

Martina Gruhlke

SUPER FRISUREN

.....
FÜR JEDES HAAR, FÜR JEDEN TYP
.....
MIT STYLING- & PFLEGETIPPS

FALKEN

25 20 47

INHALT

Vorwort 5

GESICHTSFORM & FRISUR 8

Das Geheimnis der Konturen 10

Darauf kommts an 11

Oval – hier passt fast alles 12

Die richtige Frisur für jeden Typ 12

Mini-Pony 14

Schwungvolle Spitzen 14

Zickzackscheitel 15

Bubikopf 15

Rund – das macht schmal 16

Fülle-Tricks, die strecken 16

Fransen-Look 18

Soft-Bob 18

Strubbelkopf 19

Volumen-Zauber 19

Eckig – weiche Konturen schaffen 20

Weichmacher für harte Linien 20

Sanfter Swinger 22

Stirnfrei 22

Glossy Außenwelle 23

40er-Jahre-Locken 23

Dreieckig – so stimmt die Geometrie 24

Viel Fülle für soften Ausgleich 24

20er-Jahre-Bob 26

Lockenkranz 26

Spitzen-Swinger 27



Lang – der richtige Rahmen 28

Frech und superkurz 30

Glanz-Frisur 30

Federschnitt 31

Girlie-Locken 31

special: Der richtige Friseur 32

special: So passt die Frisur zum Typ 34

GLATTES HAAR 36

Haaranalyse leicht gemacht 38

Veranlagung: der Haartyp 38

Variabel: der Haarzustand 38

Über kurz oder lang – normales Haar 40

Hält gesund: die richtige Pflege 40

Traum-Mähne 42

Halbe-Halbe 42

Fransen-Shake 43

Feder-Kontur 43

Wuschel-Scheitel 44

Stirnfransen 44

Mebr Fülle für feines Haar 46

Styling und Pflege nach Maß 46

Schön edel 48

Fransen-Cut 48

Garçon-Stil 49



Außenflip	49	Lockentuff	79
Schön falsch ist echt angesagt	50	Super-Wellen	79
<i>Dickes Haar – perfekt in Form</i>	52	Das richtige Styling machts	80
Starkes Duo: Schnitt & Pflege	52	Wenn die Welle rauswächst	80
Gloss-Fransen	54	<i>Wellen und mehr Volumen</i>	82
Strähnen-Shake	54	Bewegte Fülle	84
Sports-Wear	55	Spitzen-Welle	84
Steh-Schnitt	55	Fransen-Bob	85
Diva-Look	56	Short-Cut	85
Pilzkopf	56	<i>special: Styling – hält in Form</i>	86
<i>special: Haare einfach schöner pflegen</i>	58	und bringt Glanz	86
<i>special: Haarprobleme – perfekt gelöst</i>	60	<i>special: Workshop Steckfrisuren</i>	88

LOCKENFRISUREN

<i>Traumhaft schön – Naturwellen</i>	62
Der Schnitt machts	64
Locken-Bob	64
Stufen-Look	67
Engelshaar	67
Romantik-Styling	68
<i>Lockenstyling für einen Tag</i>	68
Mit warmer Luft & Bürste	70
Elektro-Styling mit dem Lockenstab	70
Nur für Geschickte: weiche Wellen	72
Wellenmacher: Papilloten	73
Richtig wickeln	74
<i>Alles über Dauerwellen</i>	75
Zickzacklocken	76
Kurze Kringel	78

HAARE IN FARBE

<i>Welche Farbe passt zu mir?</i>	90
Kalt oder warm?	92
<i>Strahlend schön – blondes Haar</i>	93
Softe Goldreflexe	94
Aufhellen – möglichst sanft	94
Stufenweise zum Traumb blond	95
Blondieren oder Färben	96
<i>Ausdrucksstark – dunkle Töne</i>	96
Super-Easy: die Auswaschbaren	98
Haltbarer: Intensivtönungen	98
Colorationen	101
<i>Rot in allen Schattierungen</i>	101
Tönungen – besonders sanft	102
Intensiver: Colorationen	102
Farbsträhnen	104
<i>special: Do it yourself – Haarfarben</i>	105
<i>special: Kleine Korrekturen selbst</i>	106
geschnitten	108

