

Boris Entrup

**make
up**

Einfach schön aussehen!

riva



»Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie an und handelt.«

DANTE ALIGHIERI

Dieser Spruch gefällt mir sehr gut, denn er ist mein Motto und gilt für mich in allen Lebensbereichen. Mit meinem Buch möchte ich Ihnen sagen: Gut aussehen kann jeder – wenn man etwas dafür tut! In der Regel ist es kein Zufall, wenn man jemanden als »schön« oder »attraktiv« empfindet. Das wussten auch schon die »großen« Damen der Vergangenheit. Daher stelle ich Ihnen im ersten Kapitel einige bedeutende Stil-Ikonen vor: Bereits Kleopatra verkörperte in der Antike ein bestimmtes Schönheitsideal, ebenso Elisabeth I. in der Spätrenaissance. In den 1920ern bis 1970ern waren es oft Filmstars, die den Stil ihrer Zeit prägten wie Marilyn Monroe oder Audrey Hepburn. Heute sind es Stars wie Kate Moss, Madonna oder Dita von Teese, deren Looks uns faszinieren.

Schönheit wird jedoch nicht nur über Make-up definiert, ein großer Teil kommt auch von innen. Eine ausgeglichene, gesunde Lebensweise, die richtige Ernährung und sorgfältige Pflege legen den Grundstein für Wohlbefinden und strahlende Haut. Zahlreiche nützliche Tipps und Informationen dazu finden Sie im zweiten Kapitel »Beauty Basics«. Mehr denn je kann man heute sein Äußeres gezielt verändern – und das mit nur wenigen geschickten Handgriffen. Entscheidend dabei ist, dass man seinen Typ erkennt und findet und die eigene Persönlichkeit unterstreicht. Eine ideale Möglichkeit, sein Äußeres positiv zu beeinflussen, ist Make-up. Im dritten Kapitel »Die Looks« habe ich für Sie 50 ganz unterschiedliche Make-ups umgesetzt und Schritt für Schritt erklärt, wie sie gemacht werden. Mal dezent und edel, mal aufregend und extravagant. Ich bin sicher, sobald Sie sich mit den Basis-Make-ups vertraut gemacht haben, wagen Sie sich bestimmt an einen etwas ausgefalleneren Look heran, auch wenn er Ihnen im ersten Moment vielleicht als nicht tragbar erscheint. Wichtig ist, dass Sie das Make-up zur passenden Gelegenheit tragen. Vielleicht wird genau dieser Look zu Ihrem individuellen Fashion Statement. Experimentieren Sie, seien Sie kreativ und verändern Sie das ausgewählte Make-up auch einfach mal, indem Sie andere Farben verwenden. Mit der Zeit werden Sie ein Gefühl dafür entwickeln, welche Looks am besten zu Ihnen passen.

Mir macht es große Freude, gestalterisch tätig zu sein, zu verändern und immer wieder etwas Neues auszuprobieren – und Sie können das auch. Sie werden sehen, wie einfach es ist.

Ihr

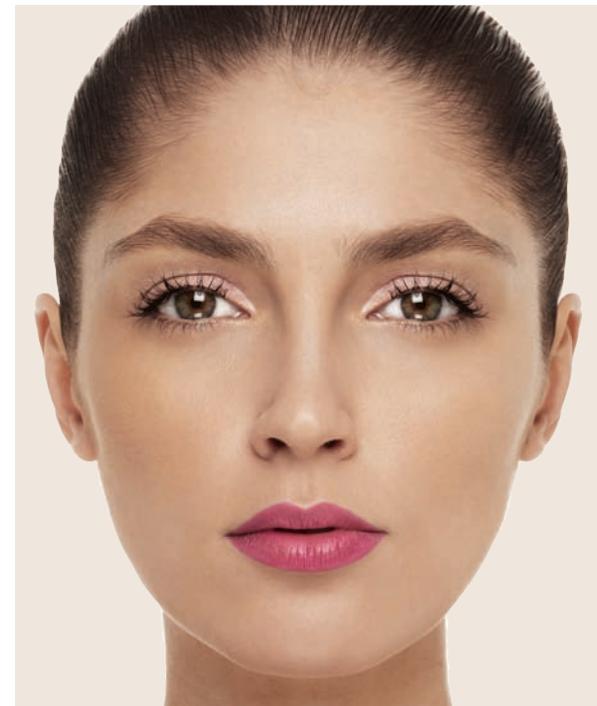
SOAS ENTROP

Inhalt



Vorwort	9
STIL-IKONEN	11
Kleopatra – Glanz der Antike	13
Elizabeth I. – die erste Fashion-Queen	14
Sarah Bernhardt – Raffinesse pur	16
Marlene Dietrich – Mythos der 1930er	19
Marilyn Monroe – Sexappeal der 1950er	22
Twiggy – Supermodel der 1960er	25
Jane Fonda – Cyber-Look der 1970er	28
Madonna – Mega-Star der 1980er	30
Alles ist möglich	33
BEAUTY BASICS	37
Rundum schön und fit	39
Ernährung – Schönheit von innen	43
Die Haut – Typ für Typ	47
Das Abc der Reinigung	51
Pflege nach Maß	55
Anti-Aging – Tipps für junge Haut	60
Masken für jeden Hauttyp	62
DIE LOOKS	65
50 Looks zum Nachmachen	66
Welcher Pinsel ist der richtige?	85
Foundation- und Puderpinsel, Lippenpinsel, Rougepinsel	89

Augenbrauen- und Lidschattenpinsel	93
Make-up – natürlich oder neutral	109
Fast perfekt – das ovale Gesicht	121
Schöne Lippen	125
Sehr markant – das viereckige Gesicht	129
Ein seidiger Teint	133
Wirkt kantig – das längliche Gesicht	137
Fast wie ein Dreieck – das herzförmige Gesicht	141
Wirkt lieblich – das runde Gesicht	145
Eher breit – das birnenförmige Gesicht	153
Lidschatten: Farbe für die Augen	157
Lidschatten: Verführerisch – der Metallic-Look	161
Lidschatten: Natürlich schön	169
Wimpern für einen sexy Augenaufschlag	173
Der perfekte Lidstrich	193
Farbe für die Wangen	201
Für den perfekten Schwung	221
Härchen im Gesicht entfernen	225
Schön gebräunte Haut	257
Make-up für Brillenträgerinnen	261
Schlupflider und Augenringe kaschieren	265
Anhang	266
Die Looks im Überblick	266
Glossar	268
Register	270
Adressen	272





Rundum schön und fit

Wir lieben sie, die seidigen Cremes mit ihrem zarten Duft in den edlen Tiegeln. Die Laboratorien der großen Kosmetikhersteller überraschen uns mit immer neuen Cremes, Ampullen und Packungen, die die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen, pflegen und verjüngen. Dank dermatologischer Forschung wissen wir mehr als je zuvor über unsere Haut, über ihre Bedürfnisse, die Ursachen des Hautalterungsprozesses und wie man ihn verlangsamen kann. Und tatsächlich: Intelligente Pflege bringt den Teint zum Strahlen.

DIE NATÜRLICHEN SCHÖNMACHER

So wichtig eine sorgfältige Pflege auch ist – Sie können noch mehr für Ihre Haut und Ihr Wohlbefinden tun als zu reinigen und zu cremen. Und das Beste: Alles, was man dafür braucht, gibt es immer und überall. Licht, Luft und Bewegung bringen den Stoffwechsel in Gang, regen die Ausschüttung von Endorphinen an – und machen schön. Also: Raus an die Luft. Mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde sollten Sie täglich draußen verbringen. Und zwar bei Wind und Wetter. Der Sauerstoff fördert die Durchblutung der Haut und der inneren Organe. Sie müssen nicht bis zur Erschöpfung walken oder joggen. Zügiges Gehen reicht schon. Oder Rad fahren, Inlinen, Tennis spielen – was auch immer Ihnen liegt und sich gut in Ihren Alltag einbauen lässt. Allmählich steigert sich auch dadurch Ihre Kondition. Mit bequemen Schuhen und lockerer, winddichter Kleidung macht Bewegung richtig Spaß. Und nicht nur der Sauerstoff und die Bewegung wirken vitalisierend, sondern auch das Tageslicht – selbst in der »dunklen Jahreszeit« und bei bewölktem Himmel! Tageslicht kurbelt die Produktion des Glückshormons Serotonin an, wirkt so gegen depressive Verstimmungen und Schlafstörungen.

Nutzen Sie die Kraft der Natur! Viel frische Luft, Licht und ausreichend Bewegung sind die natürlichen Schönmacher für Ihre Haut und bringen Ihren Teint so richtig zum Strahlen.



Ein gemütlicher Spaziergang, ein warmes Bad oder eine Entspannungsübung helfen kurz vor dem Zubettgehen, langsam abzuschalten und entspannt einzuschlafen. Am nächsten Morgen sind Sie ausgeruht und fit für den Tag.

ENTSPANNUNG UND ATMUNG

Natürlich stehen wir alle mal unter Stress, aber wenn es mehr als nur vorübergehende Phasen sind und einem der Druck ständig im Nacken sitzt, wirkt sich das auch äußerlich aus. Denn Haut und Psyche stehen in engem Kontakt. Stresshormone können zu Rötungen und »hektischen« Flecken, aber auch zu Pickeln und Entzündungen führen. Toll gegen Stress sind Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi und Qigong, die Körper und Seele in Einklang bringen und zu mehr innerer Ruhe führen. Die meisten Entspannungstechniken üben nachweislich und messbar einen positiven Einfluss auf unterschiedliche Körperfunktionen aus. Wenn es uns gelingt, Stress und Hektik wenigstens ab und zu an uns abperlen zu lassen, sieht man uns das auch an. Denn die Haut ist der Spiegel unserer Seele.

Tip: Bei den Entspannungstechniken spielt auch die Atmung eine Rolle – sie muss fließen. Wenn wir tagsüber unter Stress stehen, atmen wir ganz automatisch flach und stoßweise, halten nicht selten sogar den Atem an. Die Atmung bleibt sozusagen stecken. Lassen Sie die Luft in die Lungen strömen, sodass sich der Brustraum weitet. Atmen Sie durch die Nase ein und lassen Sie die Luft durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Mit einer fließenden Atmung entkrampfen sich auch die Gesichtszüge – Sie strahlen Gelassenheit und Optimismus aus.

SCHLAFEN MACHT SCHÖN

Während wir schlafen, werden Puls, Blutdruck und Körpertemperatur heruntergefahren. Der Körper spart Energie ein, die er in die eigene Regeneration steckt: Die Repair-Mechanismen unseres Körpers arbeiten auf Hochtouren. Die Zellen (auch die der Haut) erneuern sich nachts achtmal so schnell wie tagsüber, die Leber baut in den Nachtstunden schädliche Stoffwechselprodukte ab. Wenn wir auf Dauer zu wenig schlafen und die Regenerationsphase somit zu kurz ausfällt, können die körpereigenen Repair-Mechanismen nicht richtig greifen. Das zeigt sich dann in zunehmend blasser, welker Haut. Das individuelle Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Manche kommen mit sechs Stunden Schlaf prima aus, während andere acht oder neun Stunden Schlaf brauchen, um fit und erholt aufzuwachen. Das richtige Quantum Schlaf muss jeder für sich selbst herausfinden – es kann auch phasenweise oder jahreszeitlich bedingt schwanken. Auch der richtige

»Fröhlichkeit und Zufriedenheit sind vortreffliche Schönheitsmittel. Sie bewahren dem, der sie besitzt, jugendliches Aussehen.«

CHARLES DICKENS

Einschlafzeitpunkt ist sehr unterschiedlich und hängt unter anderem von der persönlichen »inneren Uhr« ab. Manche schwören auf den Schlaf vor Mitternacht, während die Nachtmenschen spät ins Bett gehen und morgens lieber ein bisschen länger schlafen. Am besten schläft man in frischer, kühler Luft; so wird auch die Haut optimal durchblutet.

Wer abends nicht gut abschalten kann und die Hektik des Tages mit ins Bett nimmt, kann vor dem Schlafengehen noch einen Abendspaziergang unternehmen. Langsames Gehen und eine Portion Sauerstoff helfen beim Entspannen und machen selbst muntere Menschen müde. Baldrian, Hopfen, Lavendel und Melisse sind perfekte pflanzliche Müdemacher, die das Einschlafen erleichtern. Das Schlafhormon Melatonin, übrigens auch ein Radikalfänger, wird vom Körper verstärkt bei Dunkelheit gebildet. Ist es in Ihrem Schlafzimmer nicht wirklich dunkel, kann eine Schlafmaske helfen.

Tipp: Je weniger unser Körper mit dem Verdauen des Abendessens beschäftigt ist, desto mehr Energie kann er in sein Regenerationsprogramm stecken – was Ihrem Teint zugute kommt. Deshalb sollte man abends etwas möglichst Leichtes essen.

DEN KÖRPER SPRECHEN LASSEN

Oft entscheiden schon die ersten Sekunden über Sympathie und Antipathie, also darüber, ob wir positiv oder negativ bei anderen ankommen. Wer sich in seinem Körper nicht wohl fühlt, strahlt das oft auch aus – und die Reaktion des Gegenübers kommt wie ein Bumerang zurück. Spielen Sie Ihre Stärken aus: Ihre leuchtenden Augen, Ihr fröhliches Lachen oder Ihren Humor. Und ich bin ganz sicher: Sie haben mehr Pluspunkte, als Sie glauben!

Man kann auch selbst viel für eine gute Körperhaltung tun. Kinn hoch, Schultern zurück – mit einem sicheren, aufrechten Gang strahlt man Selbstbewusstsein aus und beeindruckt sein Gegenüber positiv. Und: Immer wieder lächeln. Oder besser noch: lachen. Das hält die Gesichtsmuskeln beweglich, stärkt erwiesenermaßen das Immunsystem, macht uns gute Laune und – vielleicht am wichtigsten – bringt uns viele Sympathien.

Lavendel (bot. Lavandula angustifolia) ist bekannt für seine beruhigende Wirkung. Als Tee oder Öl kann er innerlich bei Unruhezuständen oder Einschlafstörungen angewandt werden, ein Lavendelbad entspannt vor dem Schlafengehen.









Look 06

Alina trägt ein Make-up, das ihr Hautbild schön verfeinert und sich gut für tagsüber eignet. Als Lidschatten können Sie alle Farben verwenden, wichtig ist nur, dass Technik und Form immer gleich bleiben.

GRUNDIERUNG

Zuerst creme ich die Haut mit einer Feuchtigkeitspflege ein, um die Oberfläche auszugleichen. Als Grundierung verwende ich einen Kompakt puder und verteile ihn in kreisenden Bewegungen auf dem Gesicht. Kompakt puder werden mit dem Schwämmchen oder mit einem breiten Pinsel aufgetragen. Mit einem Schwamm wird die Grundierung wesentlich dichter. Wenn Sie von Haus aus eine reine Haut haben, genügt es, mit dem Pinsel großzügig über das Gesicht, über die Ohren, den Hals und unter das Kinn zu gehen. Dann wieder mit dem Concealer unter den Augen und um die Nase herum nacharbeiten, um ein gleichmäßiges Hautbild zu erreichen. Mit dem kleinen Concealerpinsel arbeite ich von außen nach innen an der Lippenlinie entlang, um die Kontur zu schärfen.

AUGEN

Ich verwende einen cremigen Kajal und trage ihn in und auf den äußeren Augenwinkeln auf: oben, unten und auf das obere Lid. Mit einem sogenannten Bananenpinsel schraffiere ich dann das bewegliche Lid mit einem

dunkelgrauen Lidschatten bis hinauf zum unbeweglichen Lid, wo ich einen ganz weichen Übergang schaffe. Der Lidschatten fixiert auch den cremigen Kajal, sodass dieser genau an der richtigen Stelle bleibt. Dann gehe ich mit dem Lidschatten unter das Auge, allerdings nur von außen bis zu dem Punkt, an dem die Pupille anfängt, und lasse den Lidschatten weich zum inneren Augenwinkel hin auslaufen. Das gleicht die Augen wunderbar aus, denn wenn ich den äußeren Augenwinkel betone, setze ich die Augen näher zur Nase hin. Betone ich den inneren Augenwinkel, setzt es die Augen etwas nach außen. Ein toller Trick, um Unregelmäßigkeiten auszugleichen oder wie hier den Blick in den Fokus zu setzen. Nachdem ich die Wimpern mit der Wimpernzange in Form gebogen habe, gebe ich Mascara auf die oberen Wimpern und unten nur dort, wo ich den schwarzen Kajal gesetzt habe. Die Wimpern im inneren Augenwinkel lasse ich aus. Bei den Augenbrauen gehe ich nur mit etwas Lidschatten darüber und schattiere sie so.

ROUGE

Rouge in einem zarten Roséton setze ich nur sehr dezent auf den höchsten Punkt des Wangenknochens, um das Gesicht leicht zu modellieren. Dann setze ich mit dem Concealer eine Aufhellung an Kinn und Stirn, wodurch das Hautbild schön klar wird. Der kleine Schimmer auf der Nase, der aus einem Gemisch aus Creme und Concealer besteht, betont noch den natürlichen Look.

LIPPEN

Nun ziehe ich mit dem Lipliner die Lippenkontur nach und male die Lippen anschließend komplett damit aus. Dann pudere ich die Lippen einmal ab und arbeite die Konturen noch einmal mit dem Lipliner nach. Mit dem Concealerpinsel konturiere ich die Außenlinie und gebe im Anschluss Lippenstift auf die Lippen.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

FOUNDATION- UND PUDERPINSEL

1. Für ein ebenmäßiges und makelloses Finish. Die Kunsthaarborsten ermöglichen ein Arbeiten mit flüssigen Make-ups, damit lässt sich eine Foundation wunderbar verteilen.

2. Zum Verblenden von flüssigen, cremigen oder pflegenden Make-ups. Das Verteilen für Übergänge an Gesichtskonturen und Dekolleté gelingt hiermit sehr gut, sodass keine Make-up-Ränder entstehen.

3. Concealerpinsel mit Kunsthaar: Für das Auftragen von Concealer unter den Augen, auf der Nase und in der Nasolabialfalte ist dieser Pinsel unentbehrlich.

4. Mit den winzigen Kunsthaarborsten dieses Pinsels ziehe ich mit einem Concealer die Lippenlinien von außen nach. Auch Lidstriche oder präzise Formen im Lidschattenbereich schärfte ich von außen mit diesem Pinsel nach.

5. XXL-Naturhaarpinsel. Zum Auftragen von losem Puder auf Gesicht und Körper. Dabei ist es wichtig, den Pinsel nach dem Aufnehmen von Puder in der Handfläche zu drehen, damit beim ersten Kontakt mit der Haut im Gesicht nicht zu viel Puder an eine Stelle gelangt. Auch Kompaktpuder kann hiermit sehr gut aufgetragen werden.

LIPPENPINSEL

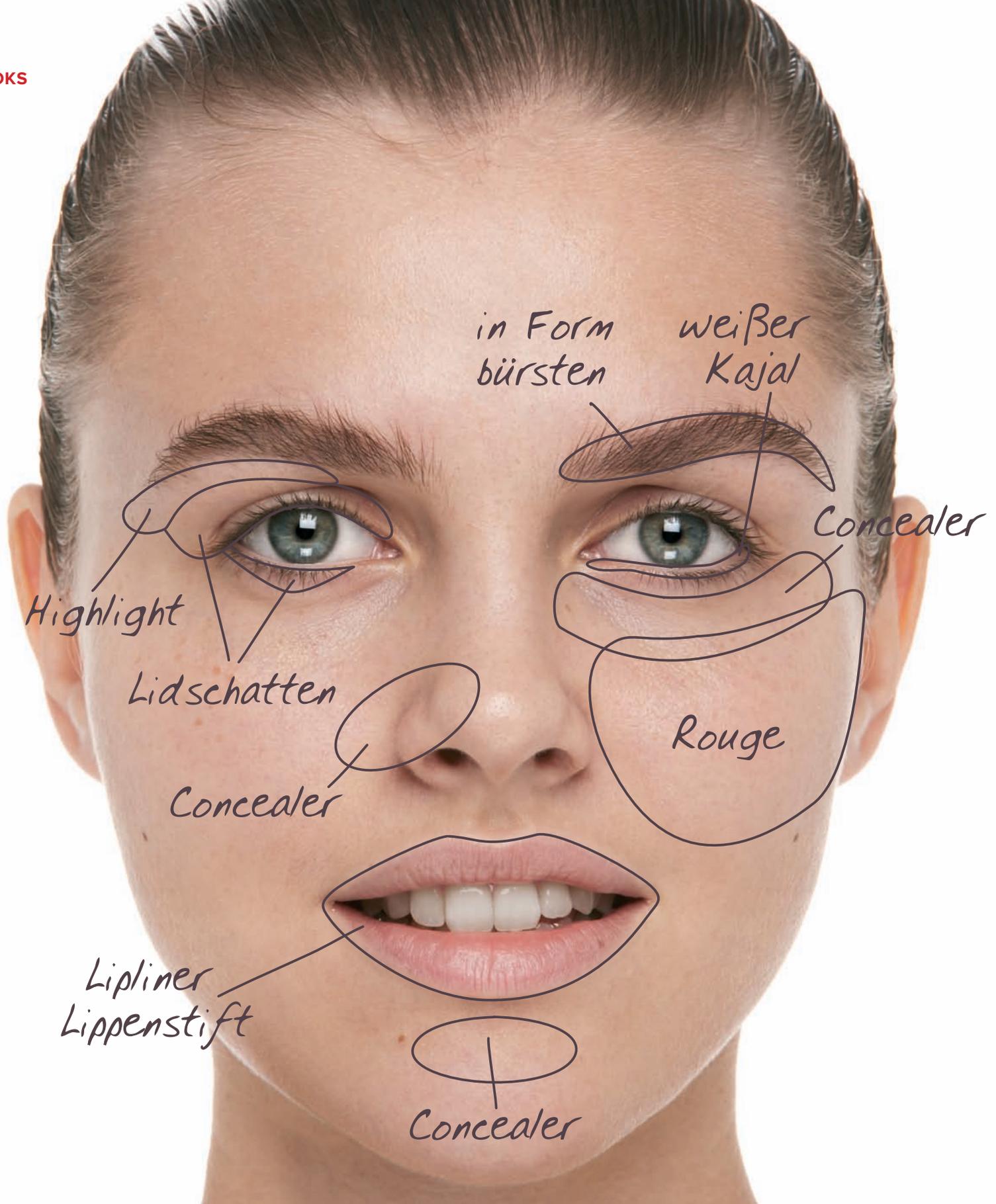
6. Zum präzisen Auftragen von Lippenstift und Gestalten scharfer Lippenlinien. Durch seine Form ist er leicht zu handhaben.

7. Kompakter Lippenpinsel für flächiges Auftragen von Lippenstift. Definiert die Lippenkontur und füllt sie schnell und präzise aus.

ROUGE PINSEL

8. Diese Form ermöglicht das punktuelle Auftragen von Rouge unter den Wangenknochen, auf dem Wangenknochen oder für Apfelbäckchen. Auch zum Schattieren und Highlighten im Gesicht und auf den Wangen geeignet.

9. Für weiche, softe und fließende Konturen und Rougeformen am besten geeignet.



in Form
bürsten

weißer
Kajal

Concealer

Highlight

Lidschatten

Rouge

Concealer

Lipliner
Lippenstift

Concealer





Look 14

Schon mit wenigen Handgriffen gelingt es Ihnen, etwas Dramatik in Ihr Gesicht zu zaubern wie hier bei Mira. Dieses Make-up eignet sich besonders gut für dunkelhaarige bis brünette Frauen, es betont die Augen und schärft den Blick. Die beste Voraussetzung für einen kleinen Flirt!

GRUNDIERUNG

Zuerst creme ich Miras Gesicht mit einer reichhaltigen Feuchtigkeitscreme ein, um trockene Stellen zu vermeiden. Danach arbeite ich mit Concealer um die Nase, am Kinn und unter den Augen, um Schatten und Unebenheiten auszugleichen. Mit einem Pinsel nehme ich Concealer auf und präzisiere damit die Lippenlinie von außen nach innen. Nun habe ich schon ein wunderbar ebenmäßiges Gesicht, für das ich kein Make-up mehr verwenden muss. Jetzt pudere ich das Gesicht noch mit etwas losem Puder ab.

AUGEN

Den Lidschatten setze ich so in den Lidbogen hinein, dass ich den äußeren Winkel der Augen betone. In den inneren Augenwinkel kommt ein bisschen Make-up, um den Blick zu klären und etwaige Schatten zu neutralisieren. Dann gebe ich als Aufheller etwas hellen Lidschatten unter die letzten zwei Drittel der Augenbraue. Diesen Aufheller müssen Sie zum inneren Augenwinkel hin gut

mit dem Lidschatten und dem Make-up verarbeiten, sodass ein sanfter Übergang entsteht. Unter dem Auge arbeite ich mit demselben Lidschatten wie oben, setze aber den dunkelsten Punkt unter der Pupille und lasse das Ganze nach innen und etwas weiter nach außen weich auslaufen. Auf das innere untere Augenlid kommt weißer Kajal.

Mit der Wimpernzange bearbeite ich nun kräftig die Wimpern, sodass sie wunderbar voluminös wirken. Dann tusche ich die Wimpern unter Zuhilfenahme eines Löffels. Dazu lege ich den Löffel auf das Lid, ziehe das Lid vorsichtig etwas nach oben und tusche dann die oberen Wimpern über den Löffelrücken hinweg. Der Löffel hilft Ihnen dabei, die Wimperntusche präzise aufzutragen und die Ansätze besonders herauszuheben. Die unteren Wimpern werden dann auch getuscht, allerdings ohne Löffel. Die Augenbrauen werden zum Schluss nur ein bisschen in Form gebürstet.

ROUGE

Beim Rouge habe ich einen frostigen Ton gewählt, der wie Perlmutt glänzt. Ich trage es unter dem Auge bis hoch zur Schläfe auf, am kompletten Wangenbereich. Wenn es etwas zu stark geworden ist, nehme ich wieder etwas Concealer und dämpfe das Ganze ein bisschen ab.

LIPPEN

Die Lippen bearbeite ich an der Kontur zuerst mit einem Lipliner in der gleichen Farbe wie der Lippenstift und male sie dann komplett mit dem Lipliner aus. Mit einem großflächigen Lippenpinsel trage ich dann Lippenstift auf den kompletten Lippen auf und gestalte so eine perfekte und schöne Lippenlinie.

Fast perfekt – das ovale Gesicht

Es wird oft als *die* Gesichtsform bezeichnet. Bei einem ovalen Gesicht befindet sich die breiteste Stelle im Bereich der Wangenknochen. Das Gesicht wird nach oben und unten hin schmaler, das Oval ist in Richtung Kinn länger als nach oben. Die ovale Form lässt die Proportionen eines Gesichts sehr ausgeglichen und gefällig erscheinen. Die Augen stehen in einem idealen Abstand zueinander, und die Größe der Nase ist passend. Auch haben die Lippen meist eine sehr schöne Kontur. Frauen mit einem ovalen Gesicht können sich glücklich schätzen und brauchen nur wenige Handgriffe, um gut auszusehen. Bei der ovalen Gesichtsform ist es nicht notwendig, bestimmte Proportionen mit Make-up auszugleichen. Es bedarf keiner besonderen Tricks und Kniffe, außer denen, die für ein perfektes Make-up generell gelten. Je nach Lust und Laune können Schwerpunkte gesetzt werden und beispielsweise Lippen oder Augen besonders betont werden. Egal, ob klassisch, sportlich oder elegant – bei dieser Gesichtsform ist alles erlaubt, von außergewöhnlich bis lässig. Ein ovales Gesicht beispielsweise haben Mira (Look 14), Sina (Look 08, links), Elena (Look 32, Mitte) oder Laura (Look 39, rechts).

