

Kunden-Information Friseur Team HEHENBERGER 4. Quartal 12



www.hehenberger.at

TEAM

Neue Mitarbeiter - Nicole und Alexandra. Ausbildung und Jobs bei Friseur Team Hehenberger.

TREND

Neue Moving Hair Col. Herbst/Winter 12.

PRODUKT

Schluss mit Rotbäckchen - das neue Anti-Couperose System von Alcina.

LIVING

Keine Chance dem Hautstress - die 10 besten Relax-Tipps.

FITNESS

Die neue Wanderlust. Ein gesunder Trend kommt immer mehr in Mode.

Ausbildung und Jobs bei Friseur Team Hehenberger

TEAM

Neue Mitarbeiter 2012



Nicole - Die Facettenreiche

Das man auch mit 34 noch genügend Power hat sich in eine Ausbildung zur Stylistin zu stürzen, beweist Nicole. Früher als Zahnarztassistentin tätig, setzt Sie nun Ihre ganze Energie für Ihren Traumberuf "Friseurin" ein. Als Facharbeiterassistentin ist sie bereits eine echte Färbespezialistin. Ihre Kopfmassagen sind legendär. Bei soviel Ehrgeiz und Energie wird Nicole bald unser Team als Top Stylistin bereichern.

Alexandra

Alexandra weiß was Sie will, nämlich eine Top-Ausbildung bei Friseur Team Hehenberger. Seit Juli verstärkt Sie als Friseurlehrling unser Team. Fleißig und Bemüht stürzt Sie sich in Ihre Ausbildung zur Stylistin.



Ausbildung und Jobs

An guten Mitarbeitern sind wir immer interessiert.

Lernen Sie uns kennen: www.hehenberger.at -
[www.facebook.at/FriseurTeamHehenberger](https://www.facebook.com/FriseurTeamHehenberger)

Für unser Konzept brauchen wir Menschen, die für diesen wunderschönen Beruf besonders begabt und motiviert sind.

- Im Interesse des Mitarbeiters selber, damit er große Chancen für ein langes Arbeitsleben in diesem Beruf hat.
- Im Interesse unser Kunden, denn unsere Lehrlinge/Mitarbeiter arbeiten vom ersten Tag an kundenbezogen.
- Im Interesse unseres Unternehmens, damit sich die erheblichen Investitionen in die Ausbildung mittel- und langfristig auszahlen.

Unser Angebot an zukünftige Mitarbeiter ist auffallend, angenehm als alle anderen Angebote.

- Tolles, familiäres Betriebsklima
- Schriftliches Ausbildungskonzept
- Umfangreiche Ausbildung und Weiterbildungsmaßnahmen
- Gute Verdienstmöglichkeiten
- Kundenbezogenes Arbeiten ab dem ersten Tag
- Die Möglichkeit an eigenen Kollektionen und Trends mitzuarbeiten
- Die Möglichkeit an internationalen und nationalen Wettbewerben teilzunehmen
- Auch Quereinsteigern aus anderen Berufen für die eine Lehre im klassischen Sinne mit Berufsschule nicht infrage kommt, bieten wir interessante Ausbildungsmöglichkeiten

TREND

Moving Hair - Technicolour by CC5 Collection

Creative Director Bernd Nicolaisen: "Unter dem Motto "Rückkehr zum Wesentlichen, weniger ist mehr," haben wir uns von klaren Linien und minimalistischen Formen für diese Kollektion inspirieren lassen. Das Markenzeichen der detailverliebten Technicolours-Looks sind die grafischen, leicht rundlichen Silhouetten in perfektem Zusammenspiel mit den Colorationen! Schnitt und Farbe harmonisieren so in unverwechselbarem Glanz und betonen den individuellen Look der Frau."





Die Schnitte

Undercut: Super kurze Partien werden raffiniert mit XXL Ponys kombiniert und versprühen ein Gefühl von Leichtigkeit im Look.

Für schmale Gesichtstypen eignen sich die Moving-Bobs. Sternförmige Stufungen geben Fülle, auch in feinen Haaren! Mit einem Augenzwinkern an die Seventies celebriert Moving Hair die neuen Langhaar-Formen. Von betonten Hinterkopfparten sind die Längen stark gestuft und fallen zu den Konturen hin in kompakter Form.

Men Trend: Super kurze Haarkonturen im Stil der 50iger Jahre, werden mit sehr strukturiert geschnitten längeren Haarpartien gemixt. Im Trend sind natürlich, leicht definierte Looks - wieder mehr frisiert!

Schluss mit Rotbäckchen

Das neue Anti-Couperose System von Alcina

Alarmstufe Rot in der Haut? Vor allem Frauen leiden häufig unter den bläulich-roten Äderchen an Wange, Nase und Dekolleté. Wer das tägliche Wegschminken leid ist bekommt jetzt Hilfe aus den Alcina Beauty-Labors.



Rund vier Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Couperose, vor allem Frauen. „Curse of the Celts“ – also der Fluch der Kelten – werden die feinen roten Äderchen im Gesicht im englischsprachigen Raum genannt, denn die hellhäutigen, keltischen Typen sind am häufigsten betroffen, genauso wie Menschen mit sensibler, leicht reizbarer Haut. Couperose ist keine Krankheit, sondern ein kosmetisches Problem. Obwohl es oft so aussieht, sind die feinen Äderchen nicht geplatzt, sondern überdehnt. Der Grund: Die Arterien sind ständig überhöhtem Druck ausgesetzt, so werden ihre Wände langsam undicht. Dadurch fließt mehr Blut hindurch, es staut sich und erweitert die ohnehin schon geschwächten Kapillargefäße noch mehr. Die Symptome reichen von der flüchtigen Rötung der Haut bis hin zu einem bleibenden Netz feinsten Äderchen – meist auf Wangen und Nase.

Die Ursachen für Couperose sind noch nicht genau erforscht. Es kommt zu einer entzündlichen Reaktion im Bindegewebe und an den Gefäßen, für die UV-Licht, aber auch starke Temperaturwechsel, Stress, Alkohol, scharfe Gewürze, Koffein oder Hormonschwankungen Auslöser sein können. Bleiben die Rötungen dauerhaft und vermehren sich die erweiterten Äderchen, kann sich sogar eine „Rosacea“, also eine entzündliche Hauterkrankung daraus entwickeln. Ein klarer Fall für den Hautarzt und medikamentöse Therapien.

Bei Couperose hingegen ist die richtige System-Hautpflege besonders wichtig, denn Duftstoffe, durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe und Alkohol können die roten Äderchen schnell verschlimmern. Dank neuester Forschung verspricht eine neue Wirkstoff-Formel aus Bio-Extrakten jetzt endlich gezielte Hilfe.

Sonne, Kälte, Wind – auch Pflanzen sind großem Umweltstress ausgesetzt. Als Schutz davor hat die Natur sie mit vielen nützlichen Wirkstoffen ausgestattet. Wissenschaftler von Dr. Kurt Wolff haben herausgefunden: Viele dieser Stoffe sind auch ideal, gezielt Hautprobleme wie Couperose zu lösen und ihrer Entwicklung vorzubeugen. Ihre Extrakte stecken in der neuen Spezialpflegelinie von ALCINA, bestehend aus einem Serum und einer leichten Creme.

- Die Sumpfpflanze „Centella asiatica“, auch „Tigergras“ genannt, findet man in Madagaskar und Indien. Die Blätter enthalten ein Öl, dessen Amino- und Fettsäuren sowie Mineralsalze den natürlichen Schutzmantel der Haut stärken. Außerdem festigen sie das Bindegewebe, was gerade bei Couperose entscheidend ist. Ihr Geheimnis sind zwei

besondere Zuckerarten, die die Fibroblasten, also die Zellen, die für die Produktion von neuem Gewebe zuständig sind, zu Höchstleistungen anspornen.

- Die immergrüne Strauchpflanze „Ruscus“ oder „Stechender Mäusedorn“ ist im Mittelmeergebiet zu Hause. Die Saponin-Extrakte aus dem Wurzelstock wirken gleich doppelt gegen erweiterte Äderchen: Sie haben eine gefäßverdichtende und entstauende Wirkung. So sind Rötungen schnell weniger sichtbar.

- Die „Roskastanie“, ein bis zu 35 Meter hoher Baum. Der Hauptwirkstoff „Aescin“ ist gefäßstärkend und hat gleichzeitig einen beruhigenden Cool-Down-Effekt. Das freut couperosegerezte Haut.

- „Calendula“, die orange blühende „Ringelblume“, findet sich in fast jedem einheimischen Garten. Sie ist ein echter Beauty-Klassiker, wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell und fördert die Wundheilung.



Alcina Couperose Gesichtscreme € 29,90



Alcina Couperose Serum € 23,90

Keine Chance dem Hautstress - Die 10 besten Relax Tipps

LIVING

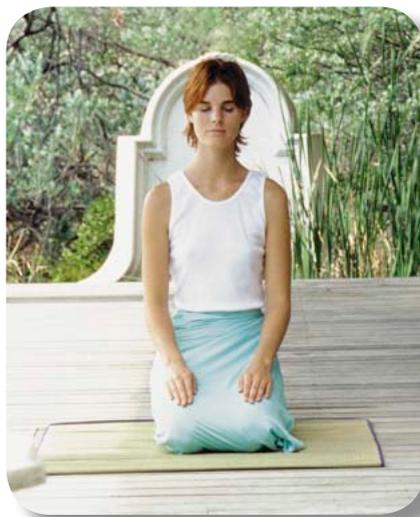
Hektik und Stress lassen die Haut im wahrsten Sinne alt aussehen. Zum Glück lässt sich wirkungsvoll gegensteuern. Hier unser 10-Punkte-Plan für mehr Gelassenheit und neue Energie im Dienste der Schönheit.

1. Raus aus der Perfektionsfalle

„Wenn man nicht alles selber macht!“ So lautet der Lieblingsspruch aller Perfektionisten. Doch wozu der Stress? Ein Schreiben an den Hausmeister wurde noch nie mit einem Preis bedacht und auch der Putz-Oskar noch nicht verliehen. Also seien Sie ruhig netter und nachgiebiger zu sich.

2. Gute Laune essen

Bei Stress macht Schokolade mit hohem Kakaoanteil (über 70 Prozent) tatsächlich glücklich. Er enthält den Botenstoff Phenylethylamin, der auch ausgeschüttet wird, wenn man frisch verliebt ist. Die Kombination von Fett und Zucker aktiviert außerdem den körpereigenen Happystoff Serotonin. Eine ähnliche Wirkung bei viel weniger Kalorien hat



die Banane. Übrigens sind auch Gewürze Stimmungsmacher: Salbei und Kardamom regen an, Zimt entspannt.

3. Auf den Energieknopf drücken

Hektik und Überlastung können den Fluss in den Meridianen (Energieleitbahnen im Körper) schwächen und blockieren. So sieht es die asiatische Medizin. Der wichtigste Energie-Druckpunkt befindet sich dabei genau in der Mitte der Handfläche. Dort die Kuppe des rechten Daumens ansetzen. Zeige- und Ringfinger drücken von der anderen Seite dagegen. Langsam bis zehn zählen, Druck lösen und erneut pressen. Zehn Mal, dann alles mit der rechten Hand wiederholen.

4. Bauen sie Duftschlösser

Düfte können wie Beruhigungsmittel wirken – ohne Nebenwirkungen. Über die Nase wandern die Duftmoleküle direkt ins limbische System im Gehirn, den Teil, der unter anderem unsere Gefühle steuert. Für rasche Entspannung sind ätherische Öle aus Lavendel und Melisse ideal. Pure Seelentröster sind Jasmin, Rose, Sandelholz und Vanille. Auf ein Taschentuch träufeln und tief einatmen.

5. Beruhigen Mit SOS-Yoga

Eine schnelle Übung, die gereizte Nerven beruhigt und neue Energie spendet: Im Schneidersitz bei geradem Rücken eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb legen. Atmen Sie durch die Nase tief in Bauch und Brustkorb hinein. Dann wieder durch die Nase ausatmen, indem Sie Ihren Bauch schnell einziehen. Der Brustkorb bleibt etwas angehoben und ruhig. Jetzt den Bauch wieder schnell rausdrücken und dabei ausatmen. Die kraftvollen Pumpbewegungen erst langsam, dann schneller wiederholen, etwa eine Minute lang.

6. Die Lebensgeister wecken

Mehr als 80 Prozent aller Sinneseindrücke empfangen wir über unsere Augen. Weil Grün dabei am angenehmste empfunden wird, gilt es als Wohlfühlfarbe. Zur Nerven-Entspannung stieg schon die ägyptische Pharaonin Nofretete in ein grünes Bad aus Algenextrakten. Grüne Power tankt aber auch, wer intensiv im Garten arbeitet oder ein grünes Outfit trägt.

7. Ausreichend schlafen

Genügend Schlaf ist gerade in Stresszeiten besonders wichtig. Bereits eine Stunde nach dem Einschlafen werden Wachstumshormone produziert, die Haut regeneriert sich genauso wie Gehirn und Immunsystem.

8. Muskeln dehnen

Stretching wurde lange Zeit unterschätzt. Dabei entspannen die Streckübungen Körper und Seele und machen topfit. Sie verbessern Durchblutung und Stoffwechsel, wärmen die Muskeln schön auf. Ideal für zwischendurch: Mit gegrätschten Beinen hinstellen, Arme senkrecht hochstrecken und Hände fassen. Langsam wie ein Blatt im Wind beide Arme zur rechten Seite wiegen so weit es geht. Zehn Sekunden verharren, dann zur linken Seite wechseln, ebenfalls zehn Sekunden.

9. Den Nerven Treibstoff geben

Stress kostet nicht nur Energie, er macht auch anfällig. Magnesium gibt verlorene Power schnell wieder zurück. Denn das Mineral wirkt genau da, wo der Stress losgeht – in der Nervenzelle. Wird sie erregt, schwimmen elektrisch geladene Teilchen (Ionen) durch die Kanäle in der Zellhaut nach außen und erzeugen elektrischen Strom. Den nimmt das Hirn als Stress wahr. Magnesium blockiert diesen Vorgang, die Zelle bleibt relaxt.

10. Schlaue Pflanzen nutzen

Wenn es einen IQ-Test für Pflanzen gäbe, wäre Ginseng ganz vorne mit dabei. Experten bescheinigen der Asia-Wurzel eine „adoptogene“ Wirkung. Was bedeutet, sie „denkt mit“ und stellt sich auf den Stress-Typus ein. Wer angespannt und hektisch ist, kann mit Ginsengtee, -kapseln oder -tonikum neue Energie schöpfen. Ausgepowerte kommen zur Ruhe.

Die neue Wanderlust - Ein gesunder Trend kommt immer mehr in Mode

Immer mehr Menschen entdecken das Gehen und Wandern als Ablenkung von Alltagsstress und Hektik. Im Winter erfreut sich Schneeschuhwandern immer größerer Beliebtheit. Ob alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie, kein anderer Fitness-Trend wirkt so nebenwirkungsfrei und positiv auf Seele, Fitness und Gesundheit:

Gehen hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, wodurch Energie und Stimmung weniger schwanken.

- Wandern ist eine Belastungsübung, die hilft, Osteoporose zu bekämpfen.
- Das Gehen verbessert das Reaktionsvermögen, Muskeln und Geist funktionieren schneller.
- Laut Forschung können Menschen, die viel gehen, eher ihr Gewicht halten.
- Wandern ist gut für die Muskulatur und hilft gegen Rückenschmerzen.
- Gehen kräftigt das Herz.

Tempo: Sie dürfen ruhig ein wenig schwitzen, aber nicht dauerhaft ins Schnaufen kommen. Die Pulsfrequenz sollte 180 minus Lebensalter nicht überschreiten. Gute Wanderschuhe besorgen. Die Sohle sollte rutschfest sein. Empfehlenswert sind auch spezielle Wandersocken. Atmungsaktive Kleidung ist sinnvoll, Sie fühlen sich wohler. Immer Wasser und Proviant mitnehmen. Tourenvorschläge und GPS Touren finden Sie unter www.gps-tour.info, www.alpintouren.com und unter www.bergfex.at

