

# Good Hair Days

Kaum ist der Friseurbesuch Geschichte, geht es daran die Frisur zu Hause möglichst genauso gut hinzubekommen. Geben Sie Ihren Kunden praktische Tipps, wie es klappt mit dem heimischen **Styling**. Damit der neue Schnitt einfach nur Freude bereitet.

**F**riseure können es einfach: Haare glätten, Volumen und Fülle einarbeiten, natürliche Locken und Wellen föhnen und so viel Stand frisieren, dass der neue Look ein paar Tage ohne großes Nachstylen hält. Wie machen die das nur, denkt man sich häufig. Es gibt verschiedene Werkzeuge und Pflegeprodukte, die es auch dem Laien ermöglichen, zu Hause eine Frisur wie frisch vom Coiffeur hinzubekommen. Die wichtigste Voraussetzung ist tatsächlich ein guter Schnitt. Damit steht und fällt jede Frisur. Spätestens wenn Ihre Kundin das Gefühl hat, ihre Haare

liegen einfach nicht mehr so wie sonst, wirken trocken, spröde und Spitzen plustern sich auf, wird es Zeit für den nächsten Friseurbesuch. Im Schnitt ist bei mittellangem und langem Haar ein Intervall von sechs bis acht Wochen sinnvoll. Kurzhaarfrisuren benötigen häufig schon nach einem Monat einen Nachschnitt. Hat Ihre Kundin und auch Ihr Kunde erst einmal die Frisur für sich entdeckt, die optimal zur Gesichtsform, Haarbeschaffenheit und Lebensstil passt, lohnt es sich dabei zu bleiben. Haare müssen nicht permanent in eine neue Frisur umgemodelt werden. Drastische Veränderungen, zum

Beispiel von lang auf kurz oder blond zu brünett sind ohnehin oft ein Zeichen einer deutlichen Veränderung der persönlichen Lebensgewohnheiten. In der Regel reicht es bei der individuellen Frisur dann aus, beim Figaro einen Pflegeschnitt machen zu lassen. Dabei schneidet der Meister der Haare die Frisur wieder in die passende Form, justiert zum Beispiel Pony oder Stufen und checkt ob und wieviel von Spitzen und Spliss der Schere zum Opfer fallen müssen. Wer regelmäßig zu Hause pflegt und die Frisur nachschneiden lässt, wird meist mit gesunder Haarpracht, die sich leichter frisieren lässt, belohnt.

**Haarpflege zu Hause** Neben dem regelmäßigen Friseurbesuch ist individuelle Pflege ein Garant dafür, dass die Frisur bis zum nächsten Friseurtermin sitzt und fällt, wie es sich Ihre Kundin wünscht. Empfehlen Sie zunächst einmal passendes Shampoo, Spülung sowie je nach Frisur ein bis zwei Stylingprodukte und eine Extrapflege. Coloriertes Haar behält seine satte und glänzende Farbe länger, wenn es mit entsprechendem Shampoo und einer Spülung gewaschen wird. Farbpigmente in solchen Shampoos sowie UV-Filter helfen dabei das Haar vor allzu schnellem Verblässen zu bewahren. Empfehlen Sie Masken und Seren als Zusatzprodukt. Seren können zum Beispiel nach jeder Wäsche ins handtuchtrockene Haar eingearbeitet werden. Masken eignen sich ein bis zwei Mal pro Woche, für eine Extrapflege. Übrigens haften die Pfl-



© Choreograph / iStock / Getty Images

# WIRKSAMKEIT

kann so einfach sein.



Höchste Dosierung. Höchste Wirkung<sup>1</sup>.



## MÜDE UND ERSCHÖPFTE KUNDEN?

Ist Vitamin B12-Mangel die Ursache<sup>2</sup>,  
ist Ihre kompetente Beratung gefragt.

Erst eine Dosierung ab 600 µg kann einen Mangel wirksam ausgleichen.<sup>1</sup> Empfehlen Sie daher B12 Ankermann®, die einzige hochdosierte orale Therapie mit 1.000 µg.



Wirksam und sicher seit 1989



Nur 1 x morgens



Die Nr. 1 bei Ärzten<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Eussen et al. Arch Intern Med (2005); 165:1167-1172: Bester Mangelausgleich oberhalb Dosierung von 647 µg Vitamin B12.

<sup>2</sup> Müdigkeit und Erschöpfung können Folgen Vitamin B12-Mangel bedingter Blutbildungsstörungen sein; Hunt, A. et al. BMJ 2014;349:g5226.

<sup>3</sup> B12 Ankermann® Dragees sind unter den oralen Darreichungsformen das am häufigsten von Ärzten empfohlene Vitamin B12-Arzneimittel in Deutschland (Summe der grünen Rezepte) gemäß IQVIA, IMS® Diagnosis Monitor, Vitamin B12 rein, A11F0, MAT 09.2019.

**B12 Ankermann® Dragees. Wirkstoff:** Cyanocobalamin. **Zusammensetzung:** 1 überzogen. Tbl. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Cyanocobalamin (Vit. B12), 1000 µg. Sonst. Bestandt.: Povidon K 30, Stearinsäure (Ph. Eur.), Montanglykolwachs, Lactose-Monohydrat, Sucrose, Arabisches Gummi, Talkum, Calciumcarbonat, Titandioxid, Weißer Ton, Macrogol 6000, Macroglyglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.), Natriumdodecylsulfat, Croscarmellose Natrium, Hypromellose, Hydroxypropylcellulose, mittelkettige Triglyceride. Glutenfrei, enth. Lactose. **Anwendungsgebiete:** Vit. B12-Mangel, d. sich in Reifungsstörungen d. roten Blutzellen (Störgn. d. Hämatopoese, wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie u. andere makrozytäre Anämien) u./od. neurol. Störgn., wie funikuläre Spinalerkrank. (Rückenmarksschädigung) äußern kann. **Gegenanzeigen:** Überempfindl. gg. d. Wirkstoff od. e. d. sonst. Bestandt. **Nebenwirkungen:** Erkrank. d. Haut u. d. Unterhautzellgewebes; Allg. Erkrank. u. Beschw. am Verabreichungsort. Selten ( $\geq 1/10.000$  bis  $< 1/1000$ ): starke Überempfindlichkeitsreakt., d. sich als Nesselfieber, Hautausschlag od. als Juckreiz über große Teile d. Körpers äußern können. Nicht bekannt (Häufigk. auf Grundlage d. verfügb. Daten nicht abschätzbar): Akneartiger Hautausschlag, Fieber. Nähere Info s. Fachinformation! Apothekenpflichtig. WÖR WAG Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand: Okt. 2019



gewirkstoffe der Kur besser im Haar, wenn nach dem Ausspülen der Maske etwas Spülung aufgetragen wird. Diese nur kurz einwirken lassen und anschließend gründlich ausspülen. Danach in einen Handtuchurban wickeln, nicht rubbeln oder mit Gewalt kämmen. Spezielle Bürsten zum Kämmen nasser Haare (Tangle Teezer) sind eine deutliche Erleichterung, auch zum Kämmen von nassen Kinderhaaren. **Praxistipp:** Durchkämmen nasser Haare wird erleichtert, indem man einen Haarschopf in der Mitte festhält und zunächst nur das untere Ende durchkämmt. Ist die Strähne zur Hälfte schon einmal entwirrt, lässt sich der Rest einfacher durchkämmen. Dann heißt es mit möglichst wenig Hitze föhnen oder an der Luft trocknen lassen. Die meisten Kundinnen wünschen sich noch etwas Stand und Festigkeit für die fertige Frisur. Dazu bietet sich ein Schaumfestiger oder zum Stylingabschluss etwas Haarspray an. Moderne Produkte machen aus der Frisur keinen Beton, sondern verleihen Haltbarkeit mit Schwung, sodass alles möglichst natürlich wirkt.

**Natürlichkeit ist Trumpf** Locker und natürlich sollen sie fallen und nicht zu steif und unbeweglich wirken. Empfehlen Sie Ihren Kunden dazu abends vor dem Schlafengehen die Haare gründlich durchzukämmen, um einen Teil der Stylingprodukte bereits ohne eine erneute Haarwäsche zu entfernen. Das erleichtert zudem das Frisieren am Folgetag. Viele Kunden wünschen sich in punkto Pflege und Styling Formulierungen ohne Zusätze, wie zum Beispiel Schaumbildner, die Haare stärker austrocknen können. Zunehmend unbeliebt sind Silikone in Shampoo und Co. Nicht nur, dass sie sich als schwer lösbarer Film um jede einzelne Haarfaser legen, sie können auch die Umwelt belasten – ein Aspekt der immer größere Bedeutung bekommt. Ähnlich sieht es aus beim Thema Mikroplastik und Mineralöl. Das ist weder fürs Haar noch für die

Umwelt gut und zahlreiche Hersteller verzichten mittlerweile darauf. Des Weiteren sind Konservierungsstoffe, wie zum Beispiel Parabene unerwünscht, da sie Allergien auslösen und hormonähnliche Wirkungen im Körper haben können. Bei sämtlichen Produkten aus dem Bereich der zertifizierten Naturkosmetik gehen Ihre Kunden auf Nummer sicher.

**Gegen statische Aufladung hilft Handcreme** Frisch gewaschen und gut frisiert haben viele Kunden ein ganz anderes Problem: Ihre Haare stehen zu Berge, sind statisch aufgeladen. Je trockener und strapazierter, desto stärker zeigt sich das Phänomen. Ebenfalls wenn Kleidung mit Chemiefasern getragen wird. Deshalb kann es sinnvoll sein, besonders beim Oberteil ein Textil aus Naturfaser oder Mischgewebe zu tragen. Gleiches gilt bei Mützen: Bestehen diese lediglich aus Kunstfaser ist die statische Aufladung vorprogrammiert. Shampoo und Spülung für strapaziertes Haar kann Abhilfe schaffen, ebenso wie Masken und Seren für diesen haarigen Zustand. Sinnvoll sind zudem Produkte, die das Haar mit Feuchtigkeit versorgen, beispielsweise mit Aloe Vera, Urea oder Hyaluronsäure. Im Hinblick aufs Styling kann Föhnen auf kalter Stufe dazu beitragen, dass sich die Haare nicht mehr aufladen. Zum Kämmen empfehlen Sie Bürsten und Kämme, die speziell gegen statische Aufladung konzipiert sind oder aus Naturborsten bestehen. Wird die Frisur in Form gebracht, kann etwas Haarspray auf Kamm oder Bürste dazu beitragen, dass die Haare beim Durchkämmen nicht mehr in die Luft fliegen. Ein sicherer und praktischer Tipp bietet Handcreme. Dazu einen Klecks in den Handflächen verreiben, sanft über die fertige Frisur streichen, so wird sie leicht geglättet. Auf dass die Frisur auch beim heimischen Styling so gut aussieht wie frisch vom Friseur. ■

Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin