

# Bild der Frau

Die Nr. 1-zuverlässig

PSYCHOLOGIE FÜR JEDEN TAG

## 6 Gute-Laune-Booster

Kosten nichts und wirken in Minuten s. 54

### „Wir haben den Stecker gezogen“

Wie Familie Breitbach ohne teuren Netz-Strom lebt s. 8

### Wie lief's? Die „Weniger Zucker“-Aktion

von Doc Fleck z. B. Caroline (28): Fitter und 6 Kilo leichter s. 38



### So gut, so fruchtig! Sommer-Rührkuchen

Mit Beeren, Schmand und Soße s. 46

3 x schnelle Schlemmer-Schnitzel s. 52

+++ Medizin-Sensation +++

## Nie mehr Knie-Schmerzen

Schweizer Forscher besiegen Arthrose s. 56

+++ An der Bar, im Hotel... +++

## ACHTUNG, Touristen-Abzocke!

Die 12 miesen Tricks der Betrüger s. 6



Endlich ohne Jo-Jo! Von Wissenschaftlern empfohlen!

# Joghurt-Trick macht den Bauch flach

s. 42

Ab jetzt jeden Tag hier zugreifen



Vorher-nachher-WOW: „Ich liebe meinen neuen Look!“

Umstyling bei

Angela (61) Tammy (23) Manuela (50)

BILD der FRAU s. 12

Blühwunder am Chiemsee:

Deutschlands schönster Bauerngarten s. 30

PLUS: So geht Gärtnern ohne Chemie s. 10



Sängerin Claudia Jung Wer kommt mit aufs Schlager-Schiff? s. 25

2 Kreuzfahrten zu gewinnen



Serdal Bengi  
(l.) und  
André  
Aus der  
Wieschen



Die Experten

## Am Meer bleicht die Farbe aus, die Struktur wird strohig – was hilft?

Packen Sie ein spezielles Sun-Shampoo ins Reisegepäck. Es befreit von Chlor- und Salzurückständen und enthält gleichzeitig UV-Schutz. Sehr schön und topaktuell diesen Sommer sind ein seidenes Kopftuch oder ein Hut. Sie schützen zusätzlich vor harschen Sonnenstrahlen.

„Das schützt Ihr Haar im Sommer“ –  
Top-Tipps von Star-Friseuren



# Sonne, Salz und Wind

Mit spezieller Pflege, UV-Schutz und ein paar Tricks kann sich auch das Haar im Urlaub glänzend erholen. Serdal Bengi und André Aus der Wieschen vom gleichnamigen Salon in Münster beantworten die wichtigsten Fragen



### REISEBEGLEITER, DIE WAS KÖNNEN

- Von links nach rechts: \* Erhält kühlen Blondton: Alcina Color Shampoo Violett, um 12 €.  
\* Reinigt sanft und pH-neutral: sebamed Every-Day Shampoo, um 4,50 €.  
\* Haarlack mit UV-Filtern: La Biosthétique Sun Care Styling Lacquer, um 22 €.  
\* Bewahrt jede Farbe beim Waschen: Kevin Murphy Everlasting Colour Wash, um 34 €.  
\* Intensivpflege nach der Sonne: La Biosthétique After Sun Hydrating Hair Mask, um 21 €.  
\* Schützt vor Sonne & Salz: Glynt Sun Care Spray, um 10 €.

Fotos: Goldenbaum (2), iStock (1), Reh (1), Nivea (1), privat (1)

## Wieder zu Hause – was bringt mein Haar jetzt auf Vordermann?

Wenn im Urlaub entsprechend gepflegt wurde, reicht eine Auffrischung der Farbe, z. B. mit einem Glossing im Salon. Außerdem die Spitzen schneiden lassen, damit die Haare wieder einen frischen und gesunden Look bekommen.



Schließt die Schuppenschicht: Kur auftragen, durchkämmen

## Was muss ich abends nach einem Sonnentag beachten?

Absolutes „Muss“ ist die gründliche, aber sanfte Reinigung – am besten mit einem After-Sun-Shampoo. Wenn genug Zeit ist, danach noch 10 Minuten eine Intensivkur wirken lassen. So werden Haarschäden sofort behoben. Wenn es schnell gehen muss, kann auch mit einer Leave-in-Pflege gearbeitet werden.



Hüte mit breiter Krempe sind schick und bewahren Haare und Gesicht vor UV-Strahlen

## Wie verhindert man Gelb- oder Grünstich durch Chlorwasser?

Pflegeserien gegen Gelbstich sind die Problemlöser. Sie enthalten Lila-Pigmente, die für einen kühlen Blondton sorgen. Außerdem – wenn möglich – beim Baden die Haare am Oberkopf zusammenbinden und so wenig wie möglich ins Poolwasser tauchen lassen. Eine gute Ergänzung ist dazu eine regelmäßige Intensivkur, um die Schuppenschicht geschlossen zu halten. Auch ein Haarspray mit UV-Filter schützt Blond.



Feuchtigkeitsmasken beugen Schäden vor. Wirken am besten in Kombination mit Wärme, z. B. unter einem Turban

## Vor dem Urlaub noch schnell colorieren?

Viele Kunden kommen gerade kurz vor ihrem Urlaub in den Salon, weil sie sich auf Reisen schön und gepflegt fühlen möchten. Unser Tipp: Statt färben lieber eine sanfte, schnelle Farbauffrischung z. B. mit „La Biosthétique Glam Color“ oder „Shine & Tone“ für die Heimanwendung.

## Leidet auch die Naturhaarfarbe?

Absolut! Auch die Naturfarbe verändert sich durch Sonne, Wind und Salzwasser. Hier können Sie mit farbschützenden Color-Shampoos gegensteuern.



Am besten sofort nach dem Baden Salzwasser ausspülen – notfalls mit Mineralwasser

## Brauche ich im Sommer generell andere Shampoos?

Ja, Haare und Kopfhaut haben jetzt ein anderes Bedürfnis. Es wird wärmer, wir sind aktiver und schwitzen auch auf der Kopfhaut mehr. Das kann zu Austrocknung und Irritationen führen. Feuchtigkeitspendende Shampoos und beispielsweise ein Intensiv-Treatment im Salon beugen vor.