

WOHLFÜHLEN



Foto: VICUSCHKA/photocase

BROKKOLI AUF'M KOPF: VERRÜCKTE HAARPFLEGETIPPS	45
STUTTGARTER VERRATEN IHRE BEAUTY-RITUALE	46
AUSMALBILDER: KRITZELN GEGEN STRESS	48
TIPPS FÜR GESUNDES SCHLUMMERN	51

VOLL SPORTY: DIE NEUESTEN FITNESSTRENDS IM TEST	52
SEIFE AUS DEM LÄNDLE	53
SAUNA-MYTHEN UND -WEISHEITEN AUF DER SPUR	54
DIE SCHÖNSTEN SCHWITZTEMPEL DER REGION	55

BLANCHIEREN, BAKING & REVERSE HAIRWASHING: VERRÜCKTE STYLING- UND PFLEGETIPPS LIEGEN IM TREND

BROKKOLI AUF'M KOPF?

Wer schön sein will, muss leiden oder Küchenvokabular in seine Beauty-Routine einbringen. In Sachen Haarpflege backt oder blanchiert man mittlerweile nämlich. Wir haben die neuesten Trends ausprobiert und klären auf.



Wer hat die schönste Mähne? Für eine wallende Haarpracht tut man so einiges...

Blanchieren – nein, nicht den Brokkoli – so nennt sich tatsächlich die Technik, bei der einzelne Haarsträhnen mit heißem Wasser über-gossen werden, um sie anschließend mit der Kaltstufe des Föhns in Form zu bringen. Vorher noch einen Klecks Volumen-Mousse auf den Kopf und dann nur den Haaransatz am Scheitel föhnen.

Das Ganze soll dem Haar unglaubliches Volumen verleihen – falls man es schafft, sich dabei nicht die Kopfhaut zu verbrühen und den Föhn mit Wasser zu übergießen. Der Selbst-

versuch zeigt: Ganz schön aufwendig, wenn man mit dem Föhn sowieso ungeübt ist und Angst vor zu heißem Wasser hat.

Janine Schütz vom Stutt-garter Friseursalon Heiko Klenk rät von dieser Me-thode dringend ab. „Man sollte mit Haar und Kopfhaut schonend um-gehen. Zu heißes Wasser schädigt die Haar-pracht und wirkt sich schlecht auf die Durch-blutung der Kopfhaut aus“, so Schütz.

Dann versuchen wir es doch mit Backen. „Ba-

king“ heißt die zweite irre, aber haarschonen-den „Slow-Stylingmethode“, bei der man Lockenstab oder Glätteisen maximal auf 150 Grad erhitzt. Slow ist das in der Tat: Man braucht ewig. Jede Haarsträhne wird zwischen 30 und 60 Sekunden behandelt. Fazit: Irgend-wo zwischen Hass und Liebe behält die Lockenpracht doch eine ganze Weile ihre Form. „Die Struktur des Haares wird durch die Hitze geglättet und das Haar glänzt. Man muss sich die Haare wie Tannenzapfen vorstellen“, erklärt Schütz, die regelmäßige Haarkuren bei Hitzebelastung empfiehlt.

Die nächste Methode trägt natürlich auch ei-nen englischen Namen. Reverse Hairwashing bedeutet, dass man das abschließende Pfle-geprodukt nicht wie gewöhnlich nach der Shampooierung aufträgt, sondern davor. Das soll dafür sorgen, dass Spülung oder Kur das Haar nicht unnötig beschweren und die Frisur nicht wie Schnittlauch vom Kopf hängt.

„Grundsätzlich ist daran nichts falsch“, erklärt Janine Schütz. Man muss nur wissen, was man will – eine Kur pflegt, während eine Spülung

die Haarstruktur schließt und glättet. So einfach ist das. Und kommt da-bei auch ganz ohne eng-

lische Begrifflichkeit aus. Carina Kriebernig

HAAR-HUMBUG ODER GEHEIMTIPP?

HEIKO KLENK [Friedrichstr. 7, S-Mitte, Tel. 0711/ 615 39 66, Di-Fr 9-19, Sa 9-16 Uhr, www.heikoklenk.de]

Foto: wundervisuals/stockphoto

F3 Familien- und Freizeitbad Fellbach

...wie im Urlaub!



F3-Fellbach.de

Esslinger Straße 102

70734 Fellbach

0711 79 48 50

info@f3-fellbach.de