

Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen

Neu! Wunderkraut Weizengras

Senkt Cholesterin, heilt die Haut ... ▶ z. B. als Pulver im Reformhaus s. 5



Aktuell 6 Laub-Urteile,
die Sie kennen sollten s. 40

ACHTUNG!
Liebesbetrüger im Internet
Ulla (51): So lockte er mich in die Falle s. 30

Heißer Trend aus USA

Trennkost mit Brühe-Trick

Jeden Tag 1 Pfund weg s. 48



Super Teile Herbst-Mode
bis Größe 60 s. 12



Longbob bis Pony-Pixie:
**Die schönsten
Looks der Saison**
Von Star-Friseuren erklärt s. 16

Psychologie für jeden Tag

Schluss mit seelischer Zeitverschwendung
4 Strategien für mehr Me-Time s. 64

Stadt-Familie wagt Landleben - und wie!
„Jetzt haben wir einen Bauernhof“ s. 66



Echt kernig
Neue
Rezepte
für Nuss-
Kuchen s. 74



**Anna Maria
Muehe:**
Ich habe viele



**Sarah Jessica
Parker:**
Eheglück - keine



10 Luxus
Staubsauger
zu gewinnen
s. 82



Die Lieblings-Looks der Star-Friseure

Wilde Locken, kurze Schnitte oder aufregendes Grau: Top-Coiffeure verraten ihre Herbst-Favoriten



**Longbob
in Granny-Grau**

**Tobias Tröndle,
Hairstylist &
Colorist,
Frankfurt am Main:**

Locker und simpel, kommt er daher, wirkt leicht unfrisiert: der Messy-Long-Bob. Die Länge ist unterhalb des Schlüsselbeins leicht strukturiert. Hingucker: die lange schwere Stirnpartie, der soft gestufte Oberkopf. Trendsetter tragen den Schnitt im angesagten Granny-Grau, einem Grauflieder mit sanften Farbverläufen und dunklem mattem Ansatz. Nicht zu viel stylen, der Look muss einen Touch von undone haben.



**Jörg Oppermann,
Haute Coiffure Hamburg:**

Individualität ist Trend: Ob Pixie oder Garçon, ich favorisiere kurze Charakterköpfe. Kompakt gehaltene Konturen, die das Gesicht umspielen. Längeres Deckhaar mit Pony – das gibt Struktur, passt sich der Kopfform an. In Freihandtechnik aufgetragene Blondtöne setzen Akzente, sorgen für Leichtigkeit.



**Blonder
Pony-Pixie**

**Dennis Creuzberg,
Atelier Dennis
Creuzberg Berlin:**

Langes, seicht gestuftes Haar in fließenden Braun- und Rottönen ist mein Herbst-Star. Dieser Mix aus warmen und kalten Brauntönen ist ein hervorragender Look für fast jede Frau. Damit die Stufen weich fallen, aber trotzdem Volumen geben, in Point-Cut-Technik (mit grob gezahnter Schere) schneiden. Superedel auch als Hochsteckfrisur: Haare zum Seitenzopf binden, von unten zur Schlaufe legen, Zopf locker von oben nach unten durchziehen und feststecken.



**Lange,
weiche Wellen**

Fotos: A&T Friseur; Guy Tang; Londa; Matrix (2); Text: Ulrike Frankenberg

