

# Wie der perfekte Kussmund gelingt

Roter Lippenstift ist ein Hingucker. Expertinnen erklären, worauf es beim Schminken ankommt.

VON DANIELA SCHULZ

**RANKFURT** „Rote Lippen soll man küssen“, trällerte Schlagerstar Cliff Richard 1963. Kein Wunder, denn Rot ist die Farbe der Liebe und der Verführung. Rote Lippen sind der Beauty-Klassiker schlechthin. „Rote Lippen ziehen immer die Blicke auf sich. Mit diesem Gedanken sollte man sich anfreunden, wenn man sich dafür entscheidet“, sagt Make-up-Expertin Louisa Bartling von der Famous Face Academy in Frankfurt. Und Rot ist im Kommen. Das zeigte sich jüngst auf der New York Fashion Week, wo ruby red lips, rubinrote Lippen, gleich in mehreren Shows der Hingucker waren.

Ein eleganter roter Mund ist jedoch nicht nur etwas für Supermodels. Jede Frau könne roten Lippenstift tragen, wenn sie ein paar

## „Rote Lippe ziehen die Blicke auf sich.“

Louisa Bartling  
Make-up-Artist

Dinge beachte, sagt Louisa Bartling. „Wichtig ist die Farbwahl des Untertons. Denn die richtige Farbe kann im besten Fall helfen, die Zähne weißer erscheinen zu lassen. Blaustichige Rottöne lassen beispielsweise gelbliche Zähne weißer erscheinen, wohingegen orangestichige Rottöne einen gräulichen Zahnfarbton um einige Nuancen aufhellen.“

Greife man hier zum falschen Unterton, könnten schnell negative Effekte entstehen. Außerdem müsse der Lippenstift natürlich zum Gesamtlook passen, erklärt die Fachfrau. Hierbei spielen Kleidung und das übrige Make-up eine Rolle. „Kommt Rot im Outfit vor, bietet es sich an, den gleichen Rotton für die Lippen zu wählen. Zu Königs- oder Dunkelblau wirkt ein knalliger Rotton auffälliger als ein Dunkelrot“, erklärt Bartling.

Lippenstift gibt es in unterschiedlichen Texturen. Angeliqüé Gladis, Make-up-Artist im Flaconi Concept Store in Berlin, erläutert die Unterschiede: „Je matter ein Lippenstift ist, desto dauerhafter und farbin-



Perfekt geschminkte rote Lippen haben eine ganz besondere Strahlkraft.

FOTO: LOOKING2THESKY / FOTOLIA

tensiver ist er. Ein matter Lippenstift lässt die Lippen jedoch etwas austrocknen. Daher rate ich zu einem Lippen-Primer, der die Lippen schützt und für langanhaltende Farbtintensität sorgt.“ Ein Primer dient als Grundierung für den Rotton. Er ist ab drei Euro im Drogeriemarkt erhältlich.

Cremige Lippenstift-Texturen pflegen intensiver und färben dezent, erläutert Angeliqüé Gladis. „Wer es natürlicher mag, trifft hiermit die richtige Wahl.“ Gloss lasse

die Lippen voller wirken und sei daher ideal für Frauen, die sich etwas mehr Lippenfülle wünschen.

Steht das bevorzugte Produkt fest, geht es ins Detail. „Die perfekte rote Lippe entsteht nicht erst beim Auftragen des gewünschten Lippenstifts. Vielmehr beginnt alles mit der Pflege und Vorbereitung“, sagt Louisa Bartling. Um kleine Hautschüppchen effektiv loszuwerden und die Lippen optimal auf die anschließende Pflege vorzubereiten, eignen sich Lippenpeelings. Diese enthalten oft

Zucker, weshalb sie abgestorbene Zellen schonend entfernen.

Wer kein Lippenpeeling zur Hand habe, könne mit einer Zahnbürste die Lippen in kreisenden Bewegungen massieren, empfiehlt Bartling. Das fördere die Durchblutung und entferne ebenfalls abgestorbene Hautschüppchen. Danach folge eine reichhaltige Lippenpflege, die man einige Zeit einziehen lassen solle.

Damit der Lippenstift länger hält, bietet sich die Verwendung eines Li-

pliners an, eines Konturenstifts. Da sind sich beide Make-up-Expertinnen einig. „Damit kann die äußere Kante der Lippe präzise und sauber umrandet werden. Dies verhindert das Auslaufen der Lippenfarbe in die kleinen Lippenfältchen und sorgt somit für ein sauberes Ergebnis“, sagt Louisa Bartling. „Am besten beginnt man am Lippenherz und zeichnet die Kontur danach bis zum Mundwinkel. Daraufhin folgt die Unterlippe.“

Und damit nicht schiefeht, hat die Dozentin der Make-up-Artist-Schule noch einen Tipp parat: „Den Lipliner kann man anschließend sanft nach innen verblenden und auch in der Lippenmitte auftragen. So verhindert man, dass irgendwann nur noch die Umrandung des Lipliners zu sehen ist.“

Statt die Farbe mit einem Lippenstift aufzutragen, kann auch ein Lippenpinsel benutzt werden. Visagisten arbeiten gerne mit diesem klassischen Make-up-Werkzeug, weil sie damit die Farbe exakter auftragen können. Zudem gelangen keine Keime auf den Stift. Mit dem Pinsel wird die Farbe direkt vom Lippenstift aufgenommen oder von einer Lippenstift-Palette. „Die Farbe wird am leicht geöffneten Mund verteilt. Wichtig ist hierbei, die Mundwinkel nicht zu vergessen“, sagt Bartling.

Damit die Farbe länger auf den Lippen halte, könne man ein Kosmetiktuch sanft gegen die Lippen pressen und anschließend erneut Farbe auftragen. „Jetzt ist auch der Zeitpunkt, den Lippen noch das gewisse Etwas zu verleihen. Klarer Lipgloss ergibt einen schönen Glanz. Ein wenig transparenter Puder hingegen, der mit einem Kosmetiktuch aufgetupft wird, führt zu einem matten Look“, sagt Bartling.

Doch selbst bei Profis geht beim Lippen schminken mal was daneben. Bei knalligem Rot wirkt jede Unebenheit unschön. „Kein Grund zur Panik“, sagt Louisa Bartling. Mit einem Wattestäbchen, das zuvor einseitig in Make-up-Entferner getränkt werde, lasse sich der Ausstrich schnell korrigieren.

## MELDUNGEN

### Feuchtigkeitspflege für Flugreisende

**BERLIN** (tha) Da im Flugzeug oder auch schon in den Wartehallen der Flughäfen oftmals eine geringe Luftfeuchtigkeit herrscht, sollten Flugreisende ihre Haut besonders intensiv pflegen. Daniela Marin vom Verband der Vertriebsfirmen Kosmetischer Erzeugnisse (VKE) empfiehlt in diesem Fall, „eine gute Feuchtigkeitspflege mit einer 24-Stunden-Feuchtigkeitsdurchflutung vorab auf die Gesichtshaut aufzutragen, um eine optimale Versorgung zu haben“. Auch Feuchtigkeits sprays mit Thermalwasser oder Kaktusblüte können hilfreich sein.

### Mit Pflanzenkraft gegen Fußgeruch

**MÜNCHEN** (tha) Wer unter unangenehm riechenden Schweißfüßen leide, könne den Fußgeruch mit regelmäßigen Fußbädern mit Teebaumöl und Salbei minimieren, erklärt die Zeitschrift Bunte. Diese wirkten zudem auch antibakteriell und entzündungshemmend. Spezielle Fußdeos oder -pulver könnten ebenso hilfreich sein. Verzichtet werden solle hingegen auf Plastikschuhe. Besser seien atmungsaktive Materialien oder Leder. Bei offenen Modellen könne der Schweiß besser verdunsten.

### Das Öl der Chia-Samen pflegt Haut und Haare

**BERLIN** (tha) Chia-Samen zählen aufgrund ihrer vielen hochwertigen Inhaltsstoffe, darunter Omega-3-Fettsäuren und Vitamin A, zum sogenannten Superfood. Aus ihnen kann auch ein hautpflegendes Öl gewonnen werden. „Es macht die Haut geschmeidig und schützt sie vor dem Austrocknen“, berichtet die Internetseite [www.cosmoty.de](http://www.cosmoty.de). Auch bei sehr trockener und juckender Haut könne Chia-Öl Abhilfe schaffen. Es kann pur oder vermischt mit der Nachtpflege auf Gesicht und Hals aufgetragen werden. Bei trockenem Haar wird empfohlen, zwei bis drei Tropfen Chia-Öl in Shampoo oder Conditioner zu mischen. Das Sorge für Geschmeidigkeit und Glanz.

## Nasenhaare besser nicht ausreißen

**MÜNCHEN** (tha) „Nasenhaare sind Teil des menschlichen Immunsystems und fangen Fremdkörper wie Staub und Bakterien ab“, erklärt die Plattform [www.gg.de](http://www.gg.de). Keinesfalls sollten die kleinen Härchen ausgerissen werden. Das verursache winzige Wunden, was Infektionen begünstige. Besser sei es, eine Schere mit abgerundeten Enden oder einen Nasenhaartrimmer zu verwenden.

Produktion dieser Seite:  
Katharina Rolshausen  
Martin Lindemann

# Frühlingsgefühle statt Frühjahrsmüdigkeit

**BAIERBRUNN** (tha) Mal Sonnenschein mit angenehmen Temperaturen, mal nass-kalte Regentage: Der ständige Wetterwechsel im Frühling ist anstrengend. Zwar ist längst klar, dass die warme Jahreszeit begonnen hat, aber unser Körper muss sich erst daran gewöhnen. „Der Organismus zeigt eine typischen Reaktion. Die Blutgefäße stellen sich weit, der Blutdruck sackt ab. Und das macht uns müde“, erklärt die Apotheken-Umschau. Zudem sei nach den langen Wintermonaten besonders viel vom Schlafhor-

mon Melatonin im Blut.

Stärker von dem Phänomen betroffen sind wetterföhliche Menschen, Frauen häufiger als Männer sowie ältere Personen. „Je fitter man ist, desto besser kommt man meistens mit dem Wetterwechsel klar.“ Wer sich über mehrere Wochen oder ungewöhnlich stark erschöpft fühle, solle auf jeden Fall seinen Arzt um Rat fragen, denn dahinter könne auch eine ernsthafte Krankheit stecken.

Wer unter Frühjahrsmüdigkeit leide, solle sich nicht schonen. „Gehen

Sie raus und gewöhnen Sie sich an die Temperaturen. Bewegen Sie sich dabei.“ Wichtig sei auch, möglichst viel Tageslicht zu tanken, das wirke als biologischer Wecker. Letzteres bestätigt Professor Andreas Matzarakis, Biometeorologe beim Deutschen Wetterdienst. Der Körper bilde mithilfe des Lichts Vitamin D, das nicht nur wichtig für den Knochenaufbau sei, sondern auch die Abwehrkräfte stärke. Es wird manchmal auch „Gute-Laune-Vitamin“ genannt, da es die Stimmung hebt. Nach Angaben des Bundeszen-

trums für Ernährung kann der Körper bei Sonnenlicht bis zu 80 Prozent seines Vitamin-D-Bedarfs selbst bilden. Den Rest könnten Lebensmittel wie beispielsweise Eier, Lachs und Avocado liefern. Bunt wie die Frühjahrsblumen sollte nun auch der Speiseplan sein. „Wer abwechslungsreich isst, hat eine gute Chance, der Frühjahrsmüdigkeit zu entgehen“, erklären die Experten.

Gegen die Schläppheit sind auch Kräuter und Heilpflanzen gewachsen. Birke, Brennnessel und Löwenzahn, zum Beispiel als Tee

eingegenommen, empfiehlt die Internetseite [www.heilkraeuter-hausapotheke.de](http://www.heilkraeuter-hausapotheke.de). Ideal seien entgiftende Kräuter, bevorzugt solche, die im Frühjahr schon wachsen.

Ein eher unkonventioneller Tipp gegen Frühjahrsmüdigkeit stammt laut der Apotheken-Rundschau von niederländischen Wissenschaftlern: leidenschaftliches Küssen. Das stärke nicht nur das Immunsystem, sondern mache auch glücklich. Die Formel lautet also: Je mehr Frühlingsempfindungen, desto weniger Frühjahrsmüdigkeit.

## MELDUNGEN

### Dunkle Augenringe mit Concealer abdecken

**BERLIN** (tha) Ein Concealer ist eine Abdeckcreme, die für einen makellosen Teint sorgen soll. Um dunkle Augenringe zu kaschieren, sollte nach Angaben des Portals [www.cosmoty.de](http://www.cosmoty.de) ein orange- oder lachsfarbener Concealer gewählt werden. Ein grüner Ton wird hingegen für das Abdecken von Rötungen empfohlen.

### Trotz ungewaschener Haare gut aussehen

**BRIGHTON** (tha) Tipps für alle, die trotz ungewaschener Haare gut aussehen wollen, gibt's vom englischen Promi-Friseur Mark Wolley. Er rät unter anderem zu Trockenshampoo. „Es kann dem Haar mehr Textur geben und auch mehr Volumen.“ Für feines Haar empfiehlt er Baby-puder und einen Spritzer Parfüm.

„Es ist bemerkenswert, wie gut der Puder Fett aufsaugt, und ein angenehmer Duft lässt die Haare frischer wirken.“ Für Hochsteckfrisuren sei es sogar besser, wenn die Haarwäsche einige Zeit zurückliege. „Frisch gewaschen fliegt das Haar leicht, daher hat es am zweiten Tag mehr Griff und Struktur.“

### Beruhigende Hautpflege mit Cannabis

**HAMBURG** (tha) „Cannabis Beauty“ stellt die Zeitschrift Brigitte als neuen Trend in der Hautpflege vor. Die Produkte enthalten Cannabinoide, Extrakte aus der Cannabis-Pflanze, die beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Sie „können das Gleichgewicht in unserem Körper stimulieren und wirken sowohl antiviral als auch antibakteriell“. Der Inhaltsstoff sei nicht psychoaktiv und damit völlig legal.

# Nachfrage nach Lavendelöl „explodiert“

Das Naturprodukt wirkt beruhigend, fördert die innere Ausgeglichenheit und hilft bei Hautirritationen.

**PARIS** (afp/tha) Die Nachfrage nach Lavendelöl aus der Provence sei in den vergangenen Jahren regelrecht „explodiert“, sagte der Regionalpräsident des Saatgutverbandes Gnis, Philippe Roux, vor Kurzem auf der Landwirtschaftsmesse in Paris. Die Anbauflächen im Südosten Frankreichs seien in den vergangenen zehn Jahren um 47 Prozent vergrößert worden. Die Parfüm- und Kosmetikindustrie setze wieder stark auf natürliche Duftstoffe statt auf synthetische, erklärte Roux den Boom. Allerdings machten von Schädlingen übertragene Bakterien den Lavendelfeldern zu schaffen. Deswegen hat Frankreich bereits vor einigen Jahren seinen Rang als weltgrößter Lavendel-Produzent an Bulgarien verloren.

In der Pflanzenheilkunde werde Lavendel seit Jahrhunderten wegen



Im Lavendel stecken viele wohltuende Inhaltsstoffe.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA

seiner beruhigenden und auch kräftigenden Wirkung geschätzt, erklärt die Plattform [www.kraeuterweisheiten.de](http://www.kraeuterweisheiten.de). Er führe zu innerer Ausgeglichenheit, Sorge für Regeneration

und helfe bei angespannten Nerven, Stress sowie Reizbarkeit. Außerdem wirke der Duft erfrischend, reinigend und anregend, er schärfe die Sinne und bringe innere Klarheit.

„Ätherisches Lavendelöl ist eines der wenigen ätherischen Öle, das pur auf die Haut aufgetragen werden darf“, betonen die Experten. Es helfe unter anderem bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand und Akne.

Eine Massage mit einer Mischung aus vier Tropfen Lavendelöl in 20 Millilitern Mandelöl wird unter anderem bei Muskelschmerzen oder Schlaflosigkeit empfohlen.

Auch im Tee kann die Pflanze ihre wohltuende Wirkung entfalten. Landelblütentee hebe die Stimmung, verbessere den Appetit und fördere die Verdauung. Wer den Tee nicht trinke, sondern abkühlen lasse, könne ihn als Gesichtswasser, „das die empfindliche Haut sanft reinigt und streichelart macht“, verwenden oder als Haarpflege, um schnelles Nachfetten zu verhindern.