

# freundin

## KOMBINIEREN MIT STIL

Richtig gut angezogen mit  
mehreren Schichten

33  
**SERIEN-  
TIPPS**  
für jede Lebenslage

**DU HAST DIE  
HAARE SCHÖN**  
Profi-Lösungen für  
alle Frisurprobleme

**THAILAND  
FÜR ALLE**  
Die besten Routen  
durch das Traumland

**ICH  
MACH  
MEIN  
GLÜCK**

Endorphin-Rausch: So leicht  
lässt sich das Belohnungssystem in  
unserem Gehirn austricksen

*HAAR-  
PROBLEME?  
LÖSEN  
WIR!*

*Irgendwas ist ja immer: Die einen wünschen sich mehr Volumen oder mehr Glanz, die anderen weniger Spliss oder weniger fettige Ansätze. Wir haben Experten um ihre besten Tipps für jede Hair-ausforderung gebeten*



**STEFAN M. PAULI**

*Star-Friseur aus München*

## EINEN GUTEN SCHNITT MACHEN

„Da ist der Bob mein klarer Favorit. Die Friseure sollten beim Schneiden der Grundlinie allerdings darauf achten, auf welcher Länge die Haare der Kundin am meisten Volumen haben. Setzt man dort den Schnitt an, hat der Bob richtig viel Fülle. Bei Kurzhaarschnitten gilt: Die Haare wirken am Oberkopf sofort viel voluminöser, wenn man die Seiten kürzer hält oder hinters Ohr stylt. Ein Schnitt, der genau das erfüllt, ist der Pixie.“

## ZU DICKMACHERN GREIFEN

„Für kräftigere Haare kann man nicht nur äußerlich, sondern auch von innen nachhelfen: Täglich zwei bis drei Löffel Braunhirseflocken ins Müsli geben. Sie enthalten viel Kieselsäure, die zum Aufbau von Haaren, Haut und Nägeln beiträgt.“



**ANDREA HECKER**

*Haar-Stylistin & Coloristin aus München*



»Mehr Fülle? Dafür mindestens drei Wochen nur die Volumenprodukte verwenden. Dann können Wirkstoffe wie Kollagen die Haarstruktur kräftigen und für größere Spannkraft sorgen.«

**EREN BEKTAS**, *National Hair-Artist bei L'Oréal*

## GEZIELT VORGEHEN

„Um die feinen Haare nicht zu beschweren, das Shampoo wirklich nur gezielt am Ansatz einmassieren und den Conditioner lediglich in die Spitzen einarbeiten. Es macht auch Sinn, das Shampoo sanft „einzudrücken“, statt es intensiv einzumassieren. Sind die Haare extrem schlapp, sollten sie nur mit lauwarmem Wasser ausgespült werden.“

**ANDREAS WILD**

*Senior Stylist bei John Frieda*





»Mein Rat: Fürs tägliche Styling lieber einen Kamm benutzen. Hände weg von Bürsten, sie verteilen das Fett noch mehr von der Wurzel bis zu den Spitzen.«

**CRISTOPH GAMBECK**

*Aveda Partner Salon Inhaber & Hair & Make Up Artist*



MILDE WALTEN LASSEN

„Spezielle Shampoos gegen fettige Haare nur bedingt einsetzen. Sie sind oft zu scharf und entziehen dem Haar zu viel Fett. Diese Produkte besser nur einmal wöchentlich verwenden, an den anderen Tagen reicht ein mildes Haarwaschmittel.“

THOMAS KEMPER, Friseur aus München



## VERZÖGERUNGSTAKTIK

„Wenn's geht, nicht jeden Tag die Haare waschen, sondern versuchen, auf einen Wasch-Rhythmus von zwei bis drei Tagen zu kommen. Ist am Anfang nicht so leicht, aber mit Trockenshampoo kann man die Übergangszeit gut überbrücken. Die Gewöhnungsphase dauert im Schnitt ein bis zwei Monate. Außerdem ist es sinnvoll, in dieser Zeit auf Stylingprodukte, die Glanz geben, zu verzichten. Statt Glossing-Spray oder Öl lieber pudrige Produkte wie matte Haarwaxse oder Powder-Sprays verwenden.“

**MAXIMILAN MEYER, Hair- und Beauty-Experte aus München**



GEZIELT  
GEGEN  
FALTEN!



30 ml | PZN 04637668

# Hyalosome Konzentrat

Das innovative Anti-Aging-Fluid

- Glättet Mimik-, Hals- und Dekolleteefältchen
- Erhöht die Hautfeuchtigkeit
- Lässt die Haut straffer erscheinen
- Schützt vor frühzeitiger Hautalterung und regeneriert schon entstandene Schäden
- Reduziert den Feuchtigkeitsverlust und erhöht die Hautelastizität

Teil des Hyalosome Anti-Aging-Pflegeprogramms

Für Sie in Ihrer Apotheke



Mehr Informationen zu Hyalosome finden Sie hier

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



## DAS RICHTIGE MASS FINDEN

„Spezielle Produkte für kaputtes, brüchiges Haar beinhalten sogenannte Rebonder. Diese bauen dank der Protein-Zusammensetzungen die Haarstruktur künstlich wieder auf. Aber Achtung: Verwendet man sie zu oft, wirken sie additiv: Das Protein härtet dann aus und macht das bereits strapazierte Haar noch brüchiger. Also: Solche Hilfsmittel nur als Sonderbehandlung ab und zu anwenden.“

**ALEXANDER VON TRENTINI**  
*Starfriseur aus Wiesbaden*



»Niemals die Haare rubbeln! Und bei langer Mähne empfiehlt sich für die Nacht ein lose geflochtener Zopf oder ein locker sitzender Dutt am Oberkopf«

**PATRICIA BAY**  
*Schwarzkopf Professional Stylingexpertin*



GEGEN VERSORGUNGENGPÄSSE

„Bei trockenen Haaren ist die Oberfläche aufgeraut, dadurch wirken sie stumpf. Ideal sind da Shampoos mit Panthenol und Vitamin E, weil sie viel Feuchtigkeit spenden. Glatter bleibt die Haarstruktur auch, wenn man in Wachrichtung föhnt, am besten bei mittlerer Hitze.“



**JÖRG OPPERMAN**  
*Stylist aus Hamburg*



**MICHAEL  
AHLMEYER**  
Friseur aus Köln

»Schuppen reduzieren auf natürliche Weise? Etwas Apfelessig mit Wasser mischen und vor dem Waschen auftragen. Finger weg von ätherischen Ölen, sie können allergische Reaktionen auslösen und die Kopfhaut austrocknen.«



**MAXIMILIAN  
MEYER**  
Hair- und Beauty-  
experte aus München

## TROCKEN LEGEN

„Wer seine Haare unbedingt abends waschen möchte: Vorm Schlafen zumindest die Ansätze föhnen, damit die Kopfhaut trocken ist. So entsteht kein feuchtes, warmes Klima, in dem sich Bakterien ausbreiten können. Dadurch bleiben die Kopfhaut und das Kopfhautmilieu gesünder.“

## DIE KÖNNEN WAS BEWIRKEN

„Schnelle Hilfe bei Schuppen: Shampoos mit dem Wirkstoff Terzolin oder Salizylsäure. Bei Rötungen wirken Produkte mit Panthenol und Urea beruhigend. Ideal ist hier auch eine kühlende Lotion mit Kräutern oder ein kühlendes Gel aus der Apotheke.“



**DR. CHRISTIAN MERKEL**  
Dermatologe aus München



**DR. PATRICIA  
OGILVIE**  
Dermatologin  
aus München

## EINE ABREIBUNG VERPASSEN

„Ein Peeling hilft, um die Hauterneuerung zu stimulieren und abgestorbene Zellen zu entfernen. Dadurch wird die Kopfhaut wieder aufnahmefähiger für Pflegeprodukte. Trockene Kopfhaut sollte man einmal pro Woche peelen, fettige Kopfhaut auch zweimal. Öfter nicht, sonst riskiert man Reizungen. Darum auch mit Bürste oder Kamm keine zu starke mechanische Zugbelastung ausüben. Lieber länger und sanft bürsten als schnell und kurz.“

