

# Guter Start ins Frühjahr – auch für Haar und Nagel

**Endlich Frühling: Die grauen Wintertage sind vorbei und die ersten warmen Sonnenstrahlen locken uns in Parks und Straßencafés. Wer möchte da nicht mit den frischen Frühlingstagen um die Wette strahlen.**

Zu einem attraktiven Erscheinungsbild gehören auch gesundes, glänzendes Haar und gepflegte Fingernägel. Nach dem Winter fehlt es Haaren und Nägeln allerdings häufig an Energie.

Das Tragen von Mützen und Hüten oder Handschuhen in der kalten Jahreszeit hat sie genauso strapaziert wie Wind, feuchte Kälte und trockene Heizungsluft. Die Folge: Die Haare wirken spröde, stumpf und fallen daher oftmals sogar verstärkt aus. Fingernägel reißen ein und wirken glanzlos.

Wintergestressten Haaren und Nägeln sollte man jetzt eine Extraportion Aufmerksamkeit und Fürsorge gönnen.

## Ein paar Tipps zum Frühlingsbeginn:

- Friseurtermin einplanen, um spröde, splissige Spitzen zu kappen.
- Vor dem Waschen: Haare gut ausbürsten. Milde, feuchtigkeitsspendende Shampoos in kleinen Mengen verwenden und gründlich ausspülen.
- Zum Schluss beim Ausspülen kaltes Wasser verwenden. Dadurch legen sich die Schuppen am Haarschaft an und das Haar glänzt stärker.
- Zum Frühjahrsputz und bei der Gartenarbeit unbedingt Handschuhe tragen.
- Aggressive Putzmittel greifen auch die Nägel an – auf milde, alkalifreie Reinigungsmittel umsteigen.



- Hände und Nägel nach dem Kontakt mit Wasser eincremen – zumindest aber vor dem Schlafengehen, so kann die Creme über Nacht wirken.
- Auf ausgewogene Ernährung achten und dem Körper eine Extraportion Vitamine, vor allem hochdosiertes Vitamin H, gönnen.

**Spezifische Haar- und Nagelprobleme: Ihr Apothekenteam der 4 LINDEN APOTHEKE & AVIE PHOENIX APOTHEKE beraten Sie gerne.**

Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – mit splissigem Haar

oder splitternden Fingernägeln fühlt man sich zu keiner Jahreszeit wohl in seiner Haut. Bei vielen Menschen, die mit Haar- und Nagelproblemen kämpfen, leidet auch die Psyche. Die Betroffenen fühlen sich unattraktiv, schämen sich für ihr vermeintlich ungepflegtes Äußeres und begeben sich im Extremfall nur noch ungern in Gesellschaft. Dabei können in vielen Fällen die Ursachen für Haarprobleme und Haarausfall oder brüchige, spröde Nägel durch eine fachkundige Beratung aufgedeckt und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden. Bundesweit haben sich viele Apotheken auf die Hilfe bei Haar- und Nagelproblemen spezialisiert und bieten Betroffenen individuelle Beratungstermine.