

+++ EMMA THOMPSON +++ BENEDICT

CUMBERBATCH +++ MATT DAMON +++

# InStyle

FASHION + STARS + BEAUTY + LIFESTYLE

MÄRZ 2014 € 3,80

## JULIA ROBERTS

DER TOTAL ZURÜCKGEZOGENE SUPERSTAR ÜBER EHEGLÜCK UND KINDERERZIEHUNG

## KUTTEN AKA ÄRMELLOSE JEANSWESTEN

Glaubt uns,  
kauft sie!

## BLOUSONS!

Die coolsten  
Modelle plus Styling

# NEUE MODE

ALLE TRENDS! ALLE LOOKS!  
FÜR JEDES ALTER!

## EDEL & CHIC

Oversize-Blazer  
Luxus-Röcke  
Fotoprint-Sweater  
Seidene  
Jogging-Hosen

## SKATER- TURNSCUHE (SLIP-ONS) SO HOT RIGHT NOW

## 4 MINUTEN HÖLLE

DAS NEUE  
WUNDER WORKOUT  
AUS DEN USA

## KEIRA KNIGHTLEY

Der süße Alltag  
im ersten  
Hochzeitsjahr



Osterreich € 4,10, Schweiz sfr. 7,20, Belgien € 4,40, Niederlande € 4,40, Luxemburg € 4,40, Frankreich € 4,50, Portugal (Cont.) € 5,10, Spanien € 5,10, Schweden € 5,10, Slowakei € 5,10, Skandinavien € 5,30, Dänemark skr. 4,1, Norwegen NOK 59, Griechenland € 5,90



# 1, 2, 3 SOFORT MEHR VOLUMEN

Von flau zu wow? Gar nicht so schwer, wenn man die **TRICKS** kennt: Worauf es beim Waschen ankommt, wie man Styling-Produkte richtig anwendet und was gegen Durchhänger hilft

## 1 WASCHEN GUTE VORARBEIT

Volumen fängt genau genommen bereits vor der richtigen Wäsche an: Da feines Haar empfindlich ist und schnell bricht, sollte man es vor dem Waschen vorsichtig ausbürsten. Das entfernt bereits einen Teil der Schmutz- und Stylingrückstände, die es schwer machen. „Zum Waschen verwendet man am besten ein Volumenshampoo. Dessen Inhaltsstoffe sind so abgestimmt, dass die Haare gestärkt werden“, erklärt Bettina Schupp, Haarexpertin von Guhl. „Zuerst in den Handflächen aufschäumen, dann gleichmäßig in die gesamte Kopfhaut einmassieren. Das regt die Durchblutung an und sorgt später für Stand.“ Friseure raten, immer zweimal zu shampooonieren und alle zwei Wochen ein Tiefenreinigungsshampoo zu verwenden, das sogar Kalkablagerungen entfernt. Wichtig: „Spülen Sie das Haar nach dem Waschen richtig gut aus“, so Schupp. Am besten so lange, bis kein Schaum mehr in der Dusche fließt. Wer Conditioner benutzt, sollte sparsam damit umgehen und nur solche zum Ausspülen nehmen. In die Längen geben und circa zehn Zentimeter Abstand zur Kopfhaut lassen. Nach dem Ausspülen Haare im Handtuch leicht trocken drücken, vor dem Kämmen mit den Fingern entwirren.



1 Tiefenreinigung: „Clarifying Shampoo“, MOROCCANOIL, ca. 26 €

2 Kräftigt mit Lotus und Reisproteinen: „Langzeit Volumen Shampoo“, GUHL, ca. 5 €

3 Ohne beschwerende Silikone: „Glanz Pflegeshampoo Diamond Volume“, NIVEA, ca. 2 €

## 2 STYLEN MIT LIFTINGEFFEKT

Bei bis zu schulterlangem Haar reicht ein Ansatz-Booster-Spray, das man auf die Kopfhaut und ins obere Drittel der Haare sprüht. Bei längeren Frisuren gibt Volumenschaum mehr Fülle. Eine mandarin- bis tennisballgroße Menge in die gesamten (!) Haare geben. Das macht sie griffiger, sie hängen nicht so schnell aus. „Föhnen Sie das Haar immer erst über Kopf gegen die Wuchsrichtung und lockern Sie es dabei mit den Fingern auf“, sagt Bettina Schupp. „Trocknen Sie es so lange, bis es noch etwa 30 Prozent Restfeuchtigkeit hat.“ Dann einzelne Strähnen partienweise über eine Rundbürste drehen und den Föhn von unten auf die Ansätze richten, um die Wurzeln zu liften. „Verwenden Sie dazu am besten eine kleine Rundbürste, das sorgt für noch mehr Stand“, so Schupp. „Und pusten Sie jede Strähne zum Schluss kurz mit der Kaltstufe an oder lassen Sie die Bürste im Haar auskühlen. So wird das Styling haltbarer.“ Abschließend die Frisur mit einem Haarspray, das nur leichten Halt hat, fixieren. Schupp: „Verwenden Sie möglichst Styling-Produkte ohne oder mit wenig Alkohol. Sie entziehen dem Haar Feuchtigkeit und können es spröde machen. Feines Haar bricht dann besonders schnell.“



1 Gibt Volumen im ganzen Haar: „Fixateur Mousse“, LA BIOSTHETIQUE, ca. 15 €

2 Fixiert das Styling und gibt Fülle: „Extra-Body Finishing Spray“, PAUL MITCHELL, ca. 18 €

3 Sorgt für extraviel Stand: „Ansatz-Booster Blow Dry Lotion“, JOHN FRIEDA, ca. 9 €