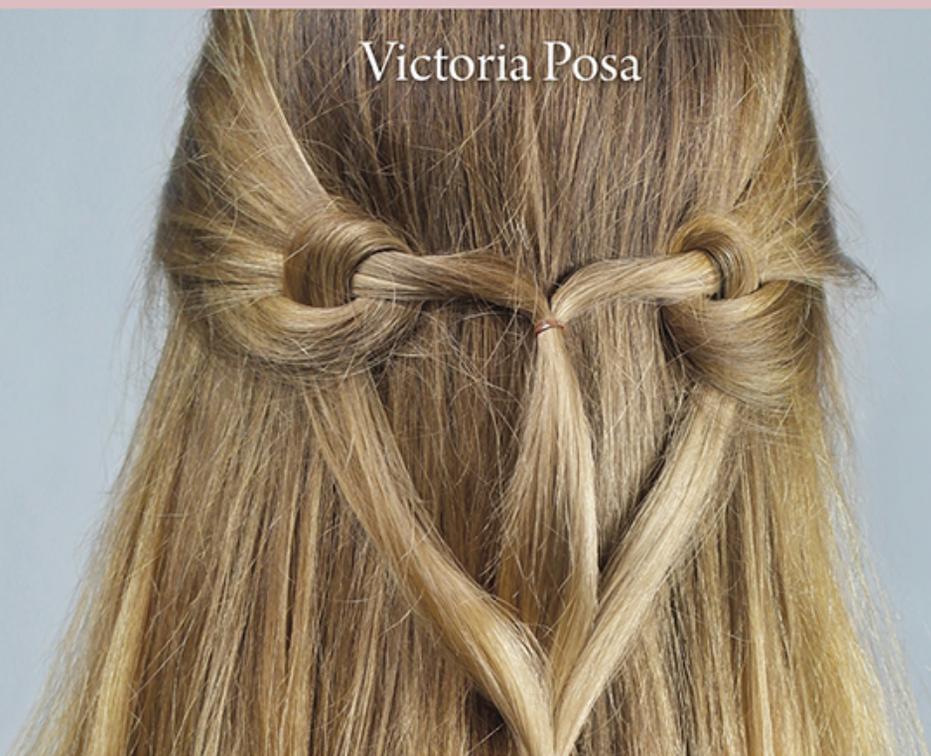
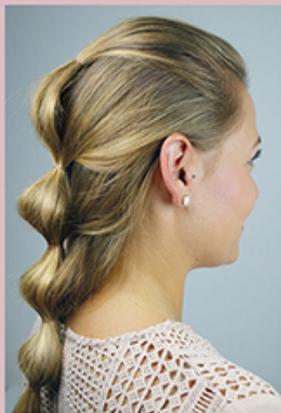


Victoria Posa



# 5-Minuten-Frisuren

für jeden Tag



Victoria Posa

**5-Minuten-Frisuren**  
für jeden Tag



Victoria Posa



# **5-Minuten-Frisuren** für jeden Tag

**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](mailto:info@mvg-verlag.de)

4. Auflage 2021

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

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.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode  
Umschlagabbildung: Victoria Posa  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-775-0  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-009-1  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-010-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## Basics 13

*Wer bin ich und was mache ich hier eigentlich? . . . . .* 14

*Haarpflegetipps . . . . .* 16

*Das Haarwerkzeug . . . . .* 19

## Brav & Seriös 21

*Der Bauernzopf . . . . .* 22

*Der Fischgrätenzopf . . . . .* 25

*Der Dutt . . . . .* 27

*Der DIY-Donut . . . . .* 29

*Pimp my Dutt . . . . .* 30

*Der Klassische Dutt mit einem besonderen X-tra . . . . .* 33

*Der Pama . . . . .* 35

*Das Herz . . . . .* 38

*Der Twist . . . . .* 41

*Die Banane . . . . .* 42

*Back to the 80's . . . . .* 44

*Die Haarschleife . . . . .* 47

*Die Nackenrolle . . . . .* 49

# Inhalt

## Wild & Messy 51

<i>Der Twist-Zopf</i> .....	52
<i>Die Bubble-Frisur</i> .....	54
<i>Im Haarband umwickelt</i> .....	56
<i>Der Fischgrätenzopf seitlich</i> .....	58
<i>Der Dreifach-Knoten</i> .....	60
<i>Der seitliche Bauernzopf</i> .....	62
<i>Die Girlandenfrisur</i> .....	64
<i>Das perfekte Trio</i> .....	66
<i>Alternative</i> .....	70
<i>Der etwas andere Pferdeschwanz</i> ..	71
<i>Bauernzopf mit Dutt</i> .....	73
<i>Das Haarhaargummi</i> .....	74
<i>Die optische Haarverlängerung</i> ....	76
<i>Das Haarband</i> .....	77
<i>Das X</i> .....	79
<i>Der Doppel-Twist</i> .....	81
<i>Der Doppel-Twist mit Fischgrätenzopf</i> .....	83
<i>Am Oberkopf gekreuzt</i> .....	85
<i>Der gebundene Holländer</i> .....	88
<i>Der gebundene Holländer (horizontal gebunden)</i> .....	91
<i>Der Oberkopf-Dutt</i> .....	93

# Inhalt

## Geflochten & Gedreht 95

---

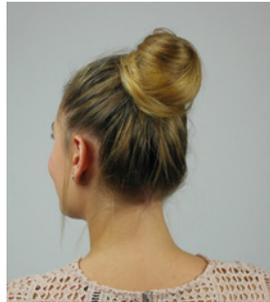
<i>Der Basic-Flechtzopf</i> .....	96
<i>So zauberst du dir schnelle Wellen</i> .....	98
<i>Das Flechtband</i> .....	99
<i>Der holländische Zopf</i> .....	101
<i>Der Kordelzopf</i> .....	104
<i>Eingedreht und getwistet (mit Alternative)</i> .....	106
<i>Das Volumen-Wunder</i> .....	110



*Der Bauernzopf,  
Seite 22*



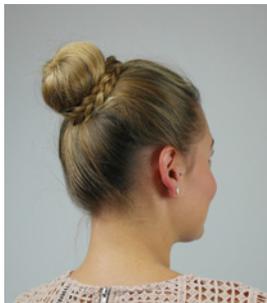
*Der Fischgrätenzopf,  
Seite 25*



*Der Dutt,  
Seite 27*



*Der DIY-Dutt,  
Seite 29*



*Pimp my Dutt,  
Seite 30*



*Der Klassische Dutt  
mit einem besonderen  
X-tra, Seite 33*



*Der Pama,  
Seite 35*



*Das Herz,  
Seite 38*



*Der Twist,  
Seite 41*



*Die Banane,  
Seite 42*



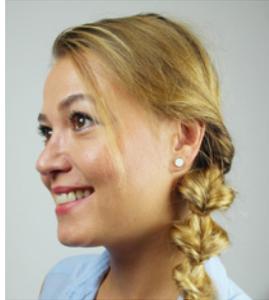
*Back to the 80's,  
Seite 44*



*Die Haarschleife,  
Seite 47*



*Die Nackenrolle,  
Seite 49*



*Der Twist-Zopf,  
Seite 52*



*Die Bubble-Frisur,  
Seite 54*



*Im Haarband  
umwickelt, Seite 56*



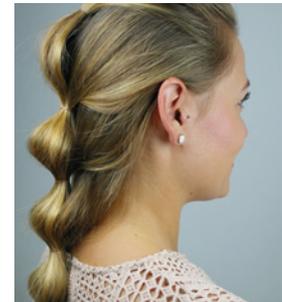
*Der Fischgrätenzopf  
seitlich, Seite 58*



*Der Dreifach-Knoten,  
Seite 60*



*Der seitliche  
Bauernzopf, Seite 62*



*Die Girlandenfrisur,  
Seite 64*



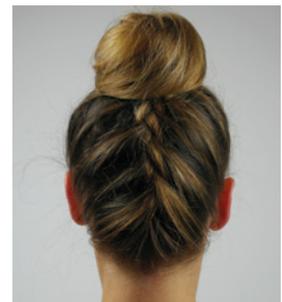
*Das perfekte Trio,  
Seite 66*



*Alternative,  
Seite 70*



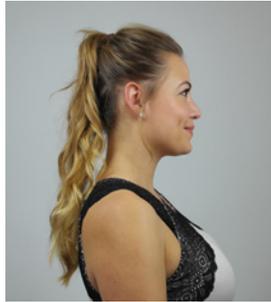
*Der etwas andere  
Pferdenschwanz,  
Seite 71*



*Bauernzopf mit Dutt,  
Seite 73*



*Das Haarhaargummi,  
Seite 74*



*Die optische Haarver-  
längerung, Seite 76*



*Das Haarband,  
Seite 77*



*Das X,  
Seite 79*



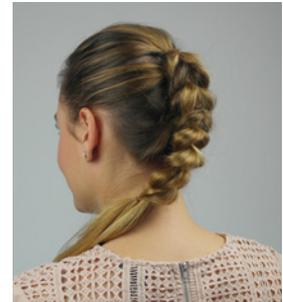
*Der Doppel-Twist,  
Seite 81*



*Der Doppel-Twist  
mit Fischgrätenzopf,  
Seite 83*



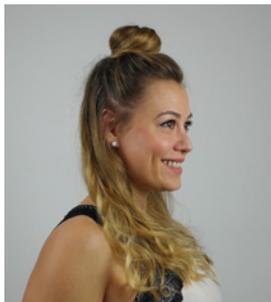
*Am Oberkopf gekreuzt,  
Seite 85*



*Der gebundene  
Holländer, Seite 88*



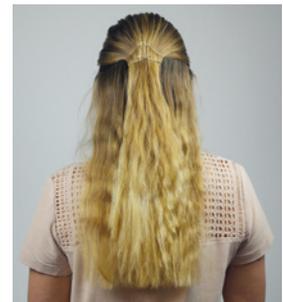
*Der gebundene Hol-  
länder (horizontal  
gebunden), Seite 91*



*Der Oberkopf-Dutt,  
Seite 93*



*Der Basic-Flechtzopf,  
Seite 96*



*So zauberst du dir  
schnelle Wellen,  
Seite 98*