

HAAR DESIGN & KOSMETIK

FRISEUR

HEHENBERGER-NEWS

seit 1931

MASTER OF
COLORS

Kunden-Information Friseur Team HEHENBERGER 1. Quartal 14



Foto: Sigi Stöbich

www.hehenberger.at

BEAUTY

Startklar für den Winter.
Tipps für Haut und Haar.

TREND

Paul Gehring. Neuer Trend
Winter 2014.

FITNESS

10 Tipps für ein bewegtes
neues Jahr.

BEAUTYSALON

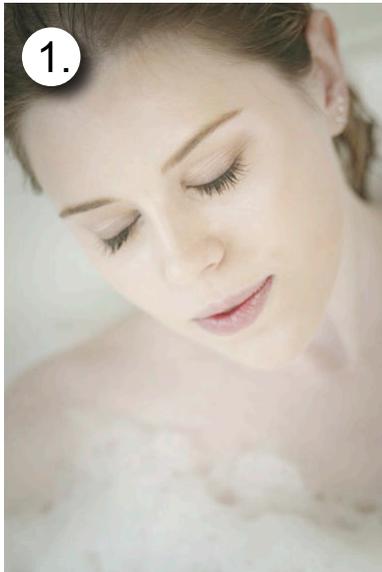
Dauerhafte Haarentfernung.
Neu! Im Beautysalon Katja
im Erdgeschoss.

Die trockene Heizungsluft, und die ständigen Temperaturschwankungen stören den Feuchtigkeitshaushalt und strapazieren Haut und Haare. Auf Minusgrade reagiert die Haut mit Spannung, Rissen und im Extremfall sogar mit rötlichen Flecken oder Ausschlag. Grund:



Durch die klirrende Kälte stellen die Talgdrüsen ihre Fettproduktion ein und der schützende Fettfilm geht zurück. Verwöhnende Badeölzusätze, fetthaltige Bodylotions, reichhaltige Gesichtscremen- und Masken sorgen für Wohlbefinden und bewahren die Haut vor Schäden. Kälte, Nässe und Wind setzen auch dem Haar mächtig zu. Bad-Hair-Days sind durch Mützen und Hüte häufiger als sonst. Auch dafür gibt es eine Lösung: Nährreiche Haar-Masken und Kuren.

Körperpflege



Baden gehen & mit neuem Gefühl auftauchen.

Heiße Vollbäder und heiße Duschen sind die Rettung bei klirrender Kälte und eine wahre Wohltat für die Sinne. Sie entspannen die Haut und Muskulatur - aber bei zu hoher Wassertemperatur entziehen sie der Haut ganz viel Feuchtigkeit. Einmal pro Woche, bei einer Wassertemperatur von ca. 36 Grad darf man ruhig untertauchen.

Die Qual der Wahl - richtige Badezusätze.

Herkömmliche Duschgels sollten jetzt gegen pfegende und reichhaltige Dusch- und Badeöle ausgetauscht werden. Grund: Sie versorgen trockene Haut mit Fettsäuren und bauen den Schutzmantel auf. Die hochwertigen Öle und Pflegestoffe verteilen sich im warmen Badewasser und werden so über die Haut aufgenommen. Abduschen, soft Abtupfen und das angenehme Körpergefühl in vollen Zügen genießen.

Produktempfehlung: Alcina Cashmere Winterbade-
milch mit wertvoller Honig Milch und Cashmere-Duft

(€ 11,70)

Optimale Hautversorgung für danach.

Vom ausgiebigen Planschen im Vollbad ist die Haut bereits gut versorgt. Eincremen ist aber trotzdem ein Muss! **Produktempfehlung: Alcina Cashmere Körperbalsam** mit einem exklusiven Wirkstoffkomplex aus Kaschmir-Extrakt und Urea pflegt die Haut besonders intensiv (€ 14,40). Vergessen Sie nicht, die rauen und trockenen Stellen wie Ellenbogen, Knie und Fersen auch einzucremen.

Gesichtspflege

2.



Milde Reinigung ist die halbe Miete.

In der kalten Jahreszeit streikt die sensible Gesichtshaut sehr oft - irritierte rote Stellen, schuppige und spannende Hautpartien kommen zum Vorschein. Jetzt heisst es: weg von den intensiven Gesichtereinigungsprodukten und her mit dem cremigen Reinigungsschaum - die minimieren den Feuchtigkeitsverlust.

Produktempfehlung: Alcina Reinigungsschaum (€ 14,80)

Reichhaltige Cremes + Sonnenschutz.

Nach der soften Reinigung am besten das passende Gesichtswasser verwenden um die Hautporen wieder zu schließen. Dann eine Schicht reichhaltige Pflege sanft einmassieren und gut einwirken lassen. Eine feuchtigkeitsspendende Creme-Foundation wählen - sie spendet der Haut eine Extra-Portion Feuchtigkeit und die empfindliche Haut ist optimal geschützt. **Produktempfehlung: Alcina reichhaltige Q10 Creme** (€ 36,60)

Verwöhnende Spezial-Behandlung.

Im Winter wirkt die Gesichtshaut fahl und grau. Regelmäßige Turbo-Masken bringen die irritierte Haut wieder in Balance und pushen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut auf. Idealerweise nach dem Duschen oder Vollbad die Maske auftragen, da die Poren offen sind und die Pflege so besser eindringen kann. **Produktempfehlung: Alcina 5 Minuten Maske** (€ 15,60) oder **Alcina Feuchtigkeitsserum** (€ 20,70)

Haarpflege

3.



Glänzender Auftritt trotz Kälte.

Im Winter ist das Haar sehr beansprucht. Durch die Heizungsluft und die Kälte trocknen die Haare aus - stumpfes, glanzloses und strapaziertes Haar ist hier die Folge. Das passende Pflegeshampoo und eine reichhaltige Haarkur ist die einzige Lösung.

Ab in die Maske.

Nach der gründlichen Haarwäsche eine reichhaltige Haarmaske großzügig im Haar verteilen und es in einem vorgewärmten Handtuch zu einem Turban binden. Grund: Durch Wärme entfalten sich die pflegenden Inhaltsstoffe viel besser und die Pflege dringt effektvoller in die Haarfaser ein. Etwa 20 Minuten einwirken lassen & gründlich ausspülen. Tipp: Zum Schluss kaltes

Wasser über Haar und Kopfhaut fließen lassen! Kaltes Wasser schließt nämlich die Haaroberfläche und ist dadurch widerstandsfähiger. Außerdem gibt es dem Haar mehr Glanz und regt die Durchblutung an. **Produktempfehlung: Goldwell Kerasilk Keratin Care Shampoo** (€ 15,60) und **Kerasilk Keratin Care Haarmaske** (€ 19,40).

Styling Produkte - kleine Helfer.

Spitzenfluids und Stylingpasten sind super praktisch: mit ihnen kann man zwischendurch - wenn das Haar mal wieder verrückt spielt oder elektrisch ist - die Haarmähne

ganz schnell zähmen. Außerdem schenken sie den trockenen Haarenden sofort Feuchtigkeit. **Produkttempfehlung: Goldwell Rich Repair 6 Effects Serum (€ 19,50)**

TREND

Paul Gehring Angels & Devils Kollektion Winter 2014

Verabschieden Sie sich von der Monotonie, Trivialität und der Uniformität ... die nächste Saison setzt wieder auf eine Explosion der Vorstellungskraft und Kreativität, frei von Vorurteilen und vorgetäuschter Schüchternheit. Fernab von vergangenen strengen und langweiligen Wintern zeigt sich die kommende Jahreszeit reich an Nuancen, schönen und leuchtenden Farben. Im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht.



Klassische Kleidungsstücke wie Röcke werden jetzt im Lederlook getragen und sind ein Must-have in der nächsten Saison.

Ein gemeinsamer Nenner? Ein aufwändiger, fast unverschämter Luxus, damit wir nicht vergessen, dass wir einzigartig und etwas Besonderes sind, indem wir die Tradition der Schneiderkunst und elegante Stoffe durch neue visuelle Codes wieder aufleben lassen.

Die Frisur dient erneut als einzigartige Vollendung der Schönheit, mit der wir unsere Individualität unterstreichen und uns von anderen abheben. Was gibt es Schöneres, als durch ein persönliches und nuancenreiches Haarstyling zu strahlen!

Wunderschöne Blondtöne, Kastanienbraun in allen Nuancen ... ruhige Farbmischungen in Kombination mit kontrastreichen Farben, denn in der kommenden Saison geben warme Farben noch einstimmiger als im letzten Winter den Ton an.

Gleichzeitig fordern die Schnitte mehr Gewagtheit mit großzügigen und unstrukturierten Stufen, durch die neue Linien in allen Längen entstehen.





Ab sofort mehr Sport - 10 Tipps für ein bewegtes neues Jahr

Mehr Sport - das ist ein beliebter Vorsatz. Mit diesen Tipps finden Sie die passende Sportart, das richtige Maß und die rechte Lust um den Vorsatz auch durchzuhalten.

1. Nutzen Sie die Kraft des eigenen Typs!

Sind sie ein „Jäger“ oder ein „Sammler“? In den Startblöcken eines neuen Trainingsabschnitts ist die Frage nach der künftigen Sportart ganz entscheidend. Ideal ist, eine geeignete Disziplin zu finden, die dem persönlichen Charakter- und Körpertyp angepasst ist und Spass macht. Dann kommt die Motivation wie von selbst. Ehrgeizige Wettkämpfer messen gerne ihre Kräfte und können bei Ballsportarten wie Tennis oder Fussball im Kampf um den Sieg stundenlang rennen. Naturfreunde wiederum erhalten über das Freiluftlebnis beim Laufen, Radfahren oder Nordic Walking jenen Kick, der sie über Jahre bei der Stange halten kann. Andere wiederum kommen mit den kontrollierten Bedingungen eines Fitnesscenters und fixen Übungsintervallen an Kraftmaschinen am besten zurecht.



Ehrgeizige Wettkämpfer messen gerne ihre Kräfte und können bei Ballsportarten wie Tennis oder Fussball im Kampf um den Sieg stundenlang rennen. Naturfreunde wiederum erhalten über das Freiluftlebnis beim Laufen, Radfahren oder Nordic Walking jenen Kick, der sie über Jahre bei der Stange halten kann. Andere wiederum kommen mit den kontrollierten Bedingungen eines Fitnesscenters und fixen Übungsintervallen an Kraftmaschinen am besten zurecht.

2. Machen Sie Ihren Arzt zum Gesundheitscoach!

Das gesunde Schwitzen im Sportdress verschafft uns Energie, lässt uns länger leben und senkt laut neuesten Studien das Krebsrisiko um bis zu 50 Prozent. Doch die eigenen körperlichen Kapazitäten, Leiden und Krankheiten sowie das Lebensalter entscheiden über Maß und Ziel beim Startschuss in die Trainingsphase. Nur der Arzt kann präzise Anweisungen über Sportauswahl, Risiken und Trainingsumfang geben. Daher ist der sportmedizinische Check am Anfang unumgänglich.

3. Schlagen Sie Profit aus der „Zweigleisigkeit“!

Jeder Hobbysportler kann aus drei verschiedenen Sportgruppen wählen. Es gibt Ausdauersportarten wie das Laufen oder Radfahren, Kraftsportarten wie das Training in Fitnessstudios und schließlich Sportarten wie Ballspiele. Während die Ausdauerdisziplinen Atmung, Herz- und Kreislaufsystem auf Vordermann bringen und die Kraftsportarten Haltung, Bewegungsapparat etc., sorgen Ballspiele für erhöhte Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Treiben sie regelmäßig eine Hauptsportart mit dem für sie höchsten Spassfaktor, jedoch daneben fallweise noch eine zweite aus einer anderen Gruppe. Diese Zweigleisigkeit bringt die optimalen Effekte für die Gesundheit und Motivation.

4. Lassen Sie die Energie der Gruppe für sich arbeiten!

Einsamkeit bremst und macht träge, auch im Sport. Damit sie nicht zu schnell die Lust verlieren schmieden sie lieber Sportvorsätze mit Ihrem Ehepartner, mit Freunden oder schließen sich Vereinen oder Laufrunden an. Dies steigert nicht nur die Freude an der Sache, es erhöht auch den sozialen Druck, nicht sofort einen Sporttermin abzusagen, wenn man einmal keine Lust darauf verspürt.

5. Maximieren Sie die Vorfreude auf den Sport!

Durch ein paar simple Tricks können sie beim Sport den Spaß enorm steigern. Sporteln sie jede Woche stets zur selben, fix im Kalender verankerten Zeit. Diese Routine macht geradezu süchtig, irgendwann können sie ohne ihren Sportfixpunkt nicht mehr auskommen. Halten sie ihre Sporttasche überdies stets gepackt griffbereit, um jederzeit spontan eine Einheit einschieben zu können. Motivieren und belohnen sie sich mit z.B. trendigen Sportdressen, Sporttaschen oder Trinkflaschen. Gute Ausrüstung ist wichtig, wer sich schick fühlt, treibt noch viel lieber Sport.

6. Steigern Sie Ihre Fitness durch Top-Trainingspläne!

Chaotisches Dahintrainieren verschwendet Energie. Besser ist, sie stellen einen fixen Plan auf und treiben danach mindestens zwei- bis dreimal pro Woche Sport. Dauer und Belastung hängen jedoch stets von Alter und Gesundheitszustand ab. Für einen durchschnittlich fiten 40-Jährigen wäre z.B. ein Laufpensum von 30 bis 60 Minuten dreimal die Woche ideal. Tasten sie sich jedoch langsam an diese Zeiten heran. Beispielsweise auch mit Gehpausen die sie dann schrittweise reduzieren.

7. Halten Sie dank Aufzeichnungen Ihren Kurs!

Klare Aufzeichnungen über Ihre Einheiten verdeutlichen ihnen ihre Leistung und können den entscheidenden Schub geben, dranzubleiben. Führen sie vor allem Anfangs ein einfaches Tagebuch in dem sie vermerken, welchen Sport, in welcher Intensität und in welcher Dauer sie ausgeübt haben. So nehmen Sie Ihren Zeitaufwand und den Trainingsfortschritt viel besser wahr und können Fortschritte sichtbar machen. Wer Daten, Distanzen und Höhenmeter genau aufzeichnen will kommt um eine Sportuhr mit GPS Funktion nicht herum. Zu empfehlen ist hier besonders die Suunto Ambit Serie mit integrierten Online Trainigstagebuch auf movescount.com.

8. Machen Sie sich den „50-plus-Effekt“ zugute!

„Ich bin schon zu alt, um noch mit Sport anzufangen“, hört man oft. Ein Irrtum, denn eine schwedische Studie zeigt, dass ein Einstieg in den Sport auch mit 50 die Lebenserwartung immer noch auf nahezu den selben Wert hochschraubt wie bei Menschen, die schon seit ihrer Jugend Sport treiben. Damit sind sie in kurzer Zeit oft leistungsfähiger als untrainierte Menschen in den 40-ern und bleiben fit bis ins hohe Alter.

9. Profitieren Sie von den tollen Nebenwirkungen!

Vielleicht wollten sie mit mehr Sport zu Beginn nur das Immunsystem stärken oder leistungsfähiger werden. Doch nutzen und genießen sie bewusst auch andere tolle Auswirkungen ihres Trainings. Z.B. Sport als Stimmungsaufheller und Schlankmacher, sportliche Betätigung baut Stresshormone ab und kurbelt die Lebensfreude an u.v.m.

10. Verstärken Sie Ihren Erfolg durch Vor- und Nachbereitung.

Haben sie die Eckpfeiler ihres neuen Trainings erfolgreich verankert, ist der Zeitpunkt gekommen, ihrem Hobby den letzten Schliff zu geben. Dazu gehört ein kurzes Aufwärmen um die Muskulatur zu erwärmen und Verletzungen vorzubeugen, sowie eine kurze „Cool-Down“ Phase z.B. die letzten 5 Minuten ganz locker trainieren und anschließend sollten die beanspruchten Muskelpartien gedehnt werden um Verletzungen und Verkürzungen in der Muskulatur vorzubeugen. Trinken sie während der Aktivität viel Wasser oder Elektrolytgetränke und gönnen sie sich ausreichend Schlaf. Entspannen sie ihre Muskeln manchmal in einem warmen Bad. Ernähren sie sich gesund und ballaststoffreich.

Neu! Dauerhafte Haarentfernung im Beautysalon Katja

Mit nur wenigen Behandlungen Schritt für Schritt zu dauerhaft glatter Haut.

Befreien Sie sich für immer von der Qual lästiger Haarentfernung! Setzen Sie qualvollen Epilationsbehandlungen ein Ende, bei denen die Haare mit einem scharfen, schmerzhaften Ruck ausgerissen werden. Mit program e-o ist endlich die Entfernung des unerwünschten Haarwuchses dauerhaft möglich. Mit der neuen program e-o Blitzlichttechnologie sind Ihre Behandlungen von nun an sanft und dauerhaft.

program e-o ...

- ... ist kostengünstig
- ... ist am gesamten Körper anwendbar
- ... ist schmerzfrei
- ... ist auch auf gebräunter Haut anwendbar
- ... ist sicher und erfüllt höchste Sicherheitsstandards
- ... bietet beste Qualität



**Bewiesene Wirksamkeit
schon nach der
1. Behandlung!**

Weitere Infos erhalten Sie bei Katja Erlinger unter der Tel.Nr.: +43 664 105 66 77

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