

test UNSER RAT

Bei den Produkten zum Ausspülen erzielte nur **Pantene Pro-V 2-Minuten Intensiv-Kur** (2,63 Euro pro 100 Milliliter) durchweg „gute“ Urteile in den Pflegeeigenschaften. **Garnier Ultra Beauty Intensiv-Kur Olivenöl und Zitrone** (3,80 pro 100 Milliliter) liegt hier ebenfalls ganz vorn. Für Geschmeidigkeit und Griff bekam sie aber nur „befriedigend“. Bei den Kuren, die nicht auszuspülen sind, überzeugten vor allem **Wella Vivality** (3,80 Euro), **Garnier Fructis** (3,10 Euro) und **Gliss Kur** (3,67 Euro). Preiswert und insgesamt „gut“ sind die Haarkur von **Londa Londial** sowie die **Yung Haarkur** von **Müller** und **Rossmann** (78 Cent beziehungsweise 83 Cent pro 100 Milliliter).

Zaumzeug für den störrischen Pony

Haarkuren Beinahe alle Kuren halten die Haare „gut“ im Zaum, bringen widerspenstigen Fransen Glanz und Geschmeidigkeit.

Kräuterhexen empfehlen, Haarwurzeln und Kopfhaut mit einem Zwiebelsud zu stärken. Eine große Knolle schneide man in feine Scheiben, lasse sie 14 Tage in Branntwein liegen, um sie dann nach kurzem Durchsieben mit Wasser verdünnt gleichmäßig auf dem Schopf zu verteilen und einzureiben. Wer es weniger mysteriös, weniger aufwendig und vor allem weniger geruchsintensiv mag, ist mit modernen Haarkuren aus Drogerie und Supermarkt weitaus besser beraten. Unser Test zeigt: Die Mehrheit macht aus störrischen Fransen zahme Strähnen und das auch schon für wenig Geld.

Expresskuren

Verband man vor einiger Zeit mit einer Haarkur noch eine Menge Aufwand und Zeit, geht heute alles viel schneller. Die Drei-Minuten-Express-Kur ist keine Seltenheit. Weil es sich weder bei „Kur“ noch bei „Spülung“ um einen geschützten Begriff handelt, sind die Grenzen zwischen den Produkten fließend. So gibt es nicht nur die klassischen Haarkuren, die man wie eine Spülung nach kurzer Einwirkzeit auswaschen muss, sondern auch solche Produkte, die einmassiert oder aufgesprüht und nicht wieder entfernt werden, sondern auf den Haaren bleiben.

Allen gemeinsam ist, dass mit ihrer Hilfe der Naturzustand des frisch nachgewachsenen Haares möglichst lange erhalten und eine Schädigung oberflächlich geglättet werden soll. Am Ende, so versprechen viele Hersteller, gewinne das Haar so an Glanz, Volumen, Geschmeidigkeit und Kämmbarkeit. Beliebte und werbewirksame Begriffe sind dabei „Revitalisierung“ und „Verjüngung“.

Verhornte Zellschicht

Doch von einer Wiederbelebung kann nicht wirklich die Rede sein, denn sobald das Haar aus der Kopfhaut herausge-

Bei Spliss bleibt nur der Griff zur Schere, ansonsten sind Haarkuren eine Alternative.

wachsen ist, ist es praktisch tot. Was bleibt, ist verhornte Eiweißsubstanz – das Keratin. Die Haarfaser besteht aus einem inneren Teil, dem so genannten Kortex, der die Haarpigmente enthält und somit über die Haarfarbe bestimmt. Er wird von einer schützenden Schuppenschicht, der transparenten Kutikula, ähnlich einem Tannenzapfen in mehreren Lagen umgeben. Sind Haar und Kopfhaut gesund, ist diese Schutzschicht geschlossen. Das Haar glänzt seidig, weil das Licht auf der glatten Oberfläche gleichmäßig reflektiert wird. Bei trockenem oder strapaziertem Haar liegt die Schuppenschicht nicht mehr glatt an, das Haar verfilzt, lässt sich deshalb nur widerständig kämmen und sieht strohig aus.



und Umwelteigenschaften unter die Lupe nahmen, konnte bis auf zwei Ausnahmen allen Kuren ein „gutes“ test-Qualitätsurteil bescheinigt werden. Swiss-o-par Nerzöl Haar-Kur (zum Ausspülen) und Poly Kur Sofort Repair Kur Anti-Spliss Seealge & Collagen (ohne Ausspülen) erreichten nur „befriedigend“.

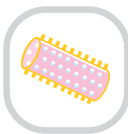
Die Pflegeeigenschaften aller 16 Kuren haben wir in einem Halbseitentest untersucht. Dazu scheidelten die Testfriseurinnen das Haar der Probandinnen in der Mitte und trugen eine Kur rechts, eine andere links auf. Die Kombinationen wechselten mehrmals. Die Profis überprüften, wie die Kuren der Knötchenbildung im Haar vorbeugen, ob sie also beim ersten Entwirren des Schopfes nach dem Waschen helfen, ob sich die Kämmbarkeit verbesserte – sowohl in nassem als auch in trockenem Zustand, und eine statische Aufladung, also das Fliegen der Haare nach dem Kämmen, verhindert wurde. Das Ergebnis: Während 15 Kuren das geschädigte Haar der Testpersonen „gut“ pflegten, schaffte allein die Poly Kur Sofort Repair Kur Anti-Spliss das nur „befriedigend“.



Rein äußerlich

Die Hauptwirkstoffe einer Haarkur, die so genannten Avivagemittel, überziehen nun das geschädigte Haar mit einem schützenden Film und überdecken so feine Risse und gleichen Unebenheiten aus. Das Ergebnis sollte ein leicht kämmbarer, geschmeidiger und glänzender Schopf sein.

Die 16 Haarkuren im Test, darunter 15 Lotionen und 1 Spray, sind allesamt für trockenes oder strapaziertes Haar ausgewiesen. Zehn Kuren müssen nach der Anwendung wieder ausgespült werden (Rinse-off-Produkte), weil sie sonst das Haar mit Rückständen beschweren würden. Die restlichen sechs Kuren können im Haar verbleiben (Leave-ins genannt), da ihre Wirkstoffe das Haar nicht übermäßig belasten. Am Ende der Prüfungen, die Pflegeeigenschaften, Anwendung



Außerdem gaben neun Produkte dem Haar nur ein „befriedigendes“ Volumen, da sie es im Vergleich zu den Konkurrenzprodukten mehr mit Pflegestoffen beschwerten. Doch eine gute Kur glättet das Haar nicht nur, sondern schafft auf dem Kopf ein Gleichgewicht zwischen einer guten Kämmbarkeit und einer gewissen Haftung zwischen den Haaren, um das Frisieren überhaupt zu ermöglichen. Das bringt dem Haar letztendlich auch das gewünschte Volumen.



Kationische Pflegestoffe und Silikone, die schnell aufs Haar aufziehen, sind heutzutage besonders beliebte Avivagemittel. Sie beschweren das Haar kaum – im Unterschied zu Fetten und Ölen, die auch verwendet werden und eine ähnliche Wirkung haben. Gespaltene Haarspitzen können allerdings auch mit all diesen Wirkstoffen nicht wieder zusammengesetzt werden. Hier helfen im Endeffekt nur Friseur und Schere.



Preisfrage

Der Test zeigt auch: Gute Haarkuren müssen nicht teuer sein. Schon für weniger als einen Euro pro 100 Milliliter gibt es rundum „gute“ Produkte (Londa Londial harmony Intensiv Haarkur für 0,78 Euro und die Yung Haarkur von Rossmann beziehungsweise Müller für 0,83 Euro pro 100 Milliliter). Die Testsieger Garnier Ultra Beauty Intensiv-Kur Olivenöl und Zitrone und Pantene Pro-V 2-Minuten Intensiv-Kur kosten allerdings das Drei- bis Fünffache: 3,80 Euro beziehungsweise 2,63 Euro.

Wind und Wetter

Wie gut auch immer der Reparatur-effekt einer Haarkur ist, sie kann den bereits angerichteten Schaden nur begrenzen. Besser ist, man lässt es erst gar nicht so weit kommen und bewahrt das Haar vor Stress.

Verschiedenste Einflüsse können zu Schäden in der Haarstruktur führen. An erster Stelle steht hier die chemische Belastung der Haare durch Colorationen und Dauerwellen. Damit Locken und Farben von Dauer sind, müssen sie tief in die Haarfasern



HAUSMITTEL NACH OMAS ART

Rauf auf den Kopf

Von Algen bis Zitronensaft.

Die Palette exotischer Hausmittelchen für schönes Haar und gesunde Kopfhaut ist breit. Selbst vor einer Algenpackung, Brantwein und Rum oder gar Knochenmark und Zwiebeln schreckt manch Anhänger von Naturprodukten nicht zurück. Folgende Hausmittel haben sich im Alltag bewährt: zum einen die Öle. Werden einige Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl angewärmt, sparsam ins Haar einmassiert und gut ausgespült, macht das den Schopf geschmeidig, gut kämmbar und verleiht ihm Glanz. Der Nachteil: Das Haar wird recht schnell fettig.

Bier und Ei hingegen sollen das Haar wie ein Conditioner festigen. Eine Tasse helles Bier gleichmäßig auf dem Kopf verteilt, braucht nicht einmal ausgewaschen zu werden, denn das Bier hinterlässt weder Geruch noch grauen Belag.

Haarkur nach Omas Art. Dafür kombiniert man am besten: Einfach ein Eidotter mit einigen Tropfen Salatöl mischen, gleichmäßig auf dem Kopf verteilen und 20 Minuten einwirken lassen. Um die Packung warm zu halten, kann das Haar mit Frischhaltefolie oder einem Handtuch umwickelt werden. Die Wirkstoffe ziehen so schneller aufs Haar auf. Danach gründlich mit Shampoo wieder auswaschen.

Auch mit Essig und Zitronensaft lassen sich Glanz und Kämmbarkeit verbessern. Durch ihren sauren pH-Wert sorgen sie dafür, dass die schützende Schuppenschicht besser am Haar liegt.

Hausmittel oder Haarkur? Im Vergleich mit modernen Haarkuren ziehen die Hausmittel allerdings den Kürzeren. In ihrer natürlichen Konsistenz lassen sie sich schlecht auftragen und verteilen. Sie sind weniger vielseitig, können in Sachen Kämmbarkeit und Glanz nicht mithalten und beschweren die Haare allzu oft.



FOTO: JUMPILARS/WATZEN

TIPPS: Sanft und sparsam

■ **Anwendung.** Kuren sollten nur auf gewaschenem Haar angewendet werden. Eine haselnussgroße Menge reicht bei mittellangem Haar. Haare vorher nur sanft frottieren, nicht rubbeln und die Kur dann ins feuchte Haar einmassieren.

■ **Produkte zum Ausspülen.** Für die Rinse-off-Produkte gilt: Die vom Anbieter empfohlene Einwirkzeit beachten und das Haar im Anschluss gründlich auswaschen. Um die Wirkung zu intensivieren, kann während der Einwirkzeit ein Handtuch um den Kopf gewickelt werden.

■ **Wie oft?** Angegriffenes Haar trägt eine Kur pro Woche. Auch nach besonderen Strapazen für das Haar, wie einem Sommerurlaub am Meer, ist wöchentliches Kuren sinnvoll.

■ **An der Luft trocknen.** Ist die Anwendung abgeschlossen, das Haar am besten an der Luft trocknen lassen. Hitzestress möglichst vermeiden: Ein Fön sollte höchstens auf niedriger Stufe benutzt werden.



Bleibt dem Haar Stress erspart, liegt die Schuppenschicht glatt an. Chemische und mechanische Belastungen hingegen machen es rau.

eindringen. Um dem Haar wenigstens eine kleine Pause zu gönnen, sollte deshalb zwischen einer Haarfärbung und der neuen Dauerwelle mindestens eine zweiwöchige Pause liegen. Wird die Frisur regelmäßig gefönt, kommt mit der Heißluft eine weitere Strapaze hinzu. Doch auch die mechanischen Belastungen sind nicht zu unterschätzen. Bei einem durchschnittlichen Wachstum von etwa einem Zentimeter pro Monat ist mittellanges Haar an den Spitzen zwei bis zweieinhalb Jahre alt. In dieser Zeit wurde es mindestens 250

Mal gewaschen und mehr als 800 Mal gekämmt. Tägliches Kämmen und Bürsten, Trockenrubbeln nach dem Waschen, Lockenwickler und Lockenstab machen dem Haar schwer zu schaffen. In der Urlaubszeit strapazieren außerdem die UV-Strahlung der Sonne und das Meer- oder Chlorwasser.

Nicht wiederverschließbar

In der Anwendung erzielten die Kuren fast durchweg „sehr gute“ oder „gute“ Urteile. Doch nicht immer ließen sich die Ver-



test Haarkuren für trockenes oder strapaziertes Haar		zum Ausspülen							
	Gewichtung	Garnier Ultra Beauty Intensiv-Kur Olivenöl und Zitrone	Pantene Pro-V 2-Minuten Intensiv-Kur	Dove Hair Silk Intensive Aufbau Haar-Kur	Londa Londial harmony Intensiv Haarkur	Rossmann/Yung Haarkur	Penny/Sanft Intensiv Haarkur	Schauma Easy Kraft Kur Lecithin ¹⁾	Nivea Hair Care Aufbau Express-Kur
Inhalt in ml		25	150	250	250	150	50	200	150
Mittlerer Preis in Euro ca.		0,95	3,95	5,00	1,95	1,25	1,00	3,00	3,35
Preis für 100 ml in Euro ca.		3,80	2,63	2,00	0,78	0,83	2,00	1,50	2,23
Gleichheiten		Rossmann/Yung Haarkur ist gleich und preisgleich mit Müller/Yung Haarkur.							
test-QUALITÄTSURTEIL	100 %	GUT (2,0)	GUT (2,0)	GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,3)
PFLEGE EIGENSCHAFTEN	60 %	gut (2,2)	gut (2,2)	gut (2,3)	gut (2,4)	gut (2,3)	gut (2,5)	gut (2,3)	gut (2,4)
Entwirren der Haare		+	+	+	○	○	○	+	○
Kämmbarkeit		+	+	+	○	+	+	+	+
Geschmeidigkeit, Griff		○	+	+	+	+	○	+	+
Beschwerung		+	+	○	+	+	+	○	○
Glanz		+	+	+	+	+	+	+	+
Antistatischer Effekt		+	+	+	+	+	+	+	+
Volumen		+	+	○	+	+	○	○	○
ANWENDUNG	20 %	gut (1,8)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,3)	gut (1,8)	sehr gut (1,2)	gut (2,0)
Anwendungshinweise		++	++	++	++	++	++	++	+
Öffnen, Entnehmen, Schließen		○	++	++	++	++	○	++	+
Aufbringen, Verteilbarkeit		+	++	++	++	++	+	++	+
UMWELTEIGENSCHAFTEN	20 %	gut (1,8)	gut (2,2)	gut (2,5)	gut (2,4)	gut (2,1)	gut (1,6)	befried. (2,8)	gut (2,3)
Wasserbelastung		+	+	+	+	+	+	○	+
Verpackungsaufwand		++	+	○	+	+	+	○	+
Vollständige Entleerbarkeit		++	+	++	○	+	++	○	+

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), – = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleicher Note Reihenfolge nach Alphabet.
*) Führt zur Abwertung (siehe „Ausgewählt ...“ auf Seite 25).

packungen problemlos benutzen: Sowohl Garnier Ultra Beauty Intensiv-Kur als auch die Penny/Sanft Intensiv Haarkur kommen in unpraktischen Aufreißverpackungen daher, die mit nassen Händen nur schlecht zu handhaben sind. Einmal geöffnet, sind sie kaum wiederverschließbar. Weil jedes Päckchen mit 25 Millilitern mehr als eine Portion Haarkur enthält, können sie auch nicht auf einmal aufgebraucht werden. Deshalb gab es hier nur „befriedigende“ Urteile. Zweimal „ausreichend“ im Prüfpunkt Anwendung bekam die Swiss-o-par Nerzöl Haar-Kur in der unhandlichen Kissenvorpackung. Sie lässt sich nur mit einer Schere öffnen, gar nicht wiederverschließen und enthält nur dürrtige Anwendungshinweise.

In Sachen Umwelt

Genau wie ein Shampoo landet die klassische Haarkur zum Ausspülen am Ende im Abwasser. Täglich sind das insgesamt rund 4,8 Tonnen in Deutschland. Auch ein Teil der Produkte, die im Haar verbleiben, wird spätestens bei der nächsten Haarwäsche ausgespült. Der Rest verdunstet. Dennoch stellen Haarkuren aufgrund der geringen Einsatzmengen und der Inhaltsstoffe derzeit für Kläranlagen keinen Belastungsfaktor dar, der ins Gewicht fällt. Das zeigte sich auch im Test: Nur Schau-ma Easy Kraft Kur Lecithin erzielte in Sachen Wasserbelastung ein „befriedigendes“ Ergebnis. Alle anderen Haarkuren waren im Rahmen unserer Testbedingungen nicht zu beanstanden.



ohne Ausspülen

Swiss-o-par Nerzöl Haar-Kur (Kissen)	Garnier Fructis Anti-Dry Activ-Kur	Gliss Kur Reflex-Glanz-Kur	Wella Vivality Sofort Kur Aufbau & Repair	Guhl Sofort Schutz Kur Mandelöl (Spray)	L’Oreal Elvital Instant-Aufbau-Kur Aufbau Ceramid	Poly Kur Sofort Repair Kur Anti-Spliss Seelge & Collagen
25	150	150	100	150	125	150
0,80	4,65	5,50	3,80	6,20	4,00	4,00
3,20	3,10	3,67	3,80	4,13	3,20	2,67
BEFRIEDIGEND (2,6)	GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,1)	GUT (2,2)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,6)
gut (2,5)	gut (2,0)	gut (2,2)	gut (2,3)	gut (2,4)	gut (2,4)	befried. (2,6 *)
○	+	+	+	+	+	○
○	++	+	+	+	+	+
○	+	+	+	○	+	○
+	○	○	+	+	○	○
+	+	+	+	+	+	+
+	++	+	+	+	○	+
○	○	○	+	+	○	○
befried. (3,3)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)
⊖	++	++	++	+	++	++
⊖	++	++	++	++	++	++
+	++	++	+	++	+	+
gut (2,0)	befried. (3,2)	befried. (2,7)	gut (2,5)	gut (2,5)	befried. (2,8)	gut (2,4)
+	+	+	+	+	+	+
+	○	⊖	○	⊖	○	+
++	⊖	++	+	++	○	○

1) Laut Anbieter Auslaufprodukt. Nachfolger: Schauma Easy Kraft Kur Anti-Haarbruch.

Anbieter siehe Seite 100.

AUSGEWÄHLT • GEPRÜFT • BEWERTET

Im Test: 16 Haarkuren für trockenes oder strapaziertes Haar, davon 1 Gleichheit. Einkauf der Prüfmuster im April 2004.

Preise: Anbieterbefragung im Juli 2004.

ABWERTUNG

Waren die Pflegeeigenschaften „befriedigend“, konnte das test-Qualitätsurteil nicht besser lauten.

PFLEGE-EIGENSCHAFTEN: 60 %

Die Pflegeeigenschaften ermittelten wir in einem friseurtechnischen Anwendungstest an 25 Probanden mit stark geschädigtem Haar. Nach Vorkonditionierung der Haare über einen Zeitraum von sechs Tagen mit einem Standardshampoo wurden die Produkte im Halbseitentest benutzt. Anwendung, Anwendungsmenge und Einwirkdauer erfolgten gemäß Anbieterangaben (wenn nicht präzisiert, Einwirkdauer 1 Minute für Produkte zum Ausspülen). Die Friseure beurteilten folgende Kriterien: **Entwirren, Kämmbarkeit** und **Griff** des Haares (jeweils nass und trocken) sowie **Geschmeidigkeit, Haarvolumen (Fülle), Glanz, antistatischer Effekt, Beschwerung** und mögliche Nebenwirkungen. Die statistische Auswertung der Ergebnisse erfolgte durch Varianzanalyse und paarweisen Mittelwertvergleich (LSD-Test).

Ergänzend zum Praxistest erfolgte im Labor die objektive Bestimmung der Kämmbarkeit an definiert geschädigtem Naturhaar. Hierzu wurde der Kämmwiderstand in unserem Zustand mit einer Zugprüfmaschine gemessen. Im Anschluss wurden die geschädigten Haarsträhnen mit der Haarkur behandelt und der Kämmwiderstand erneut bestimmt. Die Untersuchung erfolgte an jeweils fünf Strähnen pro Produkt (zehn Einzelmessungen pro Strähne).

ANWENDUNG: 20 %

Fünf Personen beurteilten Verständlichkeit und Ausführlichkeit der **Anwendungshinweise** und die Zweckmäßigkeit der Verpackung (**Öffnen, Entnehmen, Schließen**). Die Beurteilung des **Aufbringens** und der **Verteilbarkeit** erfolgte während des friseurtechnischen Anwendungstests.

UMWELTEIGENSCHAFTEN: 20 %

Wir beurteilten die **Wasserbelastung** unter Berücksichtigung folgender Parameter: Ermittlung der stofflichen Belastung des Wassers durch Bestimmung des chemischen Sauerstoffbedarfs sowie des Stickstoff- und Kohlenstoffgehalts (CSB, TOC, TN), Ermittlung des Abbauverhaltens durch das Verhältnis von chemischem Sauerstoffbedarf und biologischem Sauerstoffbedarf (BSB₂₀) sowie Bestimmung der aquatischen Toxizität im Leuchtbakterien- und Daphnientest. **Verpackungsaufwand:** Wir bestimmten Art und Menge des Verpackungsmaterials und ermittelten die Menge des Verpackungsmaterials pro 100 ml Inhaltsmenge. **Vollständige Entleerbarkeit:** Es wurde bestimmt, wie viel Prozent vom Gesamthalt unter praktischen Bedingungen maximal entnommen werden können.

Lesen Sie auch:
▶ **Haaranalyse Seite 88**

