

Kunden-Information Friseur Team HEHENBERGER 2. Quartal 13



Foto: Goldwell

www.hehenberger.at

TREND

„Beautify“ - Der Haartrend 2013 von Goldwell.

PFLEGE

Die Grundlage jeder guten Frisur. Am Anfang steht das Waschen.

KOSMETIK

Frische Haut - Reinigen und Schützen in 2 Schritten.

URLAUB

Die Sommer-Urlaubsplanung unseres Teams.

FITNESS

Gesund fit bleiben. Was Sportler wirklich brauchen.

NEWS

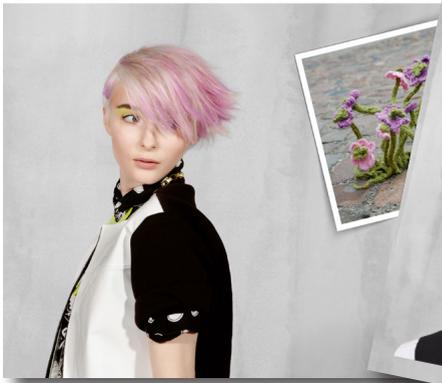
Smartphone-App - Friseur Hehenberger.

„Beautify“ - Der Haartrend 2013 von Goldwell

„Beautify“ ist eine Weltbewegung und zieht darauf ab unsere Umgebung und schließlich unseren Lebensraum zu verschönern. Die "Kreative menschliche Note" wird die Quelle der Inspiration für unkonventionelle Stile und Farbtechniken. Durch Zusammenstellung von verschiedenen Gedanken und Stilelementen entstehen neue Kombinationen von Farben, Materialien und Mustern - diese Designelemente ergeben die unkonventionelle Form-, und Farbgebung von "Beautify". Vorher

klar getrennte Tendenzen fließen in neue, innovative Designs mit ihrem eigenen individuellen Charme, der so einzigartig wie unerwartet ist. Join in: **BEAUTIFY, your Style, your Colors. your Life!**





Die Grundlage jeder guten Frisur - das Waschen

Zu den wichtigsten Grundlagen der gesamten Schönheitspflege gehört das Haarewaschen. Der vermeintlich alltägliche Vorgang ist komplizierter als man denkt.



Die Grundlage jeder guten Frisur. Am Anfang steht das Waschen.

Haarewaschen gehört zu den normalsten Dingen der Welt, über die nicht viel nachgedacht werden muss – könnte man meinen. Allerdings ist es Grundlage und Ausgangspunkt jeder Frisur. Und spätestens bei Problemen wie Haarausfall, Schuppen, fettigem oder trockenem Haar, rückt das Thema in den Mittelpunkt. Umso mehr sollte hier nichts dem Zufall überlassen werden.

Das beginnt bei der Wahl des Shampoo, bei dem es beträchtliche Unterschiede gibt. Die waschaktiven Substanzen, im Fachjargon Tenside, können von sehr mild bis aggressiv reichen und bestimmen Qualität und Wirkweise. Die milden waschaktiven Substanzen sind die wertvolleren, die verträglicheren – aber auch die teureren. Soll eine gute Reinigungsleistung ohne Verzicht auf Verträglichkeit erzielt werden, kommt man bei den waschaktiven Substanzen nicht mit einem einzigen Stoff aus. Es ist die Kunst der Produktentwickler, Mischungen zu entwickeln, die alle Eigenschaften optimal erfüllen. Entscheidend für die Qualität eines Shampoos sind auch die Pflegestoffe. Es kommt darauf an für jede Kopfhaut und jedes Haar die ideale Lösung zu finden, so dass sich der Haarschaft schließt und das Haar nicht zu schwer wird.

Wie lange shampooonieren?

Zwei bis drei Minuten sollte man schon shampooonieren, damit Pflege- und Wirkstoffe wie zum Beispiel Coffein gegen Haarausfall, in die Kopfhaut gelangen kann. Danach gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen. Zum Schluss Handtuch um die Haare wickeln und sanft drücken. Trockenrubbeln schadet der Haarstruktur.

Täglich waschen?

Durch das gebündelte Ausschwemmen beim Waschen kann leicht der Eindruck übermäßigen Haarausfalls entstehen. Eine gewisse Anzahl ausfallender Haare sind im Laufe eines Tages aber völlig normal. Spezialisten sprechen von etwa 60 Haaren pro Tag. Normalerweise kann tägliches Waschen dem Haar und der Kopfhaut nichts anhaben, so lange die Pflege – beispielsweise durch Spezialshampoos – stimmt.

Woran erkenne ich Qualität?

Oft wird die Frage gestellt, ob ein Shampoo besser ist, je mehr es schäumt. Die Antwort lautet ganz klar „Nein.“ Je weicher der Schaum, desto besser. Große Blasen sind oft ein Hinweis auf zu viele Tenside und zu wenig Pflegestoffe.

Frische Haut - Reinigen und Schützen in 2 Schritten

Im Frühling/Sommer ist die Haut besonders vielen Stress- und Umweltfaktoren ausgesetzt, die sie stark belasten. Mit hochentwickelten Spezialprodukten lässt sie sich

heute besser denn je unterstützen.

Dass die Haut ein Schönheitsmerkmal ist, hat gute Gründe. Laut Wissenschaft übermittelt sie der Umgebung unbewusste Informationen über Gesundheit und Widerstandskraft einer Person, was zum

Beispiel die Partnerwahl beeinflusst. Je frischer also die Haut aussieht, desto vorteilhafter. Schöne Haut verleiht Jugendlichkeit und eine tolle Ausstrahlung. Regelmäßige Pflege ist somit für alle schönheitsbewussten Frauen Pflicht. Umso mehr, da es moderne Produkte jetzt ermöglichen, der Haut in nur zwei Schritten die nötige Fitness zu verleihen.

Reinigen

In einem regelmäßigen Turnus ist unsere Haut ständig dabei, sich zu erneuern. Mit zunehmenden Jahren benötigt sie dazu bis zu 40 Tage – und damit etwa zehn Tage länger als etwa in der Pubertät. Aber es lässt sich etwas tun, um diese Regenerationsphasen zu beschleunigen. Ein Peeling, jetzt ruhig zweimal pro Woche, sorgt schnell für gute Durchblutung und eine glatte Haut und lässt abgestorbene Hautschüppchen verschwinden. Es ist wie ein Frühjahrsputz - danach wirkt alles viel frischer und schöner! Dazu sollte man die Haut gerade in den Sommermonaten morgens und abends ganz normal von Schmutz und Make-up-Resten reinigen – es wird sich mit einer schönen und jugendlichen Ausstrahlung auszahlen!

Regenerieren

Regeneration und Sonnenschutz sind zwei weitere Maßnahmen, die unsere Haut jetzt dringend benötigt. Ideal sind hier Pflegecremes, die gleichzeitig vor Licht und Hautalterung schützen. Denn: Die aktuelle Überlastung durch Sonne, Ozon sowie Umweltfaktoren von innen und außen bringt unsere Haut schnell aus dem Gleichgewicht. Zunächst spannt sie, wirkt trocken und ist etwas gerötet. Im nächsten Stadium ist ihr die Überforderung dann schon deutlich anzusehen, die Haut ist kraftlos und die ersten Pigmentstörungen entstehen. Gegen diese Belastungen ist eine raffinierte Verteidigung wichtiger denn je. Die ALCINA Stress Control Creme setzt den Attacken ein Drei-Stufen-Abwehrsystem entgegen. Die erste Phase bildet der Lichtschutz. In der zweiten Phase hilft das Lycopin als Radikalfänger. Und als dritte Kraft beugt der Wirkstoff Defensil Rötungen



und Reizungen vor – die Hautalterung hat so entschieden weniger Chancen.



Soft Peeling. Bessere Durchblutung und glattere Haut. € 21,80



Reinigungs-Schaum. Morgens und abends Schmutz und Make-up-Reste entfernen. € 14,60



Zell Aktiv Serum. Die Haut braucht Feuchtigkeit. € 27,70

Die Urlaubsplanung unseres Teams

URLAUB

Um Ihnen Ihre Friseurbesuchs-Planung zu erleichtern hier die „wohlverdienten“ Urlaubszeiten unseres Teams bis September.

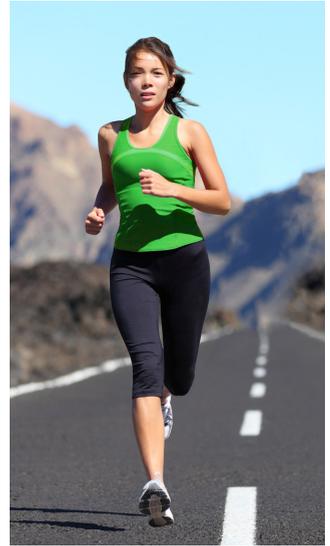


Karoline	18. bis 20. April	23. Juli bis 03. Aug.
Regina	26. bis 27. April	23. Juli bis 03. Aug.
Bettina/Ralph	11. bis 22. Juni	10. bis 14. Sept.
Renata	25. Juni bis 06. Juli	17. bis 28. Sept.
Susanne	09. bis 20. Juli	23. bis 24. Aug.
Maria	24. Aug. bis 07. Sept.	

Gesund fit bleiben - Was Sportler wirklich brauchen

Wer Sport betreibt lebt gesünder. Doch nicht jeder Sportler lebt gesund. Hehenberger News klärt auf, was Sportler wirklich brauchen, um Leistung und Muskelaufbau zu fördern - kurz: um gesund fit zu werden und zu bleiben.

Was brauchen Sportler? Die Antwort ist simpel: Sport pur - ohne technischen Schnick-Schnack, ohne Pillen und Wässerchen. Nur wer öfter als drei bis fünf Mal in der Woche trainiert, braucht möglicherweise bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, am besten ärztlich verordnet. Soviel zur groben Information, ein bisschen differenzierter liest sich das so: Es gibt im Wesentlichen drei Säulen des gesunden Lebensstils, und das sind erstens regelmäßige körperliche Aktivität, zweitens bedarfsgerechte Ernährung und drittens psychische Stabilität. 3 Säulen also, die dafür verantwortlich sind, gesund fit zu werden.



Säule Nr. 1 - Mit Maß und Ziel bewegen

Die neuesten Empfehlungen geben das Idealmaß vor.

- Täglich 20 bis 30 Minuten körperlich aktiv sein: Gehen, Rad fahren etc.
- Plus: Zwei bis drei Mal pro Woche jeweils eine intensivere Ausdauereinheit absolvieren z.B. Laufen, Rad fahren, Walking, Aerobic. Hier gilt: Außer Atem kommen, dabei gerade noch reden können; Schwitzen ist ausdrücklich erwünscht.
- Plus: wöchentlich einmal eine Stunde Krafttraining.

Setzen Sie sich Ziele für Ihr Training: Leistung steigern, Gesundheit erhalten, Spaß haben etc. Ziele sind das Um und Auf - wichtig ist, dass sie realistisch und erreichbar sind.

Säule Nr. 1 1/2 - Pausen machen

Wie überall im Leben müssen sich Belastung und Entlastung auch im Sport die Waage halten. Viel Sport bringt nicht zwangsläufig viel Gesundheit. Wer sich überlastet, wird anfälliger für Infektionskrankheiten. Es ist daher wichtig, Training-, und Regenerationszeiten individuell zu dosieren. Wer gerade an jenem Tag nicht fit ist, an dem eigentlich Trainiert werden sollte, der sollte nicht trainieren - sich aber dennoch bewegen.

Säule Nummer 2 - Richtig und gut Essen

Die Ernährung eines Hobbysportlers - auch eines ambitionierten - sieht kaum anders aus als die eines jeden ernährungsbewussten Menschen: Reichlich Obst und Gemüse, dazu Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Milchprodukte, mageres tierisches Eiweiß, viel Fisch. Wenig Fett, wenig Süßes. In nackten Zahlen heißt das:

- Maximal 30 Prozent der Tagesration sollten aus Fett bestehen.
- 10 bis 12 Prozent aus Eiweiß
- Der Rest aus hochwertigen Kohlenhydraten.

Alles, was der Körper aufgrund der trainingsbedingten Mehrbelastung braucht, holt er

sich, in dem unverhohlen melden: Ich habe Hunger und brauche jetzt dieses und jenes Lebensmittel. Wer auf seinen Körper hört, wird sich entsprechend ernähren. Abgesehen von der oben genannten Basis gibt es keine fixen Regeln, sagt der Sportwissenschaftler Mag. Dr. Hannes Patscher. Es gibt Menschen, die essen zum Beispiel unmittelbar vor dem Training, andere brauchen ein gewisses Zeitfenster zwischen Mahlzeit und Training, bis Sie starten können. Auf Nahrungsergänzungsmittel können Hobbysportler im Normalfall verzichten. Leistungssportler, die über fünf Stunden pro Woche trainieren, können dagegen in bestimmten Phasen von Substitution profitieren. Wer Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen möchte sollte unbedingt den Arzt seines Vertrauens zu Rate ziehen.

Säule Nummer 2 1/2 - Genug Trinken

Zweieinhalb bis drei Liter sollten Sportler pro Tag trinken. Wenn es heiß ist, entsprechend mehr. Wer zu wenig trinkt gefährdet sich selbst: Ein Wasserverlust von zwei Prozent des Körpergewichtes vermindert die Leistungsfähigkeit, wer zehn Prozent Flüssigkeit verliert, riskiert sein Leben. Trinken also. Aber wann und was? Wer eine Stunde bei moderaten Temperaturen trainiert, muss während der Einheit nicht unbedingt trinken. Ist es heiß, sollten pro halber Stunde etwa 300 bis 500 Milliliter getrunken werden.

Säule Nummer 3 - Positiv Denken

Unsere Psyche spielt nicht nur im Berufs- und Familienleben eine große Rolle, sondern natürlich auch im Sport. Gesund fit bleibt und wird der, der positiv denkt, mit Stress umgehen kann, wer eingebettet ist in ein positives soziales Umfeld. Nun wird sich ein Skeptiker vermutlich nicht über Nacht in jemanden verwandeln, der die Welt freudestrahlend umarmt. Wer aber ein wenig in sich hineinhorcht, sich vielleicht mit Mentaltraining beschäftigt, der hat gute Chancen, nicht nur im Alltag, sondern auch im Sport ein gutes Stück weiterzukommen. (Quelle Medizin populär, 5/12)

Smartphone-App Friseur Hehenberger

NEWS

Endlich ist es soweit - unsere eigene Salon-App ist fertig.

Die App bietet Ihnen (Funktionsumfang):

- Kontaktformular
- Infos zum Salon und Team
- Aktuelle Bilder des Salons
- Aktuelle Frisuren-, & Stylingbilder
- Online Terminvergabe
- Services
- Bewertungen
- Anfahrtsplan
- Facebook-Anbindung
- Immer top informiert durch Push-up Nachrichten.



Ab sofort zum gratis Download
für iPhone und Anroid.



Öffnungszeiten: DI-FR 08.00-18.00h, SA 08.00-13.00h