



Björn Donner

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

info@bjoern-donner.de

# Beauty

## EXPERTEN-TIPP

### Haariges Wissen: In 10 Schritten zu schönem Haar

**Haare bürsten** Bürsten Sie Ihr Haar vor der Wäsche ein wenig, um Verschmutzungen oder Knötchen zu entfernen. Vergessen Sie das Ammenmärchen, dass 100 Bürstenstriche täglich gut für gesundes Haar sind. Übermäßiges Bürsten kann die Haare beschädigen.

**Mildes Reinigen** Entfernen Sie mögliche Rückstände von Styling-Präparaten. Massieren Sie dann das Shampoo ins trockene Haar am Ansatz ein und spülen Sie es mit warmem Wasser aus. So werden Schmutzpartikel gelöst, und eine zweite Haarwäsche ist nicht nötig.

**Kopfhaut massieren** Massieren Sie die Kopfhaut unter der Dusche, um die Durchblutung anzuregen, die Gesundheit des Haares zu verbessern und Stress abzubauen. Kneten Sie die Kopfhaut dabei sanft mit den Fingerspitzen.

**Haarspülung auftragen** Tragen Sie Spülungen immer von der Mitte des Haares abwärts bis zu den Spitzen auf. Am Ansatz wird das Haar durch die natürliche Fettproduktion ausreichend versorgt.

**Letztes Spülbad** Steigern Sie den Glanz Ihres Haares, indem Sie Ihr Haar beim letzten Spülbad kalt durchspülen, damit sich die äußere Schuppenschicht anlegt und Ihre Haare glänzen.

**Wasser-Effekt** Heißes Wasser lässt die äußere Haarschicht aufquellen. Die Haaroberfläche wird dadurch uneben und Locken werden glanzlos. Also stets nur lauwarmes Wasser zur Haarwäsche verwenden.

**Nasse Haare** Frottieren Sie das Haar nie ausgiebig und rubbeln Sie es nicht trocken, das entzieht ihm Feuchtigkeit und schadet seiner Elastizität. Drücken Sie stattdessen das Wasser sanft mit den Fingern aus dem Haar und saugen Sie den Rest behutsam mit dem Handtuch auf.

**Haare kämmen** Bürsten Sie nie nasses Haar. Das einzelne Haar ist auf das Doppelte seiner normalen Dicke aufgequollen und äußerst anfällig für Schädigungen. Kämmen Sie es besser mit einem grobzinkigen Kamm an den Haarspitzen beginnend durch.

**Haare föhnen** Lassen Sie Ihre Haare an der Luft trocknen, denn Föhnluft schadet den Haarschäften. Benutzen Sie einen Hitzeschutz vor dem Föhnen, und föhnen Sie nie zu heiß. Meist reicht die unterste Stufe eines Haartrockners aus, um das Haar schonend zu trocknen.

**Haare zähmen** Sobald das Haar getrocknet ist, sprühen Sie einen Hauch Haarspray auf einen Kamm und kämmen damit das Haar durch. So bändigen Sie widerspenstige oder fliegende Haare und erzielen ein glänzendes Ergebnis von dauerhafter Qualität.

*Björn Donner*