

Kunden-Information Friseur Team HEHENBERGER 2. Quartal 14



Foto: KPSS Goldwell

www.hehenberger.at

MODE

Das wird jetzt aktuell.
Schwarz-Weiß.

TEAM

...Bin dann mal kurz weg...
Bettina startete mit 10. März
in ihre „wohlverdiente“ Baby-
pause.

TREND

„Reallusion“ - Hair Fashion
Trend 2014 von Goldwell.

LIFESTYLE

Tanzen, tratschen, tüfteln?
Was taugt wirklich als Train-
ing fürs Gehirn.

KOSMETIK

Auftrag zum Schönsein.
Kleine Maskenkunde.

Der große Trend - Schwarz-Weiß

MODE

Plakative Schwarz-Weiß-Mode feiert in Frühjahr und Sommer einen großen Auftritt. Als Gegenpol zu lauten Knallfarben und sanften Pastells ist das neue Kontrastprogramm nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch filmreifes Statement für die swingenden Sixties.

Vorausgesetzt, man hält sich ladylike an die Regeln: Eine tragende Rolle bei der eindrucksvollen Inszenierung spielen natürlich wieder die Accessoires: Hier heisst es mehr denn je, Farbe bekennen. Ob Türkis, Blau, Rot oder Pink, zu den Nichtfarben Weiß und Schwarz passen Gürtel, Tasche, Tücher oder Schuhe in nahezu jedem Lieblingston. Entsprechend lassen sich hier auch Nudenuancen sowie Schwarz zu weißer Kleidung (und umgekehrt) tragen.



Chanelig ist die hüftkurze elastische Shirtjacke geschnitten. Passt immer überall! Wichtig: hautenges Darunter (ab 49,99 €); Witt Weiden



Wilde Streifen zieren den wadenlangen üppigen Rock (ab 299 €). Dazu kombiniert Frau stilecht schwarzes Top mit weißen Blenden (ab 186 €). Pure Nostalgie. Minx



Der lässige Oversize-Kaftan im Graffiti-Look m mit Bindegürtel kaschiert rundum kleine Pölsterchen (um 224 €). Sallie Sahne



Lässiger Jersey-Blazer aus pflegeleichter Jersey-Qualität. Die edle Note verleihen ihm die Kontrastpaspeln am Rundhals-Ausschnitt, entlang der Knopfleiste und an den aufgesetzten Taschen. Ungefüttert. Ab 44,99 €, Witt Weiden

Moderegeln für Weiß in Weiß Kombinationen

Bei Weiss-in-Weiss-Kombinationen gilt es zu beachten:

1. Weißtöne gibt es in bläulichen und gelblichen Nuancen. Die Farbtypen sollten deshalb stets identisch sein.
2. Silberschmuck und Naturtöne sehen zu Weiß besonders elegant aus.
3. Ein Mix aus verschiedenen Materialien und Stoffoberflächen wirkt sowohl bei Weiß wie bei Schwarz besonders attraktiv.
4. Schon beim Kauf daran denken, Weiß ist pflegeintensiv. Dafür strahlt es Reinheit, Frische und Leichtigkeit aus.
5. Bei den Accessoires-Sets öfter mal die Grundfarbe wechseln. Der Eindruck wechselt mit!
6. Je kleiner Muster wie Grafikprints in Schwarz-Weiß gestaltet sind, umso vorteilhafter für die Figur.



Business-like präsentiert sich diese taillierte Kombination mit Rock. Auch in hochoffiziellem Schwarz erhältlich. Der hüftlange Blazer hat Schulterpolster (149,95 €). Alba Moda



Das Finish macht den Unterschied: Raffinierte Farbtupfer, wie diese Pumps von Marc Cain, verleihen dem Schwarzweiß-Look die sommerliche Frische.



Die hochwertige Clutch besteht aus 100 Prozent Rindleder und überzeugt durch ihre weiche Haptik. Ca. 139,00 €, Marc O'Polo.



Ohne Nieten geht nix, in dieser Modesaison. Hier eine Taschenneuheit von H&M.



Auch dieses kleine Jagdtäschchen kommt natürlich nicht ohne glänzende Nieten aus. Preisklasse: 12,90 €, bei H&M

TEAM

...Bin dann mal kurz weg... Bettina startet in die Babypause



Mit 10. März 2014 verabschiedete sich Bettina in die wohlverdiente Babypause. Das gesamte vertraute Team sowie unsere neue Teilzeitstylistin Dolores freuen sich bestens ausgebildet Bettinas Kunden in dieser Zeit "verschönern" zu dürfen. Bettina möchte sobald als möglich wieder den einen oder anderen Tag für Ihre Kunden da sein. Also, sobald der Opa eine ausgiebige Runde mit dem Kinderwagen unternimmt und Bettina wieder regelmäßig Zeit findet, werden wir Sie selbstverständlich sofort informieren.

„Reallusion“ - Hair Fashion Trend 2014

TREND

Überraschend. Herausfordernd. Mutig.
Mit „Reallusion“ präsentiert Goldwell einen Trend, in dem sich Stylisten wie auch Kunden absolut wiederfinden.

Wirklichkeit oder Illusion? Wahr oder Falsch? Echt oder künstlich? Das Spiel mit der Wahrnehmung macht uns Spaß, verblüfft, ist Trend. Nichts ist so wie es scheint. Selbstbewusst, einfallsreich und präzise inszenieren wir optische Täuschungen, die der Betrachter erst auf den zweiten Blick durchschaut. Verblüffung durch Begeisterung.

Entdecken Sie individuelle Styles, die jeden faszinieren. Farbkombinationen die niemand erwartet, versteckte Details, die alle in ihren Bann ziehen.



Die Farben

Die Farbtechniken werden mit dem neuen „Kaleidoskop-Effekt“ erarbeitet. Mehrere Schattierungen und kreativ gemischte Farbtöne ergeben so die faszinierenden Farbreflexionen. Passend zum neuen Trend wurden auch zwei komplett neue Farbtöne entwickelt.



new

5BV - Ein kühler brauner Ton mit einem aufregenden glitzernden Hauch von violett, der erst auf den zweiten Blick gesehen werden kann ergibt einen fast irisierenden Effekt.



new

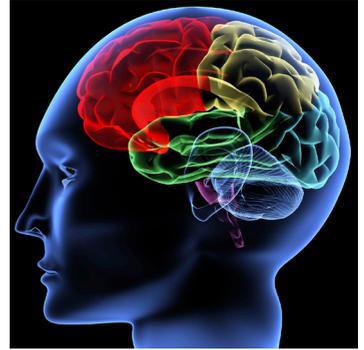
10BB - Ein moderner leicht warmer blond Ton mit einem pfirsichfarbenen-beige Charakter und schimmernden Gold. Perfekt um auch bei hellen Tönen intensive Ergebnisse zu erzielen.





Tanzen, tratschen, tüfteln? Was taugt wirklich als Training fürs Gehirn

Halten Sudoku und knifflige Computerspiele das Gehirn fit? Oder sind Schach und Bridge die besseren Workouts für den Denkapparat? Was taugt wirklich als Training fürs Gehirn? Schlaue Tipps für graue Zellen.



100 wichtige Dinge im Kopf, und das Wichtigste erst recht vergessen - wer kennt das nicht? Nicht wenige klagen über "ein Hirn wie ein Nudelsieb", manche bekommen es gar mit der Angst zu tun: Ist diese Zerstreutheit schon der Beginn einer Demenzerkrankung? Das ist nicht gesagt. "Die moderne Gehirnforschung hat festgestellt, dass das Gehirn ein Leben lang lernfähig und flexibel bleibt, ja sogar neue Nervenzellen bilden kann", erklärt Dr. Katharina Turecek, Medizinerin in Wien. Voraussetzung ist: Man tut etwas dafür. "Die Nervenverbindungen, die man nützt, bleiben erhalten, jene, die man nicht nützt, werden abgebaut", verdeutlicht Turecek. Doch ein leistungsstarkes Hirn braucht mehr: "Die Gesundheit des Gehirns ruht auf drei Säulen: **auf geistiger Aktivität, körperlicher Fitness und seelischem Wohlbefinden**", sagt die Expertin.

Geistige Aktivität

Weder müssen wir eine Schacholympiade bestreiten noch täglich zehn Sudokus lösen, um den Denkapparat zu trainieren. Das Tüfteln an einer Denksportaufgabe, von denen es vom Kreuzworträtsel zum Computerspiel unzählige gibt, ist durchaus förderlich - so lange man dies nicht automatisiert tut. "Das allererste Sudoku, das man löst, ist richtig gutes Gehirnjogging.

Mit der Routine jedoch wird das Gehirn weniger angestrengt, der Nutzen nimmt ab. Denksportlich unterwegs ist hingegen, wer "das Gehirn vor immer neue geistige Herausforderungen stellt".

SCHNELLWAHLTASTE UND NAVI VERGESSEN

"Ich empfehle, Gehirntrainings in den Alltag zu integrieren", regt Turecek an. Persönliche Schwachstellen können als Ansporn dienen: Sie wissen nicht einmal die Telefonnummer der besten Freundin auswendig? "Anstatt die Schnellwahltaste zu drücken, könnte man beginnen, die Nummern, die man am häufigsten wählt, wieder händisch ins Telefon einzutippen", sobald man sich eine Nummer gemerkt hat, widmet man sich der nächsten." Sie haben einen schwachen Orientierungssinn? Verzichten Sie beim nächsten Ausflug auf das Navi und orientieren Sie sich an der Straßenkarte.

TRATSCHEN UND SPIELEN

Ebenfalls eine höchst denksportliche Angewohnheit: ausgiebig tratschen und reden - auch mit sich selbst. Das ist zudem hilfreich gegen das (im Alter zunehmende) Problem, die passenden Wörter zu finden. Der wöchentliche Kaffeepausch oder der Spieleabend belebt die grauen Zellen. "Wenn man allein ist, könnte man beim Wohnungsputz die Gegenstände, die man gerade reinigt, benennen", regt Turecek an. Ein Spieletipp: "Man könnte Wörter suchen, die bestimmten Kriterien entsprechen, die zum Beispiel densel-

ben Anfangs- und Endbuchstaben haben." Anna, Bub, Gag, Hausschuh, Konservenfabrik: Hat man erst damit begonnen, sprudeln schließlich die Ideen. Man spielt "Stadt, Land, Fluss" mit neuen Kategorien: Blumennamen, Instrumente, Nachspeisen, Nobelpreisträger etc. Auch ein neues Studium oder Hobby-"alles, womit man sich intensiv auseinandersetzt" -fordert die grauen Zellen heraus.

RISIKO: SCHWINDENDE SINNE "Wir müssen damit rechnen, dass mit dem Alter die Leistung der Sinne abnimmt", betont die Medizinerin. "Wenn man schlecht sieht oder aufgrund von Schwerhörigkeit einem Gespräch kaum folgen kann, hat das Gehirn keine Anreize -Nervenzellen werden abgebaut." Umso wichtiger, die Abnahme der Sinne mit Hilfsmitteln wie Brille oder Hörgerät auszugleichen.

Körperliche Fitness

Bewegung unterstützt das Denk- und Konzentrationsvermögen, speziell Ausdauersportarten halten die grauen Zellen in Schwung. Dazu muss man keine sportlichen Rekorde brechen, beruhigt die Expertin. "Es hat sich herausgestellt, dass gerade das Spaziergehen sehr anregend auf die Nervenzellen wirkt. Manche Neurowissenschaftler empfehlen deshalb nur, zehn Minuten pro Tag zügig zu gehen. Das mag wenig klingen - doch, sich niedrige, dafür regelmäßige Ziele zu stecken, sei "viel schlauer als ein unregelmäßiges Intensivprogramm. "An der frischen Luft werden die Nervenzellen im Gehirn mit Sauerstoff versorgt, die vorbeiziehende Landschaft bietet einen zusätzlichen Anreiz", nennt die Expertin weitere Vorteile.

DAS GEHIRN IN BEWEGUNG BRINGEN

Bewegung mit Musik zu kombinieren, beim Tanzen etwa, wirkt ebenfalls sehr günstig auf unser Denkorgan. "In einer New Yorker Langzeitstudie hat sich gezeigt, dass jene Personen, die in ihrer Freizeit tanzen, bei Gedächtnistests besser abschneiden, weiß Medizinerin Turecek. Auch Kampfsportarten wie Karate sind erwiesenermaßen ein Kick fürs Gehirn: Das Erlernen neuer Bewegungsabläufe bietet konditionelle, koordinative und kognitive Herausforderungen.

RISIKEN: BLUTHOCHDRUCK, HOHER BLUTZUCKER Bluthochdruck schädigt die Gefäße, da diese dadurch weniger gut durchblutet werden; in der Folge werden die Nervenzellen schlechter mit Sauerstoff versorgt, was "offensichtlich anfälliger für die Alzheimer-Krankheit" macht, so Turecek. Mit einer Zuckerkrankheit steigt der Blutdruck weiter an - und damit die Belastung für das Gehirn. „Diabetes verdoppelt das Risiko, an einer Demenz zu erkranken“, warnt die Medizinerin.

Seelische Ausgeglichenheit

Nicht zuletzt hält seelisches Wohlbefinden unser Hirn fit. Stabile soziale Kontakte zählen zu den förderlichen Faktoren. Ob in der Familie oder im Sportclub-jede Form des Austauschs ist günstig. Besonders anregend fürs Gehirn sind Gesellschafts-Denksportarten wie Tarock, Bridge oder Schach.

SCHÖNE ERINNERUNGEN SAMMELN

Eine positive Lebenseinstellung ist geradezu ein Tonikum für die grauen Zellen. Katharina Turecek hat die dazu passende Übung: "Lassen Sie abends die jeweils schönsten Momente des Tages Revue passieren. Am Ende der Woche versuchen Sie sich an möglichst viele "schönste Momente" zu erinnern. Schon bei der Erinnerung an positive Situationen wird das "Wohlfühlhormon Serotonin ausgeschüttet; von einem hohen Serotoninspiegel profitieren Konzentrations-, und Merkfähigkeit. "Mit der Übung verschafft man sich eine allabendliche Serotonindusche, erklärt die Expertin.

GUTE GEDANKEN HEGEN

Eine weitere Anti-Aging-Strategie ist, jedem Lebensabschnitt, auch dem Älterwerden, zuversichtlich zu begegnen. "Man könnte positive Begriffe zum Altern sammeln: weise, erfahren, gelassen, so Turecek. Wer negativ denkt, schadet auch der Denkleistung, wie eine Untersuchung zeigt: Man konfrontierte eine Gruppe älterer Menschen mit negativen Aussagen zum Alter (z. B. gebrechlich, senil, dement), eine Kontrollgruppe mit neutralen. Turecek: „Bei den anschließenden Gedächtnistests schnitten jene Personen, die zu Beginn mit negativen Begriffen konfrontiert wurden, schlechter ab.“

RISIKEN: STRESS, EINSAMKEIT Wer unter anhaltendem Stress leidet, hat Untersuchungen zufolge ein doppelt so hohes Risiko an Alzheimer zu erkranken wie unbelastete Zeitgenossen. Stresshormone, allen voran Cortisol, können in hohen Dosen Nervenzellverbindungen im Gehirn abbauen. Auch Einsamkeit beeinträchtigt die Denkleistung, da durch den fehlenden Austausch Nervenzellen verkümmern.

Schlau Essen und Trinken

Einen entscheidenden Beitrag zur Vorbeugung von Demenzerkrankungen leistet die richtige Ernährung: Wichtig für das Denken und die Gehirnleistung sind z.B. Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und Vitamin D-Nährstoffe, die etwa in Fischen vorkommen. Buchstäblich Futter für das Gehirn sind außerdem Eisen, Zink, Folsäure und Resveratrol. Auch besonders wirksam zur Verbesserung der Gedächtnisleistung erweisen sich Safran und schwarzer Sesam; sie tragen dazu bei die Nervenzellen zu erhalten und zu erneuern. Dies belegt eine Langzeitstudie die seit 15 Jahren über Alzheimer forscht. Mit der richtigen Ernährung lassen sich 50 Prozent der Alzheimer-Erkrankungen verhindern, so die Mediziner. Nicht zuletzt wichtig für die Hirngesundheit: Ausreichend trinken! (Quelle „Medizin Populär“)

KOSMETIK



Auftrag zum Schönsein - Kleine Maskenkunde

Eine Maske kann die tägliche Pflege unterstützen. Wer reifere Haut hat und deshalb eine Anti-Age-Creme benutzt, kann mit der passenden pflegenden Maske einen zusätzlichen Feuchtigkeits-Kick bekommen und mehr Regenerationsstoffe in die Haut

schleusen. Wenn die Haut ständig glänzt, unrein ist oder große Poren hat, wirken Kräuter-Masken ausgleichend. Sie enthalten Kaolin, das überschüssiges Talg bindet, entzündungshemmende Pflanzenextrakte und beruhigendes Lavendel-Öl. So wird Pickeln vorgebeugt. Weil Verhornungen sanft gelöst werden, erscheinen auch die Poren feiner.

Wie bereite ich die Haut richtig vor? Schon weil ihre Wirkstoffe viel höher konzentriert sind als in Tages- oder Nacht-Cremes, können Masken das Hautbild innerhalb weniger Minuten verbessern. Das Gesicht muss vorher immer gründlich gereinigt werden.

Wie trage ich Masken richtig auf? Profis verwenden gern einen gefächerten Pinsel. Das hat auch den Vorteil, dass alles gleichmäßiger verteilt wird. Die Augenpartie am besten immer aussparen, sonst könnten Öle hineinkriechen und zu Reizungen führen. Verbessert wird die Masken-Wirkung noch, wenn die Haut gut vorbereitet ist: Eine warme Kompresse oder ein leichtes Peeling öffnen die Poren und entfernen abgestorbene Hautschüppchen.

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