

Nur 0,70 €

Nr. 6 August/Sept. 2011

Deutschland 0,70 €, Österreich 0,85 €, Schweiz 1,40 CHF, BEL 0,90 €, FRA/ITA/ESP/POR 1,10 €, GRE 1,20 €

# Zeit für mich



S. 8/9

## So schön wird der Mode-Herbst

S. 6/7 Das haben Sie sich verdient

## Wellness-Hits für zu Hause

3 bewegende Schicksale S. 4/5

## „Mein 2. Leben hat mir Glück gebracht“



## Saftige Blechkekchen Mit Obst, Streuseln, Mohn

Seite 40/41

Schafft 5 Kilo in 5 Tagen

S. 16/17

# Turbo-Diät



Mit Eiweiß-Power



PLUS 10 Tricks

Mit denen fällt Abnehmen S. 18 leichter



Die neuen S. 14/15

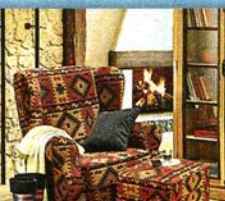
# TREND-LOOKS

der Star-Friseure

Udo Walz, Oliver Schmidt, Stefan Herz



S. 24 Blitz-Hilfen bei Bauchschmerzen



## Wohnen wie im Süden

... und die Ferien

## Urlaubs-Ärger

S. 46/47

So gibt's

## Sommer-Pasta

S. 38/39

Mit köstlichen



# Die Trend-Looks

## der Promi-Friseure

Wir zeigen Ihnen die neuen Schnitte, Farben und Stylings aus den besten Friseur-Salons Deutschlands



Hochgesteckt

© ILL Global Media Inc.

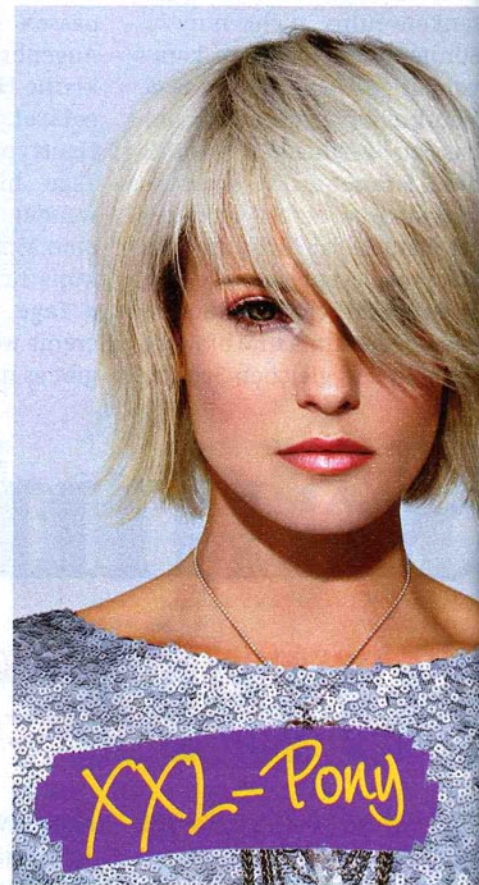


Pixie-Cut

© ILL Global Inc.

### ◀ Schnell und einfach frisiert

Der längere Pixie-Schnitt ist ein echter Hingucker. Das Haar nach dem Waschen kräftig durchwuscheln, dann die einzelnen Strähnen über eine Rundbürste in Richtung Stirn föhnen. Die Spitzen leicht nach innen formen, mit etwas Wachs fixieren. Den langen Pony mit dem Glätteisen ins Gesicht ziehen.



XXL-Pony

### ◀ Extravaganter Look

Hochsteckfrisuren werden jetzt alltagstauglich. Dabei darf es ruhig etwas extremer sein. Der Schnitt: langes, glattes Haar ohne Stufen. Das Haar an der höchsten Stelle des Kopfes zusammenbinden, einen Kreis formen und mit Haarnadeln feststecken. Mit reichlich Haarspray fixieren.

## Die Geheimtipps unserer Star-Friseure:



### Günther Neutert: Salon Le Q, München

„Wer es lang liebt, trägt die Haare über die Schulter und in Locken. Leichte Stufen geben der Frisur eine besondere Natürlichkeit. Blond bleibt auch diese Saison der Klassiker. Sehr trendy: Mittelscheitel mit herausgewachsenem Haaransatz tragen.“



### Oliver Schmidt: in Düsseldorf, Essen

„Mein Favorit sind großzügige, natürliche Gipsy-Locken. Um das nötige Volumen zu erreichen, die Haare über Kopf trocken föhnen. Dann einzelne Partien mit dem Lockenstab eindrehen. Die Locke etwa 10 Minuten feststecken und mit der Fingerspitzen aufschütteln.“