

Hair Secrets

Basics Pflege Styling

Marlies Möller | Sylvia Heiser

Impressum

1. Auflage 2008

© 2008 riva Verlag, München

Alle Rechte vorbehalten.

Das vorliegende Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Projektleitung: Sylvia Heiser

Korrektur: Marina Burwitz

Umschlaggestaltung, Layout und Satz:

Christine Albrecht, Hamburg

Coverfoto: Marlies Möller fotografiert von

Bernd Böhm in der Villa Harteneck, Berlin

Bildbearbeitung: Hilka Wiegrefe, Hamburg

Repro: Schack-Marketing Medien-
digitalisierung, Lauf

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86883-000-2

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen zum Buch:

marliesmoeller@rivaverlag.de

Gern senden wir Ihnen unser Verlagsprogramm:

vp@rivaverlag.de

riva Verlag

ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH

Nymphenburger Straße 86

80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

E-Mail: info@rivaverlag.de

www.rivaverlag.de

riva



Liebe Leserin!

Seit Jahren will ich dieses Buch schreiben. Warum ich es nicht getan habe? Weil es mir wie allen berufstätigen Frauen geht: Ich hatte nie genügend Zeit. Endlich habe ich nun geordnet, was in meinem Kopf abgespeichert ist, habe gemeinsam mit der Journalistin Sylvia Heiser unzählige Fotos sortiert, Konzepte erdacht und verworfen, Layouts entwickelt und versucht, die wichtigsten Dinge zu bündeln, um Ihnen mein Wissen und meine Erfahrung weiterzugeben. Die meisten Tipps und Tricks habe ich an mir und meiner Familie ausprobiert, bevor sie erfolgreich angewendet wurden. Auch mit der Industrie habe ich Hand in Hand gearbeitet, um Produkte für Probleme zu entwickeln, die unlösbar schienen. Eine Herausforderung, die mich immer wieder reizt. Viele Ideen kamen mir in entspannten Situationen, im Urlaub oder unter dem blauen Himmel von Ibiza. Ständig habe ich versucht, den Wunsch nach schönen Haaren Wirklichkeit werden zu lassen. Manchmal ist es mir gelungen, manchmal nicht. Ich weiß genau, was Frauen wollen. Denn auch ich wache morgens auf und habe ein Haarproblem. Auch ich möchte es schnell lösen und freue mich, wenn es gelingt. Dieses Buch enthält alles, was ich über Haare weiß. Es soll Ihnen die Unsicherheit nehmen, Sie vor falschen Frisuren oder Haarfarben bewahren und helfen, die richtige Pflege zu finden. Profitieren Sie davon. Denn: Mehr wissen macht schöner. Anregendes Lesen wünscht Ihnen Ihre

Marlies Möller



Waschen, Föhnen, Stylen

Naturlocken



Markt

Basics 8
Das A und O für schönes Haar

Waschen, Föhnen, Stylen 12
Wie es einfach, schnell und wirksam funktioniert, dazu Produkt-Guide und Antworten auf die wichtigsten Fragen

Feines Haar 30
Frisuren, Pflege, Handwerkszeug: alles, damit es fülliger aussieht

Naturlocken 42
Frisuren, Pflege, Handwerkszeug: alles, damit sie locker fallen und Glanz haben

Problemhaare 52
Was Sie wissen müssen, damit Schuppen, fettiges und trockenes Haar, Spliss oder Haarausfall keinen Kummer machen

Ponyfrisuren 64
Die schönsten Ponyvarianten, und was man dabei beachten muss

Haarfarben 74
Was möglich ist, was nicht, was man beim Farbwechsel bedenken sollte plus Pflege-Infos und Antworten auf viele wichtige Fragen

Mythos Blond 80
Warum Blond so beliebt ist, wie man es wird, Strähnentechniken und Pflege-Infos



Mythos Blond





Spangen & Co.

SOS-Programm



Graues Haar 88
Tipps, es aufzufrischen und ein perfektes Pflegeprogramm

Spangen & Co. 90
Schnelles Styling mit Haar-Accessoires

Kopfhautpflege 98
Massage zum Wohlfühlen

SOS-Programm 100
Die besten Tricks, um Haar- und Frisurenpannen ganz schnell zu beheben

Dauerwelle 106
Viele neue Möglichkeiten, das ideale Pflegeprogramm sowie Antworten auf wichtige Fragen

Tolle Hingucker 114
Frisuren für den großen Auftritt

Extensions 118
Haarverlängerung und -verdichtung – so funktioniert's

Sommer 122
Was Haare bei Sonne, Wind und Wasser schützt und pflegt

Haare & Psyche 128
Warum die Seele Einfluss auf die Haare hat

Glattes Haar 130
Wie es schön glänzend und trendig aussieht

Persönliches Beauty-Ritual 134
Schnelle Beauty-Tipps von Marlies Möller

Haare und Ernährung 138
Was Haaren guttut

Brautfrisuren 142
Die schönsten Frisuren plus Beauty-Countdown

Interview 150
Marlies Möller: »Haare sind meine Leidenschaft!«



Tolle Hingucker

Glattes Haar



Perfekter Beauty-Start

Basics

Genau genommen sind es nur vier Dinge, die man braucht, um sich für immer von Frisuren-Desastern zu verabschieden: Den richtigen Friseur, den perfekten Schnitt, erstklassiges Handwerkszeug und effektive Pflege. Eigentlich einfach, oder?

1. Der richtige Friseur Eine Liebe fürs Leben

Erstaunlich, aber es scheint schwer zu sein, den richtigen Friseur zu finden! Darum wechseln Frauen so oft. Genau das ist aber auch das Problem. Es gehört zu den seltenen Glücksfällen, wenn ein Friseur auf Anhieb Ihr Haar perfekt in den Griff bekommt, Ihre persönlichen Vorlieben erkennt und Ihre Gewohnheiten genau analysiert. Sie sollten darum nicht gleich nach dem ersten Testbesuch aufgeben, sondern immer einen zweiten riskieren.

Tipps, die bei der Suche helfen:

- ✂ Fragen Sie Frauen mit gutem Haarschnitt nach ihrem Friseur und vereinbaren Sie in dem Salon einen Termin.
- ✂ Sagen Sie beim ersten Besuch exakt, was Sie sich wünschen, was Sie erwarten und wie viel Zeit Sie täglich bereit sind, für Ihre Frisur zu investieren. Bitten Sie darum, sich die nötige Zeit für das Beratungsgespräch zu nehmen.
- ✂ Prüfen Sie, ob die Chemie zwischen Ihnen stimmt und Sie sich bei dem Gespräch wohlfühlen.
- ✂ Atmosphäre, Ausstattung und Art der Behandlung sind ebenfalls entscheidend, ob es »Ihr« Friseur sein wird.
- ✂ Sagen Sie sofort, wenn Ihnen etwas nicht gefällt. Sie müssen nichts erdulden und nicht gefrustet nach Hause gehen, um die Frisur nachzubessern. Sagen Sie es vor allem Ihrem Friseur und nicht allen anderen. Aber sagen Sie ihm auch, was Ihnen gut gefällt. Je besser er Ihre Wünsche kennt, umso gezielter kann die Beratung sein.
- ✂ Achten Sie darauf, ob man eine Karteikarte für Sie anlegt oder Sie im Computer speichert. Je perfekter Ihre Daten erfasst werden, desto besser ist es für spätere Besuche.
- ✂ Bevor Sie den Salon wechseln, wechseln Sie probeweise im Salon. Eine andere Person gibt oft auch andere Impulse.

2.

Der perfekte Schnitt Eine Frage der Haarstruktur

Verrückt, aber so ist es nun mal: Wer glattes Haar hat, wünscht sich wilde Locken, und Lockenköpfe träumen vom Sleek-Look.

Der ideale Schnitt funktioniert aber nur, wenn er auf Haarstruktur und -fülle abgestimmt ist. Dann können auch störrische Strubbelköpfe perfekt anliegen, wilde Locken duftig fallen und feines Haar fülliger aussehen. Darum ist es so wichtig, gemeinsam mit dem Friseur den Schnitt zu finden, der Sie glücklich macht und Ihrem Haar entspricht. Zeigen Sie ruhig ein Foto mit Ihrer Wunschvorstellung, dann gibt es keine Missverständnisse. Wunderbar sind Klassiker wie Bob oder Stufenschnitte – sie kommen nie aus der Mode, eignen sich für beinahe jedes Haar und sehen immer toll aus. Auch wichtig: Je älter Sie werden, desto entscheidender wird die Haarlänge. Immer richtig: halblang bzw. kinnlang. Ob Ihr Haar trocken oder nass geschnitten wird, entscheidet Ihr Friseur. Freuen Sie sich, wenn er trocken schneidet, denn ein Trockenhaarschnitt ist ein Erlebnischnitt. Man sieht gleich am Anfang das Ergebnis.

Die wichtigsten Basics

3. Erstklassiges Handwerkszeug Das Beste muss es sein

Sparen Sie niemals beim Handwerkszeug!

Schlechte Qualität vermiest alle Ihre Pflegebemühungen. Sind Kamm oder Bürste schlampig verarbeitet und scharfkantig, können sie ärgerliche Haarschäden anrichten. Das gleiche gilt für Föhn, Lockeneisen, Wickler und Glätter. Natürlich hat gutes Handwerkszeug seinen Preis und Sie bekommen es nicht überall. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten oder fragen Sie Ihren Friseur.

Ein paar Faustregeln für den Kauf: Kämmе sollten hervorragend verarbeitet sein. Dicke Nähte, spitze oder raue Zinken können Haar und Kopfhaut verletzen. Auch die Anordnung ist wichtig. Dickes oder lockiges Haar braucht grobe, weit auseinanderstehende Zinken, feines Haar engere.

Qualitätsbürsten gleiten durchs Haar, liegen gut in der Hand und sind leicht. Sprechen Sie mit Ihrem Friseur, welche er für Ihre Haarlänge, -qualität und Frisur empfiehlt. Wahrscheinlich werden es gleich mehrere sein. Zum Beispiel zum Föhnen, für Schwung und Stehvermögen oder zum Toupieren. Kluge Bürsten haben geschickt angeordnete Borsten und Hohlräume, damit die Föhnluft gut zirkulieren kann.

Wichtig und ein absolutes Muss! Waschen Sie Kamm und Bürste regelmäßig, erstens sehen sie dann appetitlicher aus und zweitens können sich keine Bakterien einnisten. Wasser und Shampoo sind dafür ausreichend.

Föhn, Glätteisen, Stylingeisen und elektrische Wickler wurden dank neuer Techniken enorm verbessert und die Entwicklung geht ständig weiter. Besprechen Sie mit Ihrem Friseur, was Sie genau brauchen, bevor Sie etwas kaufen. Fragen Sie bei Föhn oder Lockenstab nach Antistatik-Schutz und achten Sie darauf, dass die Geräte leicht sind, gut in der Hand liegen und schnell arbeiten. Glätteisen mit Keramikplatten gelten als besonders haarschonend, weil sie das Haar nicht austrocknen.



4. Effektive Pflege Das Richtige ist wichtig

Klar, es passiert nichts, wenn Sie in der Not Ihr Haar mal mit Seife oder Duschgel waschen, aber Ihre tägliche Pflege sollte so nicht aussehen. Es bringt auch nichts, mal kurz das Shampoo des Partners zu benutzen. Haben Sie fettiges Haar und er ein völlig anderes Problem, ist das eher kontraproduktiv. Perfekte Pflege beginnt im Kopf und endet auf dem Kopf. Überlegen Sie also genau, was Sie wollen – mehr Volumen, mehr Glanz, weniger Fett, üppige Locken, keine Schuppen etc. Sind Shampoo, Intensivkur, Conditioner und Stylingprodukt auf-

einander abgestimmt, ist das Ergebnis am wirkungsvollsten. Die Wirkstoffe ergänzen sich dann gegenseitig. Und noch etwas: Sparen Sie nicht am falschen Platz. Qualitätsprodukte sind nicht unbedingt teurer, auch wenn das im ersten Moment so erscheint. Sie sind aber aufgrund ihrer hochwertigen Inhaltsstoffe effektiver und führen daher schneller zum Erfolg. Hinzu kommt, dass man weniger benötigt, dementsprechend länger damit auskommt und am Ende umgerechnet nicht mehr bezahlt als für ein preiswerteres, weniger effektives Produkt.

Möglichst im Schongang



Haarpflege fängt schon mit dem Shampoo an. Ein gutes reinigt, pflegt und bringt Glanz, ein falsches macht das Haar stumpf, spröde oder die Kopfhaut bekommt Schuppen. Und schlampiges Spülen ist ohnehin unverzeihlich!

1. Am besten bürsten Sie Ihr Haar vor dem Waschen von den Spitzen Richtung Ansatz gründlich aus, um Stylingreste zu entfernen und einzelne Strähnen zu entwirren. Dann können sich Wasser und Shampoo besser verteilen und Sie kommen als Täglichwäscher dann mit einem Shampoodurchgang aus.

2. Schäumen Sie Ihr Shampoo mit etwas Wasser in den Händen auf und verteilen Sie es dann mit der einen Hand auf die Vorderpartie und mit der anderen am Hinterkopf. Dadurch trifft die geballte Shampoomenge nicht direkt aufs Haar.

3. Je milder das Shampoo, desto besser – besonders, wenn Sie häufig waschen. Gute Produkte sind mit perfekt dosierten Substanzen angereichert und können sehr sparsam benutzt werden. Ich finde, es genügt schon ein haselnussgroßer Klecks pro Waschgang, den Sie mit etwas Wasser aufschäumen. Die meisten Menschen nehmen viel zu viel. Mehr macht nicht mehr! Nur bei Problemen wie Schuppen oder starker Krause brauchen Sie spezielle Produkte, um schon beim Waschen etwas zu bewirken. Ansonsten genügt ein neutrales Shampoo.

4. Sieht das Haar nach dem Waschen schlapp aus oder wirkt trocken und spröde, ist Shampoowechsel eine gute Idee. Besonders nach dem Sommer, einer Dauerwelle, Färbung oder Strähnen empfehle ich es. Haben Sie bisher ein normales benutzt, darf es jetzt eines für strapaziertes Haar sein. Oder Sie benutzen beide Shampoos im Wechsel.

Stimmt das?

Haare möglichst nicht täglich waschen!

Unsinn. Natürlich kann man das. Jedes gute Shampoo enthält neben reinigenden auch pflegende Zusätze, sodass es absolut haar- und kopfhautfreundlich ist. Ich persönlich fühle mich wohler mit frisch gewaschenen Haaren, ich starte so besser in den Tag. Mit dem perfekten Equipment und etwas Übung ist man damit locker in 10-15 Minuten fertig.

Kaltes Wasser gibt Glanz!

Stimmt, ist aber ungemütlich. Sprühkuren, Feuchtigkeits- oder Glanzsprays haben den gleichen Effekt und sind viel angenehmer.

Zweimal shampooonieren muss sein!

Kommt drauf an. Bei sehr fettigem Haar oder Wöchentlichwäschern ist das richtig – Täglichwäscher kommen mit einmal einschäumen aus.

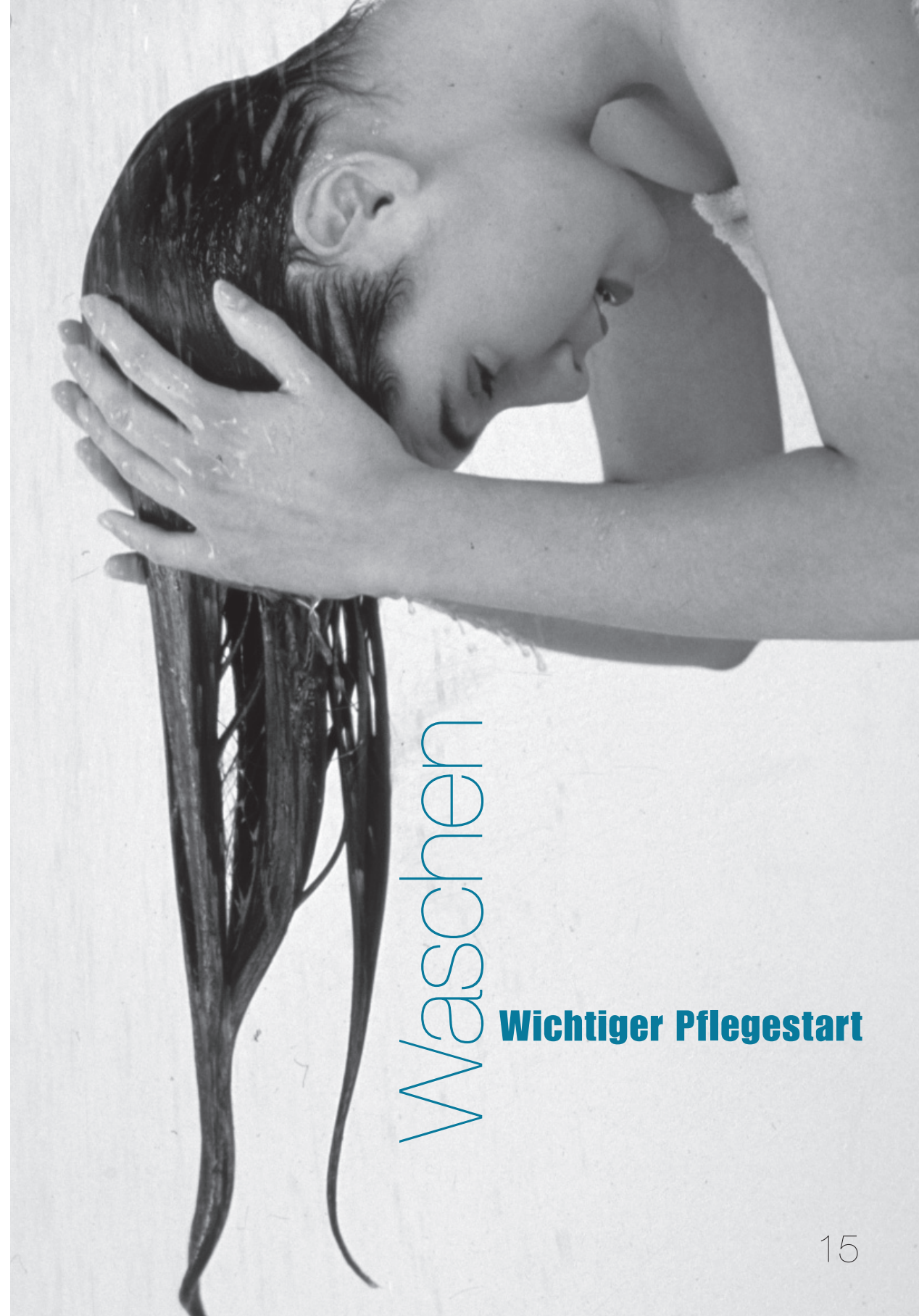
5. Mein Tipp für Häufigwäscher: Haben Sie das Haar mit Ihrem Shampoo einmal durchgewaschen, schäumen Sie es ein zweites Mal kurz mit Wasser neu auf und spülen es danach erst sorgfältig aus.

6. Gründliches Spülen ist wirklich ein absolutes Muss. Sehen Sie das zu lässig, sind Ihre gesamten Pflege- und Stylingbemühungen umsonst. Spülen Sie so lange, bis das Haar quietscht, wenn Sie es zwischen zwei Fingern reiben. Dann können Sie sicher sein, dass alle Shampooreste entfernt sind.

7. Um das Haar möglichst schonend zu behandeln, habe ich einen guten Trick: Wickeln Sie es klatschnass in ein Frotteetuch und drücken Sie die Feuchtigkeit nur mit den Händen aus. Nicht rubbeln und zerren. Anschließend vorsichtig durchkämmen oder -bürsten.

8. Lockiges und strapaziertes Haar braucht schon nach dem Shampooonieren ein Pflegeprodukt, damit der Kamm anschließend besser gleitet und nichts verletzen kann. Ideal sind Conditioner, Sekundenpflege oder eine Sprühkur. Arbeiten Sie sich von den Spitzen zum Haaransatz vor. Je vorsichtiger, desto besser. Nasses Haar ist superempfindlich und kann sehr schnell reißen.

9. Es ist nicht unbedingt ein Zeichen von besonderer Qualität, wenn Ihr Shampoo stark schäumt. Viel wichtiger ist die Konsistenz. Je sahniger und weicher der Schaum, desto besser und hochwertiger das Produkt. Große, üppige Blasen sind eher ein Zeichen für reichlich enthaltene waschaktive Substanzen und wesentlich weniger Pflege.



Waschen

Wichtiger Pflegestart



Föhnen

Mehr als heiße Luft

Richtig föhnen ist schon die halbe Frisur. Egal, ob das Haar superglatt fallen soll, am Ansatz Stand braucht oder Sie sich Engelslocken wünschen – alles eine Frage der Technik. Wer alle Tricks kennt, erzielt tolle Effekte. Ich verrate Ihnen die besten.

1. Drei Föhnmöglichkeiten fürs tägliche Styling sollten Sie kennen:

1. Die schnelle Variante

2. Die Version mit Effekt

3. Die Profi-Methode

Bei der schnellen Variante wird das Haar erst über Kopf gegen den Strich gebürstet und dann getrocknet. Die Luft dabei immer hin und her pusten. Zum Schluss alles schwungvoll zurechtschütteln und nur kurz die Spitzen glänzend föhnen. Das Haar bekommt bei dieser Methode Volumen und fällt absolut natürlich. Für die Version mit Effekt das nasse Haar ebenfalls mit dem Föhn antrocknen und dann sorgfältig und glatt auf 8-10 Klettwickler rollen – je nach Länge und Fülle. 5-10 Minuten Trockenzeit genügen. Zwischendurch kann man sich schminken, anziehen oder in Ruhe seinen Morgenkaffee trinken. Danach haben die Spitzen mehr Schwung, das Haar am Ansatz Stand und die Frisur Lässigkeit. Die Profi-Methode unterscheidet sich von der Version mit Effekt darin, dass man das Haar zum Schluss nur noch einmal etwas glänzend föhnt und keine Klettwickler benutzt. Man beginnt an den Spitzen und rollt die Rundbürste dann langsam Richtung Ansatz. Sie bleibt zum Auskühlen im Haar.

Danach mit einer zweiten Bürste und einer neuen Strähne beginnen usw. Das erfordert etwas Übung, ist aber praktisch. Je mehr Bürsten Sie nehmen, desto schneller sind Sie mit dem Styling fertig.

2. Föhnen Sie nicht, wenn das Haar noch klatschnass ist. Das bringt gar nichts. Die Faustregel heißt: Erst leicht vortrocknen und dann korrekt formen.

3. Beginnen Sie beim Föhnen am Hinterkopf und arbeiten Sie sich langsam nach vorne. Dann fallen die trockenen Partien aufeinander und beschweren sich nicht gegenseitig. Und es hat noch einen psychologischen Aspekt: Föhnt man nämlich die Vorderpartie zuerst, sieht die Frisur schnell perfekt aus und man verliert den Ansporn, auch Hinterkopf und Nacken sorgfältig zu bearbeiten. Nur ein Pony muss immer gleich am Anfang geföhnt werden, da er sehr viel schneller trocknet und sich später schwerer formen lässt.

4. Kleiner Trick für kürzeres Haar: Es trocknet schneller, wenn Sie es mit den Händen durchwuscheln und mit dem Föhn hin und her wandern oder einzelne Strähnen hochhalten und den Luftstrahl zur Hand geben. Dann können Sie auch mit voller Föhnpower arbeiten.

5. Wichtig! Der ideale Abstand zwischen Haar und Föhn beträgt 30 cm. Kaum einer hält das ein. Darum empfehle ich gleich 20 cm, die sind auch o.k., vorausgesetzt, Sie föhnen nicht immer auf der Stelle.

6. Zum Formen die Luft immer in Wachstumsrichtung pusten. Das hat den Vorteil, dass die kleinen tannenzapfartigen Haar-

schüppchen sich flach anlegen, das Licht besser reflektieren und so für Glanz sorgen.

7. Wir bieten in allen Salons Föhncurse an. Das tun andere Profis auch. Fragen Sie danach und informieren Sie sich über Angebote. Oder lassen Sie sich beim nächsten Friseurbesuch ein paar spezielle Föhntipps für Ihr Haar geben.

8. Für Locken ist ein Föhn mit Diffuseraufsatz ideal, weil er die Luft besser dosiert – ähnlich wie eine Dusche –, dadurch werden die Locken nicht verwirbelt und später kriselig. Die Methode ist auch für sehr empfindliche Haare gut, weil sie die warme Föhnluft nur ganz sanft auf das Haar pustet.

9. Zum Formen der Haare ist ein schmaler Düsenaufsatz praktischer, damit können Sie die Luft gezielt einsetzen. Allerdings dürfen Sie dann nur kurz auf der Stelle föhnen, sonst wird das Haar zu sehr strapaziert.

10. Ein Tipp für feines Haar: Es plustert sich schön auf, wenn Sie die Kopfhaut leicht massieren und kalte Luft kreuz und quer von unten in die Frisur pusten. Zusätzlich etwas Haarspray reinsprühen. Danach die Haare nur noch mit den Fingern stylen.

11. Vielföhner sollten sich den Föhn nicht zum Feind machen und entsprechend gegenpflegen. Will heißen, vor dem Föhnen ein Pflegeprodukt, das im Haar verbleiben kann, auf die Spitzen geben oder Schaum benutzen. Beides schützt vor heißer Luft.

12. Gut zu wissen: Große Rundbürsten oder Wickler geben dem Haar mehr Schwung und Volumen, kleine sind für Locken und spezielle Effekte ideal.



Föhnen

Viel Power für's Haar



Styler

Haargenau arbeiten

Das i-Tüpfelchen für Ihre Frisur ist das Styling. Damit hält alles besser, einzelne Partien bekommen den gewünschten Schwung, mehr Glanz oder stehen nicht sperrig ab.

Es gibt so viele Produkte wie Haare. Wichtig ist, dass Sie eines finden, das genau den Effekt bringt, den Sie sich wünschen, und dass Sie möglichst keine Fehler machen.

1. Geben Sie Ihr Stylingprodukt bloß nicht ins klatschnasse Haar. Es wird dann schlecht aufgenommen, rutscht heraus und der gewünschte Effekt ist hin. Besser: erst antrocknen und dann auftragen.

2. Haarspray ist als Finish super. Allerdings immer nur wenig über die Frisur nebeln, sonst beschwert es. Bei feinem Haar empfehle ich diesen Trick: Haarspray über den Kopf in die Luft sprühen, stehen bleiben, bis der feine Nebel sich wohl dosiert übers Haar gelegt hat.

3. Das sollten Sie bedenken: Stylingprodukte, die starken Halt geben, sind toll für kurze Haare, aber nicht unbedingt für lange. Wenn Sie ohne nicht können, verteilen Sie vorher etwas in den Händen und fahren dann mit allen zehn Fingern durchs Haar – am Ansatz beginnen, Spitzen auslassen. Das geht prima, weil die Frisur dadurch mehr Stand bekommt, aber nicht unnötig beschwert wird.

4. Mein Trick, wenn das Haar stumpf aussieht: Glanzspray oder Glanzcreme benutzen. Nur wenig auf die Finger nehmen und damit die Spitzen formen und mit dem Rest ganz vorsichtig übers Haar streichen. Geht auch: Nur etwas in einzelne Partien einarbeiten.

5. Meine absoluten Lieblingsprodukte: Flüssighaar und Haarschaum. Flüssighaar ist der Retter für feines, sensibles Haar. Man sprüht es nach dem Waschen ins handtuchtrockene Haar und dort bleibt es. Der Effekt: Mehr Fülle, Halt und Stabilität. Schaum sorgt für Fülle und Glanz oder hilft

Locken, schön aufzuspringen, je nachdem, welches Produkt Sie nehmen. Verteilen Sie den Schaum im handtuchtrockenen Haar und nicht auf die Kopfhaut. Das Gute daran: Er schützt das Haar vor Föhnhitze und beschleunigt zusätzlich das Trocknen.

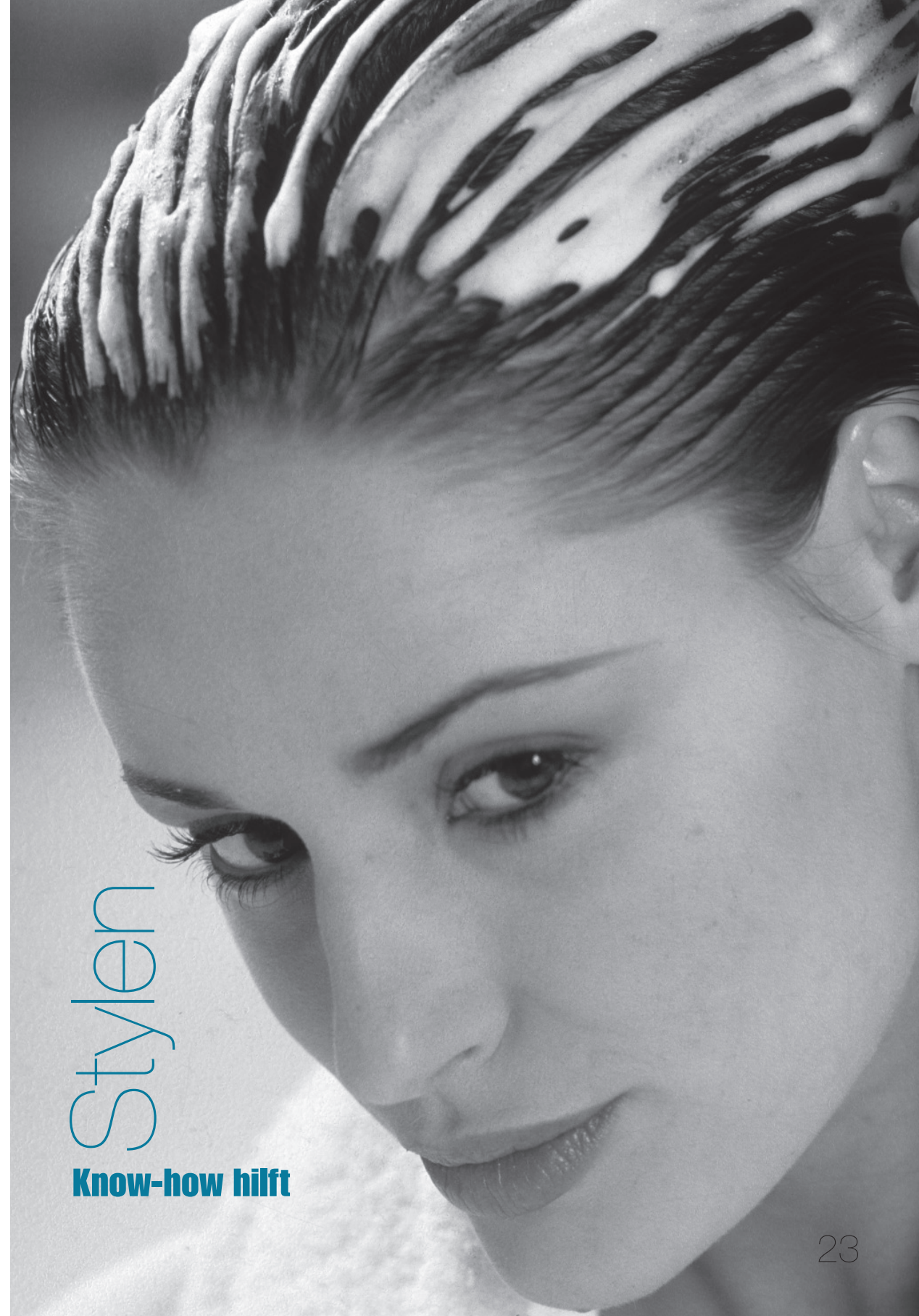
6. Vorsicht mit Wachs und Gel. Zu viel nimmt feinem Haar Volumen. Besser: Nur etwas zwischen den Fingern verreiben und vorsichtig aufs Haar tupfen. Sie verteilen es dann feiner und haben den gleichen Effekt.

7. Bei Locken oder Wellen müssen Sie schon beim Föhnen nachhelfen, damit sich das Haar anschließend schön lockt, Struktur hat und glänzt. Die meisten Locken-Finishprodukte werden aufs feuchte Haar gesprüht oder eingeknetet. Ihr Geheimnis: Sie ziehen die Locken während des Trockenvorgangs enger zusammen. Dadurch wirken sie lebendiger, haben mehr Sprungkraft und werden in ihrer Form betont.

8. Soll Haarspray Toupiertes fixieren, geben Sie es gezielt auf die Partie und warten Sie, bis es trocken ist. Dann erst die einzelnen Partien vorsichtig glatt darüberbürsten.

9. Wenn widerspenstige Partien aus der Reihe tanzen, benutze ich etwas Feuchtigkeitsspray und zwingen sie damit in Form. Geht auch mit Sofortpflege, die im Haar verbleiben kann.

10. Sollen nur einzelne Strähnen betont oder eine Partie definiert werden, geben Sie etwas Haarspray auf Ihre Finger und ziehen Sie die einzelnen Strähnen damit in Form.



Stylen
Know-how hilft

» Eine bekannte Hamburger Schauspielerin kam ganz regelmäßig zu mir. Sie hatte wunderbare Haare und war damit sehr anspruchsvoll. Schnitt, Pflege, Frisur – alles musste absolut perfekt sein, kein Haar durfte aus der Reihe tanzen. Sie ließ sich stundenlang bearbeiten – waschen, föhnen, legen und stylen. Ließ hier etwas ändern, dort etwas zupfen, wünschte mehr oder weniger Haarspray und schaute sich zum Schluss das Ergebnis im Spiegel noch einmal von allen Seiten an. Danach drückte sie ihren Hut bis tief über die Ohren und rauschte zufrieden davon! Eine harte Probe. Auch mit viel Diplomatie konnte ich daran in all den Jahren nichts ändern. «



Who's Who

in Sachen Styling?

Die Bezeichnungen sind verwirrend, die Anzahl ebenfalls. Umso wichtiger zu wissen, welches Produkt den gewünschten Effekt bringt. Nur so lassen sich ärgerliche Fehlkäufe vermeiden.

Schaum ist ein Alleskönner. Man kann ihn vor dem Föhnen im feuchten Haar verteilen und zum Stylen und Auffrischen auch ins trockene geben. Er legt sich um jedes einzelne Haar, macht es stabiler, die Frisur haltbarer und schützt vor austrocknender Föhnluft. Schaum gibt es in verschiedenen Stärken und für unterschiedliche Haarqualitäten – je nachdem, was beim Styling bewirkt werden soll. Fast alle Produkte pflegen zusätzlich und sind oft auch mit UV-Filter angereichert.

Conditioner kommt grundsätzlich erst nach dem Waschen ins Haar, um es

zu glätten und das Durchkämmen zu erleichtern oder damit Locken sich nicht verheddern. Er wird anschließend wieder ausgespült. Das finde ich etwas umständlich, deshalb empfehle ich lieber Pflege, die im Haar verbleiben kann. Am besten knetet man sie mit den Händen von den Spitzen aufwärts ein, da sie am Ansatz weniger benötigt wird.

Sprühkur Sie funktioniert ähnlich wie der Conditioner, muss aber nicht ausgespült werden und ist leichter. Besonders bei Locken ist das sinnvoll. Sie werden damit plastischer und bekommen mehr Schwung.

Glanzspray oder -creme Ideal, um stumpfem Haar sofort Glanz zu geben. Bei feinem Haar lieber etwas in die Handflächen sprühen und damit übers Haar fahren. Dann kann es nie zu viel werden und nicht unnötig beschweren. Ich persönlich benutze gern Glanzcreme, die ich nur dort gezielt einsetze, wo ich sie brauche. Das gibt besonders schöne Effekte.

Spitzenfluid ist etwas für splissanfälliges oder bereits gespaltenes Haar. Eigentlich kein echtes Stylingprodukt. Aber es kittet die Spitzen, schützt sie, lässt das Haar gesünder und gepflegter aussehen und macht das anschließende Styling einfacher.

Gel gibt es mit Nasseffekt und ohne, stark oder weniger stark festigend. Ein ideales Finishprodukt. Man betont damit einzelne Strähnen, Locken, ganze Partien und bürstet abends alles wieder aus. Gel verteilt sich nicht so fein wie beispielsweise Haarspray, aber es hält extrem gut in Form.

Wachs ist Klasse für einzelne Strähnen, Locken, Fransen oder störrische Partien.



Die Wachse sind effektiv und werden am einfachsten nur mit den Fingerspitzen eingeknetet. Vorsicht bei sehr feinem Haar, dafür sind sie oft zu heavy. Guter Tipp: Erwärmen Sie ein erbsengroßes Stück durch Reiben zwischen den Fingerspitzen, bevor Sie es verteilen, es wird dann weicher und lässt sich feiner und gleichmäßiger verteilen.

Haarspray ist der Klassiker unter den Finishprodukten. Gibt es für jedes Haar und jeden gewünschten Festigungsgrad, von ganz leicht bis ultra strong. Nicht zu nah damit ans Haar gehen, 30 cm sind optimal. Je feiner der Sprühnebel, desto geringer darf der Abstand sein.



Was ich immer wieder gefragt werde ...

Warum soll man die Haare vor dem Waschen ausbürsten?

Man entfernt zum einen beim Bürsten schon mal einen Teil der Stylingreste, zum anderen können sich Shampoo und Wasser viel gleichmäßiger im Haar verteilen, wenn nichts verheddert und verklebt ist. Bürsten Sie die Haare gut durch und verbinden Sie das am besten gleich mit einer durchblutenden Kopfhautmassage.

Kann ich auch Babyshampoo benutzen?

Besser nicht! Es stimmt zwar, ein Shampoo für Häufigwäscher soll milde sein, aber von Babyshampoo rate ich ab. Es ist für den zarten Babyflaum geeignet, aber nicht für normales Haar. Das hat eine andere Struktur, ist anderen Einflüssen ausgesetzt und braucht daher auch andere Zusätze, um optimal zu reinigen, zu schützen und zu pflegen.

Kann ein Shampoo gleichzeitig eine Kur sein?

Jein. Viele Produkte sind kleine Wunder. So gibt es wirklich Shampoos, die so stark mit Pflegezusätzen angereichert sind, dass sie nicht nur perfekt reinigen, sondern gleichzeitig auch noch wie eine Schnellkur wirken. Man kann sie sogar täglich benutzen. Selbst sprödes und stumpfes Haar glänzt anschließend wieder. Allerdings würde ich bei stark geschädigtem Haar grundsätzlich mindestens einmal wöchentlich zu einer Intensivkur oder -maske raten.

Gibt es praktische und gleichzeitig effektive Pflegeprodukte?

Ja – Repairprodukte oder Sprühkuren enthalten eine geballte Ladung ausgeklügelter Wirkstoffe, die bereits beim normalen Waschen kleine Löcher oder auch Risse kitten und die aufgeraute Schuppenschicht glätten –, allerdings hält der Effekt nur von einer bis zur nächsten Wäsche. Ideal sind sie für sehr trockenes oder strapaziertes Haar, weil die Mähne dadurch nicht so leicht verklettet und entsprechend kämmfreundlich wird. Noch effektiver sind allerdings Spezialprodukte und Intensivkuren, die ihre Wirkung erst nach 20-30 Minuten entfalten oder sogar über Nacht einwirken können. Der Vorteil: Sie überstehen mindestens zwei bis drei Haarwäschen.

Kann man auch zu viel pflegen?

Eigentlich nicht. Intelligente Produkte sind so trickreich konzipiert, dass sie sich entweder ausbürsten lassen oder sich erst nach und nach auswaschen. Wenn Sie nach der Pflege das Gefühl haben, das Haar wirkt strähnig oder hat kein Volumen, kann das ein Anwendungsfehler sein. Zum Beispiel gehören intensive Pflegeprodukte oder Kuren niemals auf den Ansatz oder die Kopfhaut, sondern immer nur auf die Spitzen – bei längerem Haar auch auf den unteren Teil. Benutzt man die Produkte einer Serie, ist alles aufeinander abgestimmt, um einen optimalen Effekt zu erreichen. Jedes Produkt enthält Inhaltsstoffe, die eine entscheidende Funktion haben. Sie wurden so entwickelt, dass sie nur wirken, wenn Probleme da sind. Um herauszufinden, was und wie viel Ihr Haar benötigt, interviewen Sie Ihren Friseur oder lassen Sie sich in der Parfümerie beraten, welche Pflege für Ihr Haar am sinnvollsten ist.

Sind die berühmten 100 Bürstenstriche wirklich so gut?

Ja. Dabei wird die Kopfhaut massiert, optimal durchblutet und dadurch perfekt versorgt. Nichts für sehr fettiges Haar und nur effektiv mit einer wirklich guten Bürste, die sanft, aber gründlich massiert.

Brauche ich verschiedene Bürsten?

Besser ist es. Es gibt zwar hervorragende Allzweckbürsten, die für das tägliche Durchbürsten perfekt sind, aber zur Massage oder für ein gezieltes Styling nicht ausreichen. Von Billigbürsten ist immer abzuraten, sie schonen das Haar nicht genug. Zum Föhnen eignen sich Rundbürsten am besten, und zwar möglichst in zwei bis drei Größen für das unterschiedliche Styling. Ich persönlich besitze zusätzlich noch eine Minibürste für die Handtasche, was außerordentlich praktisch ist.

Womit toupiert man am besten?

Schwer zu sagen. Die meisten kommen gut mit einem Stielkamm zurecht, einige lieben auch breite, normale Kämmen. Ich persönlich toupiere mit einer kleinen Rundbürste. Damit kann ich abteilen, toupiere und glatt bürsten. Sie müssen ausprobieren, was Ihnen am einfachsten erscheint, das ist sehr individuell.

Trotz vieler Stylingprodukte sitzt mein Haar nicht. Warum?

Wahrscheinlich nehmen Sie einfach zu viel. Spülung, Kur, Stylingcreme, Haarlack und Gel – da muss das Haar ja zusammenklappen. Entscheiden Sie sich für ein bis zwei Styling- und ein bis zwei Pflegeprodukte, abgestimmt auf Haarstruktur und Problem – das genügt. Auch sinnvoll: ein Haarpeeling. Es entfernt angelagerte Produktüberschüsse und macht das Haar wieder unbeschwert und aufnahmebereit.



Was ich immer wieder gefragt werde ...

Können Klettwickler das Haar schädigen?

Im Prinzip nicht. Wichtig ist allerdings, dass Sie sorgfältig damit umgehen. Das bedeutet, das noch feuchte Haar mit Schaumfestiger schützen, vortrocknen, durchkämmen und erst dann aufrollen. Vorsicht mit den Spitzen, sie müssen ganz glatt um den Wickler gelegt werden, sonst knicken sie ab, brechen oder man reißt sie sogar aus. Auch das Herausnehmen sollten Sie behutsam machen, nicht ziehen und zerren, sondern sanft zurückwickeln. Hektischen Menschen empfehle ich Samtwickler. Die halten zwar nicht so gut, man muss damit aber nicht so sorgfältig umgehen.

Was sind geschobene Wellen?

Eine besondere Technik, Wellen zu legen: Man schiebt sie mit der Handkante ins nasse Haar, fixiert sie mit Haarspray und lässt sie dann an der Luft trocknen oder föhnt sie in Form. Die Methode erfordert schon einiges Geschick. Einfacher ist es, die Form mit Wellenreitern – eine Art Klammer – zu fixieren. Besonders, wenn sich das Haar schwer legen lässt. Auch für Anfänger ist diese Methode einfacher.

Gibt es so etwas wie ein Grundrezept für die perfekte Frisur?

Leider nicht. Eine wichtige Rolle spielt der Gesamteindruck, die Proportionen und die Art, wie man mit seinen Haaren umgeht. Wer gern kreativ Neues entdeckt, braucht eine andere Grundfrisur als die Sportliche, bei der alles unkompliziert sein muss. Wir beobachten darum die Kundinnen bereits, wenn sie den Salon betreten und verhüllen sie nicht gleich in Umhänge. Dann sehen wir besser, welchen Stil sie bevorzugen. Schließlich muss die Frisur nicht nur zum Gesicht und zur Haarqualität passen, sondern auch dem Typ entsprechen.

Was tun, wenn man das Haar wachsen lassen möchte?

Regelmäßig schneiden lassen! Klingt falsch, hat aber gute Gründe. Denn werden die Spitzen alle vier Wochen einen halben Zentimeter geschnitten, fällt das Haar die ganze Wartezeit besser und sieht auch gesünder aus. Zwischendurch müssen Sie sorgsam pflegen, bis Sie irgendwann Ihre Wunschlänge erreicht haben – und zwar ohne dass Sie in der Übergangszeit wochenlang ungepflegt und wild aussehen.

Gibt es Frisuren, die jünger machen?

Ja. Es gibt Haarschnitte, Farben und Stylingmöglichkeiten, mit denen man sofort 5-10 Jahre jünger aussieht. Kürzere Haare zum Beispiel (etwa 8-10 cm) oder Ponyfrisuren wirken grundsätzlich jugendlicher. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Auch blondes Haar macht definitiv jünger. Überhaupt ist eine Veränderung zwischen 40 und 60 Jahren ratsam. Dann heißt es: Keine überschulterlangen Haare, sondern gestufte, kinnlange, unkomplizierte Frisuren.

Kann man einen Lockenstab täglich benutzen?

Wenn Sie gut pflegen ja, sonst besser nicht. Und besonders nicht bei sehr trockenem Haar. Selbst die mit neuesten Techniken ausgestatteten Geräte trocknen allein schon durch die Wärme aus. Ohne Schutz geht's gar nicht. Gehen Sie darum extrem vorsichtig mit den Haaren um. Legen Sie die Strähnen spiralförmig um den Stab – die Spitzen sollten draußen bleiben – und ziehen Sie sie nach einem kurzen Moment vorsichtig wieder heraus. Dann bekommen die Spitzen zum Schluss auch noch einen leichten Schwung und werden dennoch geschont. Die einzelnen Strähnen müssen danach möglichst lange auskühlen, sonst hält die Locke nicht.

Worin liegt der Vorteil eines Trockenhaarschnitts?

Im rein psychologischen Aspekt und dem perfekteren Schnitt. In trockenem Haar erkennt man die Struktur besser. Weiterer Vorteil: Während des Schneidens lässt sich die Entwicklung des Schnittes Step-by-Step verfolgen, Kopfform, Haarfülle oder splissige Spitzen können berücksichtigt und korrigiert werden. Es ergeben sich neue Farb- oder Strähnen-Ideen. Auch der negative Fall des Haares wird besser sichtbar und lässt sich viel einfacher einplanen. Die ganze Zeit bleibt der Schnitt völlig unter Kontrolle und man hat sofort ein Erfolgserlebnis. Er fällt nie zu kurz oder unproportional aus, man kann sofort auf Wünsche eingehen. Das alles schließt spätere unangenehme Überraschungen aus und baut vor allem Ängste ab.

Woher weiß ich, welche Proportionen für mich richtig sind?

Legen Sie den Mittelfinger in Augenhöhe an die Schläfen und den Daumen unters Kinn. Die gemessene Länge dann noch einmal von den Schläfen Richtung Oberkopf ansetzen. Das Ende des Mittelfingers ist die ideale Höhe der Frisur. Eine entstehende Lücke muss mit leicht toupiertem Haar gefüllt werden. Die meisten Frauen bearbeiten nur den Hinterkopf und vergessen, dass häufig auch oben Fülle gebraucht wird.