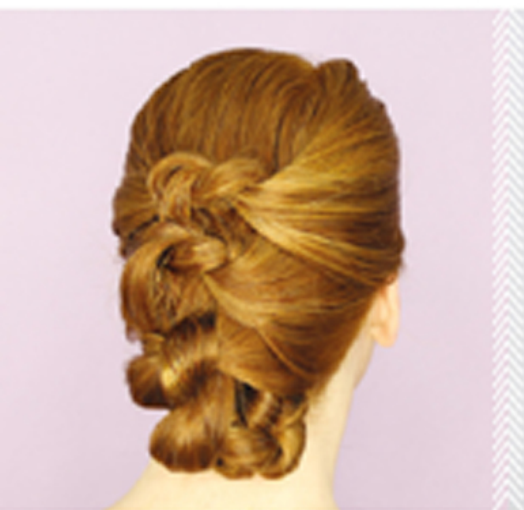




d.i.y

Zöpfe, Twists & Knoten



35 stylische Frisuren
zum Flechten, Hochstecken und Eindrehen

mvgverlag

MELISSA COOK

Zöpfe Twists & Knoten

MELISSA COOK

35 stylische
Frisuren

Schritt für Schritt erklärt

mvgverlag 

WIDMUNG

*Für meine Familie, die mich immer unterstützt und
mir Mut
macht, alle meine Träume auch in die Tat
umzusetzen.*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

3. Auflage 2022

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2015 by Melissa Cook
Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Adams Media,
a division of F+W Media, Inc. unter dem Titel *DIY Updos, Knots & Twists*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Wiebke Krabbe
Redaktion und Satz: bookwise GmbH, München
Umschlaggestaltung: Stephanie Hannus
Fotografie: Melissa Cook
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-86882-702-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-981-7
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-982-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

KAPITEL 1:
Tipps & Tricks: Die Grundlagen

KAPITEL 2:
Hohe & mittelhohe Knoten

Donut-Knoten
Gedrehter Knoten
Bauschiger Knoten
Knoten mit Kordeln
Endlos-Knoten

KAPITEL 3:
Tiefe Knoten

Gedrehter Drilling
Umwickelter Halbknoten
Geflochtener Kordelknoten
Vielfach geknotet
Verschlungen
Doppelt gewickelt
Kleiner Einschlagknoten
Schnelle Schlaufe
Schnell gedreht
Elegante Schnecke

KAPITEL 4:
Flechtfrisuren

Bauernzopf & Knoten
Geflochten & verschlungen
Flämisch geflochten
Knoten & Seitenzöpfe
Zopfschnecke
Knoten & Ährenzopf
Seitenknoten mit Zopf

KAPITEL 5:

Geknotet, gedreht & verschlungen

Einschlag mit gedrehtem Zopf

Klassischer Einschlag

Knoten en masse

Twists & Knoten

Gedrehtes Stirnband

Total verknotet

Knoten-Trio

Einschlag mit Stirnband

Rundum-Rolle

Falscher Bob

Gebändigt

Umwickelter Pferdeschwanz

Pferdeschwanz mit Twists

Vorwort

Ist es dir einerseits auch allmählich zu langweilig, die Haare einfach zum Pferdeschwanz zusammenzubinden, wenn du das Gesicht frei haben möchtest? Findest du andererseits aber, dass raffinierte Hochsteckfrisuren für den Alltag zu kompliziert sind?

Das muss nicht sein! Mit diesem Buch kannst du lernen, jeden Tag anders auszusehen. Entdecke über 30 interessante Frisuren, darunter Varianten mit gezwirbelten Haarsträhnen wie der Knoten mit Kordeln in Kapitel 2, raffinierte Mehrfach-Knoten in Kapitel 3 oder Kombinationen wie der Knoten mit Ährenzopf in Kapitel 4 bis hin zu schnellen, ganz einfachen Styles wie dem umwickelten Pferdeschwanz in Kapitel 5. Außerdem erfährst du im ersten Kapitel Grundsätzliches zu den Hilfsmitteln, die du für Hochsteckfrisuren benötigst, und zu wichtigen Styling-Techniken, zum Beispiel wie sich durch Toupieren das Haarvolumen vergrößern lässt oder wie du perfekte Locken erhältst.

Wie gelingen nun all diese wunderschönen Frisuren? Ich werde oft gefragt, ob mir das Talent dazu praktisch in die Wiege gelegt wurde oder ob vielleicht meine Haare besonders dafür geeignet sind. Nichts davon trifft zu. Das Zauberwort heißt hier einfach Übung, Übung und noch einmal Übung. Je öfter du diese Hochsteckfrisuren übst, desto leichter werden sie dir von der Hand gehen. Lies die Anleitungen am besten zuerst einmal ganz durch und befolge dann die einzelnen Schritte. Kontrolliere die Ergebnisse im Spiegel. Du wirst staunen, wie schnell dir tolle

Frisuren gelingen. Ganz egal ob du dickes oder dünnes, glattes oder lockiges Haar hast: Die Frisuren in diesem Buch wirst du garantiert im Handumdrehen beherrschen. Dann kannst du deinen Freundinnen zeigen, wie es geht.

Mit diesem Buch möchte ich dir eine ganz andere Seite deiner Haare zeigen und dich dazu inspirieren, öfter einmal Neues mit ihnen auszuprobieren. Es soll dir außerdem helfen, deine Styling-Techniken zu trainieren, denn so wirst du immer neue Möglichkeiten entdecken und dir vielleicht auch selbst attraktive und ungewöhnliche Frisuren ausdenken. Vor allem aber möchte ich dich ermutigen, deine Haare so zu lieben, wie sie sind – so wie auch ich gelernt habe, meine Haare zu lieben.

KAPITEL 1

Tipps & Tricks: Die Grundlagen

Raffinierte Hochsteckfrisuren erfordern etwas Übung, aber mit einigen Tricks wird es gleich viel einfacher. In diesem Kapitel lernst du Grundtechniken kennen, die du immer wieder brauchen wirst, beispielsweise das Toupieren oder das Stylen von Locken. Du erfährst, ob Kamm oder Bürste das optimale Werkzeug sind, ob Haargummis oder Haarnadeln deiner Hochsteckfrisur den besseren Halt geben und mit welchem Haarspray du das fertige Kunstwerk am besten fixierst. Mit diesem Grundwissen bist du gut gerüstet und kannst deine Hochsteckfrisuren voller Selbstbewusstsein tragen.

Zubehör

Hier erfährst du, welche Hilfsmittel du benötigst, damit dir die Hochsteckfrisuren in diesem Buch leicht gelingen, sie perfekt sitzen und auch zuverlässig halten.

- » **Weitzinkiger Kamm:** zum Glätten und Entwirren von nassen und trockenen Haaren. Der Kamm mit großen

Lücken zwischen den Zinken eignet sich für glattes und lockiges Haar jeder Länge.

- » **Paddle Brush:** eine breite, flache Bürste mit weichen Borsten. Sie ist sehr nützlich, um mittellanges bis langes Haar zu glätten und widerspenstige Strähnen zu bändigen. Sie eignet sich für lockiges, welliges und krauses Haar, durchdringt auch füllige Haare und massiert die Kopfhaut behutsam.
- » **Toupierbürste:** eine schmale Bürste zum Toupieren der Haare. Mehr darüber findest du im Abschnitt »Techniken« ab Seite 9.
- » **Zopfgummis:** mit Textilfasern ummantelte Gummibänder mit ca. 5 cm Ø. Sie eignen sich für alle Haartypen, aber besonders gut für dichte, dicke, lockige oder krause Haare. Die Gummis sind in verschiedenen Farben in Drogeriemärkten erhältlich. Gummis ohne Metallteile sind besonders schonend für die Haare.
- » **Transparente Haargummis:** mehrmals verwendbare Gummibänder mit 1-2 cm Ø zum Abbinden dünner Haarsträhnen. Diese Gummis eignen sich vor allem, um die Enden von Zöpfen oder gedrehten Strähnen zu sichern, um dünne Partien abzuteilen oder Teile der Frisur möglichst unauffällig zu fixieren. Sie sind in gut sortierten Drogeriemärkten zu finden.
- » **Haarklemmen:** Klemmen von ca. 5 cm Länge aus biegsamem Metall. Ihre beiden Arme werden leicht gespreizt und so über eine kleine Haarpartie geschoben, dass ihre Krümmung der Wölbung des Kopfes entspricht.
- » **Haar-Donut:** ein flexibles, ringförmiges Kissen, das Knotenfrisuren Form und Volumen gibt. Die Kissen

eignen sich für alle Haartypen und sind in verschiedenen Farben erhältlich.

- » **Elastisches Stirnband:** ein flexibles Band, meist mit Stoff ummantelt, mit 15–18 cm Ø. Es wird verwendet, um die Haare aus dem Gesicht zu halten.
- » **Haarclips:** leichte Metallclips mit Feder. Sie sind erhältlich in verschiedenen Längen von 5–10 cm und werden zum provisorischen Festhalten von Haarpartien verwendet.
- » **Haarspray für flexiblen Halt:** fixiert die Frisur, lässt sie aber weich und natürlich aussehen. Dieses Spray ist ideal für Locken, die locker fallen sollen. Die Haare werden fixiert, aber nicht steif. Das Spray eignet sich gut für den täglichen Gebrauch. Am besten die gesamte Frisur 3–4 Sekunden lang damit einsprühen.
- » **Haarspray für mittleren Halt:** fixiert stärker als Spray für flexiblen Halt, lässt aber, wenn es sparsam verwendet wird, noch Bewegung zu. Es eignet sich für lockere Hochsteckfrisuren oder Styles, bei denen nur ein Teil der Haare hochgesteckt wird, während der andere Teil herabhängt.
- » **Haarspray für starken Halt:** wegen der starken Fixierwirkung vor allem für komplexe, dramatische Hochsteckfrisuren geeignet. Es hält jede Strähne dauerhaft am vorgesehenen Platz.

Diese Hilfsmittel bilden die Grundausrüstung, die du jeden Tag für wunderschöne, gut sitzende und lange haltende Hochsteckfrisuren benötigst.

Nützliche Extras

Ein professionelles Haarstyling erfordert immer etwas Übung, aber mit dem richtigen Zubehör wird es gleich einfacher. Die folgenden Hilfsmittel brauchst du nicht jeden Tag, aber sie können sehr nützlich sein. Jedes dieser Produkte wird sparsam verwendet, etwa in erbsen- bis kirschgroßen Portionen. Nimm bei Bedarf lieber später noch etwas mehr davon – das ist viel einfacher, als allzu großzügig aufgetragene Styling-Produkte wieder zu entfernen.

- » **Wachsspray:** nicht fettendes Spray, das die Haare fixiert, ohne dass sie die Geschmeidigkeit verlieren. Ideal für kurze oder abgebrochene Haare (vor allem am Scheitel), die zum Absteigen neigen. Verleiht seidigen Glanz, kann aber bei zu reichlicher Anwendung die Haare beschweren. Sparsam sprühen, dabei einen Abstand von ca. 30 cm einhalten.
- » **Haarwachs:** wachsartige Paste, die das Haar glänzen lässt und krauses Haar glättet. Perfekt, um kurzen Haaren Stand zu geben. Für Hochsteckfrisuren eine erbsengroße Portion zwischen Daumen und Zeigefinger verreiben und dann in einzelnen Strähnen verteilen, um sie in Form zu bringen oder um sie an einer bestimmten Stelle zu fixieren.
- » **Glanzserum:** Pflegefluid, das vor dem Frisieren in die feuchten Haarspitzen einmassiert wird. Es verhindert, dass die Haare spröde werden, glättet sie und gibt ihnen einen schönen Glanz.
- » **Haaröl:** leichtes Öl, das die Haare nachhaltig pflegt. Es kann mit einer Bürste in der unteren Hälfte der Haare

verteilt werden und braucht nicht ausgespült zu werden. Nicht auf die Kopfhaut oder im Bereich der Haarwurzeln auftragen, sonst liegen die Haare platt am Kopf und sehen fettig aus. Für langes Haar genügt eine kirschgroße Menge, für kurzes Haar nimmst du entsprechend weniger.

- » **Trockenshampoo:** ein Produkt, das Fett von der Kopfhaut aufsaugt. Es lässt die Haare frisch und duftig aussehen und ist praktisch, um die Zeit zwischen den Haarwäschen zu überbrücken. Trockenshampoo ist als Pulver, Flüssigkeit im Pumpzerstäuber oder in Sprühdosen erhältlich.
- » **Hitzeschutzserum:** nicht fettendes Spray, das die Haare vor Hitzeschäden – beispielsweise durch Föhn, Lockenstab oder Glätteisen – schützt. Es wird vor dem Föhnen von den Wurzeln bis zu den Spitzen auf das feuchte Haar aufgetragen. Anschließend vor dem Stylen noch einmal auf das trockene Haar sprühen, um Schäden durch beheizbare Styling-Werkzeuge zu verringern.
- » **kleiner Lockenstab (2,5 cm Ø):** für relativ kleine, klar definierte Locken. Dieses Werkzeug eignet sich vor allem für kurze bis mittellange Haare.
- » **großer Lockenstab (3,5-4 cm Ø):** für lockere, großzügig und weich fallende Wellen.
- » **Glätteisen:** ein beheizbares Werkzeug zum Glätten von Locken, Wellen und krausen Haaren. Es eignet sich auch, um widerspenstige Haare zu bändigen oder glatten Haaren einen schönen Glanz zu geben.

Mit diesem Zubehör und etwas Übung werden dir alle Frisuren in diesem Buch mühelos gelingen.

Techniken

Auf den folgenden Seiten lernst du einige wichtige Grundtechniken kennen, mit denen Hochsteckfrisuren perfekt gelingen. Du benötigst diese Techniken für die meisten Frisuren in diesem Buch. Blättere bei Bedarf ruhig zurück!

Toupiieren

Jede Frisur bekommt mehr Volumen, wenn du die Haare vor dem Stylen toupiierst.

- 1.** Teile dafür in der Mitte des Oberkopfs eine 2,5 cm breite Strähne ab und halte sie so, dass die Haare im rechten Winkel zur Kopfhaut stehen. Die Bürste etwa in der Mitte der Strähne ansetzen und vorsichtig zur Kopfhaut hin bewegen. Dreibis viermal wiederholen, bis ein Großteil der Haare toupiert ist.
- 2.** Nun die Strähne am Haaransatz gleichmäßig etwa eine Sekunde lang mit Haarspray für mittleren Halt einsprühen. Die Strähne entgegen der Wuchsrichtung legen (die Spitzen zeigen zur Stirn oder zum Gesicht), bis das Spray trocken ist. Inzwischen kannst du eine andere Strähne toupiieren.
- 3.** Mit zwei bis drei weiteren Strähnen ebenso verfahren, bis alle Haare am Oberkopf toupiert sind.

4. Die toupierten Strähnen vorsichtig wieder in ihre normale Position (zum Hinterkopf) legen. Die oberen Haare mit einem Kamm behutsam glätten, damit die toupierten unteren Haare unter einer Lage glatter Haare versteckt sind.

Locken stylen

Viele Hochsteckfrisuren lassen sich leichter stylen, wenn du die Haare vorher in Locken legst. So haben die Haare eine einheitliche Struktur, und du musst dich nicht mit glatten und welligen Partien quälen, die durch unregelmäßige Trocknung entstehen können. Die folgenden Tipps gelten für alle Haartypen und Lockenstäbe jeder Größe. Wenn du von Natur aus gleichmäßig gelockte Haare hast, kannst du auf den Lockenstab selbstverständlich verzichten. Für die Frisuren in diesem Buch bereitest du deine Haare wie folgt vor:

1. Sprühe zunächst ein Hitzeschutzserum auf die Haare und verteile es gleichmäßig mit einem Kamm oder einer Bürste.
2. Nun die Haare in drei Partien teilen. Dafür werden zwei Scheitel gezogen: einer von den Schläfen zum hinteren Oberkopf, ein zweiter von Ohr zu Ohr über den Hinterkopf. Die beiden oberen Partien mit Haarclips so feststecken, dass sie nicht im Weg sind.
3. Den Lockenstab in die Arbeitshand nehmen und mit der anderen Hand hinter einem Ohr eine 2,5 cm breite Strähne der herabhängenden Haarpartie abteilen. Die Klammer des Lockenstabs mit dem Zeigefinger öffnen und die Haarsträhne etwa in der Mitte mit dem Werkzeug erfassen. Den Lockenstab so halten, dass

seine Spitze nach oben und seine Klammer nach vorn zeigt.

- 4.** Den Lockenstab vom Gesicht weg zum Hinterkopf drehen, sodass die Haare um seinen aufgeheizten Schaft gewickelt werden. Die Haare bis zu einem Abstand von 2,5 cm zur Kopfhaut aufdrehen.
- 5.** Halte den Lockenstab, bis sich die Haare warm anfühlen. Du kannst dabei auch Sekunden zählen: den Stab fünf Sekunden lang bei dünnen, acht Sekunden lang bei mittleren und zehn Sekunden lang bei dicken Haaren halten.
- 6.** Die Klammer des Lockenstabs mit dem Zeigefinger etwas lockern und das Werkzeug zum unteren Teil der Haarsträhne ziehen.
- 7.** Die Spitzen der Strähne mit der Klammer festhalten und Schritt 3–6 wiederholen: Den Lockenstab senkrecht halten und zum Hinterkopf hin drehen, bis die Mitte der Strähne erreicht ist. Wenn du jede Strähne in zwei Arbeitsschritten eindrehst, werden die Locken gleichmäßiger und die Haare werden weniger durch die Hitze strapaziert.
- 8.** Die übrigen Haare ebenso mit dem Lockenstab stylen. Wenn eine Partie fertig ist, löse den Clip aus der nächsthöheren.
- 9.** Zuletzt die obere Partie lösen und in Locken legen.
- 10.** Massiere etwas Haaröl in die Spitzen, um sie mit Feuchtigkeit zu versorgen und der Austrocknung durch das heiße Styling-Werkzeug vorzubeugen.

CLEVER!

Wer ungleichmäßige Naturlocken hat, kann ihnen mit einem Lockenstab eine gleichmäßigere Struktur geben. Verwende dafür einen Lockenstab mit einem Durchmesser, der dem Großteil deiner Locken entspricht. Wenn du kleine Kringellocken hast, wähle einen Lockenstab mit einem Durchmesser von 1,5 cm. Sind deine Locken größer und weicher, ist ein Durchmesser von 5 cm empfehlenswert. Falls deine Haare widerspenstig sind oder Locken darin schlecht halten, besprühe sie vorher mit etwas Haarspray. Nach dem Entfernen des Lockenstabs die Locke aufrollen und mit einem Clip fixieren, bis die Haare abgekühlt sind. Dann die Clips einzeln entfernen und die Locken etwas in Form zupfen.

Mehr Volumen für Zöpfe

Wenn du feine oder dünne Haare hast, aber gerne füllige Zöpfe tragen möchtest, versuche es mit einem schnellen Trick. Du kannst die folgende Methode für alle Zöpfe in diesem Buch anwenden, aber ebenso auch darauf verzichten. Für das Gelingen der jeweiligen Hochsteckfrisur ist sie nicht notwendig.

- 1.** Auf der voluminöseren Seite des Scheitels eine 5 cm breite Partie abteilen und wie für einen normalen Zopf in drei gleich dicke Strähnen teilen. Die linke Strähne über die mittlere legen. Die mittlere Strähne liegt nun links, die linke in der Mitte, sie haben also die Plätze getauscht. Nun die rechte Strähne über die mittlere legen – auch diese beiden tauschen die Plätze. Fortlaufend wiederholen: jeweils abwechselnd die linke und die rechte Strähne zur Mitte legen, bis das Ende der Haarpartie erreicht ist.
- 2.** Den Zopf mit einem transparenten Haargummi fixieren.

- 3.** Das Haargummi mit einer Hand festhalten. Mit der anderen vorsichtig an einem Strang des Zopfs ziehen, sodass er sich etwas lockert. Der Zopf wird dadurch breiter und fülliger. Die Hände wechseln und den vorherigen Schritt mit dem anderen Strang wiederholen.
- 4.** Von unten nach oben wie in Schritt 3 beschrieben fortfahren und dabei auch die Seiten des Zopfs auseinanderzupfen.
- 5.** Das Haargummi höher schieben oder abnehmen und neu um das Zopfende legen, sodass es den gelockerten Zopf sicher zusammenhält. Falls nötig, kannst du den Zopf noch einmal lockern, wieder von unten nach oben. Wenn er sich dabei löst, flechte ihn einfach neu und versuche das Lockern noch einmal.

Abstehende und herausrutschende Haare

Es ist möglich, dass einzelne Haarsträhnen am Oberkopf abstehen oder aus der Hochsteckfrisur herausrutschen. Außerdem haben die meisten Menschen am Haaransatz und am Scheitel kürzere Härchen, die zum Abstehen neigen. Sie fallen besonders ins Auge, wenn die Haare gefärbt oder infolge von Hitzeschäden durch Styling-Werkzeuge abgebrochen sind. Vor allem wellige und lockige Haare sind oft etwas eigenwillig und liegen nicht so glatt, wie man es sich wünscht. Aber auch »fliegende« Haare lassen sich mit einigen einfachen Tricks zuverlässig bändigen. Diese Maßnahmen sind für das Gelingen der Frisur nicht notwendig, sorgen aber für ein perfektes Aussehen.

- 1.** Die Haare mit einem weitzinkigen Kamm kämmen.

- 2.** Oberkopf und Seitenpartien mit Spray für mittleren Halt einsprühen, dabei einen Abstand von ca. 30 cm einhalten.
- 3.** Die Haare sofort, also bevor das Spray trocknet, nochmals mit dem weitzinkigen Kamm durchkämmen.
- 4.** Alle Haare kämmen, dann zu einem Pferdeschwanz oder Knoten zu sammeln fassen.
- 5.** Wenn die Frisur fertig ist, die Fingerspitzen mit Haarspray einsprühen und damit über die abstehenden Haare streichen.

Struktur für feine Haare

Feine Haare, also einzelne Haare mit einem sehr geringen Durchmesser, neigen dazu zu verheddern und lassen sich, weil sie rutschig sind, schwer frisieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob du viele oder weniger Haare hast. Aber auch solche Probleme lassen sich lösen. Lies hier, wie es gemacht wird.

- 1.** Sprühe etwas Trockenshampoo auf den Scheitel. Dann einen neuen Scheitel daneben ziehen und die Haare zur anderen Seite des Kopfs legen. Diesen Schritt Partie für Partie wiederholen, bis das Ohr erreicht ist, dann die Haare wieder in ihre natürliche Lage bringen und den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen. Die Haare einige Minuten trocknen lassen, dann mit einem weitzinkigen Kamm durchkämmen, um das Produkt im ganzen Haar zu verteilen. Dadurch werden die Haare griffiger.

- 2.** Nun die Haare toupieren, um ihnen mehr Volumen zu geben.
- 3.** Verwende ein Spray für flexiblen oder mittleren Halt. Gel oder Haarwachs solltest du meiden, weil es das feine Haar nur unnötig beschweren würde.
- 4.** Style das Haar danach mit einem Lockenstab. Wie du dabei vorgehst, wird auf Seite 9 beschrieben. Auch dadurch wirkt das feine Haar dicker und fülliger, als es in Wirklichkeit ist.

Lockige, krause und widerspenstige Haare

Lockige Haare sind nicht ganz einfach zu stylen. Sie sind meist recht dicht und füllig, und darüber hinaus sind sie oft eigensinnig. Locken kringeln sich, wie sie wollen, und lassen sich ungern zähmen. Häufig sind diese Haare zudem recht schwer und lassen sich nicht so einfach in definierte Locken legen, oder die Locken wollen einfach nicht halten. Hier findest du Tipps und Tricks, wie sich diese Haare leichter frisieren lassen:

- 1.** Probiere Hochsteckfrisuren einen oder zwei Tage nach der Haarwäsche. Dann haben sich natürliche Fette im Haar verteilt und es lässt sich leichter stylen. Frisch gewaschene Haare sind oft sehr rutschig.
- 2.** Haargel, Pomade, Haarwachs oder Glanzserum glätten krause und störrische Haare, erleichtern das Stylen und verbessern die Haltbarkeit der Frisur.
- 3.** Verwende mehr Haarklemmen als in der Anleitung angegeben sind. Lockige, dicke Haare sind schwer. Ein

paar zusätzliche Klemmen sorgen dafür, dass die Frisur zuverlässig den ganzen Tag hält.

- 4.** Ziehe die Haare beim Flechten, Drehen und Feststecken bewusst straff. Die Fülle und Struktur deiner Haare geben der Frisur meist genug Volumen. Wenn das nicht der Fall ist, kannst du die Frisur nachträglich lockern. Das ist einfacher, als eine zu lockere Frisur nachträglich zu straffen.

- 5.** Lass dir beim nächsten Friseurbesuch lange Stufen schneiden. Dadurch kommt Bewegung ins Haar, und die Fülle wird etwas ausgedünnt. Schau dir vorher verschiedene Haarschnitte an, damit du vorbereitet bist. Die Stufen sollten nicht oberhalb der Wangenknochen beginnen.

Nachdem du nun alle wichtigen Hilfsmittel kennst und in einige Geheimnisse für den Umgang mit »schwierigen« Haaren eingeweiht bist, kannst du die 35 Frisuren in den folgenden Kapiteln ausprobieren. Falls du dabei einmal vor Problemen stehst, blättere einfach zu diesem Anfangskapitel zurück und starte einen neuen Versuch. Viel Vergnügen beim Ausprobieren und viel Freude beim Tragen der tollen Hochsteckfrisuren.

KAPITEL 2

Hohe & mittelhohe Knoten

Hohe und mittelhohe Knoten sind herrlich vielseitig. Man kann sie zu einem Date tragen, aber auch zur Arbeit oder zu einem zwanglosen Essen mit Freunden. Für die meisten dieser Frisuren dient ein hoher Pferdeschwanz als Grundlage: Die Haare werden zurückgekämmt und am oberen Hinterkopf – je nach Art der Frisur auf Höhe der Ohren oder noch höher – zusammengebunden. Du brauchst dafür auf jeden Fall einen Kamm oder eine Bürste zum Glätten der Haare, damit diese möglichst glatt am Kopf anliegen. Wenn du abstehende oder fliegende Härchen und vorwitzige Strähnen mit etwas Haarspray bändigst, sehen diese Hochsteckfrisuren edel und perfekt gestylt aus.



Donut-Knoten

Diese Hochsteckfrisur ist ganz einfach, weil sie ihre Form durch einen Haar-Donut bekommt. Die Handhabung dieses Hilfsmittels ist einfach zu lernen, und die Frisur lässt sich leicht variieren. Du kannst den Knoten zudem zum Beispiel mit einem Zopf umwickeln oder mit einem hübschen Haarschmuck verzieren. Schnapp dir dein Haarspray und probier es aus!