

ELGARODIEK

KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

Elga Rodiek

 Im Hause Schuh Gerdes
 Lange Str. 90 · Delmenhorst
 Fon: 0171 - 7 92 91 31

Jede Anwendung eine Entspannung!

 Kosmetische Gesichts- &
 Dekolletébehandlungen · Sugaring ·
 Entspannungsmassagen

Susanne Blair

„Ich weiß,
was Ihre
Haut braucht“

 beauty · Trends · Sugaring

Meine Zeit

- Gesichtstreatment
- Maniküre | Pediküre
- Wellnessmassagen
- Sugaring
- Wimpernverlängerung

 Unter den Linden 32
 D-28759 Bremen
 Tel. +49 (0) 421 69 20 54 33

www.kosmetik-meinezeit.de
Heidi's F·R·I·S·E·U·R·T·E·A·M

Heidi Vonscheidt

 Woltmershauser Straße 243 · 28197 Bremen
 Telefon 04 21 - 54 07 77

FORM REAKTOR

HAIRSTYLING

VOR DEM STEINTOR 176
28203 BREMEN

TELEFON 0421 794 18 11
INFO@FORM-REAKTOR.COM
WWW.FORM-REAKTOR.COM

SCHNEIDEN / FÖHNEN / FÄRBN / VERLÄNGERN / GLÄTTEN / STRÄHNEN / FLECHTEN / DREADLOCKS

ÖFFNUNGSZEITEN	
MONTAG - FREITAG	09 - 19 UHR
SAMSTAG	09 - 16 UHR
MITTAGSPAUSE	14 - 15 UHR

Einfach mal Durchatmen

Mit Kosmetik und Wellness entspannt durch den Herbst

Der Sommer geht und verabschiedet sich. Ein Blick auf das Thermometer macht klar, dass Sommerkleid und Co. ihren Weg ins Winterquartier antreten müssen. Der Herbst ist da. Doch ist das kein Grund sich einzuigeln, denn jetzt ist Zeit sich und seiner Haut mal wieder etwas Gutes zu tun.



Kosmetik und Wellness im Herbst tun gut. FOTO: DANIELA SCHILLING

Für die Haut ist der Herbst ein Moment zum Durchatmen. Jetzt lassen sich die im Sommer entstandenen Sonnenschäden am besten reparieren. Pigmentflecken, Mimikfältchen und vergrößerte Poren können wirksam angegangen werden. Hierfür eignen sich Kuren mit Fruchtsäure, Vitamin C oder auch Retinol, die die Haut regenerieren und ihre Zellteilung anregen.

Wer sich auf die Erkältungszeit vorbereiten möchte, der sollte neben einer ausreichenden Vitamin-C-Versorgung auch auf eine ausgewogene Ernährung

achten und seine Abwehrkräfte stärken. Dafür eignen sich Saunagänge mit Warm-Kalt-Wechseln, wie in der Finnischen Sauna. Dabei sollte man auch vor dem Gang in das Kältebecken oder unter die kalte Dusche nicht zurückschrecken. Diese Wechsel stärken das Abwehrsystem und machen unempfindlicher gegen Angriffe von außen. Auch Fußbäder nach Kneipart sind geeignet.

So gut, wie der Herbst der Haut tut, so sehr kann er mit dem Schwinden der hellen Stunden auf das Gemüt schlagen. Der

Mangel an Vitamin-D, das der Körper unter Einwirkung von UV-Strahlung über die Haut bildet, lässt die Laune sinken. Gegen den nahenden Herbst-Blues helfen Wohlfühlwendungen, wie Hot Stone oder Massagen mit Ätherischen-Ölen. Diese lösen Verspannung und wirken gegen Depressionen, indem sie Endorphine freisetzen. Damit entfalten sie eine Wirkung, ähnlich einem Spaziergang in der Sonne.

In der kühleren Jahreszeit reduzieren sich auch viele Freizeitaktivitäten. Wo vor ein paar Monaten Badesees, Grillabend und Gartenarbeit auf dem Programm standen, ist jetzt mehr Zeit, um etwas nur für sich zu tun. Ob der lang geplante Besuch bei der Kosmetikerin, ein Schminkkurs, ein Tag mit Wellness und Entspannung oder eine Maniküre und Pediküre inklusive Massage: Jetzt ist die Zeit sich etwas zu gönnen, bevor die Weihnachtszeit vor der Tür steht. DANIELA SCHILLING

Künstlerisch und familiär

Friseur Klumker vermittelt seinen Azubis Freude am Beruf

Das Friseurhandwerk klagt über Nachwuchssorgen. Gegen diesen Trend arbeitet Friseurmeister Heiko Klumker an. In seinem Huchtinger Salon bindet er die Lehrlinge vom ersten Tag an ins Team ein, lässt sie früh an Shows und Wettbewerben teilnehmen. Die Strategie hat Erfolg: Seine Auszubildende Zoe-Amber Schröder ist begeistert von ihrer Berufswahl und hoch motiviert.

Das vordere Haar des Friseurkopfes ist im Zickzack gekämmt, hinten thront ein Dutt aus kunstvoll geflochtenen Zöpfen in verschiedenen Stärken – ein Werk der angehenden Friseurin Zoe-Amber Schröder. Die 16-jährige Delmenhorsterin hat erst im August ihre

Berufsausbildung begonnen, doch ihr Talent tritt schon jetzt zutage. Ihre Lehre macht sie zudem in einem Betrieb, in dem ihre Begabung entsprechend gefördert werden kann und soll, dem Salon von Friseurmeister Klumker.

„Ich bin seit 22 Jahren selbstständig und bilde von Anfang an aus“, sagt Heiko Klumker. „Es macht mir einfach Spaß, mit jungen Leuten zu arbeiten und mein Wissen weiterzugeben.“ Vom ersten Tag an werden die Lehrlinge in das fünfköpfige Team des Friseurstudios am Neuen Damm integriert. „Sie lernen in der ersten Woche schon so viel, dass sie die erfahrenen Kollegen entlasten können“, sagt der Betriebsinhaber. Nur fegen und tatenlosen danebenstehen, gebe es bei ihm nicht.

Für die hochmotivierte Schröder ist dieses Vorgehen genau das Richtige. Der Wissensdrang anderer Auszubildender, die etwa bei Filialisten beschäftigt seien, komme in der Hektik des Alltags und bei ständig wechselnden Kollegen oft zu kurz, berichtet sie. Ein Salon mit einem kleineren, festen Team sei etwas ganz anderes. „Ich habe keine Angst, meine Kollegen etwas zu fragen, so wie ich es von anderen Azubis häufig höre. Der Salon ist sehr familiär. Ich fühle mich dort Zuhause“, sagt sie. Dabei sei die Ab-



Zoe-Amber Schröder, hier mit Meister Heiko Klumker, würde später gern einen eigenen Salon eröffnen. FOTO: KBU

brecherquote in dem Gewerk sonst sehr hoch. Schon in den ersten Wochen hätten fünf ihrer Klassenkameraden an der Berufsschule aufgegeben, sagt Schröder.

Sie dagegen ist begeistert von ihrer Berufswahl. Nicht nur das Künstlerische und der Umgang mit den Kunden macht ihr Freude, auch die Vielfalt spricht sie an. Denn die dreijährige duale Ausbildung wird durch Wahlfächer vertieft. Diese können unter anderem die Bereiche pflegende Kosmetik und Visagistik, Nageldesign und -modellage oder Haarersatz sein. Vielleicht will sie später eine der attraktiven Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen. KBU

EXKLUSIV BEI UNS:

HAARSCHÄDIGUNG WAR GESTERN
 FÄRBN UND AUFHELLEN MIT BIS ZU
94% WENIGER HAARBRUCH
 FRAGEN SIE IHREN FRISSEUR NACH
FIBREPLEX
 ZUR STÄRKUNG DER HAARSTRUKTUR

La Mirage de Coiffeur

Reeder-Bischoff-Straße 72 · 28757 Bremen-Vegesack **Telefon (04 21) 66 42 02**

Top Hair
 Susanne Schneider

Hermann-Fortmann-Str. 25
 28759 Bremen
 Telefon (0421) 62 88 92

ÖFFNUNGSZEITEN:
 Dienstag – Freitag
 9.00 – 18.00 Uhr
 Samstag
 8.00 – 13.00 Uhr