

### 1. Platte Matte

Der Wecker klingelt zum 10. Mal und auf einmal ist keine Zeit mehr für die Volumen-Föhnfrisur vor Arbeitsbeginn. Trockenshampoo hilft weiter: im Abstand von 5 cm Scheitel ziehen und jeweils Trockenshampoo aufsprühen – immer gut einmassieren und anschließend durchbürsten. Das Haar hat Fülle und Stand und der Blick in den Spiegel macht glücklich.

**Unser Tipp: Dry Wash, UVP: 21,95 € (252 ml)**



### 2. Tief durchatmen

Kuren, Spülungen, Haarsprays und Co. gelangen natürlich auch immer auf die Kopfhaut. Wie auch die Gesichtshaut braucht diese ab und an eine Frischekur. Produkte mit Peeling-Effekt entfernen sanft Rückstände von der Kopfhaut, sodass Nährstoffe wieder besser aufgenommen werden können, die Haut atmen kann und die Haarwurzel sich regeneriert. Für kräftiges und gesundes Haar.

**Unser Tipp: Tea Tree Hair and Scalp Treatment, UVP: 29,95 € (200 ml)**



### 3. Alles hat ein Ende, nur mein Haar hat drei

Je nach Haarlänge sind unsere Spitzen im Schnitt 4-6 Jahre alt. Sie mussten also rund 2.000 Tage Haarwäsche, Styling und Co. über sich ergehen lassen. Kein Wunder, dass manch eine Spitze da schlapp macht. Ist der Spliss noch nicht allzu weit fortgeschritten, helfen Haarseren und -öle. Aber irgendwann ist der Gang zum Friseur unausweichlich.

**Unser Tipp: Awapuhi Wild Ginger Styling Treatment Oil, UVP: 36,95 € (100 ml)**



#### 4. Vorsicht nass

Nach dem Waschen ist das Haar besonders empfindlich, denn Wasser lässt die Schuppenschicht aufquellen. Der Vorteil: das Haar nimmt besser Pflegestoffe auf. Der Nachteil: ein „geöffnetes“ Haar kann einfacher beschädigt werden, ob mechanisch (durch Bürsten und Käämme) oder thermisch (durch Hitze). Detangling-Produkte helfen beim Entwirren, Hitzeschutz-Sprays reduzieren die Schäden durch thermische Geräte und hochwertige Bürsten und Käämme schonen das Haar.

**Unser Tipp: The Detangler, UVP: 20,40 € (300 ml); Hot Off The Press, UVP: 21,95 € (200 ml); Detangler Comb, UVP: 5,25 €**



#### 5. Let it flow...

Wenn es schnell gehen muss, greifen Frauen häufig darauf zurück die Haare zum Zopf zu binden oder zum Dutt. Das kann jedoch zu Haarbruch führen. Nicht nur die falschen Haargummis (z. B. mit scharfkantigen Metall-Clips) auch das permanente Abbinden an der gleichen Stelle kann dazu führen, dass das Haar bricht. Lieber öfter die Haare offen tragen oder zumindest die Stelle des Zopfes variieren. Ein flexibles Haarspray sorgt dafür, dass die Frisur den ganzen Tag sitzt.

**Unser Tipp: Stay Strong, UVP: 21,45 € (360 ml)**





## 6. Hair-SPA

Wir alle wissen, nach der Reinigung kommt die Pflege. Conditioner und Kuren schenken Schutz und Pflege. Sie helfen, das Haar zu regenerieren sowie Haarschäden zu reparieren. Nach dem Shampoo sollte der Griff zum Conditioner folgen. Kuren können 1 x wöchentlich oder nach Bedarf angewendet werden. Vorallem Längen und Spitzen benötigen die Intensiv-Pflege, das Haar am Ansatz ist durch den körpereigenen Talg oft ausreichend versorgt.

**Unser Tipp: Instant Moisture Daily Treatment, UVP: 24,95 € (200 ml); Awapuhi Wild Ginger Keratin Intensive Treatment, UVP: 32,95 € (150 ml)**



## 7. Ruhe sanft und selig

Wir verbringen im Schnitt 8 Stunden mit Schlaf. In dieser Zeit rubbeln unsere Haare aneinander und am Kopfkissen – eine mechanische Beanspruchung. Statt das Haar zu strapazieren, kann man diese Zeit für eine Intensiv-Behandlung nutzen. Ein Leave-In Conditioner über Nacht im Haar belassen, gibt dem Haar einen Energiekick.

**Unser Tipp: The Conditioner, UVP: 20,40 € (300 ml)**



## 8. Detox

Umwelteinflüsse, Stylingprodukte oder auch Chlor- und Salzwasser können unser Haar angreifen. Shampoos, die für die tägliche Anwendung geeignet sind, reichen manchmal nicht aus, um das Haar von diesen Rückständen zu befreien. Tiefenreinigende Shampoos, die nach Bedarf – maximal jedoch 1x die Woche – zum Einsatz kommen, helfen der Haargesundheit.

**Unser Tipp: Shampoo Two, UVP: 15,10 € (300 ml); Shampoo Three, UVP: 15,10 € (300 ml)**



## 9. Know your enemy

Habe ich trockenes Haar? Warum ist mein Haar immer platt? Ständig dieser Frizz! Unsere Haare sind ganz individuell und benötigen die richtigen Produkte, um schön und gesund zu sprießen. Der Friseur kann hier beraten und Tipps geben, wie man sein Haar ideal reinigt und pflegt.

**Unser Tipp: Den „Kleiderschrank für Ihr Haar“ finden Sie auch auf [www.paul-mitchell.de/unsere-produkte](http://www.paul-mitchell.de/unsere-produkte)**

### UNSERE MARKEN

00 54309



PAUL MITCHELL



TEA TREE



JAMAICAN WILD GINGER



PRO TOOLS



NEURO STYLING TOOLS



MITCH



MARULA



LIMITED EDITION LIMITED IN PINK

## 10. Gewusst wie

Auf Instagram und Co. sehen wir die tollsten Haarstyles und -farben und möchten das auch: Big Hair, Beach-Waves oder sonnengeküstetes Balayage. Wer mithilfe von YouTube und drei verschiedenen großen Haarbürsten schon einmal zuhause versucht hat, die berühmten „Victoria Secret“-Locken nachzustylen weiß, in welchem Dilemma dies enden kann. Also gehen Sie in den nächsten Salon und lassen Sie das einfach mal den Profi machen.

**Unser Tipp: Einen Salon in Ihrer Nähe finden Sie auf [www.paul-mitchell.de/salons](http://www.paul-mitchell.de/salons)**

