

# FÜR SIE

03 | 2013 8. JANUAR

**PLUS Extra-Heft**

Mit leckeren Rezept-Ideen

## Die neue Dukan-Diät

Abnehmen mit Genuss

**Endlich Fülle im Haar**

Hair-Booster, die  
Volumen schaffen

**Die Kraft der  
heilenden Hände**

Schmerzfrei ohne OP

Die schmecken nach Kindheit

**Köstliche Käsekuchen**

Tragbar, bezahlbar, wunderbar

**MODE-TRENDS**  
für Frühjahr & Sommer

Sehnsucht nach Sonne

Die schönsten  
Strände der Welt

MIT  
FÜR SIE  
**Exklusiv-  
Coaching**  
NEU!

# Ich will mehr vom Leben!

In 4 Schritten die eigenen  
Stärken entdecken

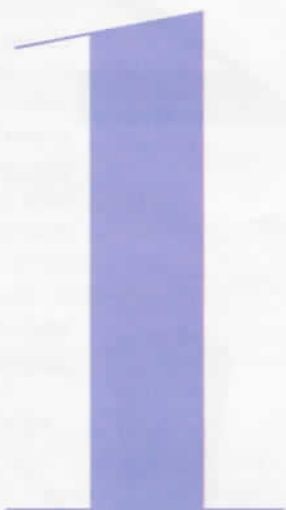


# Hair

Jede zweite Frau  
ärgert sich über  
zu feines Haar.  
Jetzt ist Schluss  
mit plattem  
Scheitel und  
fisseligen  
Strähnen: Bei  
uns bekommen  
Sie volle  
Unterstützung

# booster

Gibt dem Big-Hair-  
Style extra Halt:  
Nach dem Frisieren  
Haarspray auf die  
Handinnenflächen  
sprühen und kreisend  
die Haaransätze  
massieren



### **Kleine, feine Styling-Tricks**

Es sind nur 0,02 mm Durchmesser, die zum Glück fehlen: Das ist der Unterschied zwischen dickem und dünnem Haar. Ein Schicksal, das niemand hinzunehmen braucht. Schon beim Frisieren helfen ein paar Tricks. Gut zu wissen: Nicht das klassische Über-Kopf-Föhnen bringt mehr Fülle, besser ist es, den Kopf seitlich zu neigen und gegen die Wuchsrichtung zu pusten. So entsteht Volumen am Ansatz. Wer nicht viel Zeit, aber Lust auf viel Haar hat, greift zu Heizwicklern. Sie bringen Spannkraft. Die Haare danach nur noch mit den Fingern kämmen. Auch wichtig: Scheitel wechseln. Dadurch richten sich die Haarwurzeln wieder auf.



2

## Auffüllen mit Haar-Extensions

Haarverdichtung zaubert in wenigen Minuten ein Traum-Volumen. „Tape in & Go“ heißt eine neue Methode. Dabei werden bis zu 20 Echthaarsträhnen in der eigenen oder einer Wunschhaarfarbe auf dem Kopf befestigt. Und das geht so: Jede Strähne ist rund drei Zentimeter breit und wird von einem Klebestreifen gehalten. Schutzfolie entfernen. Geraden Scheitel an Seiten und Nacken ziehen und genau dort entlang die Strähnen platzieren. Mit dem Föhn anwärmen und festdrücken. Je nach Haarwachstum hält die Pracht bis zu vier Wochen. Danach werden die Strähnen gelöst und können, neu platziert, noch zweimal verwendet werden.

„Easy Volume Tape in & Go“, Balmain Hair, ca. 160 Euro



## Der Bodybuilding-Effekt

Frisch aus den Labors der Forscher kommen Styling-Helfer mit natürlichem Keratin, aus dem unser Haar zu 95 Prozent besteht. Die Sprays für Ansatz und Längen füllen Lücken in der Schuppenschicht, stellen so die Geschmeidigkeit wieder her, ohne zu beschweren. Noch raffiniere Aufbauarbeit leisten neue Haarpuder, die nach dem Frisieren mit einem Pinsel auf Ansätze und Längen gestrichen werden, sich dort bis zur nächsten Wäsche anlagern.

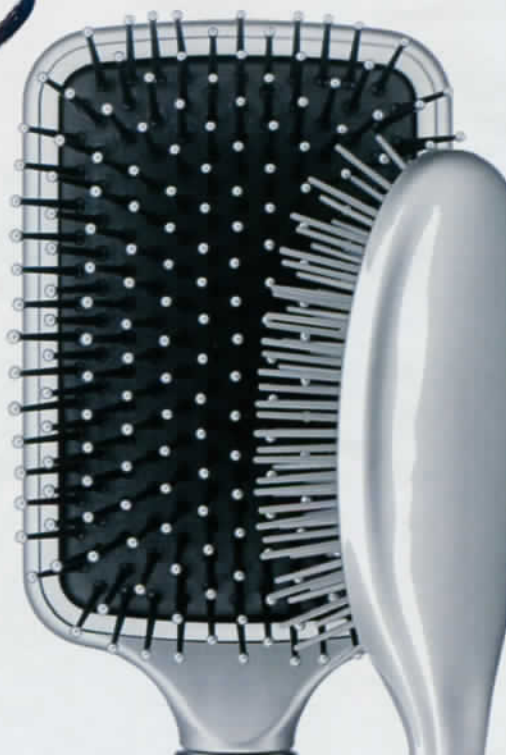
**1** Bambusextrakt für mehr Power: „Volume Sensation Styling Spray“ von Nivea, 250 ml ca. 3 Euro. **2** Haarpuder als Finish: „Volume Maker“ von Shu Uemura Art of Hair, ca. 42 Euro. **3** Liftet: „Ansatz-Booster Blow Dry Lotion“ von John Frieda, 125 ml ca. 9 Euro. **4** Mit Keratin: „3 Wetter Taft Föhn-Energizer“ von Schwarzkopf, 150 ml ca. 4 Euro

3

## Unterstützen mit Farbe und Schnitt

Eine Coloration mit warmen Reflexen bei Brünetten und hellen Strähnen bei Blondinen lässt die Frisur voller aussehen. Außerdem quillt beim Färben die Schuppenschicht leicht auf, was die Haare griffiger macht. Egal ob kurz, mittel oder lang – damit das Styling hält, sollte feines Haar alle vier Wochen nachgeschnitten werden. Das Geheimnis heißt hier „Stützhaare“. Wie der Name sagt, stützen kürzer geschnittene Haare die längeren und schieben sie hoch. Das bringt viel mehr Volumen. Auch unsichtbare und unregelmäßige Stufen plustern sich perfekt auf.

Föhn-Tipp: Temperatur nur lauwarm wählen und die Bürste immer vom Ansatz zu den Spitzen ziehen, damit sich die Schuppenschicht anlegt. Bringt Glanz



## 5 Optimales Kraftfutter

Wenn Haare mit zunehmendem Alter dünner werden, kann unausgewogene Ernährung schuld sein, aber auch die einsetzende Menopause, die die Nährstoffversorgung der Haarwurzeln erschwert. Studien belegen: Vor allem B-Vitamine, Spurenelemente wie Zink und Eisen und das Vitamin H (Biotin), das für die Energiegewinnung im Körper zuständig ist, geben wieder neue Kraft. Optimal in solchen Fällen: eine mehrmonatige Tabletten-Kur.

Kräftigt von innen: „Haarfülle“ von Oenobiol, 60 Tabletten ca. 15 Euro (rechts). Weitere Produkte: Mit Biotin und Zink versorgen „Haar-activ Dragees“ von Merz, 120 Stück ca. 14 Euro. Mangel während der Menopause mildern „Haar-Aktiv-Kapseln“ von Plantur 39, 60 Stück ca. 13 Euro



## 6 Intelligente Power-Pflege

Das Fitness-Training für die Haare fängt beim Waschen an. In Volumen-Shampoo und Conditioner stecken neben genau dosierten, nicht beschwerenden Pflegestoffen wie Argan-Öl trickreiche Kraftspender. Perleextrakte zum Beispiel kitten Risse und legen sich wie ein Mantel um jedes Haar. Die perfekte Ergänzung einmal pro Woche: eine Maske mit Kreatin. Diese Aminosäure dringt in den Schaft ein, setzt sich zwischen die längs laufenden Fasern und stabilisiert sie. Das gibt mehr Stand.

**1** Pflügt beim Waschen: „Volumen Pur Shampoo“, Pantene Pro-V, 250 ml ca. 4 Euro. **2** Kraft und Glanz durch Argan-Öl: „Treatment Light“, Moroccanoil, 100 ml ca. 45 Euro. **3** Mit Perleextrakten: „Volumen Wunder Shampoo“, Herbal Essences, 250 ml ca. 3 Euro. **4** Stärkt mit Keratin: „Volumize Mask“, Wella Professionals, 200 ml ca. 28 Euro

4



## Haarige Geschichte

**Je mehr, desto besser: Seit Jahrtausenden stehen die Menschen auf Volumen-Frisuren ...**

- Schon bei den alten Ägyptern war volles Haar ein Symbol für Jugend, Kraft und Würde. In vielen älteren Kulturen signalisierte üppiges, langes Haar übrigens auch männliche Potenz. Erst mit dem aufkommenden Bürgertum vor gut 200 Jahren schnitten Kerle ihre Zotteln ab.
- In der Zeit des Rokoko (um 1730 bis 1770) trugen Frauen Turm-Frisuren, sogenannte Fontangen, die zweimal so hoch wie der Kopf waren. Um sie zu schonen, mussten die Damen nachts aufrecht schlafen.
- Warum voluminöses Haar so begehrt ist, erklären Psychologen so: Da all unsere Sinnesorgane im Kopf sitzen, blicken wir meist zuerst ins Gesicht und auf die Haare. Und der logischste Weg, um etwas Bedeutung zu verschaffen, ist, es zu vergrößern. Auch heute glauben 42 Prozent der Deutschen, das gut gestylte, füllige Haar für mehr Anerkennung sorgt.
- **Buch-Tipp:** Christian Janecke (Hrsg.), „Haar tragen. Eine kulturwissenschaftliche Annäherung“, Böhlau Verlag, 29,90 Euro