

Bild der Frau

3 SUPER SELBERMACH-IDEEN

Inspiriert von der Natur
Deko-Glück fast zum Nulltarif
PLUS 50 Luxus-Blumensträuße zu gewinnen! s.36

Endlich Hilfe Der Schmerz-Detektiv
Wie Prof. Petzke Ursachen aufspürt - und heilt s.56

Die schönsten Herbst-Frisuren
Im Nu gestylt - so klappt's! s.18



Mit SCHLANK-Gewürzen extrawirksam
Neue Power-Tees

5 Rezepte gleichen Fett- und Zuckersünden sofort aus s.42



Was die alles können!
Wende- & Multi-Jacken
Mehr Mode zum gleichen Preis
s.12

Psychologie für jeden Tag
„Jetzt bin ich mal dran“
5 Selbstfürsorge-Übungen geben Kraft s.54



„Pretty Woman“ ist wieder da!
Exklusiv **Julia Roberts:**
So lockte George Clooney mich zurück vor die Kamera s.27

AKTUELL 10 Herbst-Urteile
Wer muss fegen?
s.6

Mit versteckter Kamera:
BILD der FRAU-Einsatz im Pflegeheim
Was Reporterin Iris erlebte s.28

Doc Fleck brutzelt Happy-Schnitzel
Ihr Trick: Pilze & Panade s.38



Einfach trifft lecker:
15-Minuten-Gerichte
z. B. Schakschuka mit Wurst s.52



Von Star-Friseuren gestylt

Die schönsten Trend-Frisuren

Unsere Top-Haarexperten **Serdal Bengi** und **André aus der Wieschen** zeigen Looks, die jede Frau tragen kann: Lässig, modern und schnell gemacht



Glänzender Chignon ▶

Schlicht, aber richtig elegant – solche Looks sind angesagt, ob als Zopf oder Knoten. Das Styling ist supereinfach: Mittelscheitel ziehen, glatt nach hinten kämmen und stramm binden. Zopfende nach innen zur Schlaufe einschlagen und feststecken.

Glatter Longbob ▶

Reduziert und glänzend-glatt – die klassische Variante für den beliebten Longbob. Damit die stumpf geschnittenen Spitzen gut zur Geltung kommen, werden sie mit dem Glätter nachgearbeitet.

◀ Moderne Lockenmähne

Sind zwar etwas aufwendiger zu stylen, sehen aber bezaubernd aus: wilde Locken. Für einen natürlichen Fall: Seitenscheitel ziehen, Strähnen mal links, mal rechts herum über den Lockenstab drehen. Für besseren Halt Lockenspray einkneten. Pullover: Camel Active.



Stylen im Duett: Serdal (r.) und André aus der Wieschen vom gleichnamigen Salon in Münster



MOZARTZOPF

Edler Sleek mit Schwung ▶

Sieht nicht nur zur Abendgarderobe umwerfend aus! Hitzeschutz aufsprühen, Seitenscheitel ziehen und los geht's mit dem Glätter. Strähne für Strähne eng am Kopf sauber durchziehen, an den Spitzen angekommen, Gerät leicht nach außen biegen.

Wellen ganz ladylike ▶

So weiche Wellen schmeicheln, wirken sehr weiblich mit einem Hauch Glamour. Partien ab Ohrhöhe übers Lockeneisen drehen – und zwar weg vom Gesicht. Dann mit den Fingern seitlich scheiteln und nur in Form zupfen.

◀ Volumiger Mozart-Zopf

Macht aus einem einfachen Zopf eine tolle Frisur: Oberkopf kräftig toupieren, mit den Händen nach hinten frisieren. Tief im Nacken Zopf binden, zuvor jedoch eine Strähne herausziehen, um damit das Gummi zu kaschieren. Aus den Seiten Ziersträhnchen herauszupfen.

Strickjacke: Betty Barclay.

Fröhliche Korkenzieher ▶

Locken und kein Ende: Diese jugendliche Pracht zaubert ein besonders dünner Lockenstab. Tipp: Mit Zickzack-Scheitel wirkt der Look noch frecher. Alternativ Haarreif einschieben – das sorgt zusätzlich für tolles Oberkopf-Volumen.

Blouson: Sheego.



MIT HAARREIF

Lesen Sie bitte weiter auf der nächsten Seite →

Fülle föhnen ▶

Frisuren-Liebling Bob ist ein Segen für feines Haar, denn er gaukelt Fülle vor. Allerdings muss beim Styling etwas nachgeholfen werden: Über die Rundbürste volumig nach innen föhnen. Glanzspray aufsprühen, schimmerndes Haar wirkt kräftiger.

Stirn zeigen ▶

Selbstbewusster Stil nicht nur fürs Büro: Volumenfester ins Haar geben, Stirnpartie auf großen Wickler drehen, kurz überföhnen. Hinterher etwas antoupiieren, vorsichtig glatt kämmen – so hält die Tolle selbst in feinem Haar.

◀ Sanft in Schwung

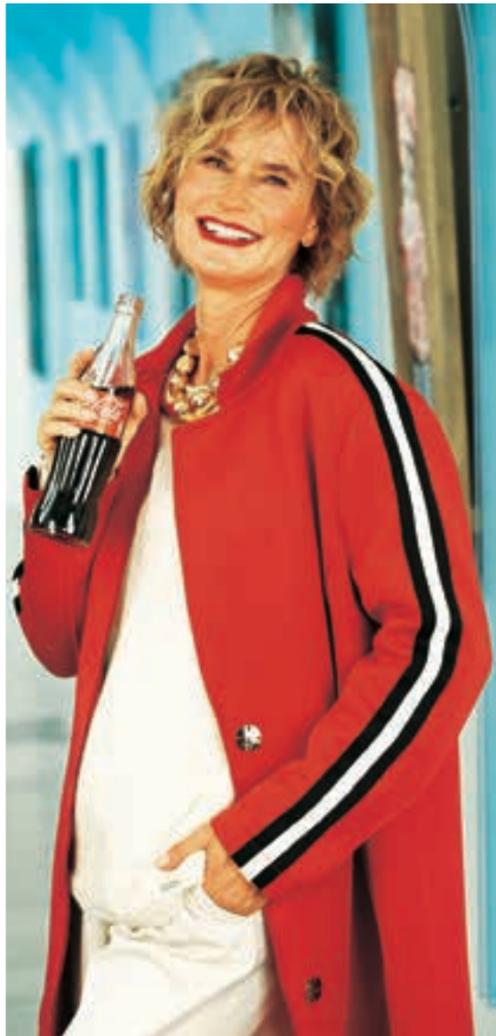
Solche Soft-Waves geben dem Bob einen trendigen Twist: Haar über Kopf vortrocknen, Seitenkonturen gezielt nach außen über die Rundbürste föhnen. Trick für mehr Ansatzstand: Etwas Volumepuder nur auf den Ansatz geben und mit den Fingern leicht aufmassieren.

Kleid: Toni.

Cool gelockt ▶

Beach-Waves kombiniert mit zarten Blondsträhnen – und das leidige Volumen-Problem ist vergessen. Styling: Strähne für Strähne über den Lockenstab ziehen. Gut auskühlen lassen. Haare von unten (!) mit Texturspray übersprühen, von Hand aufmischen – und dann ist sie da, die ersehnte Wow-Mähne!

Mantel: Tuzzi.



Gesunde Kopfhaut, gepflegtes Haar

Damit die Kopfhaut sich entspannt anfühlt und das Haar geschmeidig bleibt, braucht man die **richtige Pflege**. Milde Produkte mit wertvollen Linolsäuren eignen sich optimal

Ähnlich wie die Haut, gelten Haare als Spiegel der Gesundheit und als wichtiger Faktor für das Wohlbefinden. Für schönes Haar, wie wir es uns wünschen, kommt es aber auch auf die richtige Pflege der Kopfhaut an.

Innovative Pflege

Häufiges Haarewaschen schädigt die Hautbarriere, so dass immer mehr Menschen an sensibler, trockener Kopfhaut und Juckreiz leiden. Dann ist eine besondere Pflege nötig. Experten empfehlen das Linola Shampoo mit Linolsäuren. Ideale Ergänzung nach dem Waschen: die neue Linola Haar- und Kopfhautspülung aus der Dr. Wolff-Forschung. Anders als andere Spülungen pflegt die Revolution von Linola nicht nur die Haare, sondern ist zugleich auf die Bedürfnisse bei Kopfhautproblemen abge-

stimmt. Die milde Spülung mit Linolsäuren und hautfreundlichem pH-Wert hilft sensibler, juckender Kopfhaut. Zudem pflegt sie das Haar und verbessert die Kämmbarkeit.

Wie wirkt Linolsäure?

Unsere Hautbarriere besteht aus Hornzellen, zwischen denen ein Film aus linolsäurereichen Fetten liegt. Diese natürliche Schutzschicht bewahrt die Haut u. a. vor zu hohem Feuchtigkeitsverlust. Gehen die Fette verloren, z. B. durch falsche Pflege oder Erkrankungen wie Neurodermitis, kann dies die Hautbarriere schädigen und zu Juckreiz und Entzündungen führen. Die Linolsäuren in der Linola Haar- und Kopfhautspülung sowie im Shampoo tun Kopfhaut und Haaren gut und schenken uns mehr Wohlbefinden.

Das Linola Pflege-Duo

Für die schonende Reinigung gibt es das hautfreundliche Linola Shampoo. Ideal: Im Anschluss die neue Linola Haar- und Kopfhautspülung anwenden. Für eine entspannte, gesunde Kopfhaut.

Die Innovation für Kopfhaut und Haare

- Linolsäuren unterstützen die natürliche Hautbarriere
- Verbessert die Kämmbarkeit
- Glättet die Haarstruktur
- Pflegt die Haare, ohne zu beschweren
- Beruhigt und entspannt die trockene Kopfhaut
- Ohne Mikroplastik und Silikone



Apotheken-Merkzettel

Linola Haar- und Kopfhautspülung	Linola Shampoo
PZN 18092528 (200 ml)	PZN 683565 (200 ml)



Jetzt den QR-Code für einen digitalen Merkzettel scannen!