

Selbst ist die Frau

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. Viele Ihrer Kundinnen rücken ihrer Haarpracht mittlerweile selbst **an den Schopf**. Geben Sie Tipps, die helfen ein haariges Desaster zu vermeiden.

Lockdown und noch kein komplettes Ende in Sicht. Auch wenn Friseure ihre Türen jetzt wieder öffnen können, ist der Andrang dieses Mal bedeutend größer als nach dem ersten Lockdown im vergangenen Jahr. Es wird auch sicher noch eine Weile so bleiben, dass nur eine sehr begrenzte Zahl an Kunden gleichzeitig im Salon bedient werden darf. So wird weiter Geduld verlangt, bis der nächste Friseurtermin endlich

naht. Vereinzelt gibt es Meldungen, dass sogar ins benachbarte Ausland gepilgert wird, wenn dort Friseure ihre Dienstleistungen wieder anbieten. Doch solche Aktionen sind im Grunde genommen unsolidarisch und tragen dazu bei, dass ein Lockdown, sei es in der verschärften oder der light-Version erhalten bleibt. Motivieren Sie Ihre Kundinnen und Kunden zum Durchhalten, indem Sie Ihnen mit praktischen Tipps weiterhelfen.

Detox fürs Haar Wer sein Haar nach wie vor stylt, föhnt oder färbt, sollte normalerweise rund alle sechs bis acht Wochen zwecks Pflegeschnitt zum Friseur gehen. Nun waren Friseursalons fast drei Monate geschlossen. Das zeigt sich bei jedem Haar. Besonders an den Spitzen wird es sehr deutlich. Davon können viele Ihrer Kundinnen ein Lied singen. Der falsche Weg wäre jetzt Haare mit silikonhaltigen Seren, Shampoos oder Stylingprodukten zu

glätten. Denn sie lagern sich um jede einzelne Haarfaser, was auf den ersten Blick die Struktur wieder glättet. Doch Silikone lassen sich schwer aus dem Haar wieder auswaschen. Sie haften daran und erschweren, dass Pflegestoffe beispielsweise aus einer Haarpackung, wirken können. Auch das Farbergebnis von Haartönungen und dauerhaften Kolorationen fällt auf silikonbehaftetem Haar weniger intensiv aus als bei unbeschwertem Haar. Um die Haare von Rückständen sämtlicher Stylingprodukte zu befreien, bieten sich sogenannte Detox-, Tiefenreinigungs- oder Deep Clean Shampoos an. Insbesondere vor dem Tönen und Färben macht es Sinn diese anzuwenden. Alternativ bietet sich auch ein Schuppenshampoo für fettige Haare an. Auch damit lassen sich Rückstände auf der Haarfaser herauswaschen.

Öl statt Silikon Raten Sie, zur Stärkung und Glättung, ein paar Tropfen Öl statt silikonhaltige Seren zu wählen. Empfehlen Sie die Anwendung nicht vom Scheitel an, sondern lediglich in den Längen und Spitzen. In feuchtem Haar zieht das Öl besonders leicht in die Haarfaser ein und hinterlässt keinen fettigen Film. Auch als Finish nach dem Föhnen bietet es sich an. Eine stecknadel- bis erbsengroße Menge in die lange nicht



© Gargonia / iStock / Getty Images

mehr geschnittenen Spitzen einarbeiten. Natürliche Öle pflegen die Haarfasern und waschen sich bei der nächsten Haarwäsche problemlos wieder aus. Dabei sind sie äußerst ergebnisreich.

Extrapflege kann helfen

Neben Haaröl lässt sich zusätzlich einiges zur Verbesserung der Haarstruktur tun. Zum Beispiel mit Shampoo und Spülung für sehr trockene, strapazierte Haare. Wichtig bei der Anwendung ist es, die Wassertemperatur nicht zu heiß einzustellen. Zum Shampooieren kleine Mengen in der Größe einer Hasel- bis Walnuss, je nach Länge und Dicke der Haare, verwenden. Nach jeder zweiten Haarwäsche kann eine feuchtigkeitsspendende Haarkur oder eine für strapazierte oder colo-

rierte Haare einem die Struktur besänftigen. Natürlich ist es besser, die Haare nicht zu heiß zu föhnen oder mit einem Glätteisen zu bearbeiten. Doch die Praxis sieht ja bekanntlich anders aus. Empfehlen Sie deshalb vorab einen Hitzeschutz in Form von Spray, Seren oder Schaum aufzutragen. Eine Wohltat fürs Haar ist es offen getragen zu werden. Denn ständiges Hochstecken, Pferdeschwanz oder Dutt forcieren das Brechen der Spitzen. Wird das Haar dennoch lieber zusammengebunden, empfehlen Sie Haargummis ohne Metall. Besonders schonend sind solche, die wie ein Telefonkabel aussehen.

Eine Extraportion Glanz gibt es durch spezielle Sprays, aber auch mit einer kleinen Menge Haaröl.

Tipps zum Haare schneiden

Einige trauen sich dann doch selbst ans Kappen ihrer Haare. Ganz gleich was geschnitten wird, empfehlen Sie dazu eine passende Schere. Weder die Küchen- noch die Nagelschere kommen in Frage. Haarscheren sowie Schnurrbartscheren können Sie für Ihre Kunden bestellen. Alternativ bieten Shops für Friseurbedarf passendes Werkzeug an. Diese feinen und scharfen Scheren ermöglichen es präzise und sauber zu arbeiten. Ein Pony lässt sich damit einfach zu Hause nachschneiden. Weisen Sie darauf hin, dass im nassen Haar immer weniger abgeschnitten wird. Denn beim Trocknen wird dies meist noch einen Tick kürzer. Und ein Pony im Prinz-Eisenherz-Look ist meist nicht gewünscht. Generell lassen sich auch vorsichtige Pflege-

schnitte mit einer passenden Schere verwirklichen. Dazu das Haar im trockenen Zustand genau ansehen. Waschen und mit einer Entwirrbürste glattkämmen. Ein feiner Kamm hilft dabei Haare in Partien zu teilen. Entweder die dünnen Spitzen durch den Kamm ziehen und am Ende abschneiden oder mit der freien Hand. Am Vorderkopf funktioniert das alleine. Für die hinteren Partien muss dann jemand aus dem Haushalt helfen. So lassen sich zumindest die besonders splissigen Spitzen entfernen. Das verändert die Frisur nicht deutlich, sondern ist praktisch der Pflegeschnitt vor dem heimischen Spiegel. So lässt sich das Warten bis zum heiß ersehnten Friseurbesuch überbrücken. ■

Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin

Anzeige

Blasenentzündung?*

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung

- 🌿 schmerzlindernd^{1,2}
- 🌿 krampflösend^{1,3}
- 🌿 bakterienausspülend⁴
- 🌿 entzündungshemmend^{1,2}



Klinische Studie zeigt: Canephron® auf Augenhöhe mit Antibiotikum!^{5,6}

*Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege. ¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten. ² Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antinozizeptive Eigenschaften in vivo nachgewiesen. ³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt. ⁴ Antiadhäsive Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. ⁵ Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt. ⁶ Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368. ⁶ Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

Canephron® Uno, Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: Canephron® Uno: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafin s. l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg. Canephron® N Dragees: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile Canephron® Uno/Canephron® N Dragees: Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers), Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E 172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E 101), Talkum, Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Canephron® Uno: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® N Dragees: Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Hinweis: Canephron® Uno und Canephron® N Dragees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert sind. **Gegenanzeigen:** Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apioaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Odemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Stand: 04|18