

## Nachrichten

### Liebesglück online

Neues Jahr, neue Liebe? Millionen Singles suchen jetzt den richtigen Partner. Die meisten im Internet. Damit die Partnersuche online erfolgreich ist, wünschen sich 59% der User ehrliche Angaben im Profil des potenziellen Partners.

### Ingwer to Go

Muskelkater aber auch Regelmäßigkeiten haben keine Chance, wenn viel Ingwer auf dem Speiseplan steht. Am besten als Tee oder als fertige Tropfen aus der Apotheke (z.B. Ingwer Pure).

### Schick in Strick



Für Strickbegeisterte heißt es jetzt im Winter wieder: Ran an die Nadeln! 24 wundervolle klassische Modelle zum Nachstricken liefert Helga Isager in „Maschen Poesie“ (Landwirtschaftsverlag, 24,95). 15 stylische Design-Projekte in Strick verrät Emma Robertson in „Fashion-Stricken“ (Edition Fischer 19,90 Euro).

### Fabelhafte Fünfzig



Schöne und straffe Haut – auch jenseits der 50. Das verspricht die neue „Haute Exigence Jour Multi Intense“ von Clarins. Die superintensive Anti-Age-Tagespflege schenkt reifer Haut nachweislich neue Energie und Ausstrahlung. In drei Texturen, 50 ml, 92,00 Euro.



Fragen? Wünsche? Tipps?

Tel. 030/23 27 56 98 (Mo.–Fr. 10–15 Uhr)  
E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de

# Föhnen

## So bändigen Sie selbst feine Haare und Löwenmähen wie der Friseur

**Föhnen – das kann nicht nur der Friseur! Mit ein Paar simplen Profi-Tricks bringen Sie Ihre Frisur auch Zuhause in Form!**

### Trockenzeit einhalten

Lassen Sie Ihre Haare nach dem Waschen immer möglichst lange lufttrocknen. Nasse Haare sind besonders empfindlich, deshalb sollten Sie auch nicht wie wild mit dem Handtuch über Ihren Schopf rubbeln. Entwirren Sie Ihre Haare nach dem Waschen vorsichtig mit den Fingern und lassen sie mindestens 30 Minuten ungescheitelt an der Luft trocknen.

### Hitzeschutz

Geben Sie vor dem Föhnen immer unbedingt ein Hitzeschutz-Produkt ins Haar. Das macht wirklich Sinn, denn die heiße Luft strapaziert den empfindlichen Schopf über die Maße.

### Vorföhnen

Bevor es an das richtige Styling geht, sollten Sie die luftgetrockneten Haare erst einmal mit lauwärmer Luft durchpusten, bis sie fast trocken sind. Dabei den Föhn nie nur auf eine Stelle richten, sondern immer in Bewegung halten. Eine „Gestaltung“ der Haare ist grundsätzlich erst mit den letzten 20 Prozent der Feuchtigkeit möglich.

### Grenzen ziehen

Erst jetzt können Sie eventuelle Scheitel ziehen – um Ihrer zukünftigen Frisur eine Form zu geben.

### Strähnen abteilen

Föhnen Sie nie einfach querbeet durchs Haar, denn das bringt einfach gar nichts. Besorgen Sie sich lieber eine gute Rundbürste – und beginnen Sie mit dem Föhnen im Nacken und arbeiten sich langsam Partie für Partie zum Oberkopf vor.

### In Wuchsrichtung

Ammenmärchen besagen, dass gegen Wuchsrichtung geföhnte Haare voluminöser wirken. Falsch! Trocknen Sie Ihr Haar nie entgegen der Schuppen-schicht, denn sonst raut die Haaroberfläche auf – und das lässt das Haar stumpf und glanzlos wirken. Föhnen Sie daher immer in Wuchsrichtung. Das glättet und versiegelt die Schuppen-schicht – und Ihr Haar glänzt wesentlich intensiver.

### Wirbel bändigen

Um bei glatten Haaren unerwünschte Scheitel und eigenwillige Wirbel in den Griff zu bekommen, die Haare beim Föhnen mit einer breiten Paddel- oder einer groben Skelettbürste abwechselnd nach links und rechts käm-men. Das sorgt für einen ausgewogenen Fall der finalen Frisur.

### XXL-Volumen

Mehr Stand am Ansatz bekommt Ihr Haar, wenn Sie es am Ansatz über eine kleine Rundbürste trocknen. Für Volumen in den Längen empfiehlt sich eine größere Rundbürste. Für eine wirklich voluminöse Abend-Frisur: die Haare erst komplett trocknen lassen. Danach ein Volumenpro-

dukt ein-kneten, die Haare auf Wickler oder Rundbürsten drehen, nochmals kurz föhnen und total erkalten lassen. Noch feuchtes Haar ist schwerer und fällt deshalb schneller wieder in sich zusammen.

### Tolle Locken

Geben Sie nach dem Waschen unbedingt einen Locken-Conditioner ins Haar, das spendet den zu Trockenheit neigenden Locken eine Extraportion Feuchtigkeit. Warten Sie dann, bis das Haar handtuchtrocken ist und verwenden Sie einen Diffusor-Aufsatz für Ihren Föhn. Legen Sie das Haar nun partienweise auf den Diffusor. Der wirkt wie eine Föhndusche: durch den sanften Luftstrom suchen sich Wellen und Locken ihren natürlichen Weg und werden so definiert und verstärkt.

### Kaltes Finish

Föhnen Sie Ihr Haar zum Schluss immer noch einmal mit kalter Luft durch, um überschüssige Wärme zu beseitigen. Das fixiert die Frisur und sorgt zudem für tollen Glanz. Außerdem wird so die Kopfhaut abgekühlt und schwitzt nicht nach. So fällt die frisch geföhnte Frisur garantiert nicht nach fünf Minuten wieder zusammen.

## Die perfekte Bürste für jedes Haar



Für kurzes oder halblanges Haar eignet sich eine so genannte Skelettbürste. Die sorgt beim Föhnen durch ihre luftige Borstenverteilung für Fülle und Stand.



Mit einer so genannten Paddel-Bürste lässt sich nasses Haar sanft entwirren und über die große gerade Fläche schön glatt föhnen.



Rundbürsten bändigen Locken zu großzügige Wellen und zaubern Volumen in glatte lange Haare.



Bevor es an das richtige Styling geht, sollten Sie die luftgetrockneten Haare erst einmal mit lauwärmer Luft durchpusten.

## Gute Grundlage: So finden Sie das perfekte Make-up

**Der richtige Ton** Ein alter Beauty-Mythos besagt: Die Farbe von Foundation und Make-up sollte immer auf dem Handrücken getestet werden. Ganz falsch! Die beste Stelle zum Testen liegt stattdessen im Gesicht – und zwar entweder neben den Nasenflügeln oder zwischen den Augenbrauen. Hier sollten Sie eine kleine Menge des Produktes auftragen – und das Ergebnis immer bei draußen bei Tageslicht überprüfen.

**Die Qual der Wahl** Sollte Ihr Teint genau zwischen zwei Nuancen liegen, so sollten Sie immer lieber die hellere wählen. Ein zu dunkles Make-up sieht schnell künstlich und ungepflegt aus. Wenn Sie unter roten Flecken im Gesicht leiden, dann sollten Sie speziell hierfür ein Extra-Abdeck-Produkt nehmen. Haltbarkeit testen Viele Make-ups versprechen heutzutage einen ebenmäßigen Teint für volle 24 Stunden zu zaubern. Um der Sache auf den Grund zu gehen, sollten

Sie sich vor dem Kauf in Kaufhaus oder Parfümerie mit Ihrem Favoriten schminken lassen. Abends können Sie dann ganz in Ruhe vor dem eigenen Spiegel Bilanz ziehen, ob sich der Kauf der Produktes lohnt. **Fleckenteufel adé** Wenn Ihr Teint am Abend fleckig erscheint, dann ist das ausgewählte Produkt meist zu reichhaltig. Versuchen Sie es lieber mit einem leichten Flüssig-Make-up. Besonders gut sind die neuen federleichten Texturen, die sich auf der Haut in einen Puder verwandeln. **Ideale Technik** Nicht nur Make-up und Foundation entscheiden, wie makellos Ihr Teint aussieht, sondern auch die richtige Auftrage-

technik. Ob Sie dafür einen Pinsel, ein Schwämmchen oder die Finger nehmen, ist reine Geschmackssache. Viel wichtiger: Zwischen Tagespflege und Make-up sollten immer mindestens fünf Minuten Zeit vergehen. So wird das Ergebnis besonders ebenmäßig und haltbar.



BU Blindtext BlinPlatzhaltertext 1 non senim digna acip edfssed 2 dignit landrem quat iusc

## Übersicht im Kleiderschrank

20 Basic-Teile reichen, dazu 2 aktuelle Stücke

Jede Saison bringt ihre Trends mit sich. Wer eine gute Grundgarderobe hat, kann sie immer wieder neu mit angesagten Teilen kombinieren. Man sollte beim Kauf allerdings auf hochwertige Qualität und einen guten Sitz achten, denn man möchte ja von den Kleidungsstücken lange Zeit etwas haben. Basics lassen sich jederzeit mit Kleidungsstücken aus aktuellen Kollektionen aufpeppen.

Zum Beispiel ist ein knielanger Bleistiftrock ein prima Basic-Stück, kombiniert mit einer der aktuell angesagten Shirt-Blusen und dazu entweder eine der figurbetonten Strickjacken oder mit einem klassischen Kurzblazer (am besten einmal Stoff und einmal aus Leder), eine Strickjacke, zwei Pullover, mindestens drei Blusen, zwei Tops und zwei bis drei Paar Schuhe. Accessoires wie Gürtel, Tücher, Handtaschen und Sonnenbrillen sind besonders wichtig.

### Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

Dann reicht es vollkommen aus, die Grundgarderobe mit ein oder zwei neuen Kleidungsstücken aus der aktuellen Kollektion aufzupeppen. Es geht nicht darum aufzufallen, sondern darum, zu wirken. Nicht von Kopf bis Fuß durchstylen sondern gezielte Akzente setzen wie z.B. mit einem edlen Tuch. Für einen gelungenen Outfit muss man nicht jeden Trend mitmachen, wichtig ist, dass man sich in dem Look wohlfühlt und dem eigenen Stil treu bleibt.