Nr. 33 • Freitag, 12. August 2022 • 1,60 €

A 1,80 €; CH 2,80 CHF; B 1,90 €; DK 20,95 DKK; F 2,10 €; E 2,10 €; I. C. 2,60 €; GR 2,70 €; I 2,10 €; L 1,90 €; NL 1,90 €; P (cont.) 2,40 €; SLO 2,30 €; H 950 FT

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

FEIERABEND-PSYCHOLOGIE

So entspannen Sie perfekt

Wohlfühl-Liste, Störenfried-Stopp, Sonnen-Meditation ... S. 54

AKTUELL **Die 12 wichtigsten Urteile für Frauen**

Von Shopping-Panne bis Kita-Zeiten S. 6

NEU **Die BILD der FRAU-Verwöhn-Aktion**

Diesmal: 250-Euro-Gutscheine vom Luxus-Friseur S. 26

Das Sommer-EIWEISS-Wunder

Danach sehnt sich der Körper jetzt! S. 42

TRICKS & REZEPTE aktivieren & schmelzen hartnäckige Pfunde

Schön und bequem

Die neuen BHs

PLUS So finden Sie *Ihre* Größe S. 12

Vom Naturheilarzt erklärt:

6 Heilpflanzen-Säfte zum Selbermachen

Stoppen Husten, Unruhe ... S. 56

Schlager-Jubiläum:

30 Jahre Andrea Berg

BILD der FRAU war dabei

Wie sie mit ihren Fans feierte S. 30

Steffi & Gero

„Auf dem Camping-Platz hat's gefunkt"

Heute urlauben sie dort mit ihren 2 Kindern S. 34

Wieder Zinsen!

Was das für Sparer & Häuslebauer heißt S. 68

Mit Gute-Laune-Zutaten

Doc Flecks Happy-Pizza

+ 3 weitere Glücks-Rezepte S. 38

Jetzt genau richtig

Leichte Eintöpfe

Mit Wurst & viel Gemüse S. 52

33

4 190615 201605

Blondieren, Ansatz colorieren, Wimpern färben …

Selber machen oder lieber *zum Profi* gehen?

Wo sich Zeit und Geld sparen lässt und welche Anwendungen eher nicht DIY-geeignet sind – das erläutern die Haar-Experten **André Aus der Wieschen** und **Serdal Bengi**

Im Salon wird beim Colorieren meist mit mehreren Tönen gearbeitet

Kann man sich an eine komplette Coloration wagen?

Neu colorieren steht an, beim Wunsch nach totaler Veränderung oder wenn die alte Farbe verblichen ist. Das ist nicht so einfach selbst zu machen, denn es braucht mehrere Schritte mit unterschiedlichen Tönen und einer speziellen Auftragetechnik. Colorationen sind das Handwerk der Friseure – für eine Neufärbung lieber auf Profis setzen, sind die Friseure des Münster Salons Aus der Wieschen überzeugt.

Auf die Schnelle zu Hause den Ansatz nachfärben?

Das ist machbar mit Produkten aus der Drogerie. Auch wenn die oft vielmehr unterschiedliche Farbbilder und eine höhere H_2O_2-Konzentration als nötig enthalten, was das Allergierisiko erhöht.
Der Vorteil beim Friseur ist, dass die Farbrezeptur individuell abgestimmt und ein harmonisches Ergebnis ohne Übergänge garantiert ist. Im Salon gibt es zudem einen Kopfhautschutz, um eventuelles Jucken oder Brennen zu mildern.

Was wird beim Augenbrauen-Färben im Salon anders gemacht als zu Hause?

Man kann es selber machen, aber der Profi färbt die Brauen in der Regel gleich in die gewünschte Form. Außerdem wird oft auch ein Zwischenton gemischt, der noch perfekter passt. Bei Augenbrauen sollte man nach ca. 6 Wochen nachfärben, denn die Härchen verblassen nicht nur, sondern fallen auch aus und wachsen nach.
Im Salon kann man auch gleich das angesagte „Brow Lifting" für einen anhaltend, schönen Schwung nach oben machen lassen.

Wimpernfärben ist nicht einfach – besser zum Profi?

Ja, denn das kann böse ins Auge gehen. Hierbei muss wirklich aufgepasst werden, dass keine Farbe ins Auge gelangt, was zu schweren Reizungen führen kann. Außerdem ist es schwierig, die Ansätze der Wimpern zu treffen und das ist schließlich wichtig, um optisch Fülle zu erreichen.

Muss ich für eine Tönungswäsche in den Salon?

Eine Tönungswäsche ist ein Produkt mit direktziehenden Pigmenten, die mit Wasser verdünnt werden.
Sie frischt die Farbe für 2–3 Haarwäschen auf und gibt Glanz. Das klappt auch zu Hause.

Abstehende Härchen abschneiden – den Spliss-Cut schafft man selbst, oder?

Ja, das geht. Allerdings sollten wirklich nur die gespaltenen Enden geschnitten werden, um nicht zu viele unterschiedliche Längen zu verursachen. Hier ist es wichtig, eine gute, scharfe Schere zu verwenden, weil sonst die Abschnittkante nicht sauber ist und es zu neuem Spliss kommen kann.

Pony schneiden kann doch kein Hexenwerk sein …?

Das Problem ist, dass die Scheren, die man zu Hause hat, meist nicht scharf genug sind. Dadurch werden die Haare vor der Schere hergeschoben und es entsteht eine schiefe Linie. Zuerst eine gute Profi-Schere besorgen und dann beim Schneiden den Pony lieber etwas länger lassen, um Spielraum für Korrekturen zu haben. Wer so vorgeht, kann es durchaus probieren.

Schere nach oben halten und kleine Zacken schneiden. Ideal für Pony-Schnitt: *z. B. Haarschneideschere Tweezerman Spirit 2000, um 40 €.*

Daheim blondieren geht oft schief – warum eigentlich?

Blondieren ist die Königsdisziplin der Friseure – da sollten Laien besser die Finger von lassen. Die chemischen Prozesse sind nicht zu unterschätzen und durch Applikationsfehler, die in der Selbstanwendung passieren können, kann es zu irreparablen Schäden an der Haarstruktur und fleckigem Ergebnis kommen. Im Salon wird ein besonders passender Blondton gewählt und die Hellerfärbung ist deutlich schonender als beim Do-it-yourself.

Dauerwelle ist angesagt – ist das allein zu schaffen?

Nein, es ist schon für viele Friseure eine Herausforderung, eine perfekte Dauerwelle zu machen. Selbst als Profi würde ich sie mir nicht selbst machen. Es muss perfekt gewickelt werden, da man sonst jeden Knick sieht. Und wenn die Flüssigkeit nicht gleichmäßig verteilt ist, kommt es zu unterschiedlichen Ergebnissen. Die Gummis der Wickler können Haarbruch verursachen und es muss richtig fixiert werden, sonst war die Mühe umsonst. Also: Besser nicht zu Hause!

Fotos: Hopp-Strössner (5), Goldenbaum, iStock, privat