Entspannte Kopfhaut – kräftige Haare

KÖRPERPFLEGE Mit sanfter Pflege und Pflanzenkraft Wohlbefinden und Schönheit fördern

IM NORDWESTEN/DJD – Nicht jede Frau hat von Natur aus eine prächtige Mähne, aber jede kann mit guter Pflege und ein paar Tricks das Beste aus ihren Haaren machen. Voraussetzung dafür ist eine gesunde, entspannte Kopfhaut, denn Reizungen und Entzündungen können die Haarfollikel schwächen und Haarausfall begünstigen. Oft helfen schon einfache Maßnahmen für mehr Wohlbefinden und Schönheit auf dem Kopf.



Geht es der Kopfhaut gut, sehen meist auch die Haare kräftig und glänzend aus.
BILD: DJD/HÜBNER/GSTOCKSTUDIO - STOCK.ADOBE.COM

Schonend waschen und stylen

Das fängt mit der Haarwäsche an: Besonders bei trockener Kopfhaut sollte man nicht zu oft waschen. Lauwarmes Wasser und ein mildes, möglichst pH-neutrales Shampoo schonen Haut und Haare. Auch beim Föhnen sollten zu große Hitze und aggressive Stylingprodukte vermieden werden, am besten trocknen Haare und Kopfhaut einfach an der Luft. Um die Durchblutung der Kopfhaut und damit die Versorgung der Haarwurzeln zu fördern, sind außerdem regelmäßige Kopfhautmassagen förderlich.

Geheimtipp Schwarzkümmel-Öl

Zusätzlich zur sanften Pflege ist Schwarzkümmel-Öl ein echter Geheimtipp für kräftige Haare und eine entspannte Kopfhaut. Das Öl aus den Samen des Echten Schwarzkümmels (Nigella sativa) wurde schon in der traditionellen Medizin der alten Ägypter verwendet – Wissenswertes dazu gibt es auch unter www.huebner-vital.com. Wissenschaftliche Studien geben Hinweise darauf, warum sich Schwarzkümmel-Öl positiv auf Haare und Kopfhaut auswirken kann. So ist ein zentraler Inhaltsstoff das ätherische Öl Thymochinon, dem eine starke antioxidative Wirkung zugeschrieben wird. Gerade Haarfollikel sind empfindlich gegenüber oxidativem Stress, diesen könne das Öl reduzieren und auf diese Weise die Haarwurzeln schützen. Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass Schwarzkümmel-Öl entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmen kann – weitere mögliche Gründe für positive Effekte auf das Haarwachstum.



Schönheit geht oft mit Wohlbefinden Hand in Hand – auch bei Haaren und Kopfhaut. BILD: DJD/HÜBNER/DRUBIG-PHOTO - STOCK.ADOBE.COM

Einmassieren oder genießen

Am hochwertigsten ist kaltgepresstes Öl in Bioqualität wie das Bio Schwarzkümmel-Öl von hübner, das auch zum Würzen von Speisen genutzt und pur verzehrt werden kann.

Für die Kopfhautpflege wird es aber vor allem äußerlich angewendet: Einfach etwas Öl sanft einmassieren, 20 bis 30 Minuten einwirken lassen und (lauwarm) ausspülen. Vorher an einer kleinen Hautstelle testen und nicht in der Schwangerschaft verwenden.

27 Jahre Gesundheit und Fitness

Implus: Tage der offenen Tür am So. 01.11. & Mo. 02.11.2026 von 10 bis 18 Uhr

OLDENBURG. Der Impuls Fitnessclub an der Bremer Heerstraße steht seit 27 Jahren für ein herausragendes Angebot für alle, die fitter werden oder ihre Gesundheit erhalten wollen. Dies wird gefeiert und auf die Gäste warten tolle Geschenke!

Warum Sie jetzt mit dem Training beginnen sollten!
Es gibt viele Gründe für ein individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Fitness- und Gesundheitstraining. Vor allem aber: wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich deutlich wohler in seiner Haut. Das zeigen neben zahlreichen Studien die vielen Gespräche, die wir mit unseren Mitgliedern führen.

Das umfassendste Angebot der Stadt
Im Impuls erwartet die Kunden ein sehr modernes Angebot. Neben der sehr kompetenten Betreuung bietet es eine große Auswahl modernster Trainingskonzepte. *„Entsprechend der Ziele unserer Kunden setzen wir immer die effektivsten Mittel ein“*, so Daniela Thümler. *„Und Spaß machen soll es natürlich auch.“* Die Lösungen reichen vom ärztlich verordneten Reha-Sport bis zum intensiven Indoorcycling.

NEU: Trainingsfortschritte erkennen
Ganz neu im Angebot ist der mescan. Mit dieser Analyse können Trainierende ihr Stress-Level, den Stoffwechsel, die Sauerstoffsättigung und ihre Körperzusammensetzung in wenigen Sekunden messen und das Trainingsprogramm entsprechend anpassen. Erfolg garantiert. Ebenfalls neu ist das sensopro-Training, das neben dem Gleichgewichtstraining vor allem auch der Verletzungs- und Sturzprävention dient.

Tage der offenen Tür am So., 01. und Mo., 02. November
Diese und weitere außergewöhnliche Lösungen können Sie an den Tagen der offenen Tür unverbindlich kennenlernen. Wer auf Nummer sicher gehen will, vereinbart vorab telefonisch einen Beratungstermin, aber auch spontane Gäste sind herzlich willkommen.

Einmaliges Angebot
Für alle Neueinsteiger bietet das Impuls an den beiden Tagen ein außergewöhnliches Angebot. Bis zu 249 Euro kann gespart werden. Wer sich dazu bereits im Vorfeld informieren möchte, kann dies telefonisch unter **(0 441) 99 89 900** tun.



Training im vollelektronischen milon-Zirkel im IMPULS

über 25 Jahre impuls fit und gesund
Tage der offenen Tür
am So. 1. & Mo. 2. November 2026
von 10.00 bis 18.00 Uhr

SPAREN SIE
NUR AN DIESEN TAGEN BIS ZU
249 €*
*bei Abschluss einer Mitgliedschaft
impuls fit und gesund
Bremer Heerstr. 424 • 26135 Oldenburg • Tel: (0 441) 99 89 900
www.impuls-fitness.de