

TRENDGEBER

Haartrends Herbst/Winter: lange Stufen, der Long Bob und Männerhaar mit Flow

Lange Stufen, der Long Bob und Männer, die plötzlich über Farbe reden: das Update für deinen nächsten Friseurtermin – und für die Wochen danach. Lesezeit: sechs Minuten.



Kurz zusammengefasst: Diesen Winter darf das Haar wieder lang sein, und zwar mit richtig viel Bewegung. Auf den Laufstegen sah es aus, als hätte jemand die Föhnfrisuren der 90er wieder ausgegraben – nur entspannter. Wer es pflegeleichter mag, landet beim Schnitt rund ums Schlüsselbein. Und die Männer? Die entdecken gerade, dass ein Föhn kein Feind ist.

Weil ein Schnitt nur so gut ist wie die Wochen danach, zeigen wir dir bei jedem Look, wie du ihn **zu Hause selbst hinbekommst**. Unser Ziel: Du siehst auch in Woche sechs noch aus, als kämst du gerade aus dem Salon.

FÜR SIE: LANG, LÄNGER, LAUFSTEG

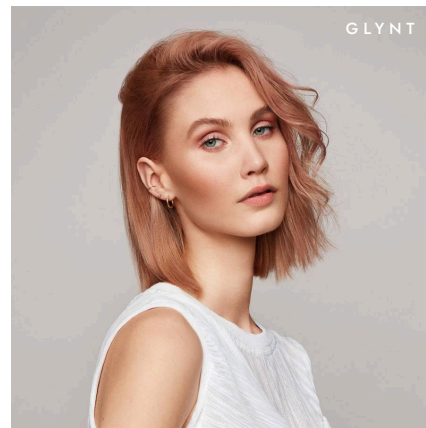
- **Der 90er-Supermodel-Look:** lange, volle Haare mit Stufen, die das Gesicht umrahmen, und viel Volumen am Ansatz. Rund geföhnt, und du gehst als Cindy Crawford 1993 durch. Windmaschine nicht inklusive.
- **Weiche Stufen:** Die Stufen werden nicht mit dem Lineal geschnitten, sondern so ineinander gearbeitet, dass man keine Kante sieht. Dichtes Haar wird leichter, feines Haar bekommt Schwung. Jennifer Aniston macht das seit 30 Jahren vor, wir haben nur kurz weggeschaut.
- **Extra lang:** Auf den Laufstegen war sehr langes Haar das Statement der Saison. Kein spektakulärer Schnitt, nur Länge und Glanz. Klingt einfach – ist es auch, wenn die Spitzen gesund sind.
- **Der lange Pony:** Zwei Varianten sind gerade gefragt. Die *Birkin Bangs* sind ein fransiger Pony bis knapp über die Augenbrauen, benannt nach der Schauspielerin Jane Birkin. Der *Curtain-Pony* („Vorhang-Pony“) ist in der Mitte geteilt und fällt zu beiden Seiten weg – wie ein offener Vorhang. Neuer Look, null Zentimeter Längenverlust. Und wenn er nervt, verschwindet er einfach in den Stufen.

So klappt's zu Hause – die 90er-Föhnfrisur

1. Nach dem Waschen [Feuchtigkeitsmilch](#) in die Längen sprühen, bei feinem Haar zusätzlich [Premium Lotion](#) an den Ansatz. Das ist dein Volumen-Fundament.
2. Mit dem Föhn grob vortrocknen, bis das Haar zu etwa 80 Prozent trocken ist. Bis dahin brauchst du keine Bürste.
3. Jetzt mit einer großen Rundbürste Partie für Partie föhnen: am Ansatz nach oben ziehen, die Spitzen über die Bürste nach innen oder außen drehen. Den Föhn immer von oben nach unten halten, das macht Glanz.
4. Die vorderen Partien vom Gesicht weg föhnen. Zum Schluss den Kopf kurz nach vorn, durchschütteln, aufrichten, [Sprühseide](#) drüber. Fertig ist der Auftritt.

MITTELANG: FÜR ALLE, DIE MORGENS LIEBER KAFFEE ALS FÖHN WOLLEN

- **Schulterlang mit Stufen:** ein paar Zentimeter unter dem Schlüsselbein, mit leicht ausgefransten Spitzen und Strähnen ums Gesicht. Offen, gewellt, Zopf – kann alles, beschwert sich nie.
- **Glatt mit Schwung:** schlüsselbeinlang, glatt geföhnt, die Spitzen leicht nach innen gedreht. Modemagazine nennen das „Italian Midi“. Sieht aus wie Mailand, funktioniert auch in Darmstadt.
- **Der Long Bob:** ein Bob, der nicht am Kinn aufhört, sondern zwischen Kinn und Schulter. In Magazinen heißt er kurz „Lob“ – aus *long* und *Bob*. Mit vollen Spitzen und etwas Stufen bekommt er Schwung. Hailey Bieber ist nach langen Extensions genau dahin zurückgekehrt, Selena Gomez trägt ihn rund und weich. So wie im Bild.
- **Der Shag:** ein Stufenschnitt aus den 70ern mit vielen kurzen Stufen am Oberkopf und fransigen Spitzen. Perfekt für Haar mit eigener Welle. Suki Waterhouse zeigt, dass ein Shag heute nicht mehr nach Rockband aussehen muss.



So klappt's zu Hause – Long Bob mit Schwung

1. [Haarverdicker](#) oder [Premium Lotion](#) ins handtuchtrockene Haar sprühen.
2. Mit einer mittelgroßen Rundbürste föhnen und die Spitzen locker nach außen drehen – das ist der Retro-Schwung, den man gerade überall sieht. Lieber nach innen? Geht auch, wirkt dann eleganter.
3. Für leichte Wellen: einzelne Strähnen mit dem Glätteisen eine halbe Drehung eindrehen, langsam durchziehen, die Spitzen glatt lassen.
4. Mit den Fingern auflockern, [Sprühseide](#) aus 30 cm Abstand drüber. Bei Naturwelle im Shag statt Föhnen: [Wellenreiter](#) ins feuchte Haar kneten und an der Luft trocknen lassen.

Unser Tipp aus dem Salon: Stufen lieben den regelmäßigen Spitzenschnitt. Alle acht bis zwölf Wochen nachschneiden, sonst werden aus Stufen Treppen.

GROSSE WELLEN IN ZEHN MINUTEN

Der Look aus unserem Titelbild – und schneller als du denkst:

1. Haar komplett trocken föhnen. Vorher Hitzeschutz in die Längen, zum Beispiel das [Heat Protecting Blowout Spray von NEWSHA*](#). Dein Haar wird es dir danken, wörtlich.
2. In vier bis sechs breite Partien teilen. Jede Partie mit einem großen Lockenstab (32 mm oder mehr) vom Gesicht weg eindrehen, die letzten Zentimeter der Spitzen frei lassen. Pro Partie reichen etwa acht Sekunden.
3. Abkühlen lassen. Ja, wirklich. Wer zu früh bürstet, bürstet die Welle gleich mit raus.
4. Mit den Fingern oder einer groben Bürste auflockern, [Sprühseide](#) drüber. Soll es bis zum nächsten Morgen halten? Dann eine Runde [Sprüh-Juwel](#) mit starkem Halt.

FARBE: BALAYAGE IN WARMEN TÖNEN

Zu den neuen Schnitten passen Farben, die nach Herbst schmecken: Honig, Karamell, Kastanie, Zimt und Kupfer. *Balayage* (französisch für „fegen“) heißt: Wir malen die hellen Strähnen frei Hand ins Haar, statt sie in Folie zu packen – genau dorthin, wo die Sonne sie im Sommer hingesetzt hätte. Das wächst weich heraus, ohne harten Ansatz.

Damit die Farbe bis zum nächsten Termin leuchtet: [Farbschutz Shampoo](#) für jeden Tag und einmal pro Woche die [Farbschutz Maske](#) – fünf Minuten einwirken lassen, ausspülen, staunen.

ZU VIEL VOLUMEN? KERATINBEHANDLUNG

Du kennst das: Draußen regnet es, und dein Haar verdoppelt spontan sein Volumen. Eine Keratinbehandlung legt sich wie ein Schutzfilm um jedes Haar. Sie glättet die Oberfläche, reduziert Frizz (so nennt man das Aufkrausen bei Feuchtigkeit) und nimmt überschüssiges Volumen heraus. Das Haar bleibt beweglich, föhnt sich deutlich schneller und behält seine Form auch bei Nieselwetter. Der Effekt hält je nach Haar und Pflege mehrere Monate.

Die Behandlung dauert bei uns etwa zwei Stunden – genug Zeit für einen Kaffee und eine Folge deiner Lieblingsserie. Das Produkt wählen wir nach deinem Wunsch und deiner Haarstruktur aus. **Keratinbehandlung ab 207 €.**

Damit der Effekt lange hält: mildes, sulfatfreies Shampoo verwenden und die Längen mit dem [Seidenbalsam](#) geschmeidig halten.

ZU WENIG VOLUMEN ODER ZU KURZ? HAARVERLÄNGERUNG UND VERDICHTUNG

Lange Stufen brauchen Länge. Und Geduld ist beim Haarewachsen bekanntlich keine Stärke von irgendwem. Die Abkürzung: Echthaar-Strähnen. Wir sind zertifiziert für **Great Lengths** und **Hairdreams**. Es gibt zwei Methoden: *Bondings* sind einzelne Strähnen, die mit einer winzigen Verbindung nah am Ansatz befestigt werden. *Tapes* sind hauchdünne Haarstreifen, die flach zwischen dein eigenes Haar geklebt werden – besonders schonend bei feinem Haar. So verlängern wir dein Haar oder machen es nur dichter, ohne die Länge zu ändern. Haarverdichtung ab 250 €, Haarverlängerung nach persönlicher Beratung.

Pflege für deine Extensions: Die Strähnen bekommen keine Nährstoffe von der Kopfhaut, also brauchen sie dich. [Jojoba Shampoo](#) für die milde Wäsche und die [Jojoba Aufbau-Maske](#) ein- bis zweimal pro Woche.

Feines Haar ohne Extensions? [Volumen Shampoo](#) plus [Volumen Maske](#) (nur zwei Minuten einwirken) geben sofort spürbar mehr Fülle.

FÜR IHN: TEXTUR, FLOW UND GRAU MIT STIL

- **Flow Cut:** mittellanges Haar, das locker nach hinten und hinter die Ohren fällt. Brad Pitt hat das in den 90ern berühmt gemacht. Sieht lässig aus, braucht aber einen präzisen Schnitt – sonst wirkt es nur nach „vergessen, zum Friseur zu gehen“.
- **Textured Crop:** kurze Seiten, oben etwas länger und fransig geschnitten, der Pony fällt locker in die Stirn. Funktioniert im Büro und am Wochenende.
- **Der Seitenscheitel, neu:** Er ist zurück – geföhnt statt mit Gel betoniert.
- **Grey Shading:** George Clooney beweist seit Jahren, dass Grau gut aussehen kann. Wer trotzdem lieber ein paar Jahre jünger wirkt: Beim Grey Shading decken wir das Grau nur teilweise ab, statt komplett zu färben. Nur fünf Minuten Einwirkzeit, das Ergebnis wirkt wie deine eigene Farbe und wächst ohne harte Kante heraus. Merkt keiner. Versprochen.



So klappt's zu Hause: Ins handtuchtrockene Haar [Haarverdicker](#) sprühen, mit dem Föhn in die gewünschte Richtung trocknen – nach hinten für den Flow, nach vorn für den Crop. Dann eine erbsengroße Menge [Porzellan Paste](#) zwischen den Fingern warm reiben und von hinten nach vorn ins Haar kneten, einzelne Strähnen zwirbeln. Weniger ist mehr: Nachlegen geht immer, wegnehmen nicht. Graues Haar bekommt mit dem [Granit Shampoo](#) (drei Minuten einwirken) einen frischen, sauberen Silberton statt Gelbstich.

ZWISCHEN ZWEI TERMINEN BESSER AUSSEHEN: UNSERE 5 REGELN

1. **Das richtige Shampoo für dein Haar** – nicht das, was gerade im Angebot war. Gefärbt: Farbschutz. Fein: Volumen. Trocken oder Extensions: Jojoba. Grau: Granit.
2. **Einmal pro Woche eine Maske.** Fünf Minuten, die man sieht.
3. **Nie ohne Schutz an Föhn, Glätteisen oder Lockenstab.** Hitze ist der größte Feind gesunder Spitzen.
4. **Styling-Produkt sparsam dosieren.** Zu viel macht schwer und strähinig.
5. **Den nächsten Termin gleich mitbuchen.** Damen mit Stufen alle acht bis zwölf Wochen, Herren alle vier bis sechs Wochen.

Du bist unsicher, was zu deinem Haar passt? Frag uns beim nächsten Besuch – wir zeigen dir die Handgriffe gern direkt am Platz.

UNSERE PRODUKTE FÜR DEINEN LOOK

- [Feuchtigkeitsmilch](#) – Pflegespray zum Einsprühen, nicht ausspülen. Für Glanz und Sprungkraft, ideal bei gefärbtem oder gewelltem Haar. 22 €
- [Premium Lotion](#) – Föhn-Festiger für Volumen, das den ganzen Tag hält. 23 €
- [Haarverdicker](#) – gibt feinem Haar sofort mehr Fülle, ins feuchte Haar sprühen und föhnen. 26 €
- [Sprühseide](#) – Haarspray mit natürlichem Halt, lässt sich leicht auskämmen. 21 €
- [Sprüh-Juwel](#) – Haarspray mit starkem Halt für Wellen, die bleiben sollen. 20 €
- [Wellenreiter](#) – Stylingcreme für definierte Naturlocken und Wellen. 18 €
- [Porzellan Paste](#) – matte Textur und formbarer Halt für Crop und Flow. 19 €
- [Farbschutz Shampoo](#) und [Farbschutz Maske](#) – damit Balayage und Farbe leuchten. je 21 €
- [Jojoba Shampoo](#) und [Jojoba Aufbau-Maske](#) – Pflege für trockenes Haar und Extensions. je 21 €
- [Granit Shampoo](#) – für graues und meliertes Haar. 19 €

Alle Produkte gibt es bei uns im Salon und in unserem Online-Shop auf haare-mittmann.de/shop.

* Partnerlink: Bei einem Kauf darüber erhalten wir eine kleine Provision, der Preis bleibt für dich gleich. Prominente sind nur Stil-Beispiele ohne Verbindung zu uns. Bilder: GLYNT.

Lust auf einen neuen Look? [Online buchen](#) oder anrufen: 06151 10 1000 1. Keratin, Haarverlängerung, Balayage und Grey Shading beraten wir persönlich.

Bis bald im Salon!

Sabrina, Swen und dein gesamtes Team von HAARE mittmann