

# Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

## Oster-Psychologie Gute Unterhaltung!

25 Fragen verhindern peinliches Schweigen s. 54

Für kranke Kinder  
„Wir suchen  
„Klinik-Buddys“

Zwei Schwestern  
mit bewegendem  
Projekt s. 34

Jetzt  
ein Klima-  
Beet  
pflanzen  
Mit Wildblumen  
und Gewürzen  
s. 10

## DEN FRÜHLING FEIERN



Saftige  
Kuchen mit  
Eierlikör s. 46



Fröhliche Deko  
zum Selbermachen

EXKLUSIV: Häschen von  
DIY-Star Catharina s. 26

NEU **Gesunder Bauch**  
dank Vagus-Training s. 56  
4 Übungen stoppen Beschwerden

AKTUELL

6 Urlaubs-  
Fallen

Extra-Kosten, miese  
Vermieter ...  
s. 6

3 TAGE = 5 PFUND WEG

# Die neue Eil-Diät

► Wenig Arbeit ► Schnelle Wirkung s. 42

Mit Hack,  
Reis und  
Gemüse



5 WOW-LOOKS

Super-Schlank-  
Styling s. 12

Macht 5 Kilo leichter

MEHR VOLUMEN & GLANZ:  
So föhnen Star-Friseure  
PLUS: Der große Test - welcher  
Haartrockner ist der beste? s. 20

Kino-Comeback  
des Jahres  
Tina Ruland  
über Mantas und  
starke Frauen s. 24





## Getestet von BILD der FRAU und IMTEST

Schnell trocknen und stylen, möglichst ohne das Haar zu strapazieren: Das gelingt mit dem teuersten Haartrockner am besten. Aber auch viel günstigere machen einen guten Job

» Zehn Modelle wurden im Praxistest unter die Lupe genommen: Hier die 7 Föhne mit den besten Bewertungen, Trockner von Grundig, Panasonic und Phillips erhielten nur befriedigende Noten

**PLATZ 1:**  
Dyson Supersonic Haartrockner  
Sehr leise, hat mit einer Luftgeschwindigkeit von 12,9 Metern pro Sekunde bei geringem Stromverbrauch die Nase vorn. Punktet mit 5 Aufsätzen, darunter einer, der fliegende Haare bändigt.  
**Preis: 449 €**  
**Note: 1,8**



# Welcher Föhn ist der Beste?



**PLATZ 2:**  
Xiaomi Mi Ionic Hair Dryer H 330  
Gute Leistung, Ausstattung, und Handhabung für kleines Geld. Mit 3 Temperatur- und 2 Geschwindigkeitsstufen. Leider Kabel etwas kurz und Stromverbrauch etwas hoch.  
**Preis: 39,99 €**  
**Note: 2**



**PLATZ 3:**  
BaByliss Veloce 220  
Je zwei Temperatur- und Geschwindigkeitsstufen. Luftstrom etwas schwach. Sieger mit Note 1,2 bei Service & Umwelt: 10 Jahre Garantie auf den Motor, geringer Stromverbrauch.  
**Preis: 149,90 €**  
**Note: 2,1**



**PLATZ 4:** Shark Style iQ Ionen Haartrockner & Styler DHI10SLEU  
Besonders: Dank 2-in-1- Mechanismus 4 Aufsätze in zweien verbaut. Gute Leistung, schnelles Trocknen. Leider etwas schwer, deshalb bei Handhabung nur 2,9 Punkte.  
**Preis: 249,99 €**  
**Note: 2,1**



**PLATZ 5:** Zuvi Halo  
Nur eine Geschwindigkeitsstufe und beim Trocknen langsam. Dafür leicht, schick und gewährt mit einer Kabellänge von 2,86 Meter am meisten Bewegungsfreiheit. Klimafreundlich: Innenverpackung komplett aus Pappe und am wenigsten Stromverbrauch.  
**Preis: 419 €**  
**Note: 2,2**



**PLATZ 6:** Rowenta Maestria Ultimate Experience CV9920  
Trotz etwas lautem Gebläse und schwächerem Luftstrom insgesamt ein guter Föhn mit angenehmer Handhabung und wenig Stromverbrauch. Allerdings ohne haarschonende Ionisierung.  
**Preis: 199 €**  
**Note: 2,3**



**PLATZ 7:** Braun Satin Hair 7 Sensodryer  
Etwas zu schwer, das Kabel mit 1,73 Metern sehr kurz, bekommt daher in der Handhabung nur Note 3,5. Auch die Leistung ist etwas schwächer als bei den Mitstreitern. Dafür 4 Temperaturstufen bei günstigem Preis.  
**Preis: 49,99 €**  
**Note: 2,5**



Fotos: Goldenbaum (3), Knobloch (1)

## Mehr Volumen & Glanz So stylen Star-Friseure

Serdal Bengi und André aus der Wieschen vom gleichnamigem Salon in Münster verraten die wichtigsten Föhn-Tricks

### Wie trocken sollten Haare überhaupt geföhnt werden?

Vorm Föhnen erstmal ein Stylingprodukt mit Hitzeschutz (z. B. Heat Protector Spray von La Biosthétique) auftragen. Wenn das Haar zu etwa 80 Prozent trocken ist, kommt die Rundbürste fürs Styling zum Einsatz. Beim Arbeiten mit Glätteisen oder Lockeneisen müssen die Haare zu 100 Prozent trocken sein.

### Wie weit entfernt vom Kopf halte ich den Trockner?

Ein herkömmlicher Föhn sollte mindestens 20 Zentimeter vom Haar entfernt gehalten werden. Bei hochwertigen Föhnen, wie dem Dyson ist das anders: Dank neuartiger Technologie wird die Feuchtigkeit im Haar nicht mehr verdunstet, sondern ins Haar reingearbeitet. Daher darf dieser Föhn auch näher ans Haar gehalten werden.

### Föhne ich das Haar von oben oder auch von unten?

Haare grundsätzlich nur von oben föhnen. Die Haarstruktur ist mit einem Tannenzapfen vergleichbar: Föhne ich gegen den „Strich“ wird das Haar unruhig und porös. Föhne ich von oben nach unten schließt sich die Schuppenschicht, das Haar wird glatt und geschmeidig, die Oberfläche glänzt.

### Welches Gebläse und welche Temperatur?

Die Föhntemperatur sollte nicht über 70 Grad Celsius liegen. Zu hohe Tempera-

turen führen zu Haarschäden und regen die Talgbildung in der Kopfhaut an.

### Wie föhne ich auf Volumen?

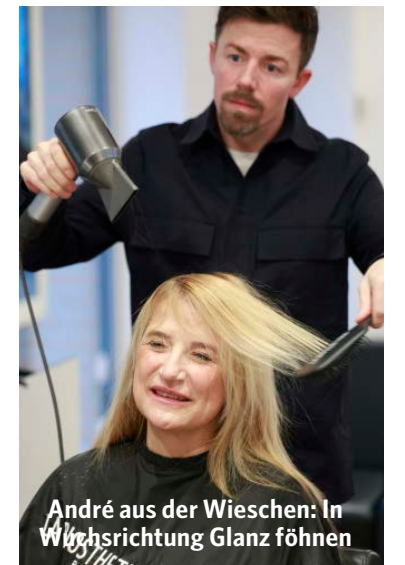
Zunächst einen Volumenschaum an den Ansatz sprühen. Anschließend über eine kleine Rundbürste das Haar von der Kopfhaut wegziehen und dabei mit warmer Luft föhnen. Grundsätzlich gilt: je kleiner die Rundbürste, desto mehr Ansatzstand bekomme ich. Ist das Haar getrocknet, die Rundbürste im Haar lassen und kalt überföhnen. Das sorgt dafür, dass das Volumen lange hält. Wer mag, sprüht noch etwas Haarspray drüber.



Mit Rundbürste und Föhn styler Serdal Bengi Volumen

### Bringt Über-Kopf-Föhnen Volumen?

Lieber lassen, Über-Kopf-Föhnen wirbelt die Haare unnötig durcheinander und die Schuppenschicht stellt sich auf. Es entstehen Frizz und eine glanzlose Oberfläche.



André aus der Wieschen: In Wuchsrichtung Glanz föhnen

### Wie bekomme ich Glanz?

Glanz entsteht, wenn sich die Schuppenschicht schließt. Dafür mit Föhn und Paddelbürste in Wuchsrichtung trocknen.

### Wann benutze ich das Kaltgebläse?

Die Kältetaste ist nur für den Abschluss des Stylings da. Kalte Luft sorgt dafür, dass die Form hält.

### Ist Föhnen eigentlich schlecht fürs Haar?

Nein, es hält sich zu Unrecht das Gerücht, Lufttrocknen sei besser. Feuchtes Haar ist aufgequollen, extrem empfindlich, überdehnt schnell und ist super anfällig für Spliss. Daher rate ich eher zum Föhnen mit moderater Temperatur.

### Was sollte ich meiden?

Die wichtigsten Dont's: Föhn nicht zu nah ans Haar, nicht über Kopf föhnen, nicht zu heiß und den Föhn nicht längere Zeit auf einen Punkt halten.

### Was macht einen guten Föhn aus?

Temperatur und Gebläse sollten mehrere Stufen haben, das Zubehör verschiedene Aufsätze. Und wir finden es sehr angenehm, wenn der Föhn leicht in der Hand liegt.