

FORUM

DAS WOCHENMAGAZIN

36 Seiten Sonderbeilage

Sommer in Looks

Kräftige Farben, auffälliges Make-up und leichte Stoffe prägen die Silhouette der Saison. Die heißesten Trends im Überblick



EINCHECKEN & ENTDECKEN!

Für alle, die nicht zu einer Reise, sondern zu einem echten Abenteuer aufbrechen wollen. Und für alle, die sich dabei nicht nur eine Unterkunft, sondern einen Gastgeber mit Herz wünschen. Ob im pulsierenden Berlin, im kulturellen Leipzig oder im charmanten Saarbrücken: Unsere Victor's Residenz-Hotels lassen deutschlandweit Ihre Wünsche wahr werden!

Unser Angebot
„Einchecken & Entdecken!“ beinhaltet:

- Übernachtung* im Doppelzimmer inklusive Frühstück
- ein Willkommensgetränk pro Person bei Anreise
- eine Vorteilskarte mit attraktiven Freizeitangeboten der jeweiligen Region bei Anreise

* *Mindestaufenthalt: 2 Nächte. Buchbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit*

JETZT ONLINE BUCHEN:
WWW.VICTORS.DE/FREIZEITANGEBOT

Victor's

RESIDENZ-HOTELS

Arosener Allee 84 · 13407 Berlin · Deutschland · Telefon +49 1805 115 114
(14 ct/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/Min.)
info@victors.de · www.victors.de





22 Die besten Make-up-Techniken und neue Lidschatten-Trends



INHALT ●

6 Dresscode im Wandel und was er heute bedeutet

Mode

SUMMER-MUST-HAVES

Acht Dinge, die in diesem Sommer ein Muss sind. 4

BESTENS ANGEZOGEN

Sind Jeans im Theater erlaubt? Welche Farbe strahlt Ruhe aus? Und was hat Kleidung eigentlich

mit Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung zu tun? Textilwissenschaftlerin Regina Lösel kennt die feinen Mechanismen hinter dem Dresscode. 6

„IM SOMMER GREIFE ICH GERNE ZU AUFFÄLLIGEN FARBEN“

Model, Content Creatorin und Unternehmerin Louisa Kapitza, (28), begeistert mit ihren Looks und ihrer Nahbarkeit. Ein Gespräch über ihr Leben, ihre Sicht auf Modebusiness und Social Media. 14

Beauty und Body

„ZU VIELE SCHICHTEN UND ZU VIEL PUDER VERMEIDEN“

Welche Make-up-Fehler werden häufig gemacht? Wie verhindert man das Verlaufen des Make-ups? Hair- und Make-up-Artist Nina Gräber weiß, worauf es ankommt. 24

„ICH LIEBE DEN CLEAN-GIRL-MAKE-UP-LOOK“

Welche Foundation ist für welchen Hauttyp geeignet? Und welches

Beauty-Produkt ist für ihn ein Gamechanger? Make-up-Artist und Hairstylist Arthur Auinger kennt die Antworten. 20

Nachhaltigkeit

FRISCHE SOMMERWÄSCHE

Wäsche an der frischen Luft zu trocknen, hat nicht nur eine nostalgische Komponente. Die Sonne liefert Energie, reduziert den Energieverbrauch und hilft dabei, Kleidung auf natürliche Weise zu trocknen. 30

NATÜRLICH KÜHL

Sanft wie Seide, pflanzlich wie Leinen und doch ein echtes Hightech-Produkt: Sojafaser gilt in der nachhaltigen Mode als Geheimtipp und erobert die Sommergarderobe. 32

Fashion to go

Drei ausgewählte Buchempfehlungen rund um das Thema Mode, Schönheit und Handwerk. 34

FORUM

DAS WOCHENMAGAZIN

Verlag:

FORUM Agentur für Verlagswesen,
Werbung, Marketing und PR GmbH,
Malstatter Markt 11-13
66115 Saarbrücken,
Telefon 0681-93613-2

Geschäftsführung:

Susanne Kleehaas (V.i.S.d.P.)

Verlagsleitung:

Dr. Bernd Coen

Redaktionelle Umsetzung:

Julia Indenbaum

Layout: Philine Adam

FORUM erscheint wöchentlich freitags.
Der Einzelverkaufspreis beträgt 3,30 Euro.

SUMMMER MUST HAVES



GLOSSY MOMENTS

Dieses alte Lipgloss-Problem: Wind, Haare im Gesicht und alles klebt ist zum Glück passé. Die neuen Formeln sind leichter, glatter und fühlen sich eher wie Pflege an, nur mit deutlich mehr Glanz. Der Look geht klar in Richtung „feuchte Lippen“, fast so, als wäre gerade ein Hauch Wasser drauf, ohne dass etwas verläuft. Besonders angesagt sind Glosse mit ganz feinen Schimmerpartikeln, die nicht glitzern, sondern eher reflektieren. Fenty Beauty hat viele dieser leicht getönten Shades, die je nach Licht unterschiedlich wirken, während MAC mit klassischen Gloss-Finishes wieder stärker auftaucht. Bei Dior und Chanel geht es mehr in diese gepflegte, fast unsichtbare Richtung, während günstigere Varianten, etwa von Kiko, vor allem im Alltag funktionieren.

DIE PERFEKTE STRANDTASCHE

Diese Taschen sehen aus, als wären sie gerade irgendwo zwischen Wochenmarkt und Strand eingesammelt worden, nur in besser durchdacht. Geflochtene Strukturen, die an klassische Körbe erinnern, aber weicher sind und sich ohne dieses starre Gefühl tragen lassen. Gerade Raffia und Bast tauchen überall auf, oft in soften Formen, die sich dem Inhalt anpassen. Bei Loewe sind das diese klaren, ruhigen Modelle mit Leder-

details, die sofort hochwertig wirken, während Dragon Diffusion eher auf handgeflochtene Varianten setzt, die fast wie ein Fundstück aussehen. Die französische Marke Polène geht noch mal cleaner, etwas strukturierter, aber immer noch entspannt genug für den Alltag.



AB INS MEER

Bikinis wirken gerade weniger wie Strand-Outfit und mehr wie Teil eines kompletten Looks. Auf den Laufstegen wurden sie teilweise unter transparenten Kleidern oder sogar mit Strickteilen kombiniert. Was auffällt: Materialien spielen eine größere Rolle. Glänzende Stoffe oder strukturierte Oberflächen wie Terry oder gerippte Stoffe tauchen überall auf. Dazu kommen Details wie kleine Metallringe oder andere Schmuck-



Rabanne lässt sich von Vintage inspirieren

elemente, die das Ganze mehr nach Fashion-Piece aussehen lassen als nach klassischem Bikini. Designerlabels gehen dabei in ganz unterschiedliche Richtungen: Von minimalistischen Sets bei Jacquemus bis hin zu auffälligen, fast gemalten Prints bei Dolce & Gabbana. Insgesamt wirkt alles etwas freier: weniger perfekt abgestimmt, mehr dieses Gefühl von „einfach angezogen und funktioniert trotzdem“.

SONNENSCHUTZ, ABER ANDERS

Sonnenschutz fühlt sich gerade weniger nach Pflicht an, sondern eher wie ein fester Teil der Routine, der nebenbei passiert. Was auffällt: Die Texturen sind viel leichter geworden. Statt einer dicken Cremeschicht gibt es jetzt Fluids, die fast wie Wasser auf der Haut verlaufen, oder Sprays, die man zwischendurch einfach über das Gesicht legt, ohne alles zu zerstören. Viele Produkte setzen inzwischen auf unsichtbare Finishes, kein Weißfilm, kein Nachfetten. Marken wie La Roche-Posay oder Supergoop!



gehen stark in diese Richtung, mit Formeln, die eher wie Hautpflege wirken als wie klassischer Sonnenschutz. Es gibt sogar Varianten mit leichtem Glow oder Tönung, die fast Foundation ersetzen. Das macht den Unterschied.

TÜCHER, ÜBERALL

Tücher rutschen gerade wieder genau dahin, wo man sie lange nicht gesehen hat. Statt Gürtel einfach locker um die Hüfte gebunden, leicht schief geknotet, sodass es fast zufällig aussieht. Über einem Kleid, über Jeans oder auch nur über



Klassische Auswahl bei Hermes

Bikinihosen, wenn es schnell gehen soll. Das bringt sofort Bewegung rein, ohne dass man groß etwas verändern muss. Gleichzeitig tauchen sie wieder im Haar auf. Schmal gefaltet als Band oder großzügig um den Kopf gelegt, oft mit leicht glänzenden Stoffen, die im Licht mitschwingen. Bei Marken wie Toteme oder Acne Studios sieht man genau diese einfachen Varianten, während Mango viele tragbare Versionen bringt, die man sofort im Alltag einsetzen kann.

BUNTER BLICK

Auf den Lidern passiert gerade mehr als nur „ein bisschen Farbe“. Statt klassisch matt geht es deutlich mehr in Richtung Schimmer, Glanz und reflektierende Texturen, die im Licht fast schon nass wirken. Gerade im Sommer sieht man viel Lavendel, kühles Blau oder auch dieses leicht transparente Grün, das je nach Lichteinfall anders aussieht. Oft reicht ein Ton, locker mit dem Finger aufgetragen, ohne großes Blending. Bei den Paletten geht es weniger um „perfekt abgestimmt“, sondern eher um Spaß an Kombinationen. Anastasia Beverly Hills bleibt vorne dabei, wenn es um starke Farben mit Glow geht, während Huda Beauty viel mit schimmernden, fast metallischen Finishes arbeitet. Für etwas Dezenteres liefern Chanel und Dior diese soften, leicht glänzenden Texturen, die eher wie Licht auf der Haut wirken. Und Kiko bringt viele günstige Varianten raus, die überraschend intensiv sind.



KRISTALLKLAR

Kristaldeo wirkt erst mal wie ein Relikt: ein fester Stein, oft durchsichtig und ohne Duft. Funktioniert aber erstaunlich simpel: Nach dem Duschen auf die noch leicht feuchte Haut auftragen, dann bildet sich eine dünne Schicht aus Mineralsalzen, die verhindern, dass geruchsbildende Bakterien entstehen. Es überdeckt also nichts, sondern stoppt den Geruch vorher. Der große Unterschied: kein Parfum, kein Alkohol, keine Flecken. Dafür muss man ein bisschen genauer sein, denn der Stein sollte nach der Nutzung abgespült und gut getrocknet werden, sonst wird er schnell stumpf.



Luftige Kleiderkreationen von Zimmermann

BLUMEN-BASIS

Blumen sind gerade wieder in, aber deutlich weniger „romantisch“, als man denkt. Auf den Runways wirken sie größer, wilder, manchmal fast ein bisschen schräg, wie verschwommene Prints oder 3D-Blüten, die richtig auffallen. Statt zarter Streublumen sieht man bei Labels wie Chloé oder Etro diese fließenden, bohoartigen Kleider, die sich eher bewegen als geschmiegelt sitzen. Gleichzeitig gehen andere Designer komplett in die Gegenrichtung: Marni arbeitet mit grafischen, fast schon abstrakten Blumen, Prada und Balenciaga spielen mit bewusst „ungewöhnlichen“ Prints, die eher cool als hübsch wirken. Auch Sheer-Stoffe, die Blumen wie Tattoos auf der Haut wirken lassen, sind gerade überall zu sehen.

Bestens angezogen

Sind Jeans im Theater erlaubt? Welche Farbe strahlt Ruhe aus? Und was hat Kleidung eigentlich mit Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung zu tun? Textilwissenschaftlerin **Regina Lösel** kennt die feinen Mechanismen hinter dem Dresscode.

Interview: **Sabrina Teske**

WIE BEEINFLUSST DIE WAHL UNSERER KLEIDUNG UNSER SELBSTBEWUSSTSEIN UND UNSERE STIMMUNG?

Sehr stark. Oft viel stärker, als wir im Alltag wahrnehmen. Kleidung ist wie eine zweite Haut, sie formt nicht nur unseren äußeren Eindruck, sondern auch unser inneres Empfinden. Ein klassisches Beispiel kennen wir wohl alle: Nach einem langen Tag mit formeller Kleidung, beispielweise einem Anzug oder einem Kostüm, kommen wir nach Hause und beginnen, uns umzuziehen. Mit jedem Kleidungsstück, das wir ablegen, verlieren wir auch ein Stück der (Körper) Spannung, die die formelle Garderobe mit sich gebracht hat.

Tatsächlich hat formelle Kleidung eine bestimmte Funktion: Sie verleiht uns Haltung. Sie richtet uns auf, macht uns präsentabel, professionell. Sie fordert eine gewisse Körperspannung. Und das kann sehr hilfreich sein, etwa vor einer Präsentation oder bei einem wichtigen Meeting. Kleidung kann unsere Ausstrahlung und unser Selbstbewusstsein stützen.

Wenn wir diese formelle Kleidung dann endlich ablegen, passiert ein spürbarer Wandel. Sobald wir uns in weichere Stoffe kleiden, etwa in Jersey oder Kleidung mit elastischem Bund, sinkt die Körperspannung, und mit ihr verändert sich oft auch unsere Stimmung. Wir werden lockerer, fühlen uns freier, entspannter. Dieser Wechsel ist mehr als ein rein körperlicher, es ist ein psychologischer Übergang vom „funktionalen Ich“ zum „privaten Ich“. Kleidung hat einen direkten Einfluss auf unsere emotionale Befindlichkeit, und das in beide Richtungen.



CHANEL



DOLCE GABBANA



CHLOE



CHANEL

GIBT ES EINEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN KLEIDUNG UND MENTALEM WOHLBEFINDEN?

Ja, den gibt es, und zwar gleich auf mehreren Ebenen. Unsere Kleidung beeinflusst unser mentales Wohlbefinden stärker, als vielen bewusst ist. Ein zentraler Aspekt sind die Stoffqualitäten: Unsere Haut ist das größte Sinnesorgan, und sie reagiert sehr sensibel auf Materialien. Die sinnliche Erfahrung, die Kleidung vermittelt, spielt daher eine wesentliche Rolle.

Kratzende Wolle kann genauso irritierend wirken wie zu glatte, rutschige Kunstfasern, während hochfloriger Samt, kühlendes Leinen oder feine Seide oft als angenehm und beruhigend empfunden werden. Solche Unterschiede betreffen uns alle – ganz „normale“ Menschen genauso wie besonders sensible Personen. Gerade bei Menschen im Autismus-Spektrum oder bei Hypersensibilität können bestimmte Stoffe sogar starken Einfluss auf das emotionale Gleichgewicht haben.

Ein weiterer Faktor ist die Schnittform: Kleidung, die zu eng ist, Armbewegungen einschränkt oder den Körper überformt, kann ein Gefühl von Enge, Stress oder Überforderung erzeugen. Weiter geschnittene, bewegungsfreundliche Kleidung vermittelt dagegen oft ein Gefühl von Freiheit.

Nicht zuletzt spielt auch der akustische Aspekt eine Rolle: Manche Stoffe erzeugen beim Gehen oder Bewegen Geräusche, etwa das feine knistern-de Geräusch von Seide, raschelnde Synthetik oder quietschendes Leder. Diese Töne können entweder beruhigend oder störend wirken, je nach individueller Wahrnehmung. Auch hier zeigt sich, wie sehr Kleidung über ihre bloße Funktion hinaus unser Wohlbefinden beeinflusst.



BALENCIAGA



HERMES



LACOSTE



LACOSTE

HAT „ANGEMESSENE“ KLEIDUNG AUF KINDER DIE GLEICHE WIRKUNG WIE AUF ERWACHSENE?

Kinder in schlabbrigem Freizeitkleidung, wie etwa Jogginghosen oder Hoodies, zeigen häufiger eine nachlässige Körperhaltung, die mit sinkender Konzentration und reduzierter Leistungsbereitschaft einhergehen kann. Natürlich geht es nicht darum, Schuluniformen oder steife Kleidung einzuführen. Aber: Kleidung, die ausschließlich auf Gemütlichkeit ausgelegt ist, steht mitunter im Widerspruch zur inneren Haltung, die Lernen eigentlich erfordert. Hier sollte meiner Meinung nach ein neues Bewusstsein geschaffen werden. Kleidung muss nicht unbequem sein, aber sie sollte Tätigkeiten unterstützen, nicht untergraben. Für Erwachsene wie für Kinder gilt: Wer seine äußere Erscheinung ernst nimmt, ist oft auch innerlich klarer, präsenter und leistungsbereiter.

Heute spielt Bequemlichkeit eine zentrale Rolle bei der Wahl von Kleidung. Das ist ein Kriterium, das vor zwei oder drei Generationen so kaum existierte. Damals war Kleidung in erster Linie an klare gesellschaftliche Codes gebunden: an Tageszeiten, Anlässe, Orte, Lebensphasen, Geschlecht oder Alter. Kleidung hatte eine Funktion, oft auch eine Botschaft, aber selten den Anspruch, komfortabel zu sein. Die Idee, dass Kleidung sich dem Körper anpassen soll, und nicht umgekehrt, ist ein vergleichsweise junges Phänomen.

GIBT ES BESTIMMTE FARBEN ODER STOFFE, DIE UNSERE EMOTIONEN NACHWEISLICH POSITIV ODER NEGATIV BEEINFLUSSEN?

Ja, es gibt wissenschaftliche Hinweise darauf, dass bestimmte Farben und Stoffe unsere Emotionen sowohl positiv als auch negativ beeinflussen können. Dieser Zusammenhang wird in der Farb- und Textilpsychologie untersucht. Farben wirken auf unser Gehirn über Assoziationen, kulturelle Prägungen und physiologische Reize.

Eine Studie von Naz Kaya und Helen H. Epps an der Universität Georgia Tech zeigt, dass Farben emotionale Reaktionen hervorrufen, die relativ konsistent sind: So wird Blau oft mit Ruhe, Sicherheit und Klarheit assoziiert. Es kann beruhigend wirken und wird in Krankenhäusern oder Therapieräumen verwendet. Rot dagegen aktiviert das sympathische Nervensystem, erhöht Puls und Aufmerksamkeit. Diese Farbe wird mit Leidenschaft, aber auch mit Aggression und Gefahr in Verbindung gebracht. Grün steht für Natur, Balance und Erholung und kann Stress reduzieren. Studien zeigen, dass grüne Umgebungen die Konzentration verbessern. Gelb wird häufig als fröhlich und belebend empfunden, kann aber in zu starker Intensität Unruhe hervorrufen.

Diese Reaktionen können natürlich von Person zu Person variieren. Sie beruhen aber nicht nur auf subjektiven, persönlichen Erfahrungen, sondern lassen sich verallgemeinern. Ein Forscherteam von Psychologen der Universität Rochester, USA, und der Ludwig-Maximilians-Universität München haben herausgefunden, dass Rot in Prüfungssituationen etwa die Leistung negativ beeinflussen kann, weil es mit Fehlern und Gefahr assoziiert wird.

CHRISTIAN DIOR



AKRIS



LOEWE



LEONARD

Darüber hinaus hat auch die Haptik von Textilien Einfluss auf unser emotionales Erleben. Studien aus der sensorischen Psychologie belegen, dass weiche, glatte Stoffe wie Baumwolle, Seide oder Kaschmir angenehme Gefühle hervorrufen, während raue oder synthetische Materialien eher mit Ablehnung oder Unbehagen assoziiert werden. Diese Wirkung der textilen Haptik wird in Therapien zum Beispiel bei Demenzpatienten gezielt genutzt: Textile Materialien mit angenehmer Haptik fördern Entspannung, Orientierung und positive Emotionen, wie Studien zur sogenannten „textilen Stimulationstherapie“ zeigen.

WAS PASSIERT, WENN MAN SICH NICHT AN DIE GESELLSCHAFTLICH VERANKERTEN KLEIDERREGELN HÄLT UND BEISPIELSWEISE IN JEANS UND T-SHIRT INS THEATER GEHT, STATT EIN ABENDKLEID ANZUZIEHEN?



GEORGES HOBEIKA

Wer ins Theater geht, zieht sich schick an – Anzug oder Abendkleid waren früher Pflicht. Heute sitzen Menschen in Jeans neben Smokingträgern. Die festen, gesellschaftlich verankerten Kleiderregeln haben sich über die letzten Jahrzehnte deutlich gelockert.

Das heißt aber nicht, dass es gar keinen Dresscode mehr gibt. Die Kleiderregeln haben sich lediglich verschoben. Heute geben nicht mehr Orte automatisch den Dresscode vor, sondern vielmehr Anlässe und vor allem: die Gastgeberinnen und Gastgeber. Man sieht das bei Einladungen zu Hochzeiten oder festlichen Events. Dort findet sich zunehmend ein expliziter Hinweis auf die gewünschte Kleidung – etwa: „um festliche Kleidung wird gebeten“, „Cocktail Attire“, „Dresscode: White Tie“, oder sogar „Bitte kein Schwarz“. Dahinter steckt zum einen das Bedürfnis der Gastgeberinnen und Gastgeber, für ein einheitliches Erscheinungsbild zu sorgen, aus ästhetischen oder symbolischen Gründen.

Damit wird Kleidung zum Teil der Inszenierung des Ereignisses. Als Gast gehört man in der entsprechenden Kleidung zum Gesamtbild, zum Ensemble. Zum anderen schützt eine klare Angabe auch die Gäste selbst: Niemand möchte overdressed oder underdressed sein – also auffällig aus dem Rahmen fallen. Wenn man sich nicht an den Dresscode hält, fällt man auf, wird vielleicht zum Gesprächsthema oder fühlt sich selbst unwohl. Interessanterweise ist dabei nicht mehr der Ort der Maßstab – sondern die Gruppe, in der man sich bewegt. Das Unbehagen entsteht im sozialen Vergleich: Wie sehen die anderen aus? Wie passe ich in dieses Bild?

Dieser Balanceakt zwischen Individualität und Anpassung hat der Soziologe, Philosoph und Kulturtheoretiker Georg Simmel schon Ende des 19. Jahrhunderts formuliert. Für ihn erfüllt das soziale System der Mode eine doppelte Funktion: Sie dient der Abgrenzung von anderen, aber ebenso dem Eingebundensein in eine soziale Gruppe. Wenn ich zu ähnlich wie alle anderen aussehe, verliere ich Individualität. Wenn ich zu sehr heraussteche, riskiere ich soziale Ausgrenzung oder zumindest Irritation. Kleidung ist also ein Mittel zur feinen Navigation sozialer Zugehörigkeit. Obwohl die Wahl von Kleidung gegenwärtig freier ist als noch Mitte des 20. Jahrhunderts, ist der Bedarf nach Wegweisern zum richtigen Griff in den Kleiderschrank, bevor ich außer Haus gehe, groß. Der Markt der Ratgeberliteratur gibt da Hilfestellung.



GIAMBATTISTA VALLI



SCHIAPARELLI



TAMARA RALPH



MIU MIU

A LSO SIND JOGGINGHOSEN IM BÜRO ERLAUBT?

Die Auflösung von anlassgebundener Kleidung gilt nicht nur für festliche Anlässe, sondern bestimmt auch unser Alltagsbild. Dieses Phänomen ist auch im Arbeitsalltag des Büros angekommen. Wo früher das Kostüm oder der Anzug Standard war, wird heute „Luxury Loungewear“ getragen.

Stilistisch lehnt sich diese Kleidung an Trainingsanzüge oder Homewear an. Sie ist weit geschnitten, hat elastische Bündchen, Tunnelzüge, Kordeln, gefertigt ist sie jedoch aus hochwertigen Materialien wie Kaschmir, Seide, Merinowolle oder hochveredeltem Jersey. Natürlich beschränkt sich die Akzeptanz solcher Kleidung auf bestimmte Berufszweige. In kreativwirtschaftlichen oder urban geprägten Berufen ist diese Art von Kleidung kein Stilbruch, sondern Ausdruck einer neuen, informelleren Arbeitskultur. Sie signalisiert: Ich bin entspannt, flexibel, aber dennoch stilbewusst. Und diese Art der Kleidung wirkt immer auch auf Körper und Haltung zurück.

Wenn wir unseren Körper in „haltlose“ Kleidung stecken, ohne strukturierende Nähte, Kragen, feste Stoffe, dann verändert das auch unsere Körpersprache. Wir stehen anders, sitzen anders, bewegen uns anders. Man könnte sagen: Wir kleiden uns heute nicht mehr „in Form“, sondern in Komfort.

Ich frage mich jedoch manchmal, ob nicht dabei ein Widerspruch entsteht: „gemütliche“, bequeme Kleidung und die Verbindung von produktivem Arbeiten. Wer heute hybrid arbeitet, zwischen Homeoffice, Büro und Café, braucht Kleidung, die diese Übergänge mitmacht.

Auf der anderen Seite birgt diese Kleidung auch die Gefahr „innerer Nachlässigkeit“.

In einer Studie von 2012 konnten Belege gefunden werden, dass Kleidung unsere kognitive Leistung beeinflussen kann. Adam und Galinsky (2012) zeigten mit ihrem Konzept der „Enlothed Cognition“, dass Menschen in formeller, symbolisch bedeutungsvoller Kleidung, etwa einem Arztkittel, konzentrierter und leistungsfähiger arbeiten.

Kleidung signalisiert nicht nur etwas nach außen, sie wirkt auch nach innen. Wird der Dresscode zu leger, kann das unbewusst zu mentaler Bequemlichkeit führen, besonders bei anspruchsvollen Aufgaben.



HERMES



CHANEL



ISSEY MIYAKE

GIBT ES EINEN MESSBAREN EFFEKT VON KLEIDUNG AUF KREATIVITÄT ODER PROBLEMLÖSUNGSFÄHIGKEITEN?

Ja, es gibt sie tatsächlich. Die Studie von Hajo Adam und Adam D. Galinsky („Enclothed Cognition“) hat dies nachgewiesen. Aber auch die Fähigkeit, kreativer zu denken, kann durch Kleidung beeinflusst werden. Die Untersuchung von Silvia Bellezza, Francesca Gino und Anat Keinan von 2014, befasst sich mit dem sogenannten ‚Red Sneakers Effect‘. Die Forscher fanden heraus, dass Menschen, die bewusst gegen gesellschaftliche Kleidungsnormen verstoßen, wie etwa das Tragen auffälliger roter Turnschuhe, oft als kompetenter und erfolgreicher wahrgenommen werden. Dies gilt insbesondere in formalen Kontexten, in denen ein solches Verhalten als mutig und selbstbewusst interpretiert wird. Ein interessantes Beispiel, das diese Studie belegt, wurde in einer Zeitschrift veröffentlicht. Verkäufer in Luxus-Boutiquen in Mailand schätzten Kunden, die in Sportkleidung eintraten, als potenziell wohlhabender ein als solche in teuren Anzügen. Diese absichtliche Nonkonformität wird als Zeichen von Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit gewertet.

JEAN PAUL GAULTIER



RAHUL MISHRA



THOM BROWNE

SHUTING QIU



WIE BEEINFLUSST SPORTKLEIDUNG DIE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND MOTIVATION?

Die Wirkung von Kleidung auf die sportliche Leistungsfähigkeit oder Motivation ist größer als man denkt. Und dies gilt sowohl für den Profi- als auch den Freizeitsport.

Das Beispiel der Schwimmkleidung ist wahrscheinlich das bekannteste: Bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking trugen viele Schwimmer spezielle Hightech-Anzüge, dadurch reduzierte sich der Wasserwiderstand. Diese Anzüge ermöglichten es den Athleten, Weltrekorde zu brechen. Allerdings wurden diese Anzüge später von den internationalen Schwimmverbänden verboten, da sie als technologischer Vorteil und nicht als sportliche Leistung gewertet wurden. Dieses Beispiel zeigt, wie stark die Wahl der Sportkleidung die Leistung beeinflussen kann, und wie wichtig es ist, dass die Ausrüstung den sportlichen Geist und die Fairness wahrt.

Aber nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport spielt Kleidung, vor allem das Schuhwerk, eine zentrale Rolle. Heute ist es Standard, vor dem Laufschuhkauf eine Laufanalyse zu machen. Dabei werden die Form des Fußes vermessen, die Abrollbewegung analysiert und der Laufstil begutachtet. Je nachdem, ob jemand auf Asphalt oder im Gelände läuft, ob man eher über die Ferse oder den Mittelfuß abrollt, empfiehlt sich ein anderer Schuh. Einige Modelle haben etwa Carbon-einlagen, die den Abdruck dynamischer machen, andere sind weicher gedämpft und schützen besser vor Belastungsschäden.

Kleidung und Ausrüstung sind im Sport zu einem psychologisch wirksamen Faktor geworden: Wer sich in seiner Sportkleidung stark und leistungsfähig fühlt, der wird es mit höherer Wahrscheinlichkeit auch sein.

GIBT ES EINEN PLACEBO-EFFEKT BEI KLEIDUNG? ZUM BEISPIEL, WENN MENSCHEN GLAUBEN, DASS TEURERE ODER STILVOLLE KLEIDUNG SIE KOMPETENTER MACHT?



CHRISTIAN DIOR



ELIE SAAB

Ja, es gibt tatsächlich einen nachgewiesenen Placebo-Effekt bei Kleidung. Dieses Phänomen wird in der Psychologie als „Enlothed Cognition“ bezeichnet. Der Begriff beschreibt, wie das, was wir tragen, unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst – nicht nur durch die Kleidung selbst, sondern auch durch das, was wir mit ihr assoziieren.

Die Studie von Adam und Galinski kann auch hier als Beleg herangezogen werden. In diesem Experiment ließen die Forschenden Probanden weiße Kittel tragen. Einer Gruppe wurde gesagt, es sei ein Arztkittel, der anderen, es handle sich um einen Malkittel. Obwohl es sich um exakt dasselbe Kleidungsstück handelte, schnitt die „Arztkittel“-Gruppe bei Konzentrationsaufgaben deutlich besser ab. Der Grund: Sie hatten unbewusst Eigenschaften wie Präzision und Kompetenz mit dem Kittel verbunden – und begannen, sich selbst entsprechend zu verhalten.

Ein ähnlicher Effekt wurde bei Business-Kleidung beobachtet: Wer einen Anzug trägt, nimmt sich selbst oft als durchsetzungsfähiger wahr und wird auch von anderen so eingeschätzt. An der University of California, Berkeley, wurde 2014 eine Studie durchgeführt, die untersucht hat, wie formelle Kleidung das Selbstbewusstsein sowie das Verhalten in Verhandlungssituationen beeinflussen kann – unabhängig von der tatsächlichen Qualifikation.

Dabei konnten die Forschenden herausfinden, dass durch formelle Kleidung automatisch bestimmte Eigenschaften wie Kompetenz, Durchsetzungsfähigkeit und Seriosität assoziiert werden. Und dies sowohl vom Träger selbst als auch von seinem Umfeld. Diese Zuschreibungen können dann wiederum das Verhalten beeinflussen.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse finden sich in der Popkultur und in der Literatur wieder. Zum einen ein Beispiel aus dem 20. Jahrhundert. Wenn wir an den Film „Catch Me If You Can“ mit Leonardo DiCaprio denken, der auf einer wahren Begebenheit basiert. Frank Abagnale, die reale Figur hinter dem Film, hat sich in den 1960er-Jahren durch Kleidung und Auftreten immer wieder erfolgreich als Pilot, Arzt oder Anwalt ausgegeben, ohne je eine dieser Ausbildungen abgeschlossen zu haben. Was ihn überzeugend machte, war nicht sein Wissen, sondern seine Inszenierung. Die Uniform, das selbstbewusste Auftreten führte dazu, dass andere ihn nicht hinterfragten. Es ist ein Paradebeispiel für den psychologischen Effekt, den äußere Erscheinung auf soziale Wahrnehmung hat.



LACOSTE





Hüte waren nicht nur Accessoires, sondern ein Zeichen für Stilbewusstsein



Regina Lösel studierte Vergleichende Textildwissenschaft, Kunstgeschichte, Philosophie und Kulturwissenschaften und promovierte zu den Wechselbeziehungen von Straßenkleidung und Bewegung. Von 2014 bis 2022 war sie im Forschungsprojekt „Kleidung in Bewegung versetzen“ an der Universität Paderborn tätig.

Detailreiche Stoffe und Verzierungen zeigen, wie Mode zur sichtbaren Form sozialer Position wurde



Marie Antoinette gilt bis heute als frühes Modevorbild



W ÜRDEN SIE UNS ZUM SCHLUSS NOCH EINEN KURZEN HISTORISCHEN ÜBERBLICK ÜBER DIE ENTWICKLUNG VON KLEIDUNG SKIZZIEREN?

Bis in das 18. Jahrhundert hinein war die Kleidung weitgehend ständisch reglementiert. Kleiderordnungen, also gesetzlich oder gesellschaftlich festgelegte Vorschriften, bestimmten, wer was tragen durfte. Einem Handwerker war es beispielweise untersagt, Samt oder Seide zu tragen. Das war dem Adel vorbehalten. Man musste sich also keine Gedanken über passende Kleidung machen – sie war durch Herkunft und Stand vorgegeben.

Einen entscheidenden Wendepunkt stellt die Französische Revolution dar. Mit dem Wegfall der alten Ständeordnung entstand erstmals eine breitere gesellschaftliche Durchlässigkeit.

Besonders das aufstrebende Bürgertum im 19. Jahrhundert musste sich neu orientieren. Wie zeige ich, wer ich bin, wenn es keine festgelegten Symbole mehr gibt? Kleidung wurde zum Ausdruck sozialer Positionierung und zur Herausforderung. Und diese Fragen wurden in der Ratgeberliteratur aufgegriffen.

Das späte 19. Jahrhundert war das große Zeitalter der Benimm- und Kleidungsratgeber. Diese Benimm-literatur erschien in großen Auflagen und wurde immer wieder überarbeitet und herausgegeben. Diese Werke halfen dabei, sich in der neuen sozialen Unsicherheit zurechtzufinden. Die Art der Kleidung, das Kleiden wurden nicht mehr vorgeschrieben, sie mussten gelernt werden.

Diese Art von Büchern gibt es übrigens in anderer Form auch heute wieder. Die klassische Ratgeberliteratur hat sich gewandelt. Es ist zum einen eine Stilberatung, zum anderen werden in diesen Büchern Kleidung, Auftreten und gesellschaftliches Verhalten aus einer eher individualisierten Perspektive betrachtet: nicht mehr „Was darf ich tragen?“, sondern „Wie wirke ich mit dem, was ich trage?“.



*„Im Sommer
greife ich gerne zu
auffälligen Farben“*

Model, Content Creatorin und Unternehmerin
Louisa Kapitza, (28), begeistert mit ihren Looks und ihrer Nahbarkeit. Ein Gespräch über ihr Leben, ihre Sicht aufs Modebusiness und Social Media sowie auf modische Vorlieben.

Interview: **Kristina Scherer-Siegwarth**

Liebe Louisa, Du arbeitest sehr erfolgreich als Model und Content Creatorin. Wie darf man sich Deinen Alltag vorstellen? Aus welchen Bereichen und Tätigkeiten besteht Dein Beruf und wie sieht Deine Arbeit hinter den Kulissen aus?

Mein Alltag ist sehr vielseitig, da ich keine festen Grenzen für meinen Job habe und gerne in den unterschiedlichsten Bereichen tätig bin – sei es Fashion, Travel und Lifestyle, Fitness, Beauty oder Swimwear. Ich arbeite von überall aus, je nach Jobanforderung. Für Modelaufträge reise ich oft dorthin, wo die Produktionen stattfinden. Ende letzten Jahres hätte ich beispielsweise für eine großartige Kampagne nach Jamaika fliegen sollen, was wegen des Hurricanes verschoben und schließlich nach Teneriffa verlegt wurde. Der Job bringt mich also an die unterschiedlichsten Orte, wobei mein Schwerpunkt aktuell innerhalb Europas liegt. Hinter den Kulissen bedeutet das viel Spontanität, schnelle Organisation, Abstimmung mit Kunden, Vorbereitung von Shootings und Planung des Contents.

Nach Deinem Master-Abschluss hast Du auch Dein eigenes Unternehmen im Bereich Social Media gegründet und übernimmst das Social-Media-Management für Firmen. Was genau bietest Du hier an?
 Ich habe verschiedene maßgeschneiderte Pakete, die auf die Marketingziele der Kunden zugeschnitten sind. Das reicht von klassischem Social-Media-Management,

Postings, Community-Management, Umfragen und Werbeanzeigen, bis hin zur kompletten Content-Erstellung. Dank meines Studiums und meiner langjährigen Erfahrung im UGC- und Influencer-Bereich kenne ich mich nicht nur mit Performance- und Conversionstarkem Content aus, sondern kann diesen auch professionell produzieren und bearbeiten, inklusive Videoschnitt, Bildbearbeitung und Storytelling. Ich arbeite mit hochwertigem Kamera-Equipment und biete somit alles aus einer Hand: Strategie, Umsetzung und Content-Qualität, die echte Ergebnisse liefert.

*Performance-starke,
 authentische Inhalte*

Welcher Deiner Berufe nimmt den größten Teil in Anspruch, und wie lassen sich diese kombinieren?

Der Anteil ist insgesamt recht ausgeglichen, wobei ich aktuell einen stärkeren Fokus auf UGC-Content lege. (*User Generated Content, kurz UGC, bezeichnet Medieninhalte, die von Nutzerinnen und Nutzern selbständig erstellt und veröffentlicht werden; Anm. d. Red.*) Mir macht es besonders viel Freude, authentische und gleichzeitig Performance-starke Inhalte für Unternehmen zu entwickeln, die speziell für Social Media konzipiert sind. Ergänzend dazu habe ich ein weiteres Geschäftsfeld aufgebaut: die Produktion von professionellem, marketingfertigem Content für Hotels. Im Gegensatz zu klassischem UGC, der oft auf Social Media ausgerichtet ist, geht es hier um hochwertige Inhalte, die vielseitig eingesetzt werden können, etwa für Websites, Booking-Plattformen oder Newsletter. Mit professionellem Equipment wie Kamera, Drohne, Actioncam und Mikro-

fon entstehen so Inhalte mit langfristigen Mehrwert. Modeln, UGC und Content-Produktion lassen sich für mich ideal verbinden, da ich sowohl die Perspektive vor als auch hinter der Kamera kenne und dadurch Inhalte ganzheitlich umsetzen kann.

Mit welchen besonderen Aufträgen warst Du in den letzten Monaten beschäftigt? Für welche bekannten Marken hast Du gearbeitet, und wie genau sahen die Jobs aus?

In den letzten Monaten durfte ich an mehreren spannenden Kampagnen für die Frühjahr-/Sommerkollektionen verschiedener Marken arbeiten, die in den kommenden Wochen veröffentlicht werden. Ein besonderes Highlight war für mich die Zusammenarbeit mit Lascana – eine Marke, mit der ich schon lange arbeiten wollte. Umso mehr hat es mich gefreut, Teil der diesjährigen Kampagne zu sein. Statt der ursprünglich geplanten Produktion auf Jamaika wurde das Shooting aufgrund des Hurrikans kurzfristig nach Teneriffa verlegt. Ich war wirklich beeindruckt, wie professionell und schnell das Team reagiert hat, innerhalb kürzester Zeit wurde die

gesamte Kampagne neu organisiert und dennoch erfolgreich umgesetzt. Dort haben wir an drei intensiven Produktionstagen Foto- und Videocontent umgesetzt. Es waren unglaublich schöne Tage mit einem großartigen Team, einer tollen Energie und viel Kreativität. Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung und würde mich freuen, auch in Zukunft wieder Teil solcher Kampagnen zu sein.

Was ist Dir bei deinen Looks und Fotos wichtig?

Mir ist es wichtig, Emotionen zu transportieren, die anstecken. Ein Bild sollte nicht nur hübsch aussehen, sondern die Stimmung spürbar machen – sei es Freude, Leichtigkeit, Energie oder Eleganz. Ich möchte, dass die Menschen sich damit identifizieren können und sich inspiriert fühlen.

Was sind Deine persönlichen Highlights in Deiner Karriere?

Ich liebe es, dass ich mich ständig weiterentwickeln kann. Anfangs war ich ausschließlich vor der Kamera aktiv, inzwischen kann ich auch hinter der Kamera kreative und professionelle Inhalte erstellen. Es bereitet mir große Freude, Unternehmen bei der Umsetzung erfolgreicher Kampagnen zu unterstützen und dabei meine kreative und strategische Seite voll einzubringen.

Wenn Du anderen von Deinem Beruf erzählst – welche spannenden, lustigen oder verrückten Geschichten und Erlebnisse sind dann immer mit dabei?

Ein Highlight war definitiv meine Zeit in New York. Ich war damals alleine dort, hatte nur viereinhalb Monate, um mich in der Modewelt durchzusetzen und Jobs zu ergattern, bevor ich zurück nach Deutschland musste. Diese Erfahrung hat mich unglaublich geprägt. Sie war herausfordernd, aufregend und hat mir gezeigt, wie sehr man über sich hinauswachsen kann.

Welche Vorurteile über die Modewelt und Social Media treffen zu, welche nicht?

Viele glauben, dass alles glamourös und leicht ist, doch genau das ist oft eine Illusion. Nach außen sieht vieles mühelos aus, aber hinter den Kulissen steckt enorm viel



Vor allem Outfit-Postings kommen bei ihrer Community besonders gut an

.....
„Hinter den Kulissen steckt enorm viel Arbeit“

Arbeit. Dazu gehören unter anderem die aktive Kundenakquise, zahlreiche Abstimmungen und E-Mails, das Erstellen und Versenden von individuellen Portfolios, regelmäßige Weiterbildungen, zum Beispiel in Kamera- und Bearbeitungstechniken, sowie Verhandlungen, Vertragsmanagement und die gesamte organisatorische Planung. All das ist ein wichtiger Teil des Jobs, der oft nicht sichtbar ist, aber den größten Anteil ausmacht.

Wenn Du Dinge im Modebusiness und bei den Sozialen Medien verändern könntest, welche wären das?

Die Modewelt ist in den letzten Jahren deutlich diverser geworden, was ich grundsätzlich sehr begrüße, denn Schönheit hat viele Facetten und genau das sollte auch sichtbar sein. Gleichzeitig erlebe ich jedoch, dass klassische Looks teilweise bewusst ausgeschlossen werden. Ich habe selbst schon Feedback bekommen, ich sei „zu klassisch schön“, mit

FOTOS: LOUISA KAPITZA + MF-MGMT (3)



Für Louisa sollen Bilder Emotionen wecken und eine Leichtigkeit ausstrahlen, die sofort mitreißt

symmetrischen Gesichtszügen oder „zu perfekten“ Haaren. Das zeigt, dass Diversität manchmal sehr einseitig gedacht wird. Echte Vielfalt bedeutet für mich, alle Typen einzubeziehen, auch klassische Models. Ein ausgewogener Mix, in dem jeder seinen Platz findet, wäre aus meiner Sicht der richtige Weg. Zudem führt der Einsatz von KI dazu, dass immer mehr Jobs in der Modewelt wegfallen. Ich fände es wichtig, dass kreative Berufe weiterhin wertgeschätzt werden und persönliche Expertise, Erfahrung und Menschlichkeit nicht verloren gehen. Auch im Bereich Social Media würde ich mir mehr Fokus auf Qualität statt auf reine Followerzahlen wünschen. Häufig werden Kooperationen stark von Followerzahlen abhängig gemacht, während Faktoren wie Content-Qualität, Authentizität und echtes Engagement in den Hintergrund rücken. Dabei gibt es viele große Accounts, deren Reichweite zu einem Teil aus inaktiven oder unechten Followern besteht und trotzdem werden sie bevorzugt gebucht. Ich finde, ehrliche

Arbeit, echte Communitys und qualitativ hochwertiger Content sollten deutlich stärker berücksichtigt werden. Gleichzeitig sehe ich großes Potenzial darin, Social Media noch bewusster für sinnvolle Zwecke zu nutzen. Ich selbst versuche, meine Reichweite regelmäßig einzusetzen, um auf wichtige Themen aufmerksam zu machen, beispielsweise in der Tierrettung. Dabei unterstütze ich die Vermittlung von Hunden aus Tötungsstationen oder helfe, Spenden für Futter und medizinische Versorgung zu sammeln. Auch Projekte wie die Kinderkrebshilfe liegen mir am Herzen. Social Media bietet die Möglichkeit, viele Menschen zu erreichen und wirklich etwas zu bewegen, und ich würde mir wünschen, dass dieses Potenzial noch stärker genutzt wird.

Welche Deiner Instagram-Beiträge sind die beliebtesten?

Am besten kommen meist Outfit-Posts, Reise-Posts und spontane Alltagsmomente an. Besonders, wenn sie authentisch sind.

Welchen Blogs und Influencern folgst Du persönlich am liebsten und warum?

Ich folge vor allem Accounts, die mich inspirieren und trotzdem echt wirken, also nicht zu perfekt, sondern mit Persönlichkeit.

Privat hast Du ein anderes Leben abseits vom Trubel mit Deiner Familie und Freunden. Wie wichtig ist Dir diese Balance, und welche Rolle spielen stabile Beziehungen für Dich in Hinblick auf Deinen Job?

Familie und Freunde sind mein Anker. Ich gehe wöchentlich mit meinem Vater essen, sehe meine Mutter so oft es geht und halte Kontakt zu engen Freunden, auch wenn ich unterwegs bin. Diese Balance gibt mir Stabilität, Energie und Motivation für die kreative Arbeit. Ich bin ein absoluter Familienmensch, und meine Familie und Freunde geben mir ein Gefühl von Zuhause, egal, wo ich gerade bin.

Was unterscheidet Dich von anderen Models und Content Creatorinnen?

Ich verbinde Kreativität mit einem klaren unternehmerischen Ansatz. Durch

mein Masterstudium im Online-Marketing habe ich ein starkes Verständnis dafür, wie Inhalte strategisch eingesetzt werden, um Marken sichtbar zu machen und konkrete Ergebnisse zu erzielen. Mir ist es wichtig, nicht nur „schönen Content“ zu produzieren, sondern Inhalte zu entwickeln, die wirklich funktionieren. Ich arbeite sehr strukturiert, zuverlässig und mit einem hohen Qualitätsanspruch, von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung. Kunden bekommen bei mir also nicht nur Content, sondern eine durchdachte Lösung.

.....
„Mich motiviert vor allem die Abwechslung“

.....
 sig und mit einem hohen Qualitätsanspruch, von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung. Kunden bekommen

Was motiviert Dich täglich, und was liebst Du am meisten an Deinem Beruf?

Mich motivieren vor allem die Abwechslung und die Möglichkeit, kreativ zu arbeiten. Kein Tag ist wie der andere, und ich liebe es, neue Orte zu entdecken, mit unterschiedlichen Menschen zusammenzuarbeiten und immer wieder neue Ideen umzusetzen. Besonders erfüllend ist es für mich, wenn ich sehe, dass meine Inhalte wirklich



Erfolg bedeutet, langfristig glaubwürdig zu bleiben

etwas bewirken, sei es für Marken, die dadurch wachsen, oder für Menschen, die sich inspiriert fühlen. Dieses Zusammenspiel aus Kreativität und Wirkung macht meinen Beruf für mich so besonders.

Wie sieht Deine Beauty-Routine aus und welche Beauty- und Pflegeartikel sind für Dich wahre Gamechanger?

Ich habe keine feste Routine, probiere gerne neue Produkte aus und lege Wert auf eine gründliche Reinigung, am liebsten mit Ziegenmilchseife, da sie entzündungshemmend wirkt. Eine gute Tages- und Nachtpflege für meine trockene Haut darf nicht fehlen, genauso wie Lipbalm mit Aloe Vera oder Bepanthen.

Wie würdest Du Deinen Kleidungsstil beschreiben und worauf achtest Du bei deinen Outfits?

Ich habe keinen festen Stil, sondern entscheide je nach Stimmung – mal elegant, mal eher casual. Im Sommer greife ich gerne zu auffälligeren Farben, während ich im Winter eher zu Schwarz, Beige oder Braun tendiere. Wichtig ist mir, dass ein Outfit harmonisch wirkt. Ich kombiniere daher meist maximal zwei Farben und setze gezielt Accessoires wie Gürtel, Schmuck

oder Haarbänder ein, um den Look abzurunden.

Wer oder was inspiriert Dich

in Sachen Beauty und Fashion?

Im Sommer lasse ich mich viel von Reisen, Streetstyles und natürlich von Social Media inspirieren. Ich probiere gerne neue Styles und Beauty-Produkte aus und überzeuge mich selbst.

Du bist viel unterwegs in Sachen Fashion, welche Trends siehst Du diesen Sommer generell?

Viele leichte Stoffe, helle und bunte Farben, Oversized-Schnitte und ein Mix aus sportlich und feminin.

Welche Trends, Farben und Key-Pieces bestimmen Deinen eigenen Sommer-Look?

Diesen Sommer liebe ich frische, leuchtende Farben wie Pastellgelb, Hellblau, Rot, Orange und Weiß. Generell sehe ich viele leichte Stoffe, Zweiteiler, feminine Schnitte und auffällige Accessoires. Zu meinen absoluten Must-haves gehören Zweiteiler, kurze und lange Kleider, bunte Bikinis, Sonnenbrillen sowie Schmuck und Haaraccessoires. Ich mag es, wenn Outfits Leichtigkeit ausstrahlen und trotzdem etwas Besonderes haben.

„Ein Mix aus sportlich und feminin“



FOTOS: LOUISA KAPITZA + MF-MGMT (2) — LUX UND LIEBE FOTOGRAFIE

Wie sieht Dein perfekter Sommerlook aus – sowohl im Alltag als auch für besondere Anlässe?

Im Alltag setze ich auf einen leichten, unkomplizierten Look, wie einen Zweiteiler oder ein Kleid kombiniert mit Sandalen, Sonnenbrille und dezentem Schmuck. Bequem, aber trotzdem stylisch. Wenn es etwas schicker sein darf, trage ich gerne lange, fließende Kleider in kräftigen Farben mit besonderen Details wie Rückenausschnitten oder Schnürungen.

Wie muss das perfekte Sommerkleid für Dich sein?

Für mich ist das perfekte Sommerkleid leicht, luftig und mit einem Hauch von

Sexyness. Am liebsten in sommerlichen Farben.

Welche Teile in Deinem Kleiderschrank sind Deine Lieblingsstücke?

Definitiv Basics wie gute Hosen, Tops und Blazer, die kann man einfach immer kombinieren und mit Accessoires aufpeppen. Zudem Hosenanzüge und sommerliche Sets.

„Ich mag zeitlose Stücke und auffällige Pieces“

Hast Du eine Vorliebe für bestimmte Taschen und Gürtel?

Nein. Ich mag zeitlose Stücke, aber auch ein paar auffällige Pieces. Wichtig ist mir, dass sie den Look abrunden.

Wo findest Du Deine Lieblingsstücke?

Meine Kleidung kaufe ich überwiegend selbst, gerne bei Marken wie Zara, Oysho, Bershka, Massimo Dutti, Mango

oder Asos, aber ich entdecke auch immer wieder besondere Einzelstücke bei anderen Brands. Besonders gerne trage ich Zweiteiler, Kleider und auffällige Accessoires, die ein Outfit sofort aufwerten.

Welche Stücke im Kleiderschrank sind Deine teuersten?

Meine teuersten Stücke sind vermutlich meine Abendkleider, da ich regelmäßig Events besuche und dort gerne auch Ballkleider trage. Ansonsten halte ich meine Garderobe eher flexibel und investiere selten in sehr teure Kleidung, weil ich gerne neue Styles entdecke und variiere. Ich gebe das Geld lieber für Reisen aus und schaffe Momente und Erinnerungen, statt es für teure und materielle Dinge auszugeben. ●

Mehr Infos und Einblicke unter: www.instagram.com/louisakapitza

Ein natürlicher Beauty-Look unterstreicht die Ausstrahlung, ohne künstlich zu wirken



Reisen sind für sie eine wichtige Inspirationsquelle und geben neue Impulse für kreative Inhalte

„Zu viele Schichten und zu viel Puder vermeiden“

Welche Make-up-Fehler werden häufig gemacht? Wie verhindert man das Verlaufen des Make-ups? Und welche Trends sind am heißesten? Hair- und Make-up-Artist **Nina Gräßer** wurde im vergangenen Jahr in London als „Make-up Artist of the Year“ ausgezeichnet, und weiß worauf es ankommt.

Interview: **Kristina Scherer-Siegwarth**

Liebe Nina, welche Make-up-Fehler siehst Du im Sommer häufig, und wie vermeidet man diese?

Im Sommer sehe ich oft zu schwere Foundations oder zu viele Schichten. Wenn es warm ist, benötigt die Haut einfach Luft. Viele versuchen, alles perfekt abzudecken, aber genau das wirkt bei Hitze schnell maskenhaft. Ich empfehle eher leichte Texturen wie Skin Tints, getönte Tagespflege oder sehr dünn eingearbeitete

Foundations. Ein weiterer Fehler ist zu viel Puder. Das lässt die Haut schnell trocken oder stumpf aussehen. Lieber nur gezielt mattieren und den natürlichen Glow der Haut strahlen lassen. Gerade im Sommer darf Haut lebendig aussehen.

Wie verhindert man in der warmen Jahreszeit glänzende Haut und das Verlaufen des Make-ups?

Die richtige Hautvorbereitung ist entscheidend. Eine leichte Feuchtigkeits-

pflege und danach dünne Schichten beim Make-up – das ist im Sommer mein wichtigster Tipp. Ich arbeite viel mit Cream-Produkten, weil sie schöner mit der Haut verschmelzen. Zwi-schendurch helfen Blotting Papers sehr gut, um Glanz zu reduzieren, ohne das Make-up immer wieder mit Puder zu überladen. Und natürlich spielt auch die Produktqualität eine Rolle – hochwertige Formulierungen halten deutlich besser.

Viele Dermatologen empfehlen morgens Vitamin C plus Lichtschutzfaktor, abends Retinoide. Ist das auch Deine Empfehlung?

Ja, im Grunde schon. Vitamin C am Morgen bringt einen tollen Glow und schützt die Haut zusätzlich vor Umwelteinflüssen. Sonnenschutz ist sowieso ein absolutes Muss – egal, ob im Sommer oder Winter. Retinoide können am Abend sehr effektiv sein, wenn es um Hautstruktur und Regeneration geht. Wichtig ist nur, dass man sich langsam herantastet und die Haut gut beobachtet.

Welche Farben, Trendthemen und spannende neue Produkte erwarten uns diesen Sommer?

Wir sehen gerade eine schöne Mischung aus natürlicher Haut und verspielten Farben. Pastell-Lidschatten, Rosé-Töne, Ap-ricot oder Lavendel sind sehr angesagt. Gleichzeitig bleibt der Fokus auf „Skin First“ – also strahlende, gesunde Haut. Viele neue Produkte verbinden Pflege und Make-up miteinander. Das finde ich besonders spannend, weil es perfekt zum heutigen Beauty-Verständnis passt.

”
Produktqualität spielt eine große Rolle: hochwertige Formulierungen halten deutlich besser



Ein sanfter Glow
sorgt für ein
strahlendes, gesund
wirkendes Hautbild

Kannst Du Tipps geben für tolle Sommerlooks?

Mein Lieblingslook im Sommer ist ein frischer Glow-Look. Leichte Foundation, etwas Bronzer, Creme-Blush und ein Lipgloss. Für die Augen reichen oft Mascara und ein schimmernder Lidschatten. Wer Lust auf etwas Farbe hat, kann mit Pastell-Eyeliner arbeiten oder einen zarten Lavendelton aufs Lid geben. Das wirkt sofort sommerlich und modern.

Wie baut man ein Make-up richtig auf? Und greifst Du im Sommer zu anderen Produkten als im Winter?

Der Aufbau beginnt immer mit guter Hautpflege und Sonnenschutz. Danach arbeite ich mit leichten Foundations oder punktuell mit Concealer. Im Sommer wähle ich deutlich leichtere Texturen als im Winter.

Die Haut soll frisch und lebendig aussehen und nicht zu stark geschichtet wirken.

Wie findet man die richtigen Produkte und Farben für sich?

Der Hautunterton ist der wichtigste Schlüssel. Wenn man weiß, ob man eher einen warmen, neutralen oder kühlen Unterton hat, wird die Auswahl sofort einfacher. Außerdem empfehle ich immer, Make-up bei Tageslicht zu testen. Trends können inspirierend sein, aber am Ende sollte ein Look immer zum eigenen Typ passen.

Worauf sollte man nicht verzichten, selbst wenn man sich nur wenig schminkt?

Mascara und ein bisschen Blush machen sofort einen Unterschied. Das

Gesicht wirkt frischer und lebendiger. Und natürlich Sonnenschutz – der gehört für mich ganz selbstverständlich zur täglichen Routine.

Wer und was inspiriert Dich am meisten in Sachen Beauty, gerade im Sommer?

Ich lasse mich sehr von Reisen, Licht und Farben inspirieren. Auch Mode spielt eine große Rolle. Natürlich schaue ich mir internationale Editorials und Fashion Weeks an, aber oft entstehen Ideen auch ganz spontan im Alltag, wenn man Menschen beobachtet oder neue Orte entdeckt.

Gibt es Stars, die Du für ihre Looks bewunderst?

Ich finde Frauen inspirierend, die ihren eigenen Stil haben und ihn selbstbewusst tragen. Elegante, moderne Looks mit Persönlichkeit gefallen mir immer am meisten. Wenn ein Look authentisch wirkt und die Persönlichkeit unterstreicht, ist er für mich gelungen. Ich mag die Looks von Hailey Bieber und Blake Lively sehr gerne.

Welche Aufträge hast Du in letzter Zeit umgesetzt?

Ich hatte in den letzten Jahren das große Glück, bei vielen spannenden Projekten dabei zu sein. Bei der Bambi-Verleihung durfte ich beispielsweise mehrere internationale Stars stylen. Auch beim Sportpresseball habe ich internationale Persönlichkeiten für den Red Carpet vorbereitet.

„Die Auszeichnung war sehr emotional“

Ein ganz besonderer Moment für mich war auch die Auszeichnung bei den UK Hair & Beauty Awards in London. Dort wurde ich als „Make-up Artist of the Year“ ausgezeichnet und habe den ersten Platz gewonnen. Das war ein sehr emotionaler Moment für mich und ich war unglaublich stolz. Neben Events arbeite ich natürlich auch viel im Editorial-Bereich. Meine Arbeiten sind unter anderem in Magazinen wie „Marie Claire“ oder „Elle“ erschienen. Außerdem durfte ich beim Deutschen Filmball verschiedene Persönlichkeiten stylen und selbst kurz über den Red Carpet laufen – das war ein sehr besonderer Abend.



Weniger Schichten und gezielt eingesetzte Produkte lassen Make-up natürlicher und harmonischer wirken

Neben Fotoshootings und Promis begleitest Du auch Hochzeiten. Muss ein Braut-Make-up heute noch dezent sein?

Es gibt heute keine festen Regeln mehr. Viele Bräute wünschen sich einen klassischen Look, aber wichtig ist vor allem, dass das Make-up zur Persönlichkeit passt. Wenn eine Braut im Alltag gerne Lippenstift trägt, darf der auch am Hochzeitstag Teil ihres Looks sein.

„Ich orientiere mich immer am Gesamtbild“

Welche Brautlooks sind dieses Jahr der Hingucker?

Sehr gefragt sind natürliche, glowy Looks mit frischer Haut. Zarte Rosé- oder Pfirsichtöne, definierte Augen und ein strahlendes Finish sind aktuell sehr beliebt. Gleichzeitig sehe ich auch moderne Varianten mit etwas mehr Glow oder stärker betonten Augen.

Welche Looks schminkst Du bei Hochzeiten bevorzugt, und wovon hängt die Wahl ab?

Ich orientiere mich immer am Gesamtbild: Kleid, Frisur, Location und natürlich am Typ der Braut. Haar- und Augenfarbe spielen ebenfalls eine Rolle. Wichtig ist, dass das Make-up zur Persönlichkeit passt und sich die Braut damit vollkommen wohlfühlt.

KI verändert viele Branchen. Hat sich für Dich beruflich schon etwas verändert?

KI ist definitiv ein Thema, auch in der Beauty- und Fashionwelt. Bildbearbeitung oder digitale Kampagnen entwickeln sich stark weiter. Trotzdem bin ich überzeugt, dass echte Kreativität, Erfahrung und der persönliche Kontakt mit Menschen weiterhin eine große Rolle spielen werden.

Wie ist es, in der Make-up-Artist-Branche zu arbeiten?

Es ist ein unglaublich kreativer Beruf, aber auch ein sehr intensiver. Man arbeitet oft lange Tage, reist viel und muss flexibel sein. Gleichzeitig lernt man ständig neue Menschen kennen und arbeitet an spannenden Projekten – genau das macht den Job für mich so besonders.

Hast Du eine lustige oder verrückte Geschichte aus Deinem Beruf?



Zarte Lavendeltöne auf den Lidern wirken elegant und setzen einen aktuellen Trend um

Davon gibt es tatsächlich einige. Bei einem Shooting sollte einmal alles perfekt vorbereitet sein: Licht, Set, Model – alles ready. Kurz bevor wir anfangen wollten, kam plötzlich ein kleiner Hund vom Studio durch das Set gelaufen, sprang aufs Sofa und lief einmal quer über mein frisch gepudertes Model. Wir mussten alle so lachen, dass erst mal niemand weiterarbeiten konnte. Am Ende haben wir spontan ein paar Bilder mit dem Hund gemacht – und genau diese Fotos waren später die Lieblingsbilder des Kunden.

Was sind Deine Must-have-Beauty-Produkte und Tools für den Sommer?

Ein guter Sonnenschutz, Cream-Blush, Bronzer, Mascara und ein Gloss gehören

für mich im Sommer unbedingt dazu. Und natürlich hochwertige Pinsel – sie machen beim Schminken wirklich einen großen Unterschied.

Wie sieht Deine eigene Beauty-Routine aus?

Meine Routine ist relativ unkompliziert. Gute Hautpflege und Sonnenschutz sind die Basis. Im Alltag trage ich meistens eine leichte Foundation, etwas Blush, Mascara und Lippenpflege. Wenn ich Zeit habe, liebe ich einen frischen Glow-Look mit etwas Bronzer – das gibt sofort ein sommerliches Gefühl. ●

Mehr Infos und Einblicke unter: www.instagram.com/ninag_makeup



„Ich liebe den Clean-Girl-Make-up-Look“

Welche Foundation ist für welchen Hauttyp geeignet? Was genau bewirken eigentlich Primer und Fixing Spray? Und welches Beauty-Produkt ist für ihn ein Gamechanger? Make-up Artist und Hairstylist **Arthur Auinger** kennt die Antworten.

Lieber Arthur, welche neuen Trends und Farben erwarten uns im Frühjahr/Sommer 2026?

Dieses Jahr werden wir uns modisch von einigen Farben verabschieden. Burgunderrot und Koralle machen Platz für Magenta und Moosgrün. Es wird gesättigter und tiefer. Wenn man letztes Jahr auf kühle puderrosa Töne gesetzt hat, wird es dieses Jahr wärmer mit Pastellrosa, das mehr Rotanteile besitzt. Auch werden elegante Blautöne mehr zu sehen sein. Die Palette reicht von weichem Himmelblau bis hin zu einem kühlen intensiven Blau.

Im Make-up-Bereich sehe ich viele kühle Lippenkombos. Grüuliche Lipliner mit beigen kühlen Farben in der Lippenmitte wie zum Beispiel oft bei Jenna Ortega gesehen. Weißer Lidschatten wird sein Comeback feiern – ob dezent im Innenwinkel getragen zum Aufhellen oder großflächig aufgetragen und weich nach außen verblendet. Die Haut bekommt einen weichgezeichneten Velvet Look. Viele Marken bringen gerade Produkte mit „Blurring“- oder „Soft blur“-Effekt raus. Die Haut soll weich und seidig aussehen.

Wie genau bereitest Du die Haut auf das Make-up vor, und wie unterscheidet sich die Vorbereitung zwischen leichtem Tages-Make-up und aufwendigem Abend-Make-up?

Ein schönes Make-up beginnt mit der passenden Hautpflege für den richtigen Hauttyp. Generell sollte die Haut gut durchfeuchtet sein, damit sich das Make-up schön auf das Gesicht legt und natürlich aussieht. Habe ich ein ungeschminktes Gesicht vor mir, benut-

ze ich gerne einen milchigen Toner. Dieser spendet Feuchtigkeit und ist gerade für die trockene Augenpartie superleicht als Vorbereitung für den Concealer. Darüber trage ich eine leichte Feuchtigkeitslotion auf. Diese Kombi kann dann schön einziehen und wirken, während ich die Augen schminke. Sind diese fertig, kann ich mich dem Gesicht zuwenden, welches dann bestens vorbereitet ist. Schminkt man ein leichtes Tages-Make-up für den Alltag, sollte die Pflegecreme einen

Richtige Hautpflege als Make-up Basis

Lichtschutzfaktor enthalten. Für ein aufwendiges Abend-Make-up darf die Pflegeroutine gerne ein wenig reichhaltiger sein, da man ja ein wenig mehr Make-up aufträgt und dieses ja auch lange halten soll.

Welche Arten von Foundation findest Du am besten?

Es gibt viele verschiedene Make-up-Konsistenzen auf dem Markt und je nach Hauttyp kommt man mit der einen oder anderen besser zurecht. Für ölige Hauttypen ist ein Mousse-Make-up oder eine flüssige Foundation mit Matt-Effekt besonders geeignet, da sich diese pudrig auf die Haut setzen und somit Ölglanz kontrollieren und das Hautbild verfeinern. So verschwinden zum Beispiel größere Poren, da diese weichgezeichnet werden. Normale Hauttypen kommen mit den meisten Produkten gut zurecht. Hier kann von Flüssigfoundation über Cremefoundation bis hin zu Pudrefoundation alles verwendet werden, je nach gewolltem Finish – also ob die Haut eher glänzend/glowy oder satiniert/mattiert aussehen soll. Trockenere Hauttypen vertragen flüssige Foundations oder cremebasierte Produkte mit soften, lichtreflektierenden

Pigmenten am besten, die der Haut einen schönen Glow verleihen und sie strahlen lassen. Mein Favorit ist ein wachsbasiertes Creme-Make-up im Pfännchen, welches ich bei jedem Hauttyp verwenden kann. Dieses ist gut deckend, sieht dabei immer natürlich aus und hat ein leicht satinierendes, sehr natürliches Finish, das ich aber abpudern kann, wenn ich es doch matter brauche.

Welche empfehlenswerten neuen Beauty-Themen und -Produkte gibt es für Dich in den letzten Jahren? Sind es für Dich zum Beispiel koreanische Skincare, Baking-Powder- und Lash-Extensions-Revolutionen auf dem Beautymarkt oder gibt es für Dich noch andere neue Gamechanger?

Ich finde super, dass Skincare immer größer wird und mehr an Bedeutung gewinnt. So gehört für viele eine abendliche Hautpflegeroutine genauso dazu wie die morgendliche Make-up-Routine. Was nützt ein tolles Make-up, wenn die Haut drunter nicht ausreichend gepflegt wird. Gerade koreanische oder japanische Skincarebrands sind immer leichter auch in Deutschland verfügbar. Meine Lieblingsprodukte dort sind Sonnenschutzprodukte, die viele gute Lichtfilter haben, die auch gut vor UV-A Strahlen schützen, die größtenteils für die Hautalterung verantwortlich sind. Mein persönlicher Favorit sind sogenannte Tubingmascaras. Diese Technologie legt sich wie eine feine Hülse um die Wimpern und verlängert und verdichtet sie. Sie bröckeln und schmieren nicht und sind gerade für Leute, bei denen herkömmliche Mascara wandert, ein echter Gamechanger. Weiterer Pluspunkt: Sie lassen sich ganz einfach mit warmem Wasser abschminken, ohne extra Reinigungsprodukt und ohne viel reiben.

Benötigt man Primer, Settingspray sowie Fixing Spray wirklich für ein gelungenes Make-up?

Nicht jeder benötigt einen Primer oder ein Fixing Spray. Erst mal sollte man sein Make-up analysieren. Habe ich bereits beim Auftragen das Problem, dass es sich nicht gut verteilen lässt oder sich in den Poren festsetzt, kann man einen silikonbasierten Primer verwenden. Er legt sich in Poren und Fältchen, funktioniert als eine Art Barriere und hilft,

das Make-up besser zu verteilen und es ebenmäßiger zu machen. Sieht die Haut nach dem fertigen Make-up trocken aus oder hat man zu viel Puder verwendet, hilft ein Settingspray, welches man auf die Haut sprüht, um die Puderpartikel mit der Haut verschmelzen zu lassen, sodass diese nicht nur auf der Haut aufliegen. Ein Fixing Spray hingegen legt sich wie ein feiner Film auf die Haut, der das Make-up haltbarer macht, hilft Ölglanz zu kontrollieren und verhindert abfärben. Manchmal kann eine Kombi aus diesen Produkten gut funktionieren, wenn man extremen Bedingungen ausgesetzt ist, zum Beispiel bei einem Konzertbesuch, wenn feucht-warmes Klima herrscht oder wenn man durch starke körperliche Betätigung viel schwitzt.

„Nicht jeder benötigt einen Primer“

Welche Pflege-Produkte sollte man unbedingt haben, auch wenn man kein großes Budget zur Verfügung hat?

Um gute effektive Hautpflege zu betreiben, braucht man nicht viel. Ein gutes Reinigungsprodukt und eine feuchtigkeitsspendende Creme reichen bei den meisten schon aus. Ich verwende gerne ein Reinigungsöl oder Balsam, dieses wird mit trockenen Händen auf die trockene Haut einmassiert, dann mit feuchten Händen aufemulgiert und abgewaschen. Eine sanfte Reinigungsmethode, um die Haut nicht allzu sehr zu strapazieren, egal welchen Hauttyp man hat. Danach benötigt man eine Feuchtigkeitscreme als Abschluss. Jetzt kann noch ein Serum ergänzt werden, je nach gewünschtem Hautbild kann man zum Beispiel Vitamin C verwenden, um Teint und Pigmentflecken aufzuhellen. Glycerin oder Hyaluronsäure sind gute Feuchtigkeitsbinder und helfen gut bei dehydrierter Haut. Leichten Fältchen kann man mit einem Peptidserum entgegenwirken, das die Kollagenproduktion ankurbelt und die Haut von innen heraus aufpolstert. Viele gute effektive Produkte erhält man bereits in der Drogerie, hier sollte man die Konzentration der Inhaltsstoffe und den pH-Wert beachten, damit die Produkte auf der Haut ihre volle Wirkung entfalten können.

Welche Produkte findest Du hingegen völlig überflüssig oder treffen einfach nicht Deinen Geschmack?

Ich finde es schade, dass viele Firmen den Produkten immer noch unnötig

Minimalistische Looks setzen auf Strahlkraft und betonen die individuelle Schönheit





„
**Wenn man
 geschminkt ist,
 soll die Person
 sich wohlfüh-
 len und sich
 nicht verkleidet
 vorkommen**

Duftstoffe beisetzen. Manche reagieren allergisch darauf, und diese Duftstoffe haben keinen wirklichen Mehrwert. Leider ist das auch bei vielen Produkten für sensible Haut der Fall.

Einige Produkte werden mit natürlichen Inhaltsstoffen beworben, diese sind aber teilweise nicht gut für die Haut und können eher reizend wirken, wie ätherische Öle zum Beispiel.

Welche Make-up-Fehler werden am häufigsten gemacht?

Leider denken noch viele, man müsse sich dunkler schminken, oder dass der Concealer zwei bis drei Töne heller mehr Frische spendet. Dies ist nicht ganz richtig. Make-up – damit meine ich die Grundierung oder Foundation – ist dazu da, das Gesicht ebenmäßig zu machen, nicht brauner, rosiger oder grauer, sonst wirkt man zu stark geschminkt. Concealer soll in erster Linie Verfärbungen unter dem Auge ausgleichen. Hier hilft oft ein rosa beziehungsweise pfirsichfarbener Ton, die blauen oder grauen Schatten aufzuhellen. Ist der Ton zu hell oder der Unterton nicht passend, können diese Verfärbungen sogar verstärkt werden.

Was macht für Dich ein gutes Make-up aus?

Mir ist es in erster Linie wichtig, den Menschen zu erkennen. Auch, wenn man geschminkt und frisiert ist, soll die Person sich wohlfühlen und sich nicht verkleidet vorkommen. Das beste Kompliment macht man mir, wenn man das Strahlen meines Talentes bewundert, das Leuchten der Haut, das Funkeln der Augen. Wenn man das Make-up nicht direkt als solches erkennt, habe ich meine Arbeit gut gemacht. Ich persönlich liebe Clean-Girl-Make-up – ein minimalistischer „ungeschminkter“ Look, der auf Frische setzt und natürliche Schönheit betont. Strahlende glowige Haut, fluffige Augenbrauen, getönte Lippenpflege und minimales Augen-Make-up vermitteln Gesundheit und einen gepflegten mühelosen Stil.

Was sind Deine Must-have-Pflege- und Beauty-Produkte speziell für den Sommer?

Ich liebe einen milchigen Toner im Sommer, oft reicht mir dieser persönlich als Feuchtigkeitspflege unter meinem Sonnenschutz, da ich im Sommer nicht so gerne viel auf der Haut trage. Darüber gebe ich gerne einen getönten minerali-

schen Sonnenschutz. Dieser gleicht das Hautbild aus und gepudert hält er den ganzen Tag. Am Abend benutze ich gerne eine leichte Gelcreme, diese fühlt sich soft und wässrig an und gibt ein angenehmes leichtes Hautgefühl. Anstelle von Foundation kann man einen Tinted Moisturizer verwenden. Dieser pflegt, gibt einen frischen Glow und verläuft nicht beim Schwitzen.

Kann man Falten wirklich mit Make-up kaschieren? Wie genau macht man das?

Ja und nein. Falten können nicht weggeschminkt werden, jedoch kann man sie mit den richtig eingesetzten Produkten in der richtigen Menge optisch kleiner aussehen lassen und gut weichzeichnen. Den Anfang macht eine gute Feuchtigkeitscreme. Ist die Haut gut mit Feuch-

tigkeit versorgt, kann sich weniger in Fältchen absetzen. Bei Teintprodukten gilt: Weniger ist mehr. Auf Falten, die sich bewegen, wie zum Beispiel Nasolabialfalte oder Krähenfüße, sollte weniger Produkt aufgetragen werden. Mit einem angefeuchteten Schwämmchen kann man noch mal über die Falten gehen, um das Produkt einzuarbeiten und Produktüberschuss aufzunehmen. Danach sollte man einmal abpudern oder ein Settingspray verwenden und das Make-up fixieren.

Kannst Du Tipps für tolle Frühjahrs- und Sommer-Make-ups geben?

Cremelidschatten in einem schimmernenden irisierenden Ton sind super einfach anzuwenden. Hier kann bei grünen/blauen Augen ein warmer bronzefarbener Ton verwendet werden. Braune Au-

gen können mit einem türkisernen oder violetten Ton zum Strahlen gebracht werden. Cremebronzer sieht im Sommer besonders natürlich aus, verleiht eine natürliche Frische und gibt dem Gesicht Dimension. Ein Blush in einem Apricot-Ton lässt die Wangen leuchten. Die Haut darf gerne transparent und glossy sein und die Lippen werden mit einem glossy Lipbalm versehen.

Welche Frisuren sehen immer gut aus, auch wenn man sich selbst nicht professionell stylen kann – gerade in der wärmeren Jahreszeit?

Ein sleeker Pferdeschwanz sieht immer gut aus. Diesen kann man ruhig weiter oben ansetzen. Wenn man die Haare nicht ganz zusammen tragen möchte funktioniert auch ein „Half up, half down“-Hairstyle. Hierzu wird von Ohr zu Ohr schräg über den Hinterkopf abgeteilt und nur die obere Partie zusammengebunden.

”
Cremebronzer sieht im Sommer besonders natürlich aus und gibt dem Gesicht Dimension

Du bist dieses Jahr zum achten Mal bei „Let’s dance“ dabei. Weißt Du schon, wen Du stylen wirst? Und für welche Stars und Profi-Tänzer warst Du in den letzten Jahren zuständig?

Das ergibt sich alles während der Staffel, wir arbeiten ohne feste Zuteilungen. So kann jeder Promi und Profitänzer in den Genuss der Kunst von mehreren Artists während der Staffel kommen. Wenn ein Promi oder Tänzer in die Maske kommt und ich gerade frei bin, darf er sich gerne in meinen Stuhl setzen und wir starten. Da ich oft von der Kennenlernshow bis zum Finale dabei bin, ist die Chance groß, dass fast jeder früher oder später mal bei mir im Stuhl landet. *(lacht)* Ich hatte zum Beispiel das Vergnügen, in den letzten Jahren mit Leuten wie



Gabriel Kelly, SelfieSandra, Anna Ermakova, Roland Trettl, Diego Pooth, Evelyn Burdecki und Rúrik Gíslason zu arbeiten.

Wie genau sieht Deine Arbeit hinter den Kulissen aus?

Nachdem wir die Paare kurz vor der Show noch mal aufgefrischt haben, positionieren wir uns backstage an unseren Maskenplätzen. Dort wird dann während der laufenden Sendung je nach Tanz umgeschminkt und umfrisiert. Manchmal bleiben für einen kompletten Lookwechsel, also Haare und Make-up, nur fünf bis sieben Minuten und wir arbeiten dann schon mal zu fünft an einer Person. Das sind die Momente, die ich liebe und für die mein Herz brennt, wenn ich mit meinen Kollegen zusammen als Team genau solche Herausforderungen meistere. Der Zuschauer bekommt davon nichts mit und mit unserer Hilfe sieht es aus, als würden Promis und Profitänzer hinter den Kulissen kurz einmal durch die Zauberkugel laufen. Während der Werbepause machen wir Touch-ups auch vorne im Studio. Gerne assistiere ich meinen Kollegen auch mal und halte backstage Haare hoch, reiche Haarklammern an oder bräune Körperstellen nach, die vorher von einem anderen Kostüm verdeckt waren.

Worauf freust Du Dich bei der Show?

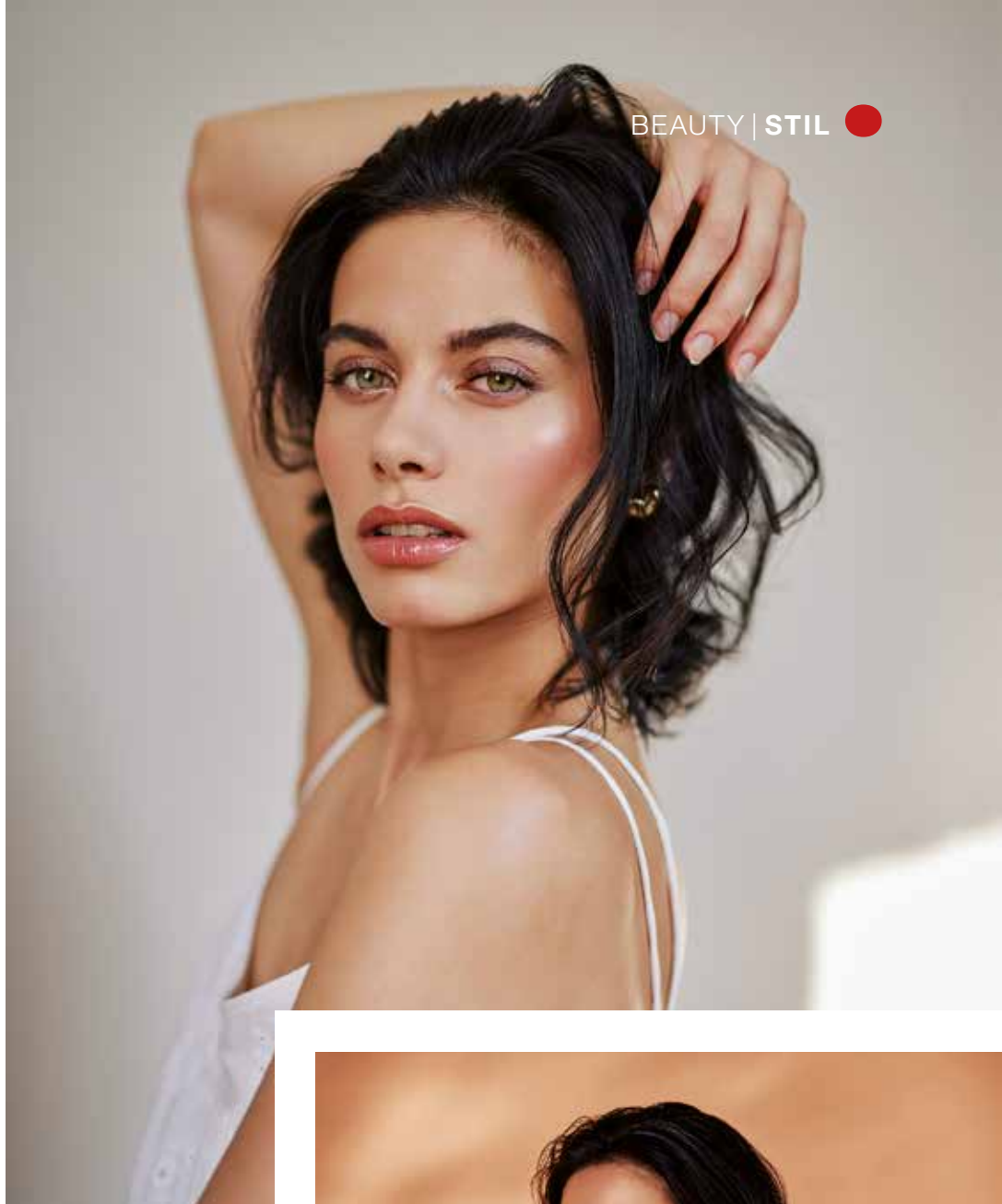
Auf die Herausforderungen, die mich jede Woche aufs Neue erwarten, auf die tollen farbenfrohen Kostüme, die Choreografien der Tänzer und besonders darauf, die Entwicklung der einzelnen Promis zu verfolgen, wie sie sich von Woche zu Woche steigern und verbessern.

Was waren für Dich die Highlights in Deiner Karriere?

Ich durfte für viele meiner Jobs an schöne Orte der Welt reisen, zum Beispiel Australien, Amerika oder Afrika. Ich habe viele tolle Menschen kennengelernt und ganz tolle Eindrücke gesammelt, an die ich heute gerne zurückdenke. Aber das Schönste für mich ist es, wenn ich den Menschen mit meiner Arbeit ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann. ●

Interview: Kristina Scherer-Siegwarth

Mehr Infos und Eindrücke unter:
instagram: arthurauringer
www.arthurauringer.com



Ein Blush in Apricot-Farben bringt sofort Frische und lässt die Wangen leuchten





Frische Sommerwäsche

Wäsche an der frischen Luft zu trocknen, hat nicht nur eine nostalgische Komponente. Die Sonne liefert Energie, **reduziert den Energieverbrauch** und hilft dabei, Kleidung auf natürliche Weise zu trocknen.

Von **Sabrina Teske**

Grundsätzlich gilt, dass Wäsche bei jeder Temperatur draußen trocknen darf, doch ein paar Richtwerte erleichtern die Entscheidung. Schon ab zehn bis 15 Grad Celsius kann die Wäsche draußen auf dem Balkon oder im Garten hängen, solange die Luft trocken ist und eine leichte Brise weht. An sehr kalten, feuchten Tagen dauert der Trocknungsvorgang deutlich länger, sodass in solchen Situationen ein schattiger oder überdachter Platz sinnvoller ist, der die Luftzirkulation ermöglicht. An heißen Tagen ab etwa 20 Grad Celsius trocknet die Kleidung in der Sonne deutlich schneller. Ideal ist eine Kombination aus Wärme, Sonneneinstrahlung



Wie Wäsche aufgehängt wird, entscheidet maßgeblich darüber, wie sie sich später anfühlt

und leichter Luftbewegung. Je mehr diese Faktoren zusammenkommen, desto kürzer ist die Trockenzeit, was nicht nur Energie spart, sondern auch das Risiko von muffigem Geruch durch unvollständiges Trocknen reduziert.

Die Art und Weise, wie Wäsche aufgehängt wird, hat großen Einfluss auf das Ergebnis. Schwere Teile wie Handtücher oder Jeans sollten immer gut gespreizt und an mehreren Stellen fixiert sein, damit sie gleichmäßig trocknen und keine Wasserflecken entstehen. Leichte Baumwoll- oder synthetische Shirts lassen sich direkt an der Leine oder auf einem Wäscheständer aufhängen. Sie sollten jedoch nicht zu eng aneinander hängen, damit

die Luft zwischen den Stofflagen zirkulieren kann. Hosen und Röcke profitieren davon, auf einem Kleiderbügel zu trocknen, was die Faltenbildung minimiert. Generell gilt: Je weniger Stoff auf Stoff liegt, desto schneller und gleichmäßiger trocknet die Wäsche. Bei besonders empfindlichen Textilien wie Wolle oder Seide auf breit gezogene Aufhängung oder das Trocknen auf einem flachen Tuch im Schatten achten, um Verformungen und Beschädigungen zu vermeiden.

Die Sonne selbst hat mehrere Vorteile beim Trocknen. UV-Strahlen wirken antibakteriell und verhindern, dass sich unangenehme Gerüche bilden. Außerdem kann die Sonne dabei helfen, leichte Flecken, beispielsweise von Milch oder Fruchtsäften, auszubleichen. Wer Baumwolle, Leinen oder robustere synthetische Stoffe trocknet, kann die direkte Sonne nutzen, um die Textilien schnell und hygienisch zu trocknen. Allerdings gibt es Materialien und Farben, die empfindlich

auf direkte Sonneneinstrahlung reagieren. Dunkle Farben, Seide, feine Wolle und manche synthetische Fasern verblassen schneller, wenn sie stundenlang in voller Sonne hängen. Für diese Kleidungsstücke empfiehlt es sich, einen halbschattigen Standort zu wählen oder die Wäsche nach einigen Stunden von der Sonne in den Schatten zu ziehen. Besonders empfindliche Stoffe profitieren von einem Trocknen auf einem Wäscheständer im Schatten, wodurch sich Formverlust und Farbverblassung vermeiden lassen.

Kleine Klammern aus Holz oder Kunststoff verhindern, dass leichtere Stücke bei Wind vom Wäscheständer wehen. Bei einer starken Brise sollten die Klammern enger sitzen, um Verformungen oder ein Überdehnen der Stoffe zu verhindern. Kleidungsstücke wie Pullover oder Strickwaren niemals direkt an die Leine hängen, da sie unter ihrem eigenen Gewicht ausleiern können. Besser ist das Trocknen flach auf einem Tuch oder einem Wäschenet. Auch Hemden lassen sich leichter bügeln, wenn sie direkt auf einem Bügel trocknen, statt zusammengeknüllt auf dem Wäscheständer zu liegen. In der Sonne getrocknete Wäsche profitiert zudem von der frischen Luft, die für einen angenehmen, natürlichen Duft sorgt. Ein Effekt, den chemische Weichspüler oder Duftstoffe nur bedingt erreichen.

Die Reihenfolge der Kleidungsstücke auf der Leine kann ebenfalls die Trocknung optimieren. Schwerere, nasse Teile wie Handtücher sollten außen hängen, damit sie mehr Sonne und Luft abbekommen, während leichtere Shirts, Blusen oder Unterwäsche in der Mitte oder auf einem schattigeren Bereich besser aufgehoben sind. Ein regelmäßiges Drehen oder Umschlagen der Wäsche kann die Trocknung zusätzlich beschleunigen und gleichmäßiger machen.

Neben der Materialwahl spielt auch die Jahreszeit eine Rolle. Im Frühling oder Herbst kann die Sonne weniger intensiv sein, sodass die Trocknung länger dauert, während im Hochsommer die Hitze die Wäsche schnell trocknet, aber gleichzeitig die Gefahr von Ausbleichen und Beschädigungen steigt. Idealerweise empfindliche Stücke morgens aufhängen, damit sie durch die milderen Stunden der Sonne trocknen, während intensive Mittagssonne für robuste Stoffe

Strickware niemals direkt an die Leine hängen

optimal ist. In den Abendstunden ist die Luft kühler und feuchter, was die Trocknung verlangsamt und eventuell

für einen unangenehmen Geruch sorgen kann, falls die Wäsche noch feucht bleibt. In der Nacht steigt die Luftfeuchtigkeit weiter an, weshalb es ratsam ist, die Trocknung auf den Tag zu verschieben und am Abend alles reinzuholen.

Ein weiterer Vorteil der natürlichen Trocknung draußen ist die Energieeinsparung. Elektrische Trockner verbrauchen viel Strom, während Sonne und Wind kostenlos verfügbar sind. Darüber hinaus verlängert die Lufttrocknung oft die Lebensdauer von Textilien, da die mechanische Beanspruchung durch den Trockner entfällt und Fasern weniger stark strapaziert werden. Deshalb bei milden Temperaturen unbedingt das bisschen mehr Arbeit in Kauf nehmen und der Wäsche einen Ausflug an die frische Luft gönnen. Bei viel Platz zum Trocknen eine Wäschespindel aufstellen, diese lässt sich dann einfach drehen. Bei weniger Platz tun es auch eine selbstgespannte Wäscheleine oder ein Wäscheständer. Beim Aufhängen dem Zwitschern der Vögel lauschen, die Wärme genießen oder einfach den eigenen Gedanken nachhängen. So wandelt sich die Waschroutine zu einem festen Alltagsritual, das Geld spart und die Umwelt schont. ●



Der Stoff ist besonders leicht und eignet sich ideal für sommerliche Kleidung

Natürlich kühl

Sanft wie Seide, pflanzlich wie Leinen und doch ein echtes Hightech-Produkt: **Sojafaser** gilt in der nachhaltigen Mode als Geheimtipp und erobert die Sommergarderobe.



Sojafaser ist eine sogenannte regenerierte Proteinfaser. Anders als klassische Pflanzenfasern wie Baumwolle oder Leinen, die aus Zellulose bestehen, basiert sie auf pflanzlichem Eiweiß. Bei der Herstellung von Tofu, Sojamilch oder Sojaöl bleiben proteinreiche Rückstände zurück. Diese werden extrahiert, gereinigt und in einem technischen Verfahren zu einer spinnbaren

Masse verarbeitet. Daraus entstehen feine Filamente, die zu Garn versponnen und anschließend zu Stoffen gewebt oder gestrickt werden. In der internationalen Textilkennzeichnung wird Sojafaser häufig unter der Kategorie „Azlon“ geführt, einem Sammelbegriff für Fasern, die aus natürlichen Proteinen regenerierbar sind. Das Besondere an Sojafasern ist ihre Haptik. Der Stoff fühlt sich auffal-

lend weich, glatt und leicht kühl auf der Haut an. Nicht ohne Grund wird er im Marketing oft als „vegetable cashmere“ oder „pflanzliche Seide“ bezeichnet. Er fällt fließend, hat einen dezenten Glanz und eignet sich daher besonders für elegante, minimalistische Silhouetten. Gleichzeitig ist das Material atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend. Es kann Schweiß gut aufnehmen und sorgt

für ein ausgeglichenes Körperklima, was es für sommerliche Kleidung, Loungewear oder sportlich inspirierte Looks interessant macht. Zudem gilt die Faser als hautfreundlich und wird häufig für Babytextilien empfohlen.

In der Praxis wird Sojafaser selten vollständig pur eingesetzt. Um die Strapazierfähigkeit und Formstabilität zu erhöhen, mischen Hersteller sie oft mit Baumwolle, Modal, Tencel oder einem kleinen Anteil Elasthan. So entstehen Stoffe, die weich und geschmeidig sind, aber dennoch alltagstauglich bleiben. Typische Einsatzbereiche sind T-Shirts, Blusen, leichte Strickteile, Unterwäsche, Nachtwäsche und Yoga- oder Relaxwear. Aufgrund ihrer glatten Oberfläche eignet sich die Faser auch für feine Jerseyqualitäten, die nah am Körper anliegen.

Nachhaltigkeitsseitig ist Sojafaser vor allem deshalb spannend, weil sie ein Restprodukt nutzt, das ohnehin in großen Mengen anfällt. Statt neue Rohstoffe anzubauen, wird ein Nebenstrom der Lebensmittelproduktion weiterverwertet. Das entspricht dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft und reduziert Abfall. Reine Sojafasern sind zudem vollständig biologisch abbaubar.

Kritisch zu betrachten sind allerdings die chemischen Verarbeitungsschritte, die notwendig sind, um aus dem Protein eine spinnfähige Faser herzustellen. Wie bei anderen regenerierten Fasern hängt die ökologische Gesamtbilanz stark vom eingesetzten Verfahren, vom Energieverbrauch und von der Transparenz der Lieferkette ab.

Noch ist die Sojafaser ein Nischenmaterial, das vor allem im nachhaltigen Premiumsegment auftaucht. Ein Label, das explizit mit Sojafaser arbeitet, ist Lo Neel. Die französische Marke setzt auf pflanzenbasierte Materialien und bezeichnet Sojafaser als „vegetable silk“. In den Kollektionen finden sich fließende Oberteile und feminine Basics, die den weichen Fall des Materials betonen. Auch kleinere Eco-Designer und Slow-Fashion-Brands experimentieren mit Soja-Mischgeweben, insbesondere im Bereich nachhaltiger Loungewear und minimalistischer Essentials. Ein weiteres Beispiel ist Xylem Clothing. Die Marke aus dem Bereich nachhaltiger Mode nutzt Sojafaser bewusst als Teil ihres Materialmixes und zeigt, wie sich der pflanzliche Rohstoff über Einzelstücke hinaus in tragbare, alltagstaugliche Kleidung übersetzen lässt. Xylem vereint in

seinen Kollektionen organische Stoffe wie Baumwolle, Hanf, Seide und recycelte Sojafaser. Letzteres oft als weiches, fließendes Material, das als vegane Alternative zu Kaschmir oder Seide fungiert. Auch Soyaconcept macht aus seinem Namen Programm und führt Sojafasern in seinem Sortiment. Das dänische Brand vereint skandinavisches Design mit einem Blick auf komfortable, zeitlose Mode und verwendet in seinen Kollektionen teils pflanzliche Fasern oder nachhaltige Mischgewebe, die Atmungsaktivität und Tragekomfort betonen und natürliche Rohstoffe wie Soja- oder andere pflanzliche Fasern integrieren.

Zum Angebot des Labels zählen elegante Blusen, fließende Kleider, Pullover und T-Shirts, die sich durch ihre Leichtigkeit und Weichheit auszeichnen und sich gut mit nachhaltigeren Materialien kombinieren lassen. Die Designs wirken bewusst reduziert und vielseitig kombinierbar – von lässigen Casual-Looks bis zu smarten Büro-Outfits.

Wer Sojafaser selbst verarbeiten möchte, findet bei spezialisierten Stoffhändlern im deutschsprachigen Raum Soja-Jerseys oder Mischgewebe mit Baumwolle oder Modal. Diese sind als Meterware zu haben und richten sich an ambitionierte Hobbyschneiderinnen oder kleine La-

bels. Im internationalen Markt gibt es zudem Faser- und Garnhersteller, die Soja-Protein-Fasern in größeren Mengen für die industrielle Produktion liefern. Im stationären Einzelhandel ist das Material dagegen noch selten explizit gekennzeichnet; hier lohnt sich ein Blick auf die Materialzusammensetzung im Etikett, insbesondere wenn „Azlon“ oder „soy protein fiber“ angegeben ist. Preislich bewegt sich Sojafaser häufig über dem Niveau konventioneller Baumwolle, was vor allem mit den vergleichsweise gerin-

Experimente mit Soja-Mischgewebe

gen Produktionsmengen zusammenhängt. Gleichzeitig positioniert sich das Material bewusst als hochwertiges, innovatives Textil und weniger als Massenware. Für Verbraucherinnen und Verbraucher bedeutet das: Die Faser ist eher ein Investment-Piece als Wegwerfartikel.

Ob die Sojafaser den Sprung in den Mainstream schafft, hängt davon ab, wie stark Marken künftig auf pflanzenbasierte Innovationen setzen und wie transparent die Produktionsprozesse gestaltbar sind. Als weiche, elegante Alternative zu tierischen Fasern und als Beispiel für die kreative Nutzung von Nebenprodukten zeigt sie jedoch schon jetzt, wie vielfältig nachhaltige Mode jenseits von Bio-Baumwolle sein kann. ●

Sabrina Teske

Für die nachhaltigen Fasern wird pflanzliches Eiweiß aus Sojabohnen verarbeitet



Fashion to go

ZURÜCK ZUM URSPRUNG

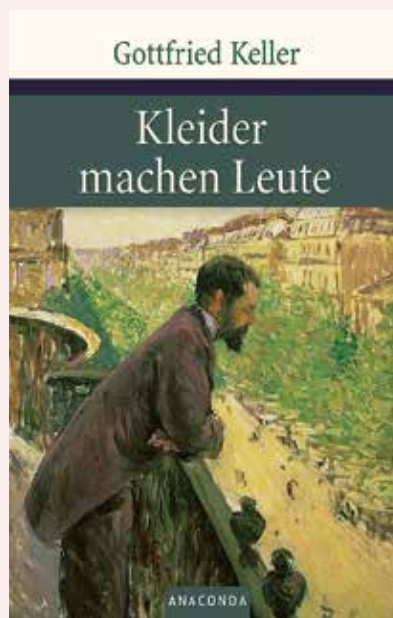
In „Die Geburt der Mode“ zeichnet Ulinka Rublack die Entwicklung von Kleidung in der Renaissance nach und zeigt, wie eng Mode mit gesellschaftlichen Veränderungen verknüpft ist. Anhand anschaulicher Beispiele wird deutlich, wie sich ein neues Bewusstsein für äußere Erscheinung entwickelte und Kleidung zunehmend zur Ausdrucksform von Status, Identität und persönlichem Geschmack wurde. Rublack verbindet historische Ereignisse mit individuellen Lebensgeschichten und macht so nachvollziehbar, wie Mode Teil einer sich wandelnden Welt wurde. Besonders eindrucksvoll ist der Blick auf die frühen Formen von Konsum, Selbstdarstellung und sozialer Abgrenzung. Die Autorin zeigt, dass viele Fragen rund um Stil und Wirkung bereits in dieser Zeit angelegt sind. Ein fundiertes Sachbuch.



Die Geburt der Mode
 Von: Ulinka Rublack
 Verlag: Taschen
 Seiten: 536 Seiten, Preis: 48 Euro
 ISBN: 978-3608984491

STIL IST MEHR ALS SCHEIN

Gottfried Kellers Novelle „Kleider machen Leute“ zeigt eindrucksvoll, wie sehr Mode die Wahrnehmung beeinflusst. Der arme Schneider Wenzel Strapinski reist mit nichts als seiner sorgfältig gewählten Kleidung durch die Welt und wird allein aufgrund seines eleganten Auftretens für einen wohlhabenden Grafen gehalten. Ohne eigenes Zutun gerät er so in eine Gesellschaft, die ihm eigentlich fremd ist, und beginnt, die ihm zugeschriebene Rolle immer stärker auszufüllen. Kleidung wird hier zum entscheidenden Mittel sozialer Einordnung und zum Ausdruck von Status und Erwartungen. Die Novelle macht deutlich, wie eng äußere Erscheinung und innere Haltung miteinander verknüpft sind. Ein Klassiker, der die Wirkung von Stil und Auftreten differenziert beleuchtet.



Kleider machen Leute
 Von: Gottfried Keller
 Verlag: Anaconda Verlag
 Seiten: 80 Seiten, Preis: 4,95 Euro
 ISBN: 978-3866470521

KREATIVITÄT ZUM FESTHALTEN

Das Buch bietet einen umfassenden und zugleich leicht verständlichen Einstieg in die Welt des Nähens. Das Buch führt Schritt für Schritt durch die Grundlagen im Umgang mit der Nähmaschine und vermittelt praxisnah die wichtigsten Techniken. Anhand klar aufgebauter Projekte wird das Gelernte direkt angewendet, sodass schnell eigene Ergebnisse entstehen. Von einfachen Übungen bis hin zu anspruchsvolleren Stücken entsteht ein roter Faden, der Sicherheit im Umgang mit Stoff und Schnitt vermittelt. Besonders hilfreich ist die strukturierte Anleitung, die auch Einsteigern den Zugang erleichtert und gleichzeitig Raum lässt, eigene Ideen umzusetzen. So wächst mit jedem Projekt nicht nur das handwerkliche Können, sondern auch das Gespür für Material, Form und Gestaltung.



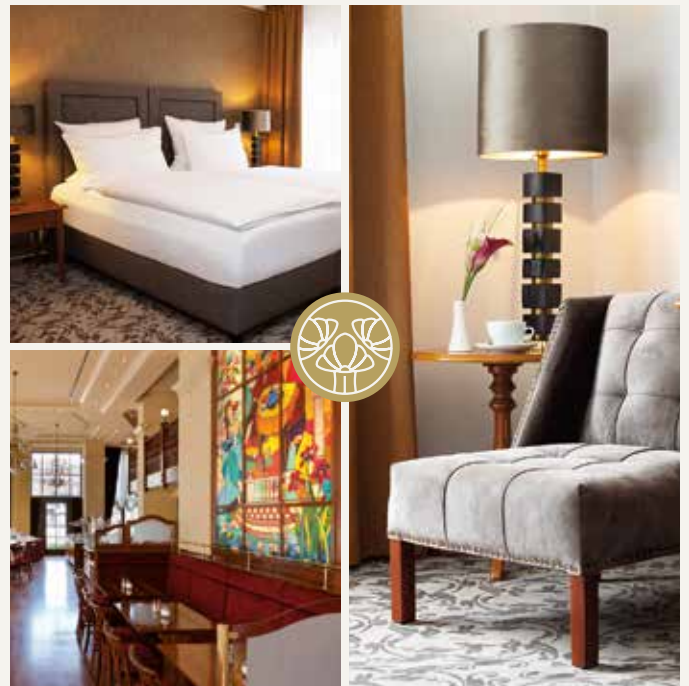
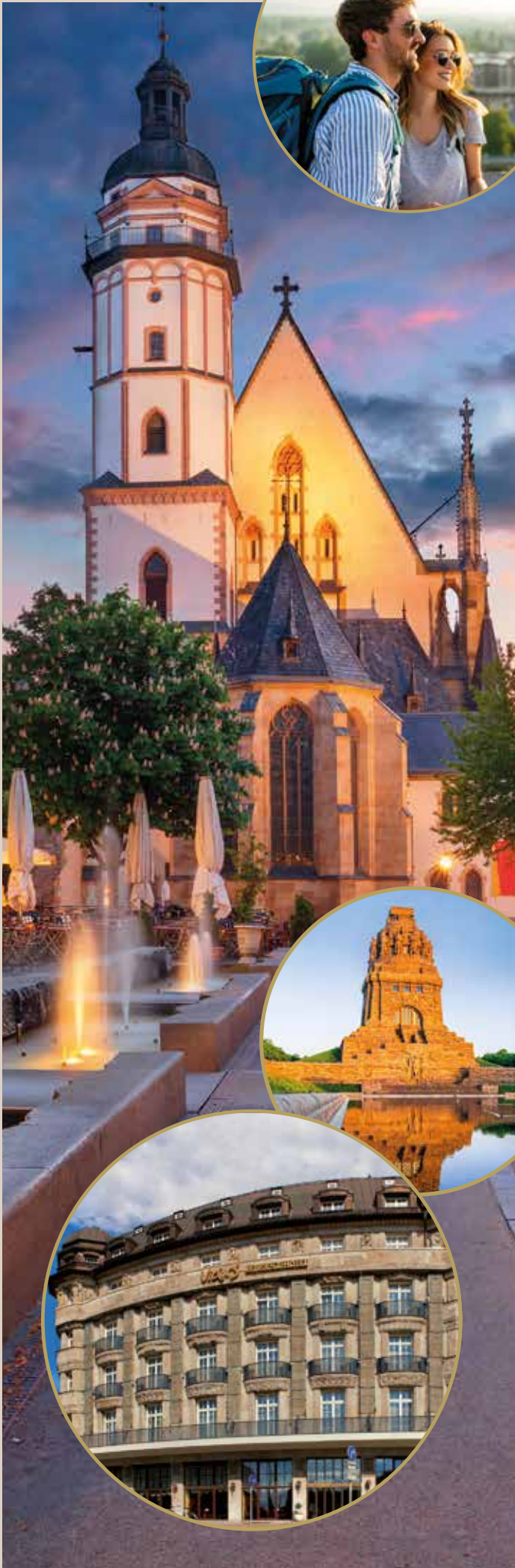
Mein großes Nähmaschinen-Atelier
 Von: Jane Bolsover
 Verlag: Frech
 Seiten: 160 Seiten, Preis: 19,99 Euro
 ISBN: 978-3772467523



#VISITVICTORS

VISIT LEIPZIG

Willkommen in Leipzig – die Stadt der Dichter und Denker und eine Metropole der Kultur. In Auerbachs Keller ließ sich Goethe zu seiner Faust-Dichtung inspirieren und Bach komponierte hier viele seiner bekannten Werke. Doch Leipzig ist noch viel mehr – eine moderne, rasch wachsende, grüne City mit Charme. Und mittendrin begrüßen wir Sie im Victor's Residenz-Hotel Leipzig, direkt gegenüber dem zentralen Hauptbahnhof, der als größter Kopfbahnhof Europas und mit seiner integrierten Shopping-Mall alleine schon einen Zwischenstopp wert ist. Dank seiner idealen Lage und ÖPNV-Anbindung ist unser stilvolles 4-Sterne-Hotel der perfekte Ausgangspunkt für Ihre Entdeckungstour quer durch die spannende Stadt mit all ihren großen und kleinen Schätzen.



Victor's

RESIDENZ-HOTEL

LEIPZIG

★★★★

Georgiring 13 · 04103 Leipzig · Deutschland · Telefon +49 341 6866-0
info.leipzig@victors.de · www.victors.de/leipzig



#VisitVictors

Victor's

RESIDENZ-HOTEL
SCHLOSS BERG
★★★★★

DOLCE VITA

*Auf Schloss Berg erwartet Sie das süße Leben – mit feiner Kulinarik,
hohem Komfort, entspannender Wellness und herzlichem Service.*

*Zwei bis vier Übernachtungen in einem Superior-Zimmer inkl. Frühstück,
ein 4-Gang-Menü an jedem Abend und vielem mehr ...*

ab 310 € p. P. im DZ

