



**Björn Donner**

Beauty-Coach, Hairstylist, Visagist,  
Kosmetiker, Farb- und Stilberater

info@bjoern-donner.de

# Beauty EXPERTEN-TIPP

## In 7 Schritten zu schönem Haar

**Schritt 1: Haare bürsten** Bürsten Sie Ihr Haar vor der Wäsche, um Verschmutzungen und kleine Knötchen zu entfernen. Vergessen Sie das Ammenmärchen, dass 100 Bürstenstriche täglich gut für gesundes Haar sind. Übermäßiges Bürsten kann die Haarschäfte beschädigen.

**Schritt 2: Mildes Reinigen** Shampooen Sie nur den Ansatz und die Kopfhaut. Lassen Sie anschließend das Shampoo mit Wasser emulgieren und gründlich ausspülen. Nie die Haare als solches shampooen, da sie sonst ausgelaugt werden. Verwenden Sie milde, feuchtigkeitsspendende Shampoos.

**Schritt 3: Kopfhaut massieren** Massieren Sie Ihre Kopfhaut, die Basis für gesundes und schönes Haar ist, regelmäßig. Die Durchblutung wird angeregt, Stresssymptome werden abgebaut, und mit dem passenden Haarwasser können Nährstoffe in die Kopfhaut

penetriert werden. Kneten Sie die Kopfhaut sanft mit den Fingerspitzen und streichen vom höchsten Punkt des Kopfes nach unten aus.

**Schritt 4: Kühl ausspülen** Heißes Wasser lässt die äußere Haarschicht aufquellen. Die Haaroberfläche wird uneben und kann glanzlos wirken. Nehmen Sie zum Ausspülen lieber kühles Wasser, bei dem sich die äußere Schuppenschicht des Haares zusammenzieht und schließt, sodass das Haar einen natürlichen Glanz bekommt.

**Schritt 5: Nasse Haare austreichen** Rubbeln Sie nie Ihre Haare mit einem Handtuch trocken. Dies führt zu einem Schmirgeleffekt, bei dem Sie die Haare stark strapazieren und schädigen können. Streichen Sie das Wasser mit den Fingern aus den Haaren und drücken es mit einem Handtuch sanft trocken.

**Schritt 6: Haare trocknen** Lassen Sie Ihre Haare an der Luft trocknen. Das ist besser

als föhnen. Sollten Sie die Haare föhnen, verwenden Sie Haartrockner mit verschiedenen Wärmestufen. Nehmen Sie einen Hitzeschutz oder wärmeaktiven Festiger, damit die Haare nicht direkt der heißen Luft ausgesetzt sind. Zum Abschluss immer die kälteste Stufe verwenden, damit sich die äußere Schuppenschicht des Haares schließt und das Haar seinen natürlichen Glanz behält.

**Schritt 7: Pflegeprodukte benutzen** Überpflegen Sie Ihre Haare nicht mit zu vielen Spülungen oder Haarkuren. Verwenden Sie milde, feuchtigkeitsspendende Haarpflegeprodukte. Achten Sie bei Stylingprodukten auch auf den Pflegeaspekt, denn viele Artikel enthalten Alkohol, der Haare und Kopfhaut austrocknet und zu Reizungen führen kann.

Herzlichst,  
Ihr