

WEIGHT WATCHERS MAGAZIN AUGUST/SEPTEMBER 2013 NR. 5

WeightWatchers

MAGAZIN

NEUER LOOK

August/September 2013 Nr. 5 3,50 €

**URLAUB MIT
TRAUMFIGUR**

**Cover-Star Elke
hat 17 Kilo
abgenommen**

OLIVER KAHN:

So verliert ein
Meister

KICKEN

macht auch
Frauen
Spaß –
und hält fit

GEWUSST WIE:

OHNE
EXTRAKILOS
DURCH DEN

Sommer

42

**REZEPTE
FÜR DEN SOMMER**



*Essen unter
freiem Himmel
Einmachen
Schlanke
Desserts*

MODE
KLEIDER
MACHEN
LEUTE –
AKTUELLE
TRENDS

Luxemburg, Belgien 4,10 €
Italien, Spanien, Frankreich 4,70 €



Schönes Haar

DEN GANZEN SOMMER LANG

Die Sommer-Haarkiller

Ob zu Hause oder im Urlaub – das schwächt Ihr Haar:

■ SALZWASSER

Ausgiebiger Wellenspaß im Ozean gehört zu den Highlights eines jeden Strandurlaubs, aber das Salzwasser kann Ihrem Haar schaden. „Salz ist eine Art natürliches Peeling – bleibt es zu lange im Haar, kann es die äußerste Schuppenschicht des Haarschafts aufrauen, die Kopfhaut angreifen und so zu Haarausfall führen“, erklärt Antony Licata vom Salon Mahogany Hairdressing. „Außerdem entzieht Salz dem Haar Feuchtigkeit und natürliche Fette und kann auch die äußerste Keratinschicht des Haars abtragen, sodass es trocken und strohig wird.“

■ CHLOR

Kaum etwas erfrischt so wunderbar wie ein Sprung in den Pool, doch das Chlor im Wasser ist ein starkes Oxidationsmittel. Es kann die äußerste Schuppenschicht des Haars beschädigen und es brüchig machen. Besonders blondes Haar nimmt alles auf, worin es lange badet und kann durch Chlor eine seltsam grünliche Tönung annehmen – nicht der Look, den man sich wünscht!

■ SONNE

Zu viel Sonneneinwirkung kann das Haar austrocknen und Brüche im Haarschaft verursachen. Das Haar wird dadurch spröde und splissig. Sonne kann außerdem wie ein Aufheller wirken und das Haar bleichen – ein Albtraum für alle, die stolz auf ihre satte, lebendige Haarfarbe sind!

Retter in der Not

Mit diesen tollen Notfallhelfern im Gepäck schützen Sie Ihre Haarpracht und beugen Schäden vor:



● VORBEUGEN IST DER BESTE SCHUTZ

Ihr Haar verdient dieselbe Fürsorge wie Ihre Haut! Jeder weiß, dass zu viel UV-Strahlung der Haut schadet – dasselbe gilt auch für Ihr Haar. Nutzen Sie daher Pflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor, z. B. Guhl Feuchtigkeits Balance Weizenkeimöl Feuchtigkeits & Schutz-Spray mit UV-Filter (ca. 6,99 €).

● ACHTEN SIE AUF IHRE (HAAR-)FARBE!

Koloriertes Haar ist empfindlich und ein paar Stunden in der vollen Sonne können Ihre Traumfarbe schon ausbleichen. Tragen Sie einen Sonnenhut oder legen Sie eine Schutzschicht um Ihr Haar: Wählen Sie ein Produkt auf Ölbasis, z. B. Kérastase Elixir Ultime (ca. 35 €).

● LASSEN SIE IHR HAAR NICHT VERDURSTEN

Damit Ihr Haar im Sommer nicht austrocknet, probieren Sie z. B. Rene Furterer Aufbauendes Shampoo (ca. 12,90 €), Palmbutter und Sojabohnenöl entfernen Rückstände aus dem Haar; pflegen es und regenerieren die natürliche Haarstruktur. Intensiv-Conditioner oder Haarserum sollten Sie im Urlaub öfter zum Einsatz bringen als zu Hause – am besten täglich. Zu unseren Favoriten zählt Oil of Morocco Sprühconditioner mit Arganöl (ca. 22,75 €). Die Formel schenkt sonnenstrapaziertem Haar neue Kraft und schwerelose Elastizität.

● ÜBERTREIBEN SIE ES NICHT MIT DEM HAAREWASCHEN

Waschen Sie sich immer sofort die Haare, nachdem Sie im Meer baden waren? Das sollten Sie lieber lassen und zuerst einmal genau nachsehen, welche Inhaltsstoffe Ihr Shampoo enthält. Viele enthalten Salz, um Volumen zu erzeugen – statt also das ganze Salz auszuwaschen, fügen Sie Ihrem Haar mit dem Shampoo noch welches hinzu. Wenn Sie sich ohne Haarwäsche nach dem Baden nicht wohlfühlen, benutzen Sie frei® ACTIVE BALANCE Pflege Shampoo pH 5,5 (ca. 5,95 €). Anstelle von Salz enthält es natürliches Protein, das das Haar umhüllt und so die Keratinfasern vor äußeren Stresseinflüssen schützt.

Hier finden Sie die besten Produkte und Geheimtipps, mit denen Sie diesen Sommer Ihre seidig-glänzende Haarpracht strahlen lassen und trockenes, sprödes Haar bändigen können



Rat vom Haarexperten

Hilfe, ich bekomme mein widerspenstiges, struppiges Haar nicht in den Griff!

„Grobes Bürsten, chemische Behandlungen und Hitze schädigen das Haar nur noch mehr“, warnt Promi-Friseur Lee Stafford. Lassen Sie Ihr Haar so oft wie möglich an der Luft trocknen. Haarexperte Sacha



Schütte empfiehlt, für eine extra Portion Feuchtigkeit eine mandarinengroße Menge Pantene Pro-V Intensives Feuchtigkeits-Soufflé (ca. 6,29 €) mit den Fingern im trockenen Haar zu verteilen. Auch ein Conditioner, der über Nacht einwirkt, kann ausgetrocknetes Haar retten – probieren Sie z. B. Reparative Nocturnal Therapy von Tigi (ca. 32,80 €).

Hilfe, ich habe grüne Haare!

Gegen grünliche Verfärbungen empfiehlt Neil Smith vom Friseursalon Barrie Stephen Spülungen mit destilliertem Wasser; in dem Sie eine Aspirin-Brausetablette aufgelöst haben. Die Verfärbung entsteht durch Metallpartikelchen, die sich an das Haar binden. Aspirin kann helfen, die Teilchen wieder vom Haar zu lösen, damit Ihr Haar wieder seine natürliche Farbe bekommt.

Hilfe, mein Haar ist fettig geworden!

„Unsere Talgdrüsen produzieren Talg, einen fettigen Stoff, der die Haut geschmeidig und wasserabweisend macht“, erläutert Colin



Greany von Mahogany Hairdressing. „Die Kopfhaut hat viele dieser Talgdrüsen, die mehr und schneller Talg produzieren, wenn man schwitzt. Dieser Talg kann sich dann am Haarschaft entlang ausbreiten, sodass das Haar fettig wirkt.“ Diese Tipps helfen gegen fettiges Haar im Sommer: „Spülen Sie das Haar mit frisch gepresstem, mit Wasser verdünntem Zitronensaft oder Apfelessig – das verleiht ihm wunderbaren Glanz und beseitigt das Fett an den Wurzeln“, rät Stylist Jamie Stevens. „Duschen Sie die Kopfhaut nach dem Haarewaschen mit sehr kaltem



Wasser ab. Das hilft, die äußerste Schicht des Haarschafts zu verschließen, sodass das Haar nicht so schnell wieder fettig wird“, empfiehlt Colin Greany. „Nehmen Sie eine Packung Trockenshampoo mit in den Urlaub. Auf den fettigen Haaransatz gegeben, sorgt es zwischendurch schnell für Abhilfe“, so der Tipp von Lee Stafford. Probieren Sie z. B. Batiste Trockenshampoo Cherry (ca. 1,79 €).

Die beste Sommerfrisur aller Zeiten:

Promi-Friseur Lee Stafford rät im Sommer zu einem lässigen Seitenknoten.

SCHRITT
FÜR
SCHRITT

1 Sprühen Sie kopfüber reichlich Haarspray ins Haar, vor allem im Nacken, um Ihr Haar schön griffig zu machen – zum Beispiel Moroccanoil Luminous Hairspray (ca. 20 €).

2 Fassen Sie das gesamte Haar auf einer Seite des Kopfes dicht über dem Ohr zusammen, als ob Sie einen Pferdeschwanz machen wollten und ziehen Sie es mehrmals durch ein Haargummi – beim letzten Mal das Haar nicht ganz durchziehen, damit eine Schlaufe entsteht. Benutzen Sie ein Haargummi, das nicht zieht.



3 Ziehen Sie kleine Strähnchen aus der Schlaufe, legen Sie sie rund um das Haargummi und stecken Sie sie mit Haarklemmen oder -nadeln so fest, dass aus der Schlaufe ein lässiger Knoten mit viel Volumen wird und das Haargummi nicht mehr zu sehen ist.

4 Lassen Sie ein paar Strähnen so herunterhängen, dass der Look hübsch und locker wirkt – fertig. Und jetzt einen Cocktail!

Accessoires

Hüte sind ein Muss für das Urlaubsgepäck. Auch Tücher, am besten farblich auf Ihre Outfits abgestimmt, sind leicht überall hin mitzunehmen und können ganz einfach zu einem Haar-Accessoire werden – entweder ganz im Retrolook als Haarband gebunden oder in einen Zopf eingeflochten. Nehmen Sie hier lieber Baumwolltücher als Seide, die zu rutschig sein kann. Seien Sie vorsichtig mit Haarspangen, die das schon angegriffene Haar leicht brechen können.



Tuch, Erfurt
ca. 69,95 €



Hut, Brunotti
ca. 39,95 €



Haarband, Capelli
ca. 7,95 €



Hut, Even & Odd
ca. 14,95 €