

Frau im Trend

Mehr als **99** TIPPS



4 Pfund weg in 10 Tagen

Jo-Jo-Effekt, Sport, Süßes

10 Schlank-Fragen – endlich geklärt

S. 16-18

Gesund

Bluthochdruck im Alter: Arzneien wirken anders!

S. 50

Inkontinenz: Neue Laser-Therapie stärkt Beckenboden

S. 53

- Deutschland 1,69 €
- Österreich 1,90 €
- Schweiz 3,00 sfr
- Belgien 2,10 €
- Niederlande 2,10 €
- Luxemburg 2,10 €
- Frankreich 2,20 €
- Italien 2,30 €
- Spanien 2,30 €
- Portugal 2,30 €
- Kanarien 2,50 €
- Griechenland 2,50 €
- Slowenien 2,30 €

3 Hefte 1 Preis!



Endlich ist wieder Eis-Zeit!

S. 38-40



Köstliche Linsen-Ideen

S. 41



Morddrohungen! Königin Máxima (55)

Sie hat Angst um ihre Mädchen

S. 26

Nach 20 Jahren Ehe!

Julia (54): „Plötzlich war ich verliebt – in eine Frau“

S. 14/15

Susanne (64) gestaltete ihr Leben neu



Vorher

126 Pfund weg

S. 20/21



Nachher

Trend-Looks mit Wow-Effekt

S. 8/9

Die besten Tipps

Neue Spar-Ideen für den Sommer



Minijob: Jetzt gibt's Renten-Punkte!

S. 57

Nur 1 Vollwaschmittel mit Test-Bestnote

S. 58

Gewinne im Wert von über 950 Euro!

Für Sie zum Herausnehmen!

NEU! Großer Sommer-Rätsel-Spaß



SIE LIEBEN MAGAZINE SO SEHR WIE WIR?

Mit der Teilnahme an unseren Onlinebefragungen
helfen Sie uns Zeitschriften wie diese weiterzuentwickeln.

Als Dankeschön erwarten Sie attraktive Prämien.

Punkte
sammeln &
direkt
einlösen

BONAGO :)

Ihre Belohnungsexperten

CHRIST Tchibo adidas eventim

HELLO
FRESH

SIXT
rent a car

H.M

OTTO

DOUGLAS

myToys



Und viele andere Partner

Durchgeführt von einem Hubert Burda Media Unternehmen:
Media Market Insights GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München

Jetzt registrieren unter:

www.burda-medienpanel.de/go/frauintrend

oder



Medienpanel
by Burda

Inhalt

Frau
im
Trend

€ Hier sparen Sie bares Geld!



MODE 8
Was für ein Wow-Effekt!
Verspielte Details und üppige Muster machen's spannend



DIÄT 16
Hier gibt es jetzt ehrliche Antworten auf die 10 wichtigsten Abnehmfragen. Zudem: Effektive und leckere Schlank-Rezepte

JETZT NEU!

Großer Sommer-Rätsel-Spaß
ab S. 27

Die besten Rätsel auf 7 Seiten

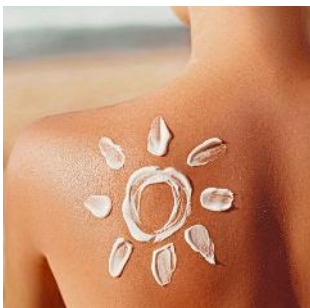
Pflanze mit fleischigen Blättern
Mandelentzündung
Bad an der Lahn
süd-amerikanischer
Baus-Verbräunungsmittel

Aktuelle Verbraucher-News
ab S. 57

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/frauintrend

Großes Promi-Geflüster
S. 72/73

BEAUTY 12
Sonnen-Tipps für Haut und Haar – damit es am Strand oder am Badensee nicht brenzlig wird



REISE 70
Italiens sonnige Wohlfühl-Inseln Ischia & Procida: Traumurlaub garantiert!



REZEPTE 31
Genießen wie in Italien! Raffinierte Schlemmer-Gerichte machen sofort Lust auf Urlaub

DEKO 68
Ein Hauch von Miami zieht mit diesen knalligen Wohnaccessoires ein. Ob Bonbon oder Tropentöne: Jetzt heißt es: Mut zur Farbe!



MEDIZIN 50
Im Heft u. a.: Laser gegen Inkontinenz. Multiple Sklerose. Bluthochdruck bei Senioren

MODE, BEAUTY & WELLNESS

- Looks mit Überraschungseffekt 8
- Beauty & Style 10
- Sonnen-Tipps für Haut und Haar 12

PROMINENTE

- Aktuell: Neues von den Stars 5
- Report: Königin Máxima (55) hat wegen Morddrohungen Angst um ihre Töchter! 26
- Blitzlichter 72

REPORTS & SCHICKSALE

- Aktuell: Storys und Trends der Woche 4
- Panorama: Infos und News € 6
- Report: Nach langer Ehe verliebt sich Julia (54) plötzlich in eine Frau 14
- Report: Susanne (64) – 126 Pfund weg 20
- Mensch und Tier: Betti (45) legt für ihre Hündin einen Schnüffelgarten an 23
- Report: Sandra Bisping (54) ermöglicht Rentnern mit ihrem Verein ein Leben in Würde 24
- Lebenswege: „Ein Schimmelfleck im Bad brachte mir das Glück“ 56
- Liebe & Leidenschaft 65

REZEPTE & DIÄT

- Die 10 wichtigsten Schlank-Fragen 16
- Großes Genießer-Extra 31
- Schlemmen wie in Italien 32
- Süße Eiszeit 38
- Schmackhaftes mit Linsen 41
- Köstliche Alltags-Küche € 42
- Rat & Infos 44
- Tolle Rezepte zum Sammeln € 45

MEDIZIN

- Bluthochdruck: Was Senioren unbedingt beachten müssen 50
- Multiple Sklerose – Schübe ausbremsen 51
- Endlich angstfrei! 52
- Laserverfahren gegen Inkontinenz 53
- Diabetes schlägt auf die Augen 54
- Arthrose-Therapien 55

RATGEBER €

- Haushalt & Verbraucher: Tipps & Ideen 57
- Ihr Recht: Urteile der Woche 62
- Experten informieren 63
- Gute Unterhaltung 64
- Reise-Lust: Ischia & Procida 70

BASTELN & DEKORIEREN

- Pflanzen-Trend: Hortensien 66
- Wohn-Trend: Bonbonfarben und Tropenflair 68

GROSSER RÄTSEL-SPASS

- Preisrätsel 27
- Wörter-Rätsel, Suchbild 28
- Sudoku, Das große Millionen-Quiz 29
- Großes Gewinnspiel, Gitterrätsel 30
- Kreuzworträtsel mit Zahlen 47
- Auflösungen 48

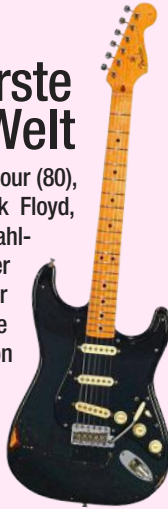
RUBRIKEN

- Horoskop 22
- Wissen, Impressum 74
- Vorschau aufs nächste Heft, Humor 75

ECHT SENSATIONELL

Das ist die teuerste E-Gitarre der Welt

Mit dieser E-Gitarre hat David Gilmour (80), Mitglied der britischen Band Pink Floyd, Rockgeschichte geschrieben. Zahlreiche Gitarrensolis hat er auf der schwarzen Fender Stratocaster zum Besten gegeben. Jetzt wurde das instrumentalische Relikt von 1969 beim Auktionshaus Christie's in New York (USA) versteigert. Es erzielte eine Rekordsumme von 14,5 Mio. Dollar (ca. 12,3 Mio. €).



EINFACH TIERISCH

Baby-Giraffe Mumbi verzaubert Zoo-Besucher

In der Außenanlage „Afrika Savanne“ des Opel-Zoos in Kronberg (Hessen) sticht unter den Netzgiraffen ein neues, niedliches Gruppenmitglied hervor: Mumbi! Ihr kenianischer Name bedeutet „Schöpferin“. Nach der ersten Eingewöhnungsphase stolziert Mumbi nun ganz neugierig im rund 10 000 Quadratmeter großen Gehege umher.



SCHRILL IM SENIORENHEIM

Hilda (100) fühlt sich sofort 20 Jahre jünger

Für Abwechslung und viel Spaß sorgte ein Fotoshooting im Pflegeheim „Maplewood Court“ in Maidstone (England). Ein Team von Mitarbeitenden des Heimes organisierte Kleidung und voluminösen Perücken in leuchtend bunten Farben. Die 100 Jahre alte Bewohnerin Hilda Howes (Foto) kommt nach dieser tollen Aktion direkt ins Schwärmen: „Ich habe es geliebt, sie haben mich wie 80 statt 100 aussehen lassen.“



Dressur, Springen und Traben – ganz ohne Pferd

Im Galopp zur ersten Hobby-Horsing-EM

Ein skurriler Trend aus Finnland hat E ordentlich Galopp aufgenommen: Hobby Horsing! Dabei werden Disziplinen aus dem Pferdesport wie Dressur, Springen und Traben mit einem Steckenpferd nachgestellt. Das Ganze hat so weit Fuß gefasst, dass der deutsche Hobby-Horsing-Verband mittlerweile rund 10500 Mitglieder zählt – überwiegend Mädchen im Alter zwischen 12 und 14 Jahren. Neulich fand in Frankfurt am Main bereits die zweite deutsche Meisterschaft statt (siehe Fotos). Und das frisch gegründete Nationalteam sehnt nun den 6. Juni herbei: Dann steigt in Prag (Tschechien) die erste Hobby-Horsing-EM – ein Ereignis zum Mitfiebern...



Gleich geht's los... Die Freude darüber steht der Kleinen ins Gesicht geschrieben

Und hoch das Bein: Steckenpferd und „Reiterin“ meistern das Hindernis bravourös



Hochkonzentriert geht die Sportlerin in Gedanken den Parcours durch



Eine Teilnehmerin nimmt schwungvoll Anlauf, um das Hindernis zu meistern





Jetzt steht der Wäscheständer nicht mehr störend im Weg, sondern hängt an der Decke



Um beim Baden Zeitung lesen zu können, baute sich Günter diese clevere Halterung

Tüftler aus Leidenschaft

Günter (62): „Ich löse alle Alltags-Probleme“

Geht nicht – gibt's nicht bei Günter Meyer (62) aus Bramsche (Niedersachsen). Für jedes Problem rund ums Haus hat der leidenschaftliche Tüftler eine Lösung parat. Entweder erfindet er etwas Neues oder optimiert Bestehendes. Sein Ansporn dabei: „Praktisch muss es sein!“ Im Zuhause des Servicetechnikers und seiner Frau Gabi findet sich in jedem Raum mindestens eine eigene Erfindung. Etwa im Keller: Dort ärgerte er sich über den Wäscheständer, der

immer mitten im Weg stand. Nach einem Geistesblitz entfernte Günter einfach die Standfüße vom ausklappbaren Flügel und hängte das Ganze an die Decke (s. o.). So kann man jetzt per Seilzug das Trockengestell von der Decke herunterlassen.

An seinen Erfindungen lässt der Niedersachsen auch seine rund 220.000 Fans unter *fantastic_guenter* auf Instagram teilhaben.

Im blauen Arbeitskittel und mit norddeutschem, trockenem Humor zeigt er, wie man mit etwas handwerklichem Geschick kleine Probleme lösen kann. ■



Krosse Brötchen – von allen Seiten! Dank eingebautem Motor dreht sich die aufgespießte Backware



DO IT YOURSELF
DIY-IDEE
DO IT YOURSELF

Kühlbox in Sommerlaune

Das wird benötigt:

- blaue Kühlbox
- Kreppband
- Farbspray in Pastellrosa (z.B. Marabu do it Colorspray satin matt)
- Acrylfarbe in Orange
- Pinsel
- Marker in Orange, Weiß und Grün

So geht's:

Damit die Farben perfekt haften, die Außenfläche der Kühlbox vorher gut reinigen. Ertledigt? Dann kann's losgehen: Oberer Teil des Behälters mit Kreppband abkleben, dann auf den Kopf stellen. Jetzt am oberen Rand beginnend

in senkrechten Bewegungen einen Farbverlauf in Pastellrosa sprühen: Zur Mitte hin den Abstand der Sprühdose zur Box vergrößern. Die Farbe trocknen lassen. Nun mit orangener Acrylfarbe per Pinsel mehrere kleine Kreise malen. Nach dem Trocknen mit dem Marker in Orange auf den Deckel Sommer schreiben. Dann auf die Kreise jeweils über eine Hälfte weiße kleine Pünktchen malen. Danach in Grün Blätter malen – fertig sind die süßen Orangen-Motive und die Kühlbox im Sommer-Look.



Britney Spears

Fahrt im Suff: Richter kennt keine Gnade

Nach ihrer Alkohol-Fahrt in Los Angeles gesteht Britney Spears (44) alles, entgeht dem Knast. Doch der Richter bleibt knallhart: ein Jahr auf Bewährung, Anti-Alkohol-Kurs und mehrfache psychologische sowie psychiatrische Behandlung.

Neues von den Stars



Gisa Flake

Die TV-Kommissarin hat heimlich geheiratet

Ganz spontan haben Gisa Flake (40) und ihr Kollege Knud Riepen (45) in Berlin geheiratet, wie die Zeitschrift „Bunte“ berichtet. Rührend: Knud nimmt Gisas Nachnamen an.



Bonnie Tyler

Schock! Not-OP nach Darmdurchbruch

Das war knapp: Bonnie Tyler (74) erlitt in ihrer Wahlheimat Portugal einen Darmdurchbruch – Not-OP! Zum Glück verlief alles gut. „Sie erholt sich nun“, so das Management der Kult-Sängerin.

Fotos: action press/Peter Seyffarth, Christie's, dpa/Boris Roessler, Deutscher Hobby Horsing Verband e.V. (3)/TSV Iarp, Imago (2)/Everett Collection/Sven Simon, Oakland Care, Markus Prell Fotografie (3), Opel-Zoo, PR "gehört wie „Frau im Trend“ zum BurdaVerlag

Gedicht

Juni



*Leichterzig ist die Sommerzeit!
Getändelt wird, geküsst, gefreit,
Ein Kränzeln auch wohl wird gemacht,
An Hochzeit nimmer gern gedacht.*

Theodor Storm

IM VERGLEICH

Alkoholfreier Sekt zum kleinen Preis

Prickelnder Genuss geht auch ohne Promille: Das Verbrauchermagazin „Guter Rat“* hat jetzt acht alkoholfreie Schaumweine verkostet. Testsieger: der Tropfen der Rotkäppchen-**Mumm** Sektellereien „Dry Alkoholfrei 0,0“ (6,49 €). Er beinhaltet wenig Zucker, kommt klassischem Sektgeschmack sehr nahe. Preis-Tipp: Der zart prickende Light Live „Sparkling 0,0 %“ für preiswerte 3,79 €.



FOOD-TREND

Nasch-Küchlein komplett aus Gemüse

Zartschmelzend und superlecker – aber ohne Industriezucker. Dafür beinhalten die „Better Cakez“-Kuchen von Isabelle Forster bis zu **30 Prozent Gemüse**. „Das würde man aber niemals herauschmecken“, sagt die Kölnerin, die unter einer Gluten- und Laktoseintoleranz leidet. Da sie auf leckeren Kuchen nicht verzichten wollte, tüftelte sie lange neben ihrem Jura-Studium an den gesunden Leckereien. Wer selbst backen möchte: Süßkartoffel-Brownies werden schön saftig!

Die Temperaturen klettern – und die Lust auf Sonne, Sand und Meer wächst ...

Endlich geht es wieder an die Küste, ob in Deutschland oder in der Ferne!

Wenn der Strand lockt ...

GUT ZU WISSEN

Frauen fahren Frauen nach Hause

Allein nachts mit dem Taxi heim – selbst das löst bei vielen Frauen Unbehagen aus, auch Taxifahrerinnen fühlen sich oft nicht sicher. Der Mobilitätsdienst Bolt schafft Abhilfe. In der Kategorie „Frauen für Frauen“ können nur **angemeldete Kundinnen** Fahrten bei Fahrerinnen buchen. Pass und Selfie-Abgleich sollen Missbrauch verhindern. Den Service soll es bald bundesweit geben.

STATISTIK

Die beliebtesten Reiseziele

Rund ein Viertel der etwa 100 Befragten wollen 2026 **in Deutschland** Urlaub machen.

1. Deutschland	25 %
2. Spanien	9 %
3. Italien	7 %
4. Skandinavien	5 %
5. Türkei	4 %
6. Griechenland	3 %
7. Frankreich	3 %
8. Österreich	2 %
9. Kroatien	1 %

Quelle: Deutsche Tourismusanalyse

Rasant: Luftikus in Tripsdrill



Europa Park mit Western City



Action-Runde im Schwaben Park



SPASS & ACTION

Neues entdecken in den Freizeitparks

Aus dem Alltag abtauchen, den Nervenkitzel spüren, fantasievolle Welten entdecken... In Deutschland gibt es über 100 Freizeitparks, viele locken mit neuen Attraktionen. Einige Beispiele:

● **Tripsdrill.** Für Schwung im Park sorgt der „Luftikus“, ein historisches Luftschiff, das Besucher in kleinen Zeppelin-Gondeln zum Rundflug einlädt.

● **Europa Park.** Mediterrane Architektur, Jachthafen, Autos aus der Sammlung von Fürst Albert: Monaco wurde als 18. Themenbereich eröffnet. Zudem wurde in der Westernstadt „Silver

Lake City“ ein neues Hotel mit 119 Zimmern eingeweiht und Foodbloggerin Sally Özcan eröffnete ein Café im Themenpark Island.

● **Schwaben Park.** In der neuen Riesenschaukel „Turbo Tonis Wäscheschleuder“ dürfen schon Kids ab 3 Jahren mitfahren – ein Spaß für die ganze Familie.

● **Belantis.** In dem Leipziger Freizeitpark bietet das „Idefix Abenteuerland“ vier neue Attraktionen (z.B. Kinderwasserbahn) und einen Abenteuerspielplatz.

● **Hansa-Park.** Die neue Familienachterbahn „Cornwall



Belantis: Idefix Abenteuerland

Coaster“ startet. Sie fährt rasant durch einen Canyon – auch rückwärts!

Spar-Tipp: Oft sind online gekaufte Tagestickets mit Datumsbindung günstiger. Auch Wochentage sind häufig preiswerter und in einigen Parks haben Geburtstagskinder freien Eintritt. ■

INTERNET AKTUELL

Langeweile auf langen Autofahrten? Witzigen Zeitvertreib gib'ts bei spiele.rtl.de

PSYCHOLOGIE

Bedeutung der Hochzeits-Jubiläen

Auch die Namen der Hochzeitstage haben einen Sinn. Der erste etwa heißt Papierhochzeit, weil die Verbindung der frisch Vermählten noch sehr zart ist. Nach fünf Jahren feiert man die Holzene Hochzeit, da ist **die Ehe bereits fest verwurzelt**. Die Rosenhochzeit nach zehn Jahren zeugt von Schönheit und Liebe. Einen besonderen Stellenwert hat die Silberhochzeit nach 25 Jahren – das Paar hat bereits viele Höhen und Tiefen erlebt. Deshalb wird sie symbolisch mit Silber,

welchem die Eigenschaften der Härte und Stärke beigemessen wird, verglichen. Nach 50 Jahren (Goldene Hochzeit) hat sich die Ehe als extrem stabil und kostbar erwiesen, was durch das wertvolle Edelmetall symbolisiert wird. Die Diamantene Hochzeit (60 Jahre) gilt als unzerstörbar.



FASZINIERENDE NATUR

Blaues Herz der Erde – so wichtig sind Ozeane

Die Weltmeere bedecken 71 Prozent der Erdoberfläche – sie bilden den größten Lebensraum auf dem blauen Planeten. Überdies sorgt das Wasser dafür, dass die Erde bewohnbar bleibt: Ozeane und Meere regulieren dank Verdampfung, Niederschlägen und Luftströmungen das Klima. Darin lebende Algen und Plankton produzieren gut die Hälfte des weltweiten Sauerstoffs und speichern enorme Massen an CO₂. Schätzungen zufolge leben zwei Millionen Tier- und Pflanzenarten im Salzwasser. Gezeiten- und Offshore-Windkraftanlagen liefern kostbare Energie. Allerdings sind die Weltmeere stark vom Klimawandel betroffen – darauf macht der **Welttag der Ozeane** (8. Juni) aufmerksam. Bislang sind zehn Prozent der Ozeane Naturschutzgebiet.

Spannende Muster, opulente Ärmel und Co

Looks mit Wow-Effekt

Verspielte Akzente ▶

Die zarte Spitze an den Volantärmeln ist ein absoluter Hingucker! Dank reiner Baumwolle ein perfekter Begleiter für warme Tage.

20 €, Art.-Nr. 460.150.003, Gr. 38–56,
sieh-an.de

Aufgeblüht ▶

Klassischer Blazer trifft auf exotischen Blütenprint. Ob elegant mit Pumps, lässig mit Jeans oder feminin mit Midirock – dieses It-Piece kann wirklich alles. 149 €, Art.-Nr. 835230528, Gr. 42–62, ullapopken.de

Wow-Kombi

Figurschmeichler gesucht? Der Kelchkragen streckt optisch, die Hose umspielt dank Tunnelzug charmant die Silhouette. Shirt, 34,99 €, Art.-Nr. 445304, Gr. 36–54; Hose, 59,99 €, Art.-Nr. 424723, Gr. 36–52, witt-weiden.de

Farbenfroh ▶

Oben süße Schleifenärmel, unten bunter Print – mehr Lebensfreude geht kaum! Tunika, 25,99 €, Art.-Nr. 8716340320, Gr. 36–54; Hose, 29,99 €, Art.-Nr. 8712570275, Gr. 44–54, ernstings-family.de



Traum paar ▶

Ein echtes Perfect-Match sind diese Bluse und Hose im Allover-Print. Wer es ruhiger mag, ersetzt das florale Oberteil einfach durch ein weißes Shirt.

Bluse, 19,99 €, Art.-Nr. 8716300258; Hose, 29,99 €, Art.-Nr. 8716460275, beides Gr. 36–54, ernstings-family.de



◀ Ahoi, Matrosin!

Mit seinem einzigartigen Mix aus schmalen und breiten Streifen ist dieses Hemdblusenkleid ein echter Trendsetter.

Tipp: Eine Kette setzt den schönen Kragen perfekt in Szene. 99,99 €, Art.-Nr. 417172002, Gr. 34–50, heine.de

Promi-Styling: Julia Roberts (58) Pretty in Pink!

Star-Look

Hallo, Pretty Woman! Dieser Look der US-Schauspielerin trifft die perfekte Balance zwischen glamourös und feminin. Puffärmel, Volants und strahlendes Pink ziehen die Blicke auf sich, während Collier, Clutch und Klassiker-Pumps das Outfit harmonisch abrunden.



Günstig-Style, für Sie entdeckt

- 1 Pinks Leinenkleid mit Puffärmeln und tiefem V-Ausschnitt. 49,99 €, Art.-Nr. 2809045, Gr. XS–XXL, Mrs & Hugs über breuning.com
- 2 Opulent und edel: das Collierkettchen mit Strass. 67,30 €, Art.-Nr. 9252184799, Steuer über otto.de
- 3 Clutch „Zsouta“ im Metallic-Look verleiht dem Outfit eine gewisse Portion Coolness. 119 €, unisa-europa.com
- 4 Langanhaltender Nagellack mit Gel-Finish. Nail Polish Dark Night 065, 9,99 €, Anny über flaconi.de
- 5 Schwarze Pumps mit komfortablem Blockabsatz. 26,99 €, Art.-Nr. 94774481, Gr. 36–42, bonprix.de

Fotos: Imago/Avalon.red, PR (11)

Angesagtes Haarparfum

Eine Frage der Kopfnote

Den Lieblingsduft ins Haar sprühen? Lieber nicht. Wir zeigen schonendere Ideen

Was fühlt sich schöner an, als frisch gewaschenes, herrlich duftendes Haar? Schade nur, dass die Aromen von Shampoo und Co meist schon nach wenigen Minuten verfliegen. Die Lösung? Haarparfum, das man zur Auffrischung fix in den Schopf sprüht. Wie der Trend funktioniert und auf was man dabei achten sollte.

Was genau ist ein Haarparfum?

Wie der Name schon sagt, handelt es sich dabei um ein

Parfum – allerdings nicht für den Körper, sondern für den Schopf. Damit es das Haar nicht austrocknet, ist es viel milder formuliert, heißt: Statt reichlich Alkohol stecken meist pflegende Inhaltsstoffe wie pflanzliche Öle oder Peptide im Flakon. Weiterer Pluspunkt: Es ist oft weitaus günstiger als herkömmliche Parfums. Perfekt also, wenn man einen neuen Duft erst mal testen möchte.

Wie wendet man es richtig an?

Am besten aus etwa 20–30 cm Entfernung in Längen und Spitzen sprühen, nicht direkt auf die Kopfhaut. So wird der Duft schön fein verteilt und aktiviert sich bei jeder Bewegung. Wichtig: Man

Auch bei Haarparfum gilt: Weniger ist mehr. Lieber mit ein bis zwei Spritzern starten und nur bei Bedarf nachlegen – so bleibt der Duft angenehm dezent

sprüht erst nach dem Föhnen auf oder lässt die Haare lufttrocknen – Hitze kann den Duft verändern und schneller verfliegen lassen.

Gibt es auch Alternativen?

Leave-in-Produkte, sprich Sprays oder Cremes, die im Haar bleiben, schenken eben-

falls einen dezenten Duft, vor allem, wenn man Shampoo und Conditioner der gleichen Serie nutzt. Für duftendes Haar über Nacht einfach ein paar Tropfen alkoholfreies ätherisches Öl auf den Kissenbezug geben (Achtung: Flecken-Gefahr!). So nimmt die Mähne die Aromen sanft bis zum Morgen auf – einfach clever und so effektiv! ■



Haardüfte für jeden Geschmack

- 1 Kirsche, Gardenie und Sandelholz verschmelzen hier zu einer fruchtig-orientalischen Melange. Haarparfum Joli Rouge, 100 ml, ca. 4 €, nihan-parfums.com
- 2 Die Formel mit Aminosäuren und Panthenol pflegt die Mähne, während die warmen Noten von Vanille und Kokos die Sinne betören. Haarparfum You're my Coco Vanilla, 100 ml, ca. 4 €, jeanlen.de
- 3 Duftet blumig-pudrig und verleiht neuen Glanz. Haarparfum Pink Blossom, 100 ml, ca. 2 €, [Balea, dm.de](http://Balea.de)
- 4 Das exquisite, zitronig-frische Elixier zaubert ein samtweiches Finish. Gloss Absolu Le Parfum, 30 ml, ca. 43 €, kerastase.de