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



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

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.



Antiquitäten und Raritäten

Suche v.d. Maler Franz Hecker, Ölgemälde u. Radierungen sowie Pastelle. ☎ 0172/2701037

Alles für den Garten

Gartenarb. aller Art. Schnell u. günstig. ☎ 0441 - 59457043.

Kaufgesuche



Suche alten VESPA-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch Lambretta, Honda Monkey, Dax u. Helix ☎ 0151 / 19700070.
Mail: herbst-u2@web.de

Wohnmobile und -wagen

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
Rufen Sie uns an!
Auto-Kayser GmbH & Co. KG
Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Handwerkliche Arbeiten

********* **Gut & günstig** ********* Maler u. Bodenverleger. Noch freie Termine. ☎ 0174/6986189

Stellenmarkt

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort).
Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD **Institut für Demoskopie Allensbach**
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

Friseur*in auch
Meister*in
für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht.
Bewerbung unter
Tel.: 0172 4390688
(Herr Heller)

Dies und Das

Hausflohmarkt - Haushaltsauflösung
im Bad Zwischenahn,
Auf der Wurth 19A,
am 1. November von 11 - 16 Uhr
Eine komplette Wohnungseinrichtung inklusive Küche und Treppenlift, Damenkleidung sowie Pelze, Elektronik, Porzellan und vieles mehr stehen zum Verkauf.

Dienstleistungen

Dachdecker hat noch Termine frei, auch für Klein-Reparaturen. ☎ 0152/57546679

Dachrinnenreinigung u. Gartenarbeit. ☎ 0176/86156398

Gärtner hat Termine frei! ☎ 0176/80437494.

Stellengesuche

Pflegekraft sucht 24 Stundenstelle ☎ 04471/882636

Bekanntschaften und Kontakte

Ingeborg, 74 J., ehemalige Bankangestellte, bin eine ganz liebe, ruhige, häusliche Frau, ich bin schön und jung geblieben. Die schwere Zeit der Trauer habe ich nicht vergessen. Doch jetzt sehnt sich mein Herz wieder pv nach einem netten und zuverlässigen Mann. Alter und Aussehen sind nicht entscheidend. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren **Tel. 0160 – 97541357**

Bars und Kontakte

Anett u. Susi. ☎ 0441/35011375

Vermisst und Gefunden



Finderlohn! Katze vermisst Izzy wird seit dem 11.09 in Hollwege schmerzlich vermisst. Wir bitten um Mithilfe, jeder Tipp kann helfen. ☎ 01723953028