

BEST SELLER

Lea

Glücklich steht mir gut!

Lea

- BeNeLux 1,70 € • Dänemark 19,50 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 1,90 €
- Kan. Inseln 2,10 € • Griechenland 2,30 €
- Portugal (cont.) 2,00 € • Slow. 1,80 €
- Ungarn Ft 670

Medizin aktuell

Von Laktose bis Gluten

Intoleranzen Das hilft!

S. 42-43



Lecker-leichte Rezepte
Das Beste vom Huhn S. 56-59



Fruchtige Exoten
Tropen-Torten S. 66-69

Aktuell Familie, Haushalt, Beruf ... und wo bleibe ich?

Wie Work-Life-Balance gelingen kann S. 14-15

Frauen über Schatten- und Schokoladenseiten
„Ich bin schön – auf MEINE Art!“ S. 38-39

„Schatz, ich träume von einem anderen ...“
Wie viel Wahrheit verträgt die Liebe? S. 24-25

Die coolste Aktion des Jahres!
Sie und Ihre Freundin als Titel-Models S. 10-11
Machen Sie mit!

7 Kilo weg

NEU: Darauf schwören die Stars

Zauberbrühe



Der Diät-Hit aus den USA S. 32-33

Der perfekte Stoffwechsel-Booster

Jetzt holen wir uns die Sonne ins Haus



Frühling in Sicht!

Fröhliche Deko- & Pflanz-Ideen für drinnen & draußen



Zum Schwachwerden ...

Die heißesten neuen Taschen S. 12-13



Die Macht der Worte S. 54-55

Warum Sie öfter WEIL sagen sollten

Strahlende Augen

Trendy Make-up- und Pflege-Tipps S. 18-19





Dunklere Ansätze und weiche Übergänge sind in



Insgesamt geht der Trend in Richtung hellere Töne

Welche Nuancen jetzt angesagt sind

Honig oder



In seinem Hamburger Salon stylt der Blond-Profi und La Biosthétique Haarexperte Jörg Oppermann auch die Köpfe von Judith Rakers und Susann Atwell

Sein Salon „Haute Coiffure“ in der Hamburger Innenstadt ist mittlerweile längst über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. In Paris stylt der Meister-Coiffeur backstage die Haare der Models von Designern wie Talbot Runhof. Wer auf der Suche nach einem coolen, modernen Blond ist, kommt immer wieder.

Was liegt gerade mehr im Trend: blonde oder braune Haare?

„Welche Farbe hängt natürlich vom Typ Frau ab. Nicht jede Frau kann oder muss Blond tragen. Generell geht es aber in Richtung lichtere Nuancen. Ein Trend: Die Längen und Spitzen werden heller gestaltet. Bei langen Haaren findet man den dunkleren Naturton am Ansatz in den ersten Zentimetern. Über die Längen bis zu den Spitzen wird der Verlauf dann heller. Frische in den Konturen muss aber vorhanden sein.“

Welche Colorations-Techniken sind trendy? Und was gibt es jetzt Neues?

„Man findet eine Kombination aus Foliensträhnen und Freihandtechnik. Hier ist Können gefragt. Freihand allein ist nicht immer das Ultimatum. Mit der Folie bekommt man mehr Klarheit, deswegen verbindet man beide Techniken, um einen perfekten Übergang von dem dunkleren Naturton in das ganz lichte Blond zu gestalten. Ein Glück gibt es mittlerweile wirksame Treatments, die eingesetzt werden, um Schädigungen durch Farbbehandlung entgegenzuwirken, etwa ‚Protection Cheveux Complexe‘ von La Biosthétique. Ein sehr effektives Pflegeprodukt, das die strapazierenden Einwirkungen des Colorierens mindert und die Haare effektiv schützt.“

Welche Farbnuancen passen zu welchem Hauttyp am besten?

„Auf jeden Fall sind Teint und Augenfarbe ausschlaggebend für die Wahl der Nuance. Trifft man den richtigen Ton, kann man damit den Hautton optimieren und die Augen intensiv strahlen lassen. Bei einem eher rötlichen Hautton etwa gleichen cremefarbene Beigetöne aus und schmeicheln dem Teint. Bei blauen Augen verwende ich eher helle, schon ein wenig ins Krasse gehende Nuancen. Bei braunen Augen wählt man goldenes, weiches und warmes Blond.“

Von welchen Tönen sollte man 40+ besser Abstand halten?

„Das Alter sehe ich relativ. 40+ ist eine Zahl – dahinter können sich die verschiedensten Frauen verstecken. Es kommt auf die Persönlichkeit, die Haarstruktur und auch darauf an, was gefällt. Meine Empfehlung ist, auf einen frischen, eleganten Look zu setzen, der besser mit den gemäßigten Tönen gelingt als mit Extremen wie etwa Platin.“

Was gilt es zu beachten, wenn man erste graue Haare bekommt?

„Blond und das erste Grau sind kein Problem. Es entsteht ein weicher Übergang, weißes Haar ist so gut wie gar nicht zu sehen, und die grauen Haare schaffen zudem noch eine gewisse Helligkeit. Darüber braucht man sich keine Gedanken zu machen.“

Braucht Blond besondere Pflege?

„Eine regelmäßige Pflege mit guten Produkten ist ein Muss. Blondierungen sind eine Belastung fürs Haar. Immer eine Linie für coloriertes Haar verwenden, weil die Farbe so stabiler bleibt und das Haar glänzt.“



◀ **Coloration**
„Colorsilk All-in-one Buttercream Superior-Color“ in „Mittel-Naturblond“. Ca. 4 Euro. Revlon, exklusiv bei Rossmann



◀ **Fülle**
„Expert Treatment Protection Cheveux Complexe 3 Set Volume“ im Duo. Ca. 62 Euro. La Biosthétique, beim Friseur



◀ **Farbreflexe**
„Serie Expert Ceramide Shine Blonde“-Shampoo repariert. Ca. 16 Euro. L'Oréal Professionnel, beim Friseur



◀ **Glanzvoll**
„Blondes & Highlights Brillanz Serum Spray“ für leichte Kämmbarkeit. Ca. 19 Euro. Goldwell, beim Friseur



▼ **Nährend**
„Blonde Idol Mask Nourishing Rinse-Out Treatment“. Ca. 30 Euro. Redken, beim Friseur