

FAST-FOOD-REVOLUTION

REGIONAL, RUSTIKAL, RADIKAL:
7 ABGEFAHRENE IMBISS-TRENDS
ZUM NACHBRUTZELN SEITE 64

MensHealth

Men's Health

MÄRZ 2016

Deutschland € 4,50

Österreich € 5,10 • Schweiz SFR 8,20

MUSKELN STATT FETT

**GENIALE
WORKOUTS
FÜR 25, 50,
75 MINUTEN**

SEITE 42

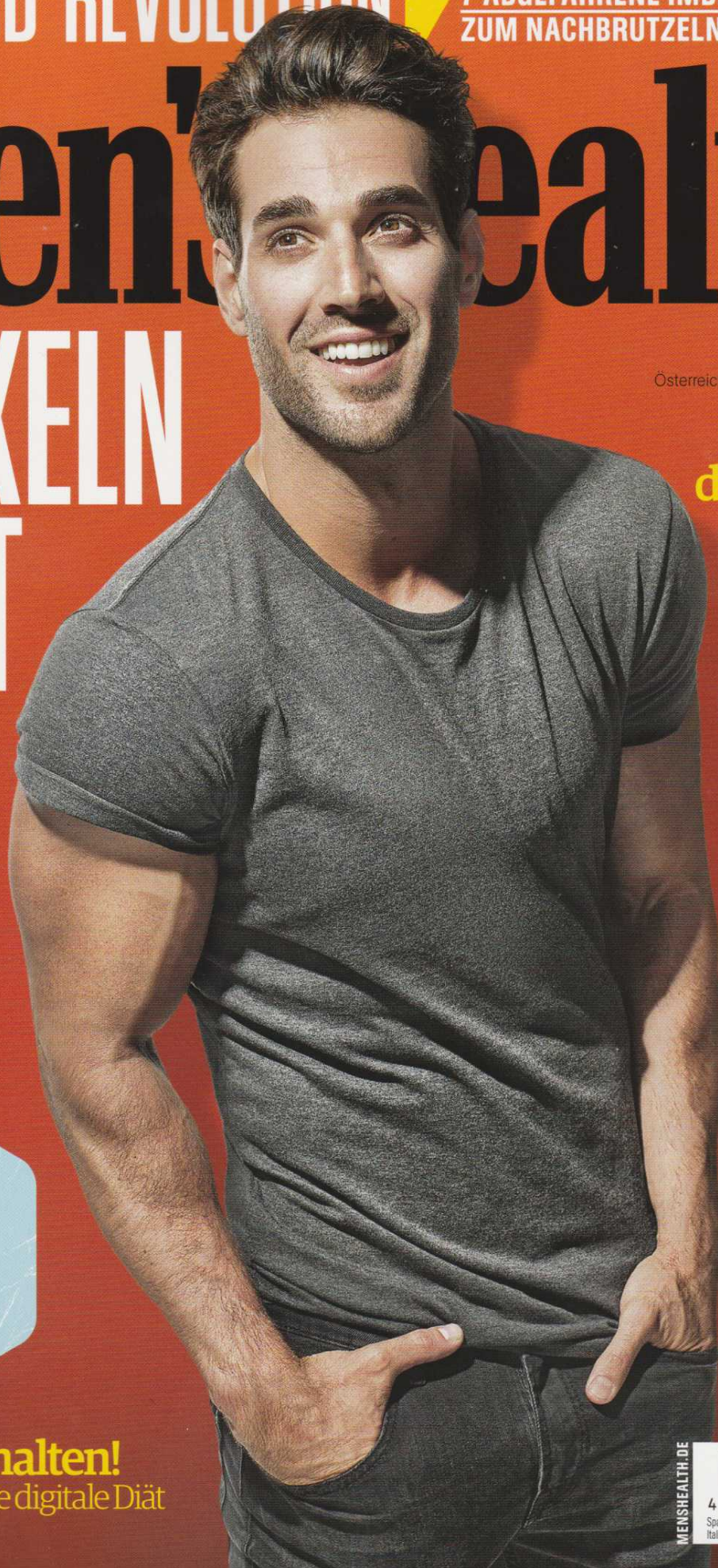
„HUCH,
WAS SUCHEN SIE
IN MEINEM BETT?“

**GLEICHE
FRAU,
BESSERER
SEX**

SEITE 100

Schnell abschalten!
Ausprobiert: 30 Tage digitale Diät

SEITE 116



**Haben Sie
die Eier, das
zu lesen?**

Hodenkrebs-
Selbsttest

SEITE 74

**GEWINNEN
SIE 10 000 €**

CASH!

SEITE 96

15

**GRÜNDE,
DOCH MAL
YOGA ZU
MACHEN**

NOWITZKI Z. B.
STEHT DRAUF

SEITE 52

TITELHELD
**JOSEPH
CANNATA:**
„SO KOMMT
MEIN BIZEPS IN
BESTFORM“

MENSHEALTH.DE



Spanien € 5,90 • Griechenland € 6,60 • Frankreich € 5,90
Italien € 5,90 • BeNeLux € 5,20 • Slowakei € 7,00

ÜBERBRÜCKUNGS-STRATEGIE ZWISCHEN 2 FRISEURTERMINEN

Keine Zeit, zum Friseur zu gehen? Dann greifen Sie doch einfach selbst zu Kamm und Schere! Kurzhaarfrisuren wirken leicht ungepflegt, weil Haare unterschiedlich schnell wachsen und die Kanten fransig werden. Bartscheren sind zwar etwas anders geschliffen als Friseurscheren, aber für kleine Einsätze an den Konturen durchaus brauchbar: Der Daumen kommt dafür durch die eine, der Ringfinger durch die andere Öffnung.



A

DIE NACKENRASUR

Ein Spiegel-Duo liefert die besten Voraussetzungen: Das heißt, Sie schauen in den Handspiegel und sehen im Wandspiegel, was Sie tun. Zum Ausrasieren im Nacken verwenden Sie den Haarschneider des Trimmers. Nehmen Sie sich Zeit und tasten Sie sich langsam an die perfekte Linie im Nacken heran.



B

DER SEITENSCHNEIDER

An den Ohren sieht man zuerst, wenn die Kurzhaarfrisur so langsam herauswächst. Kämmen Sie vor dem Spiegel mit einem feinzinkigen Kamm die Haare oberhalb der Ohren nach unten. Dann schneiden Sie vorsichtig die überstehenden Härchen entlang der Ohrmuschel zu einer sauberen Kontur.



PROFI-TIPP

STYLING-MITTEL FÜR JEDEN HAARTYP

Dem Hamburger Star-Friseur Jörg Oppermann vertrauen viele Promis – auch Männer

1. **WIRBEL BÄNDIGEN**
Haargel bringt störrische Strähnen in die richtige Form. Für die Menge gibt es keine Faustregel. Wichtig: das Produkt nicht nur oberflächlich auftragen, sondern sehr gut im Haar verteilen. Dafür die Haare in Strähnen abteilen und das Gel nach und nach einarbeiten. Damit gelingt die perfekte Frisur.

2. **VOLUMEN SCHAFFEN**
Styling-Schaum ist die beste Option für mehr Fülle. Verteilen Sie eine mandarinen-große Menge zwischen den Fingern und gehen Sie damit durch die Haare. Für noch bessere Ergebnisse können Sie mit einer breitzinkigen Skelettbürste die Haare nach oben föhnen. Das bringt Glanz, Stabilität und Form.

3. **GLANZ FÖRDERN**
Haarwachs ist hier die erste Wahl. Nehmen Sie aber nur ganz wenig davon, meistens genügt schon eine Fingerspitze voll. Verteilen Sie das Wachs zwischen den Handflächen und stylen Sie damit die Frisur. Eventuell wiederholen. So bauen Sie langsam Ihr Styling auf, ohne dass die Haare zu fettig werden.

ILLUS: JAMESON SIMPSON; Fotos: BENESTY/FIGAROPHOTO/LAIF (1), TARIK SATTI (1)