

**GERÜCHTE-
KÖCHE**

Die größten
Lästermäuler
aller Zeiten

**MÜHELOS
SCHÖN!**

Das Weglass-
Programm
(Sie werden
aufatmen...)

**FASHION-
COCKTAIL**

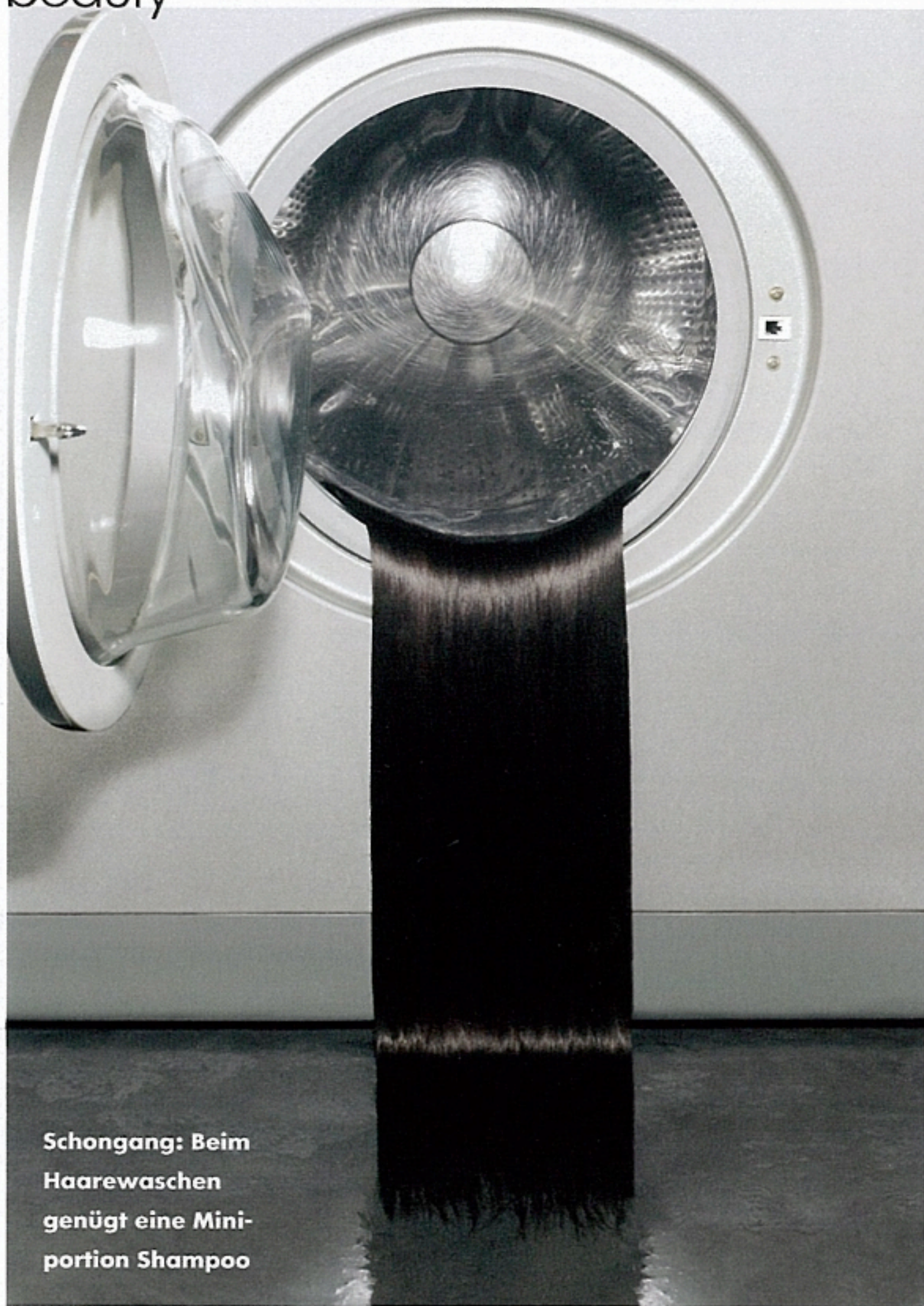
Ihre Lieblings-
Basics gemixt
mit neuen
Trendstücken

MODE 2009

**endlich
tragbar!**

Die allerschönsten Looks vom
Laufsteg – von uns für Sie gestylt!





Schongang: Beim Haarewaschen genügt eine Miniportion Shampoo

BOTOX RICHTIG DOSIEREN

Starre Mimik oder Schlauchbootlippen – viele Frauen gehen bei Beautyeingriffen zu weit. **So beugen Sie vor:** „Bei Botox gilt die Regel: Lieber weniger als mehr verwenden“, so der Dermatologe Dr. Stefan Duve. „Ist das Ergebnis zu schwach, kann man nach einer Woche nachspritzen.“ Beim Lippenauffüllen erhält man das natürlichste Resultat durch abbaubare Präparate aus Hyaluronsäure oder Kollagen. **SOS-Tipp:** Bei Botox muss man warten, bis es sich abbaut. Damit das schneller geht: Versuchen, den gelähmten Muskel so oft wie möglich zu bewegen. Zu viel Füllsubstanz in den Lippen kann der Arzt durch Kortison- beziehungsweise Hyaluronidase-Injektionen auflösen.

BLONDIEREN MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

Der Traum vom Beach-Blond à la Gisele Bündchen endet oft in der Blondfalle. Durch häufiges Nachfärben wird das Haar unnatürlich hell. Es verliert seinen Glanz, wird spröde und splissanfällig. **So beugen Sie vor:** „Ein absolutes Don't ist eine Totalblondierung“, sagt Antonella Ripellino, Farbspezialistin beim Pony Club München. Wie von der Sonne gebleicht wirken die Haare durch fein ins Haar gewebte Strähnen. Wichtig: Nicht mehr als zwei verschiedene Blondnuancen verwenden, sonst wird das Ergebnis zu scheckig. Am natürlichsten sehen Sandtöne aus. Vom Ansatz bis in die Spitzen den dunkleren Farbton (maximal drei Nuancen dunkler als das Blond im unteren Haarabschnitt) verwenden – und nur in den herausgewachsenen Ansatz den helleren Blondton geben. **SOS-Tipp:** Den Glanz bringt eine wöchentliche Haarkur mit Proteinen zurück (z. B. „Damage Remedy“ von Aveda).

HAARPFLEGE-BASICS

Eine Überdosis an Shampoo, Conditioner & Co. macht das Haar platt und glanzlos. Tönungen und Kolorationen werden schlechter aufgenommen. **So beugen Sie vor:** Nur eine haselnussgroße Menge Shampoo verwenden. Faustregel: Die Haare fünfmal so lange ausspülen, wie man zum Einschäumen benötigt hat. „Conditioner bloß in die Längen, nicht an den Ansatz geben“, erklärt Chemikerin Bettina Schupp von Guhl. Ideal für feines Haar: Leave-in-Conditioner. Kuren oder Masken nur einmal pro Woche benutzen. **SOS-Tipp:** Ein Peelingshampoo wäscht alle Pflegerückstände heraus.

BLEACHING-RISIKEN

Bleaching macht den Zahnschmelz anfälliger für Bakterien, die wiederum Karies verursachen können. Außerdem können die Zähne dann überempfindlich auf Temperatur, Berührung und Süßes reagieren. **So beugen Sie vor:** „Bleaching-Produkte für den Hausgebrauch nicht länger als vier bis sechs Wochen anwenden“, sagt der Münchner Zahnarzt Dr. Christian Dinse. Und: Nie mehr als einmal pro Jahr bleichen – egal ob beim Zahnarzt oder zu Hause. **SOS-Tipp:** Zum Zahnarzt gehen. Er stärkt den Zahnschmelz durch Fluoridierung und glättet die Oberfläche durch eine Politur.

BRAUEN ZUPFEN WIE DIE PROFIS

Wer zu radikal mit der Pinzette hantiert, riskiert, dass die Haarwurzeln verkümmern und keine Härchen mehr nachwachsen. **So beugen Sie vor:** „Bei zu buschigen Brauen Härchen nur von der Unterkante wegnehmen“, rät Starvisagist Horst Kirchberger. So vermeidet man, dass die Braue zu stark auf das Auge drückt. Und: Volle Augenbrauen sind (und bleiben in dieser Saison) im Trend. Zupfen ist also oft gar nicht nötig. **SOS-Tipp:** Zu schmale Brauen am besten mit einem Brauenstift korrigieren. Blonde wählen einen oliv-beigefarbenen Ton, Dunkelhaarige ein aschiges Braun. □