



Gut versorgt im Salonalltag

Nährstoffempfehlungen für Friseure

TEXT VON
ELKE RAHMANN

Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die Basis eines gesunden Lebens und verhindert Nährstoffmängel. Aber das mit der optimalen Ernährung ist im Salonalltag oft nicht so einfach. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, ist im Bedarfsfall eine zusätzliche Versorgung über möglichst natürlich gewonnene Mikronährstoffe empfehlenswert.

Was und wie viel braucht mein Körper, um trotz stressigen Arbeitstags gesund und vital zu bleiben? Im individuellen Fall den Arzt oder Ernährungsberater fragen und sich an die Angaben auf dem Präparat halten. Dazu sollte man wissen, dass diese aber nicht den individuellen Lifestyle berücksichtigen.

Generell gilt: Der individuelle Nährstoffbedarf ist abhängig von Alter, Gewicht, Geschlecht und Gesundheitszustand. Davon, wie wir uns ernähren, leben und arbeiten.

WELCHE NÄHRSTOFFE KÖNNEN FÜR FRISEURE WICHTIG SEIN?

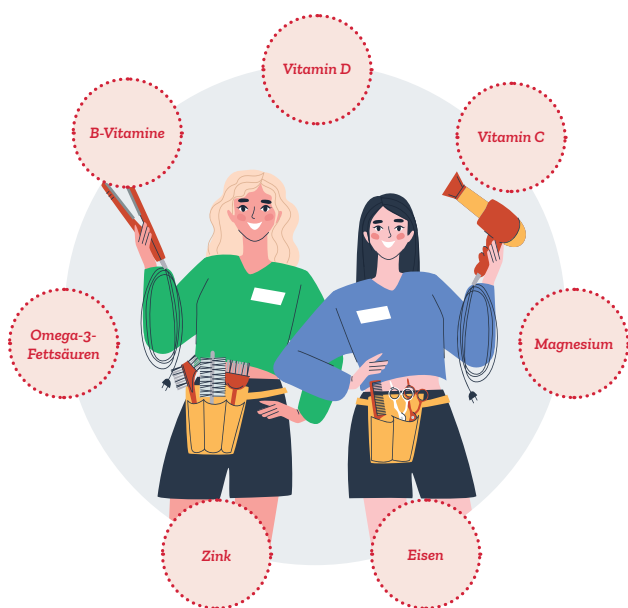
Es gibt keine speziellen Studien, die sich mit Nährstoffmangel bei Friseuren beschäftigen, aber der Salonalltag

hat einen Einfluss darauf, bei welchen Nährstoffen Friseure einen höheren Bedarf haben könnten. Hier die Wichtigsten und welche Lebensmittel sie liefern:

Vitamin D ist für Immunsystem, Knochen und Psyche wichtig. Da Friseure viel unter künstlichem Licht arbeiten, bekommen sie meist nicht genug Sonnenlicht, um genügend Vitamin D zu produzieren, und haben daher ein erhöhtes Risiko für Vitamin-D-Mangel (z.B. fetter Seefisch, Lebertran, Eigelb, Pilze).

Vitamin C: Friseure arbeiten mit chemischen Produkten, die den Körper schädigen können. Vitamin C – als wichtiges Antioxidans – schützt den Körper vor freien Radikalen (die z.B. auch beim Rauchen entstehen) und unterstützt Detoxprozesse. Es stärkt das Immunsystem und schützt damit vor Infekten, denen man durch Kundenkontakt stärker ausgesetzt ist (z.B. Zitrusfrüchte, Paprika, Grünkohl, Brokkoli).

B-Vitamine: Im hektischen Salonalltag braucht man viel Energie und starke Nerven und somit B-Vitamine, die notwendig für Energieproduktion und Nervenfunktionen sind. Bei einseitiger (z.B. veganer) oder unzureichender Ernährung kann das dann zu Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit



bis hin zu Depressionen führen (z.B. Fleisch, Innereien, Eier, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, grünes Gemüse).

Auf Mineralstoffe und Spurenelemente wie **Magnesium** (z.B. Brokkoli, Vollkornprodukte, Nüsse) und **Eisen** (z.B. Fleisch, Eier, Linsen) sollten Friseure ebenfalls achten, da sie lange Arbeitszeiten im Stehen verbringen. Magnesiummangel kann zu Muskelkrämpfen und Schmerzen führen, Eisenmangel (insbesondere bei Frauen) zu Müdigkeit und Erschöpfung.

Zink ist nicht nur für das Immunsystem wichtig, sondern auch für die Wundheilung. Man schneidet oder verbrennt sich leicht beim Arbeiten. Da empfiehlt es sich, ausreichend mit Zink versorgt zu sein (z.B. Fleisch, Milchprodukte, Fisch, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse).

GUTE VERSORGUNG VON INNEN HÄLT GESUND UND VITAL UND MACHT SCHÖN!

Außerdem sind **Eisen, Zink, Vitamin C** und **Vitamin B7 (Biotin) Nährstoffe für Haut und Haare**. Sie verhindern brüchige Nägel und Haarausfall und unterstützen die Bildung und Aufnahme von Keratin und Kollagen. **Omega-3-Fettsäuren** können das Haarwachstum zusätzlich fördern, da sie Entzündungen reduzieren (z.B. fetter Seefisch, Leinöl).

Der nächste Teil der Serie behandelt das Thema:
Komm in Bewegung!

INTERVIEW

Romano Morhard (2 Salons in Südhessen mit 40 Mitarbeitern) war am Thema Nährstoffe früher nie sonderlich interessiert – weder privat noch als Unternehmenskonzept:
„Mikronährstoffe waren nie ein Thema für mich – Corona hat das verändert.“



„Die Herausforderungen der Friseurbranche durch Corona haben mich und mein Team öfter an die Grenzen der Belastbarkeit gebracht – einhergehend mit Erschöpfung. Über Kollegen, die ähnliche Gesundheitsprobleme privat und/oder in ihren Teams hatten, erfuhr ich von einem Nährstoffkonzept, das mich neugierig machte. Die Beratung überzeugte mich und zunächst haben meine Familie, einige kritische Mitarbeiter und ich die Kapseln getestet. Unsere Erwartungen wurden mehr als übertroffen, was sich im Team und auch bei unseren Gästen herumgesprochen hat. Ich selber nehme seit März 2022 konsequent ‚meine‘ Produkte und fühle mich körperlich leistungsfähiger und mental belastbarer.

Da unser Fokus als Friseursalon auf schönem Haar liegt, bieten wir seit letztem Jahr zusätzlich Nährstoffe speziell für die Haargesundheit an. Das Konzept bringt uns nicht nur zusätzlichen Umsatz, sondern gibt uns die Möglichkeit, unseren Gästen beim Thema Haarausfall zu helfen, wozu wir vorher so nicht in der Lage waren. Der kontinuierliche Nachkauf meiner Gäste zeigt uns den Erfolg der Produkte.

Mein Tipp für die Branche: Wir Friseure sind die Experten für Haare und Haarpflege. Deshalb gehört das Thema Haargesundheit in unsere Hände. Ausprobieren, eigene Erfahrungen sammeln und starten. Eine sinnvolle Ergänzung für den Salon.“



Elke Rahmann,
Diplom-Ökonomin & Orthomolekularer Mikronährstoff-Coach



Über 28 Jahre Friseurmarkterfahrung als Unternehmensberaterin und Marketingleiterin renommierter Hersteller von Haarkosmetik und Friseurwerkzeugen. Mehrere Semester Ernährungswissenschaften, persönliche Erfahrungen und Fortbildungen sind Basis meines ganzheitlichen Selbstfürsorge-Ansatzes.

 www.rahmann-consulting.com/change4chance