

freundin

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Stress, Selbstzweifel
und Ängste kann
man wegtrainieren

WARUM TRAGEN JETZT ALLE PINK?

Plus: neue Teile und
Kombitipps

GRATIS-HEFT

PROTEIN- KOMPASS

Der große
Protein-Kompass



KÄLTE KANN MICH MAL!

Wie eine Frostbeule zur
Kaltduscherin wird

STYLEN STATT SCHNEIDEN

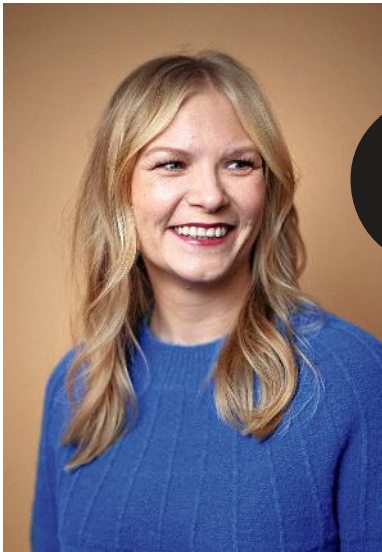
Die besten Tricks
der Friseure

WIR BLICKEN NACH VORN

Können Krisen wirklich eine Chance sein? Diese Frauen zeigen,
wie man beim Neustart sogar an Stärke gewinnt



Vorher & nachher



Produktion & Text: Kristin Suhr
Foto: Veronika Bures
Creative Director: Nina Banneyer



Es muss nicht immer ein komplett neuer Schnitt sein. Manchmal reichen schon kleine Stylingtricks (die auch zu Hause gelingen!), um das Beste aus den Haaren herauszuholen. Zwei Experten zeigen das an fünf freundin-Leserinnen

vorher



„Wie sieht mein feines Haar in einer offenen Frisur gut aus?“

KRISTINA (44),
selbstständig in der Gastronomie

Das wünscht sich Kristina: „Ich würde meine Haare gerne häufiger offen tragen. Doch ich befürchte, dass sie dafür zu fein sind und schnell platt aussehen.“ Deshalb bindet sie ihr Haar nach dem Aufstehen meistens nur hoch zu einem Dutt.

Das sagt Star-Friseur Alexander von Trentini: „Kristina hat gesundes, aber feines Haar. Falsch gestylt, kann es tatsächlich schnell zusammenfallen. Aber mit der richtigen Föhntechnik klappt es mit der offenen Frisur.“

Das Styling: 1. Der Friseur knetet zuerst zwei walnussgroße Portionen Schaumfestiger ins Haar. Wichtig dabei: Er sollte wenig Alkohol enthalten, sonst verkleben die Haare (z. B. „Volume Mousse“ von La Biosthétique). 2. Dann werden die Haare partienweise über eine große Rundbürste geföhnt und auch von einer Seite diagonal über den Scheitel auf die andere Seite gezogen. Das gibt Volumen. Am Ende mit kalter Luft und Spannung auf der Rundbürste föhnen. So hält das Styling lange. 3. Statt Seitenscheitel trägt Kristina jetzt einen Mittelscheitel. Das macht den Look lässiger.

nachher



AUCH DIE RICHTIGE BÜRSTE MACHT DEN UNTERSCHIED

Es ist sinnvoll, bei der Rundbürste auf ein Modell mit Keramikbeschichtung zu setzen. Denn die sorgt für einen antistatischen Effekt (das ist gerade bei feinem Haar wichtig). Außerdem wird die Wärme gleichmäßig verteilt – ein Glanz-Garant

FINGERFERTIGKEIT

Mittel- oder Seitenscheitel? Beim Ausprobieren zeigt sich, Marie kann beides tragen (Foto rechts). Damit Wellen schön kompakt fallen, sollte man nach dem Föhnen nie mit Kamm oder Bürste, sondern nur mit den Fingern durch die Haare gehen (Foto unten)



vorher



„Wie bekommen meine schweren Locken mehr Leichtigkeit?“

MARIE LEFFERTS (28),
PR-Manager International

Das wünscht sich Marie:

„Wow-Wellen wären was. Da meine Haare sehr lang sind, hängen sie sich allerdings schnell aus und sehen irgendwie chaotisch aus.“

Das sagt Friseur Alexander von Trentini aus Wiesbaden:

„Maries Haarpracht ist ein Traum. Ihre Wellen brauchen aber mehr Sprungkraft und Definition.“

Das Styling: 1. „Wir müssen ein bisschen Länge wegnehmen, sonst sind die Haare zu schwer und die Locken hängen sich aus“, so von Trentini. Zehn Zentimeter kamen ab. Zusätzlich stuft er die Seitenpartie leicht. So fallen die Locken leichter. 2. Dann wird Lockenmousse eingeknetet und die Haare werden mit einem Diffusor trocken geföhnt. Dafür Partie für Partie von den Spitzen an in Richtung Kopf in den Diffusor legen und nie über Kopf arbeiten. So werden die Locken schön definiert und verfilzen nicht. 3. Stylingcreme und Haaröl (z. B. „Light Defining Cream“ und „Long Hair Weightless Conditioning Oil“ von La Biosthétique) vermischen und in die Haare kneten. Das gibt mehr Definition.

nachher



vorher

„Wie stylt man kurzes Haar modern?“

KARIN FUCHS (66),
Bankkauffrau

Das wünscht sich Karin:

„Ich mag mein kurzes Haar, weiß aber nicht, wie ich es stylen soll. Ein moderner, frischer Look wäre toll!“

Das sagt Friseur Maximilian Meyer

„Bekommen Karins Haare erst mal mehr Textur, wird das den Schnitt sofort moderner aussehen lassen.“

Das Styling: 1. Vor dem Trockenföhnen verteilt Friseur Maximilian Meyer etwas Volumenschäum im gesamten Haar, um Grundvolumen in die Haare zu bringen. Auf das Föhnen über eine Rundbürste verzichtet er. „Damit kann man zwar auch Volumen erzeugen, aber das Styling auch schnell spießig wirken lassen“, so der Friseur aus Unterhaching. 2. Statt zum Föhn greift der Friseur zum Glätteisen und formt einzelne Strähnen zu Wellen. Dafür Strähne für Strähne ins Glätteisen klemmen, das Eisen eindrehen und die Strähne bis zu den Spitzen herunterfahren. Durch das Zusammenspiel von gewellten und nichtgewellten Partien entstehen sogenannte Texturhöhen, die die gesamte Frisur definierter und schicker aussehen lassen. 3. Zum Schluss noch ein wenig Haarwachs verteilen und einzelne Strähnen ins Gesicht zupfen.

nachher

GLATTE SACHE

Bevor ein Glätteisen zum Einsatz kommt, die Haare immer mit einem Hitzeschutz vorbereiten, damit sie nicht unter den hohen Temperaturen leiden. Dafür das Spray aus etwa 30 Zentimeter Entfernung aufsprühen, dann Haare gut durchkämmen, um das Spray zu verteilen



**MULTITASKING**

Den Föhn im richtigen Winkel zu halten, während man die Rundbürste durch die Haare gleiten lässt, erfordert Übung. Tipp für alle, die es sich leichter machen wollen: auf eine elektrische Föhnbürste setzen, die Rundbürste und Föhn vereint

*vorher*

„Wie bekomme ich mehr Glanz ins Haar?“

SANDRA ZEININGER (40),
Fachinformatikerin

Das wünscht sich Sandra:

„Eigentlich wünsche ich mir nur, dass meine Haare etwas schöner glänzen, da sie oft sehr trocken aussehen. Ansonsten mag ich mein Haar.“

Das sagt Star-Friseur von Trentini:

„Sandra hat dickes, gesundes Haar, das aber auch drahtig ist und darum in den Spitzen leicht aufplatzt.“

Das Styling: 1. Für mehr Glanz sind die richtigen Tools und die Föhntechnik das A und O. Sandra hat zum Föhnen bisher eine flache Paddle-Brush verwendet. Laut von Trentini ein No-Go bei ihrer Haarstruktur. Sie braucht eine Rundbürste, denn die hält die Haare schön kompakt zusammen und verhindert, dass die Spitzen aufbrechen. 2. Der Experte teilt Sandras dickes Haar auf jeder Seite in vier Partien, durch die er nacheinander während des Föhnens mit der Rundbürste gleitet. An den Spitzen zieht er die Rundbürste nach oben, sodass sie einen schönen Außenschwung bekommen. 3. Ein Anti-Frizz-Fluid legt sich um die Haare und bindet Feuchtigkeit. Ein Haaröl, das sanft in die Längen und Spitzen eingearbeitet wird, gibt zusätzlich Glanz.

vorher

„Lassen sich Babyhaare kaschieren?“

STEFANIE KNOPP (37),
Accountant

Das wünscht sich Stefanie:

„Nie wieder kleine, abstehende Härchen! Die sind plötzlich nach der Geburt meines Sohnes an Ansatz und Seitenpartien aufgetaucht.“

Das sagt Friseur Maximilian Meyer:

„Haarausfall und nachwachsende Härchen, die wie Antennen abstehen, sind zum Glück nur ein temporäres Problem nach der Schwangerschaft. Hier kann schon allein der richtige Scheitel einiges kaschieren.“

Das Styling: 1. Mittel- statt Seitenscheitel ist die Sofort-Lösung, um die nachwachsenden Härchen zu überdecken. Damit das Gesicht schön eingerahmt wird, wurden leichte Stufen in die vordere Partie geschnitten. 2. Vor dem Föhnen arbeitet Meyer eine Thickening Cream für mehr Volumen und Haarfülle von den Längen in die Spitzen ein. 3. Über Rundbürsten geföhnt, die anschließend für ein paar Minuten im Haar bleiben, bekommen die Haare natürliches Volumen am Oberkopf. Wichtig dabei: Den Ansatz nicht nach hinten föhnen, sonst werden die Babyhaare „freigelegt“. 4. Zum Schluss einzelne Strähnen mit dem Lockenstab akzentuieren.



RUNDE SACHE

Mit dem Lockenstab kommt Bewegung und damit Volumen ins Haar (Foto links). Wer hat schon mehrere Rundbürsten zu Hause? Mann kann auch einfach mit Clips arbeiten und Partie für Partie einrollen. Und: Je länger das eingerollte Haar abkühlt, desto länger hält das Styling (Foto oben)