

# Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig

## Nackenschmerzen weg

Ganz sanft: Wie 3 Spezial-Übungen Heike (49) halfen s. 56

KLIMA-REPORTAGE  
„Wir wohnen im  
Öko-Dorf“ s. 8  
Autofrei,  
Rasendächer ...

Ideen für  
graue Tage  
**Spiele-Zeit!**  
BILD der FRAU  
hat die neuen  
getestet s. 32



**4 Super-Kuchen aus einem Teig**  
Kirsch-Eierlikör,  
Rote-Grütze ...  
s. 50

Außerdem:  
Einfach lecker!  
**Genuss vom Blech**  
s. 40

PSYCHO-SPRECHSTUNDE  
„Hilfe, ich bin so lustlos“  
3 Schritte zu mehr (Seelen-)Energie s. 54

Mit Scheitelkniff & Low Bun  
**Trend-Frisuren**  
Looks für den Herbst s. 18

**KI-Tricks für uns**  
Von Basteln bis  
Bewerbung  
s. 6

Immer satt! Schnell abnehmen!

# Neue Blitz-Suppen

s. 42

Mit Kürbis, Kartoffeln, Kraut – in 48 Stunden 1 Kilo leichter

**Gut angezogen - 3 Teile reichen**  
Das sind die  
Kombi-Stars s. 14

Beliebt wie nie  
**Radwandern**  
Die schönsten  
Wege s. 74

Jetzt bei „The Voice“  
**Die Kaulitz-Brüder**  
... und bald auch im „Tatort“? s. 38





DIE TRENDS: Lässige Längen, tiefe Knoten, Mittelscheitel

# Herbst im Haar

Schön natürlich und herrlich unkompliziert „gehen“ die Frisuren in die kühlere Jahreszeit. 11 Looks, die jede Frau tragen kann

## Dutt im Ballerina-Look

Knoten werden diese Saison ballettfein tief im Nacken getragen: Mittelscheitel ziehen, etwas Stylingcreme im Haar verteilen. Die Längen zum Zopf zusammen nehmen, den locker kordeln, feststecken. Seiten hinter die Ohren klemmen, große Ohrhinge machen die Frisur ausgefein.



Im Nacken geknotet & gesteckt



André (links) und Serdal vom Salon Aus der Wieschen in Münster styelten für BILD der FRAU die neuen Herbstlooks



## Flotter Dreh

Mit den angesagten Haargreifern (gibt's in allen Farben und Formen) lässt sich schnell eine lässige Steckfrisur zaubern - bei jeder Länge! Haar im Nacken locker zum Zopf zusammen nehmen, diesen einmal in sich drehen und mit der Klemme feststecken. Vorderpartie fällt raus? Macht nichts, das gibt dem Look Lässigkeit. Hübsch, wenn Greifer und Outfit farblich harmonieren.



## Elegante Kordel

Oberkopf-Partie ab Hutlinie abteilen und zunächst wegstecken. Unterhalb dieser Linie Haar im Nacken binden. Den oberen Teil in zwei Stränge teilen, übereinanderschlagen und unter dem ersten Zopf binden. Jetzt den gesamten Zopf kordeln und nach oben gedreht feststecken.



Lässige Looks mit Volumen

## ▲ Geföhnte Fülle

DER Trick für mehr Volumen: Über Kopf föhnen, bis das Haar fast trocken ist. Vorher Volumenspray reingeben. Dann einzelne Partien über eine große Rundbürste drehen, auskühlen lassen. Für mehr Stand am Oberkopf: Volumenpuder auf den Ansatz streuen und mit den Fingern einmassieren.

## ▶ Seitlicher Flecht

Die Haare auf eine Seite legen und mit einem grobzinkigen Kamm leicht antoupiieren. Ab Ohrhöhe Fischgrät-Zopf flechten und mit den Fingern vorsichtig auseinanderzupfen. Hingucker: Lange Seiten-Strähne vorm Zopf offen lassen.



## Schwungvolle Wellen

Das gesamte Haar strähnenweise mit einem großen Lockenstab in Wellen legen. Den Ansatz gut toupiieren. Danach die Haare leicht mit einer breiten Bürste auskämmen. Mit Schwung eine Vorderpartie zur anderen Seite legen, mit etwas Haarspray fixieren.



## Gelifteter Ansatz

Auch hier wurde über Kopf angeföhnt und anschließend mit einer Rundbürste nachgearbeitet. Tipp: Wenn das Haar schwer in die gewünschte Form zu bringen ist, für die Längen einen Lockenstab zur Hilfe nehmen. Im Oberkopf-Bereich scheidelweise Volumenpuder reingeben und mit den Fingern die Ansätze liften.





◀ **Schlicht  
geglättet**  
Der Sleek-Look hat die Laufstege erobert und sich zur Ausgeh-Frisur gemauert: Haar zu 80 % trocken föhnen, streng nach hinten kämmen, dabei darf sich das Haar am Oberkopf mittig teilen. Spitzen mit dem Glätteisen minimal nach außen drehen. Alles mit Haarlack fixieren.

▶ **Verwegen  
gelockt**  
Lässige Beach-Waves begleiten uns auch in den Herbst – aber jetzt mit Mittelscheitel: Mit einem dünnen Stab viele kleine Locken drehen. Haarspitzen dabei immer glatt lassen, sonst wirkt es trutschig. Nur mit den Fingern zurecht-zupfen.



Hauptsache,  
Mittelscheitel &  
leicht gewellt

**Französisch  
gedreht**  
Stylingvariante für einen Long Bob mit Pariser Flair: Mittelscheitel ziehen und das Haar eng am Kopf glatt föhnen. Nur die Spitzen anschließend mit der Rundbürste nach außen drehen. Mit Spray fixieren und natürlich roten Lippenstift auftragen – voilà!



**Glänzend  
aufgelegt**  
Die XXL-Mähne in einzelnen Strähnen auf mittelgroße Wickler drehen, trocken föhnen und die Wickler zum Abkühlen noch mindestens 10 Minuten drinnen lassen. Dann mit einer Paddelbürste sanft zu weichen Wellen kämmen. Etwas Glanzcreme in den Händen verteilen und übers Haar streichen.



# RETINOL BOOST

Für sichtbar jüngere & gesund aussehende Haut – ab Woche 1\*



**Bekämpft sichtbare Zeichen  
der Hautalterung\*\*:**



**Spendet Feuchtigkeit  
sofort**

**+32%**

**Verbessert das Hautbild  
in 1 Woche**

**-37%**

**Mildert Falten  
in 4 Wochen**

**-48%**

**Mildert Pigmentflecken  
in 8 Wochen**

Jetzt neu

**RETINOL  
BOOST+**

Mildert sogar  
tiefe Falten

Intensiv pflegend  
& unparfümiert



\* Wissenschaftliche Bewertung durch Dermatolog:innen mit 31–39 Proband:innen, 1 x tägliche Anwendung  
\*\* Am Beispiel Retinol Boost Nachtcreme, Durchschnittliche Verbesserung in % bei 39 Proband:innen

Fotos: Michael Goldenbaum, Haare: Sordal Bengt/André aus der Wieschen, Make-up: Karin Gade, Produktion: Anja Helmer





**Feuchtigkeits-Spender**

- 1 | **Intensiv** Bei sehr trockener Haut und Juckreiz: Eubos Urea Intensive Care 10 % Urea Hydro Repair Lotion, um 12 €.
- 2 | **Ölfrei** Stärkt die Hautschutzbarriere: Biodroga Moisture & Balance 24h Creme Gel, um 42 €.
- 3 | **Reichhaltig** Lindert Schuppung und Rauheit: sebamed Trockene Haut Gesichtscrème Urea Akut 5 %, um 12 €.
- 4 | **Leicht & frisch** Erhöht Hautfeuchtigkeit durch Hyaluron: Dermasence Hyalosome Konzentrat, um 38 €.



Jeden Tag verliert die Haut 1 Liter Wasser

# Das sind die besten DURSTLÖSCHER

**Wodurch verliert die Haut überhaupt Wasser?**

Feuchtigkeitsverlust der Haut ist in gewissem Umfang normal. Man nennt das trans-epidermalen Wasserverlust. Mit zunehmendem Alter kann die Haut allerdings immer weniger Wasser speichern und verliert daher an Elastizität. Hauptgrund ist, dass sie weniger Fett produziert, wodurch auch die Feuchtigkeit abnimmt. Aber auch der Aufenthalt im Freien, Sonne, Wind, Kälte und trockene Luft entziehen der Haut Wasser.

**Wie viel Feuchtigkeitsverlust ist denn normal?**

Knapp ein Liter Wasser geht täglich durch Schweiß und Ausatmen verloren und sollte unbedingt durch Flüssigkeitszufuhr ausgeglichen werden.

**Und wie viel soll man trinken?**

Zwei Liter pro Tag. Bei starker körperlicher Betätigung eher mehr.

**Welche Pflege schützt vorm Austrocknen?**

Am wichtigsten ist, dass der Säuremantel der Haut intakt ist, denn wenn dieser gestört ist, dehydriert sie. Tägliche Pflege mit Cremes, die Aminosäuren, Harnstoff (Urea), Glycerin und Hyaluronsäure enthalten, schützen.

**Viele setzen auch auf Silikone in der Pflege - sinnvoll?**

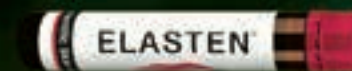
Silikon reduziert den Wasserverlust, aber weil es Kunststoff ist, lieber vom regelmäßigen großflächigen Einsatz absehen. Silikonreste sind schwer abbaubar und eine Belastung für die Umwelt.



*Wie viel Feuchtigkeit nötig ist und was den Verlust stoppt, erklärt der renommierte Dermatologe Dr. Stefan Duwe*

Fotos: 360° Creativ (1), privat

Aus der Forschung für Deine Haut.\*  
**Deutschlands Trink-Kollagen Nr. 1\*\***



**ELASTEN®**

\*Produktbezogene Studien von Streker et al., 2020, Akt Dermatol; Laing et al., 2020, J Med Food; Bolke et al., 2019, Nutrients.

\*\*DatamedIQ GmbH, Marktanalyse 12/2022

EL\_PAN\_0723\_E





**Kuscheln mit Muster**

Cape in Jacquardstrick mit Zipper vorn:  
ab 59,99 €, Einheitsgr., Witt Weiden

MUSTER-TREND  
**Hahnentritt – was ist das eigentlich?**

Von miniklein bis maxigroß: Bei Hahnentritt handelt es sich um gebrochene Karos mit verlängerten Ecken, die in einem Zuckenmuster angeordnet sind. Die Ähnlichkeit mit den Krallen eines Hahnes sind unverkennbar. Also eigentlich ganz leicht zu erkennen ...



**Komplett-Look**

Hahnentritt allover!  
Blazer: um 39 €, Hose: um 28 €, Gr. 34-40, bonprix



**Karo im Anzug**

Minimuster in warmem Bordeaux.  
Blazer: um 289 €, Gr. 34-56, weite Hose: um 179 €, Gr. 34-48, beides Xandres



**Nicht zu übersehen**

Gemütlicher Jacquardstrick-Pulli mit V-Ausschnitt:  
um 32 €, Gr. 36-58, Fake-Leder-Rock: um 35 €, Gr. 36-54, beides bonprix

**HAARKUREN**

**Keine Zeit verlieren**

→ Die Ausrede „dauert zu lange“ gilt nicht mehr: Auch Haarkuren wirken heute blitzschnell und dürfen gleich wieder ausgespült werden:



**Sekunden-Kur:** Guhl 30 sek Intensiv Kur Reparatur, um 3 €

**Kurz wirken lassen:** John Frieda Tiefenpflege + Reparatur Maske mit Omega 3 und Proteinen, um 8 €  
**Ohne Einwirkzeit:** L'Oréal Paris Elvital Dream length Rapid Reviver Tiefenspülung mit Rizinus-Öl und Aminosäure, um 4 €



Weltneuheit – die erste Anti-Ageing-Serie von sebamed mit dem gesunden pH-Wert 5,5

Nachweislich intensivere Glätte für Gesicht, Hals und Dekolleté

**NEUE PEELINGS**

**Alles in einem**

→ Die Wahl zwischen Fruchtsäure, Enzymen oder Schleifpartikeln fällt bei diesen neuen Peelings flach: Sie vereinen alle drei Methoden in einem Produkt – echte Best-ofs! Die Kombi aus chemisch, enzymatisch und mechanisch regt effektiv die Durchblutung der Haut an, befreit von abgestorbenen Schüppchen und beschleunigt Regenerationsprozesse. 1- bis 2-mal wöchentlich. Und wer nicht gern rubbelt, lässt die Peelings einfach nur einwirken.



**Links:** Prof. Dr. Steinkraus Triple Peel, um 58 €  
**Rechts:** melumé Pro Strength Multi-Acid Micro Peel, um 79 €

**CHARITY**

**Das GOLDENE BILD der FRAU-Tuch**

→ Der Modedesigner **Bonita** ist nicht nur Sponsor der diesjährigen Gala, sondern unterstützt die Aktionen auch kreativ mit einem eigens designten Halstuch, das es ab sofort online und in allen Filialen zu kaufen gibt. Am Ende geht die Spende aus dem Verkaufserlös dann an eines der Projekte.



**Elegant umschlungen** → Streifenmuster in Kombi mit der bekannten Statuette. Um 20 €, 68 x 68 cm, aus Poly-Chiffon, Bonita

**MAKE-UP FÜR MÄNNER**

**Herrlich kaschieren**

→ Schminke ist Frauensache? Die Zeiten sind vorbei! Auf der Suche nach Männer-Make-up haben zwei Düsseldorfer Studenten ihre eigene Kosmetikfirma gegründet: MaleUp startet zunächst mit einem Zweifarben-Concealer im Spiegeldöschen für die Hosentasche (um 39 €). Weitere Produkte sind in Planung.



Fotos: Schaabens, Hersteller

**GLÄTTENDES CREME-GEL**

- wirkt der Bildung von Falten entgegen
- glatteres Hautbild bei 95% der Anwenderinnen<sup>1</sup>

**LIFTING-SERUM**

- Wirkformel mit 3-fach Hyaluron Complex und Parakresse für sichtbar glattere Haut
- 31% mehr Feuchtigkeit nach 28 Tagen<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Studie: Zurko, Madrid 2021  
<sup>2</sup> Studie: Zurko, Madrid 2020

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet. In Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND

www.sebamed.de