haarpracht haben. Bei längerem Haar sollte dies am besten hoch gesteckt werden. So vermeiden Sie, dass die empfindlichen Haarspitzen nicht direkt der Hitze ausgesetzt sind. Auch pflegenden Fluids für Haarspitzen, welches Sie vor dem Saunagang sanft in die Haare einmassieren, oder ein pflegendes Spray kann hier sehr unterstützend wirken.

Kürzere Haare sind weniger anfällig für Hitzeschäden. Wer aber ganz auf Nummer Sicher gehen möchte, wickelt sich einfach ein kleines Handtuch schützend um die Haare. Es spielt übrigens keine Rolle, ob man mit nassem oder trockenem Haar schwitzt, da der zusätzliche Schutz den Haaren immer gut tut.

Bitte beachten Sie, dass Sie die nassen Haare, besonders an den Verbindungsstellen bei Extensions, anschließend gut trocknen.

Toller Nebeneffekt – Ein Zopf macht wunderbare Locken

Als einfache und effektive Möglichkeit können Sie direkt die Wärme in der „Schwitzkammer“ nutzen und etwas für Ihr Styling tun. Kneten Sie etwas Schaumfestiger in die Haare, flechten sie zu einem oder mehreren Zöpfen und stecken diese dann hoch. Sie werden anschließend mit einer Lockenpracht belohnt und haben gleichzeitig Ihre Haare und/oder Extensions geschützt. Wer ausschließlich auf Pflege setzt, kann die wohltuende Wärme dazu nutzen, den Haaren eine extra Portion Pflege zu gönnen.

Achtung: Bei Extensions achten Sie bitte darauf, dass Sie bei Anwendungen von Haarkuren etc. die Verbindungsstellen möglichst aussparen!

