**SOS-Pflege für trockenes Haar im Winter**

Diese Tipps bringen den Glanz zurück

Wird es draußen kälter, können der Temperaturwechsel und die trockene Heizungsluft unserer Kopfhaut und Haarstruktur zu schaffen machen. Die Folge: stumpfes, trockenes Haar, das kraftlos herunterhängt.

**5 Pflegetipps für strahlendes Winter-Haar**

Doch man muss sich sprödem Haar nicht kampflos ergeben. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der gesunde Glanz zurückzaubern.

1. **Auf natürliche Inhaltsstoffe vertrauen**

Viele Pflegeprodukte enthalten chemische Stoffe wie Silikone. Diese sorgen zunächst für Glanz und Geschmeidigkeit, sind jedoch langfristig eher schädlich für die Haare. Warum? Sie ummanteln das Haar mit einer luftundurchlässigen Schicht, sodass es auf Dauer nicht mehr richtig atmen kann und austrocknet. Besser ist es, zu silikonfreien Produkten mit natürlichen Inhaltsstoffen zu greifen – z. B. dem silicea Hair Repair Shampoo aus dem Reformwarenfachhandel. Es enthält die natürlichen Stoffe Silicium- und Aloe Vera-Gel, die dem Haar bereits nach dem ersten Waschen Kraft und Glanz verleihen.

1. **Shampoo wohl dosieren**

Bei Shampoo und Pflegespülungen ist weniger oft mehr. Für kurzes und mittellanges Haar sollte man lieber nur einen kleinen Klecks davon verwenden, etwa in der Größe einer 1 Euro-Münze. Bei langem und oder dickem Haar darf es etwas mehr sein.

1. **Schöne Haare im Schlaf**

Morgens können einem die Haare wortwörtlich zu Berge stehen. Da aber nicht nur die Haut nachts Erholung braucht, sondern auch die Haare, sollten vor dem Schlafengehen gründlich gebürstet werden, um alle Rückstände zu entfernen. Außerdem lohnt es sich, lange Haare nachts locker zusammenzubinden. Durch die Reibung am Kissen sind sie nämlich ganz schnell zerzaust und bekommen eine noch trockenere Struktur.

**Extratipp:** Kissen aus echter Seide entziehen dem Haar keine Feuchtigkeit. Seidenkissen können Spliss und Haarbruch reduzieren, da ihre glatte Oberfläche die Reibung der Haare minimiert.

1. **Kokos-Öl und Rizinus-Öl als Glanzspender**

Kokos-Öl und Rizinus-Öl sind bewährte Pflanzenöle. Sie ersetzen synthetisches Silikon und geben dem Haar auf natürliche Weise Halt und Schutz vor dem Austrocknen. Kokos-Öl kann aufgrund seiner besonders kleinen Molekülstruktur sogar Keratin-Schäden effektiv entgegenwirken. Beide Öle, enthalten zum Beispiel im silicea Hair Repair Spray, sorgen für Geschmeidigkeit, Volumen und Leuchtkraft und sind daher ein unerlässlicher Begleiter durch die haarige Winterzeit.

**Natürliche Pflege-Kombination für geschmeidiges Winterhaar:**

**silicea Hair Repair Shampoo**

200 ml kosten UVP 8,95 € (19 % MwSt.), UVP 8,72 € (16 % MwSt.).

**silicea Hair Repair Spray**

120 ml kosten UVP 7,85 € (19 % MwSt.), UVP 7,65 € (16 % MwSt.).

**Beide Artikel sind zertifizierte Naturkosmetikprodukte und im Reformwarenfachhandel erhältlich.**