



© robertprzbylsz / iStock / Getty Images Plus

Natürlichkeit ist in

Begriffe wie Babylights, Bronde oder Balayage klingen blumig wie ein Cocktail. Doch mit Getränken haben sie wenig zu tun. Diese **Färbetechniken** fürs Haar verleihen das ganz besondere Etwas.

Folien- und Haubensträhnen, auswaschbare sowie dauerhafte Kolorationen. Diese klassischen Techniken und Produkte wenden Friseure seit Jahrzehnten an. Viele Frauen vertrauen im Hinblick auf Haarfarben, Farbauffrischung

und Highlights dem Friseur ihres Vertrauens. Aber auch fürs heimische Do it Yourself gibt es eine riesige Auswahl. Von der Koloration in Blond, Braun oder Henna über Entfärber, wenn etwas schiefgelaufen ist, bis hin zu Farben wie ein Regenbogen.

Wenn Strähnen immer heller werden Viele Frauen haben seit Jahren Farbsträhnen im Haar. Während Komplett-Kolorationen häufig noch selbst angewandt werden, geht es für Strähnchen meist zum Friseur. Besonders bei blondem

Haar besteht hier die Gefahr, dass aufgetragene Strähnenfarbe immer heller wird, damit überhaupt noch ein Effekt zu sehen ist. Mit der Folge, dass es eine zunehmende Strapaze für jede einzelne Haarfaser ist. Ganz gleich ob Strähnen, dauerhafte oder temporäre Koloration: Empfehlen Sie Ihrer Kundin Pflegeprodukte mit UV-Schutz oder speziell für coloriertes Haar. Denn solche helfen, dass intensive und satte Farbe im Haar nicht so schnell ausbleicht. Hat Ihre Kundin zum Beispiel Schuppen und verwendet entsprechende Produkte, können sie das Verblässen der Farbe beschleunigen. Zusätzlich bietet es sich an, ein bis zweimal pro Woche die Haare mit einer Kur für gefärbtes oder strapaziertes Haar zu verwöhnen. Passende Produkte, die die Haare pflegen, sind zum Beispiel Tagescremes sowie Glanz-Sprays. Ebenfalls können Shampoo und Seren für mehr Glanz dazu beitragen, dass gefärbtes Haar gesund aussieht und eine tiefe Farbe behält. Statt sukzessive die Haare immer heller zu strähnen sind alternative Färbetechniken eine Option, wieder mehr Natürlichkeit ins Haar zu bringen.

Minimale Farbe - maximales Ergebnis Ein neuer Trend in Sachen Strähnen sind Babylights - feine und softe Highlights, die gefärbtes Haar besonders natürlich erscheinen lassen. Dabei wirkt die Koloration im Haar, als wenn es leicht von der Sonne aufgehellt wurde. In der Regel ist die Farbe der Strähnen dabei ein bis zwei Nuancen heller als die Ausgangsfarbe im Haar. Mit Babylights lassen sich auch im ungefärbten Haar minimale Nuancen setzen, die etwas Schwung in die Frisur bringen. Sie bieten sich auch als Alternative, wenn komplettes Färben nicht gewünscht ist. Außerdem

ellaOne® – mit Empathie beraten

„Ich gebe der Frau ein sicheres Gefühl, dass sie bei mir genau richtig ist“



Notfallkontrazeption ist ein Thema, das vielen Frauen unangenehm ist. Deshalb ist es so wichtig, im Beratungsgespräch zur Pille Danach (z.B. ellaOne®) Empathie zu zeigen. Mit einer fachlich kompetenten und empathischen Beratung können Kundinnen Ängste, Unsicherheiten und Scham genommen werden.

Apothekerin Lisa Schirmer erklärt, wie die Beratung zur Notfallverhütung gelingt.

Wie lautet Ihre erste Frage, wenn eine Frau in der Apotheke um eine Notfallverhütung bittet?

Ich erkläre der Kundin, dass ich ihr einige Fragen stellen muss, um das passende Präparat empfehlen zu können. Wichtig ist es, empathisch zu sein, der Kundin eventuelle Scham und Ängste zu nehmen und sie mit allen relevanten Informationen für eine sichere Anwendung zu versorgen. Meine erste Frage ist, wie lange der ungeschützte Geschlechtsverkehr bzw. die Verhütungspanne zurückliegt, um festzustellen, ob ein orales Notfallkontrazeptivum überhaupt indiziert ist.

Welchen Tipp geben Sie Apothekenpersonal, das sich in der Beratung unsicher fühlt?

Wir spielen die Abgabe der Pille Danach mit neuen Kollegen gerne einmal durch und hangeln uns an der von HRA Pharma zur Verfügung gestellten Checkliste entlang. Hat man diese außerdem während des Beratungsgesprächs parat, kann man alle Punkte einzeln durchgehen. Das gibt ein sicheres Gefühl. Um auch der Kundin ein sicheres Gefühl zu geben, sollte ihr ein Infozettel mit Anwendungshinweisen mitgegeben werden. Wir haben immer das Wohlbefinden unserer Kundinnen im Sinn. Am Ende möchten wir durch eine ausführliche Beratung sicherstellen, dass wir das richtige Präparat empfehlen.

Abgabe an den Mann oder auf Vorrat? Lesen Sie im aktuellen ellaOne®-Report, wie Sie sicher reagieren.

Ein Service Ihres langjährigen Partners und Experten für Notfallkontrazeption, HRA Pharma.

Zum Download:
www.ellaone.de/ellaone-report



ellaOne® 30 mg Filmtablette. Zusammensetzung: 30 mg Ulipristalacetat, **weit. Bestandteile:** Lactose-Monohydrat, Povidon, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat, Polyvinylalkohol (E1203), Macrogol (E1521), Talk (E553b), Titandioxid (E171), Polysorbat 80 (E433), Eisen(III)-hydroxid x H₂O (E172), Muscovit (E555). **Anwendungsgebiet:** Notfallverhütung schnellstmöglich innerhalb von höchstens 120 Stunden (5 Tagen) nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr bzw. im Fall des Versagens einer Kontrazeptionsmethode einnehmen. **Gegenanzeige:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufig: Übelkeit, abdominale (Bauch-)Schmerzen oder Unwohlsein in der Bauchgegend, Erbrechen, Menstruationsschmerzen, Unterleibsschmerzen, Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Stimmungsschwankungen, Muskel-, Rückenschmerzen, Müdigkeit. Gelegentlich: Diarrhö, Sodbrennen, Blähungen, Mundtrockenheit, abnorme oder unregelmäßige Vaginalblutungen, starke/verlängerte Perioden, prämenstruelles Syndrom, Vaginalentzündung oder Ausfluss, abgeschwächte oder verstärkte Libido, Hitze-wallungen, wechselndes Hungergefühl, Stimmungsschwankungen, Angst, allgemeine körperliche Unruhe, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Migräne, Sehstörungen, Infuenza, Akne, Hautausschlag, Juckreiz, Fieber, Schüttelfrost, Krankheitsfähigkeit. Selten: Schmerzen und Juckreiz im Genitalbereich, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ablösen einer Ovarzyste, ungewöhnlich leichte Periode, Konzentrationsverlust, Schwindel, Zittern, Verwirrung, Ohnmachtsanfälle, ungewöhnliches Gefühl in den Augen, rotes Auge, Lichtempfindlichkeit, trockener Hals, Beeinträchtigung des Geschmackssinns, Nesselausschlag, Durstgefühl. **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** So bald wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen. Beachten Sie die bereitgestellten Informationen zur möglicherweise verringerten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Anwendung bestimmter Arzneimittel. Für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet, auch für Jugendliche. Nicht für die regelmäßige Empfängnisverhütung. Nicht wirksam bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Nicht in allen Fällen wirksam. Verschiebt den Eisprung. **Apothekenpflichtig. Pharmazeutischer Unternehmer:** Laboratoire HRA Pharma, F-92320 Châtillon. <http://www.hra-pharma.com> **Stand:** 11/2018.

sind nur wenige Farbsträhnen in sehr feiner Ausprägung schonender fürs Haar.

Farbe einfach freihändig aufgetragen

Ein Färbetrend der mittlerweile in vielen Salons angeboten wird, ist Balayage. Die Technik wird bevorzugt verwendet bei Frauen mit blonden Haaren. Dazu bedient sich der Coiffeur eines Pinsels mit Farbe und trägt diese frei Hand auf. So entstehen Strähnen in unterschiedlicher Ausprägung und Intensität: Mal feiner und mal breiter im Anstrich. So wird ein besonders weicher und natürlicher Effekt erzielt. Um dieses natürliche Ergebnis zu erreichen, werden die Haare nach der Blondierung und anschließendem Ausspülen abgetönt. Dazu trägt der Friseur eine Intensiv-Tönung auf das gesamte Haar auf. Die Farbe wird vorab während des Beratungsgesprächs gemeinsam festgelegt. Meist handelt es sich dabei um einen aschigen Blondton, der die vorab blondierten Haare ausgleicht. Damit alles zu einem natürlichen und schönen Ergebnis führt, dauert Balayage beim Friseur - je nach Haarlänge - bis zu vier Stunden. Dank des Zeitaufwands und handwerklichem Könnens gehört die Behandlung zu den kostspieligeren Leistungen beim Friseur. So kostet eine Balayage durchschnittlich zwischen 70 bis zu 300 Euro. Auch wenn das Ergebnis frisch und natürlich aussieht, zeigt sich erst nach einigen Haarwäschen das Endergebnis. Denn ein Teil der Tönung wäscht sich noch heraus, was durchaus erwünscht ist.

Hell-Dunkel-Kontraste Eine der bekannteren Techniken, zu der es fertige Mischungen für Endverbraucher zu kaufen gibt ist Ombré. Das heißt so viel wie Schattenhaar. Dabei werden Haare im Ansatz dunkler ge-

färbt als in den Längen. Diese bekommen einen helleren Anstrich. Eine Färbetechnik, die sich besonders für Frauen mit braunem oder dunkelblondem Haar anbietet. Denn sie haben in der Regel ohnehin einen dunkleren Ansatz. Ein entscheidender Vorteil ist hier, dass nicht ständig der Ansatz nachgefärbt werden muss, was die Haare schont. Da Längen und Spitzen jedoch heller sind, können Spliss und trockene, brüchige Enden auftreten. Empfehlen Sie dazu nach der Haarwäsche ein Haarspitzenfluid sowie einen Hitzeschutz vor dem Föhnen oder Stylen ins Haar zu geben. Besonders bewährt hat sich auch Haaröl. Bei Haaröl ist es wichtig, lediglich kleine Mengen in Längen und Spitzen einzuarbeiten, sonst fetten die Haare zu schnell nach und die Frisur verliert an Stand. Bei jungen Frauen ist ein farbiges Ombré-Look im Trend. Dazu werden zwei Farben wie zum Beispiel Rosa und Grün oder eine Farbe im hell-dunkel-Farbverlauf aufgetragen. Allerdings ist hier der Verlauf weniger fließend als beim klassischen Ombré. Eine Weiterentwicklung von Ombré ist Bronde. Wie der Name schon vermuten lässt, ist es eine Kombination aus Braun und Blond. Hier werden verschiedene Nuancen aus dem blonden und braunen Farbsegment kombiniert. Auch sie werden freihändig, also ohne Folie mit einem Pinsel aufgetragen. Dies sorgt für einen harmonischeren Farbverlauf und bietet sich ideal als Alternative zu klassischen Strähnen an. So kann die Farbe sukzessive wieder etwas dunkler und der natürlichen Haarfarbe angepasst werden. Das schont Haar und Kopfhaut. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*