

freundin



GROSSES EXTRA-HEFT

40 köstliche Weihnachts- Plätzchen

freundin-Special
DAS 40-SEITEN-EXTRAHEFT AUS freundin 23/2010

*Die besten
Weihnachts-Plätzchen*

Klassische Grundrezepte für Makronen, Lebkuchen, Spritzgebäck und Mürbteig und wie man daraus köstliche Variationen zaubert. Plus: Die feinsten Plätzchen unserer Kindheit

HIMMLISCH LECKER:
Feine Rezepte, die uns
die Adventszeit versüßen



MEDIZIN
So bleibt Ihr
Herz gesund

**UND PLÖTZLICH
WAR ES LIEBE!**
Sich finden, ohne sich zu
suchen - Paare erzählen
vom Glück des Zufalls

TREND- MODE zum STRICKEN

Zehn tolle Designer-Teile,
vom Etui-Kleid bis zum XXL-Schal.
Für Einsteiger und Geübte!



Zeichen für gesundes Haar: Der Kamm gleitet mühelos hindurch

Die maximale Länge europäischer Haare ist 80 cm. Ihre Lebensdauer: 2555 Tage. Täglicher Verlust: 60–100 Haare

Schonzeit für künftige Traummähen

Bis die Haare endlich die ersehnte Länge erreicht haben, **alles vermeiden, was ihre Struktur und ihren Glanz beeinträchtigen könnte** (danach natürlich auch weiterhin). Nasse Haare nicht rubbeln und zerren. Statt kratziger Bürsten und Kämmen, die die Schuppenschicht aufreißen, **nur glatte Kämmen und Bürsten mit Naturborsten benutzen**. Beim Föhnen auf mittlere Temperatur stellen, von oben föhnen und Abstand halten. Haarglätter optimieren zwar Glanz und Länge, sind aber nichts für jeden Tag.

Gekonntes Styling trickst die lange Übergangsphase aus

Die idealen Stylingprodukte jetzt: Festigerschaum und Sprays, die Fülle und Glanz geben, ohne zu beschweren. „**Hochsteckfrisuren überspielen ungleiche Längen**“, sagt Julia Bihler vom Münchner Friseur Pony Club. Nebeneffekt: Wenn man die Haare häufig hochsteckt, trendy flicht oder mit schönen Klemmen und Spangen zusammenhält, erscheinen sie einem erfreulich lang geworden, wenn man sie dann mal wieder offen trägt.

Auf ganzer Länge glänzend und schwungvoll gestylt

Wärme unterstützt das Wachstum

Haare wachsen 1 bis 1,5 cm im Monat, daran ist nicht viel zu rütteln. Das Tempo ist aber auch genetisch beeinflusst, und viele Frauen merken, dass es bei warmem Wetter zulegt. Die Münchner Dermatologin **Dr. Patricia Ogilvie**: „Es gibt Beobachtungen, dass Haare schneller wachsen, wenn sie dicht abgedeckt sind, sodass ein warmes Mikroklima und ein Feuchtigkeitsstau auf der Haut entsteht sowie die Durchblutung angeregt wird.“ Wer das auf dem Weg zur langen Traumähne nutzen will, sollte nach dem Haarewaschen so oft wie möglich eine Pflege oder ein **Kopfhautserum mit aktivierenden und regenerierenden Wirkstoffkomplexen** einmassieren (siehe Seite 96) und gut abgedeckt unter Duschhaube oder Folie über Nacht einwirken lassen. Unterstützend wirken während der „Züchtphase“ auch **Nährstoffe von innen**: Biotin, Eisen, Eiweiß, Niacin, Silizium, Taurin, Zink. Steckt in grünem Blattgemüse, Obst, Milch und Vollkornprodukten, Fisch und Geflügel sowie in Kapseln für kräftiges, dichteres Haar (z.B. von Furterer, innéov, Oenobiol).



- 1 Hitzeschutz: Pantene Pro-V „Volumen Pur Extra-leichtes Pflegespray“, 6 Euro.
- 2 Federleichtes Styling: Wella High Hair „Leave It Long“, 13 Euro.
- 3 Ansatzfülle: Elvital „Volume-Collagen Ansatz Push-up Spray“, 6 Euro.
- 4 Hochglanz: Glynt „Diamond Beauty Serum“, 16 Euro.
- 5 Halt und Pflege: „Intense Repair Styling Mousse“, 3 Euro.
- 6 Glänzendes Blond: Syoss Blond & Highlights „Sofort Reflex-Glanz-Spray“, 6 Euro