

salon beauté

01
17

Make-up

Die schönsten Looks der neuen Saison.

Contouring

Wie man mit Coloration und Make-up die Gesichtsförm modellieren kann.

Hair Fashion

Die aktuelle Academy Collection fürs Frühjahr.

Liebe Kundin, lieber Kunde



Willkommen im Frühling! Die Jahreszeit der Lebenslust.

Endlich wieder luftige Kleidung, frisches Grün und bunte Blumen. Zeit auch für frische Ideen. Zum Beispiel in der neuen Mode – sie zeigt sich in der neuen Saison von der farbenfrohen Seite. Auch unsere Hair-Designer haben für die Frisuren der aktuellen Academy Collection tolle Ideen verwirklicht. Und ein neuer Color-Trend zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Gesicht mit Haarfarbe noch vorteilhafter in Szene setzen können.

Lassen Sie sich inspirieren! Und wie immer stehen wir Ihnen für eine individuelle Beratung in unserem Salon gern zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr La Biothétique Coiffeur

Extrapflege für langes Haar

Langes Haar nach der Wäsche zu entwirren kann strapaziös sein. Schon kleine Rauigkeiten lassen es verkletten. *Detangling Spa Spray* mit Wirkstoffen aus Seide und Inka-Nuss sorgt für maximale Geschmeidigkeit und lässt den Kamm ganz leicht und ohne Zerren durch das Haar gleiten.





12



22



28

Hair

- 10 **Men's World**
Männerfrisuren für die Outdoor-Saison. Ganz easy und lässig gestylt.
- 12 **Academy Collection Spring/Summer 2017**
Die aktuellen Frisuren sind jung, easy und stecken voller frischer Ideen.
- 26 **Oil Therapy**
Die neue Experten-Pflege im Salon für spektakuläre Erfolge.
- 28 **Contouring!**
Wie man mit Haarfarbe und Make-up das Gesicht modellieren kann.

Beauty

- 20 **Frühlingsfrisch!**
Tipps, wie man sonnige Lichter auf blasse Haut zaubern kann.
- 22 **Make-up**
Die schönsten Farben und Styles für den Frühling.

Panorama

- 4 **Inside**
Die neuen Markenbotschafterinnen von La Biosthétique.
- 6 **Mode**
Die Trendfarben für Frühjahr/Sommer 2017.
- 8 **Trend Shop**
Neues aus der faszinierenden Welt von La Biosthétique.
- 32 **Wellness**
Besser als jede Diät: intuitiv essen.

Impressum «salon beauté»
erscheint vierteljährlich

Herausgeber

Laboratoire Biosthétique Kosmetik GmbH & Co. KG,
Gülichstrasse 1-5, 75179 Pforzheim, Deutschland
www.labiosthetique.com

Konzept & Realisation

Monto Werbeagentur AG, Neuhofstrasse 23, 6341 Baar, Schweiz
Redaktion: E. Bolz Grafik: M. Cornacchini Koordination: P. Altherr
Druck

Stark Druck GmbH & Co. KG, Im Altgefäll 9,
75181 Pforzheim, Deutschland

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in
Ausschnitten, nur mit Genehmigung des Herausgebers.



Fotograf Philip Gay
Hair Alexander Dinter
Make-up Steffen Zoll
Styling Lotta Aspenberg
Model Esther Heesch
Retusche Awacs

La Biosthétique

GOLDEN GIRLS

Die Supermodels haben abgedankt, Bloggerinnen sind die neuen Stil-Ikonen. Ihre Einträge, Bilder und Videos in den sozialen Netzwerken, auf Instagram und YouTube erreichen viele Tausende, die der Szenestars sogar Millionen.

Sie sind jung, hübsch und ein bisschen modeverrückt. Ihre Leidenschaft ist die Jagd nach neuen Trends, sie aufzuspüren, bevor sie in allen Läden zu finden sind. Und vor allem – sie als neues Element in den eigenen Stil zu integrieren. Das inspiriert modebewusste Frauen oft mehr als inszenierte Bilder in Hochglanzmagazinen. Was sie zeigen, ist meist alltags-tauglich und oft auch mit kleinerem Geldbeutel umzusetzen. Wir haben uns mit drei erfolgreichen Bloggerinnen unterhalten.

MILENA aus Hamburg haben wir in Berlin erwischt, auf dem Sprung nach New York. Eigentlich Studentin für Medienmanagement, das aber vorerst eher «berufsbegleitend», wie sie sagt. Zu viel zu tun, sie ist gefragt, ständig unterwegs und liebt es. Was sofort an ihr auffällt, sind ihre wunderschönen Haare, die sie mit Produkten von La Biosthétique pflegt und stylt. «Ich finde die Sachen supergut, meine Haare

haben noch nie so toll gegläntzt», sagt sie. Deshalb hat sie sich auch riesig gefreut, als das Angebot kam, «Botschafterin» der Marke zu werden.

www.milenaesecret.blogwalk.de

ILENIA aus Basel ist vom Fach, hat sogar bei einem La Biosthétique Coiffeur gelernt und hilft, soweit es die knappe Zeit erlaubt, ihrer Mutter noch immer im eigenen Salon. Eine Karriere als Bloggerin hatte sie zunächst nicht im Visier, aber eine Fashionista ist sie immer gewesen. «Anfangs habe ich das als Hobby gemacht und Selfies auf Instagram gestellt, aber mit der Zeit wurden die Fans immer mehr, die Sache immer professioneller und ich habe sehr viel dabei gelernt.» Und das macht sie noch immer, recherchiert viel zum Thema Mode und begeistert sich für Kunst: «Da nehme ich jedes Mal interessante Inspirationen mit.»

www.ilivanilli.com

RICCARDO ist der erfolgreichste Mann der deutschen Szene und hat mit seinen 23 Jahren schon erstaunlich viel gemacht – Theater gespielt, als Moderator und Model gearbeitet und sogar an der Uni einen Vortrag gehalten. Sein unkonventioneller Lebensstil und die Offenheit, mit der er in seinem Blog über sich berichtet, haben ihm tausende Follower beschert. Bewundert wird er aber auch für sein ungewöhnlich schönes Haar. Das ist auch sein großer Stolz. «Ich gehe zweimal die Woche zum Friseur, wenn meine Haare gut liegen, weiß ich – das wird ein guter Tag.» Und er schwört auf den Service und die Produkte von La Biosthétique: «Eine Investition, die sich wirklich lohnt.»

www.fabulousricci.com



Caro Daur (carodaur) und Ilenia (ilivanilli) auf der Fashionweek Berlin.



Milena (milenailesecret) in Paris.



Riccardo (riccardosimonetti) in Paris.



Nina Suess (ninasuess), Evelyn Mohr, Sophie Hermann, Sara El Raddat v.l.n.r.



Xenia (xeniaoverdose) und Milena (milenailesecret).



Ilenia (ilivanilli)



Outfit: Akris

2

DIE FARBE ROT

Kaum zu übertreffen als optisches Signal: Seht her, hier bin ich! Man kann sie pur tragen, muss aber nicht. Bei diesem Outfit konkurriert sie mit ihrem stärksten Gegenpart, nämlich Schwarz. Was die Wirkung nicht schmälert – im Gegenteil. Zumal das lässig geschnittene Kleid einen zweiten topaktuellen Trend zeigt, nämlich ein ausdrucksstarkes grafisches Muster.

1

die TREND-FARBEN

Das weltweit führende Pantone Color Institute hat wie immer die Farben des Jahres gekürt – und lebendiger könnten sie für den Frühling gar nicht sein. Auf Platz eins steht «Greenery», ein frisches Erbsengrün. Dicht gefolgt vom lichten Gelb der Schlüsselblume, hellem Jeansblau und einem flammenden Rot. Dazu das reine Blau von Lapislazuli und ein gedämpftes Blattgrün.

Trend Highlight

TRUE COLOR



www.mylovelythings.ch



Foulard: Alexander McQueen

3

FARB-MIX

Ton in Ton kann sehr schön sein, aber in dieser Saison darf man mutiger sein und Uni-Farben mixen – auch in ungewohnten Kombinationen. Das zurückhaltende Schwarz-Braun von Jacke und Rock wird hier durch die knallrote Tasche effektiv aufgemischt.

Outfit: Liebeskind Berlin





Pullover: Dsquared2



4

GELB!

SCHWIERIG ZU TRAGEN?
NICHT DAS NEUE «PRIMROSE
YELLOW». DIESES HELLE,
EHER KÜHLE GELB PASST ZU
JEDEM TYP UND JEDEM TEINT.
AUF SEHR BLASSEN WANGEN
KANN EIN HAUCH ROUGE ABER
TROTZDEM NICHT SCHADEN.
VIELSEITIG IST DIESES GELB
OBENDREIN, ES PASST ZU FAST
JEDER ANDEREN FARBE.



Tasche: Max Mara

5

ALLES AUF GRÜN!

Die Farbe des Frühlings schlechthin und als «Greenery» der Favorit des Jahres. Das frische Grün wirkt hinreißend zu gebräunter Haut, bei noch blassem Teint verlangt es etwas Fingerspitzengefühl in puncto Make-up. Ein Hauch rosiges Rouge ist fast ein Muss. Fürs Augen-Make-up besonders schön: golden schimmernde Töne, zum Beispiel *Magic Shadow Mono Crystal Gold*.

Tasche: Tod's



ACCESSOIRES

Farbiges Zubehör ist die Lösung, wenn man trendy sein will, aber doch lieber neutrale Töne trägt. Schuhe und Gürtel, Taschen und Tücher – gibt es auch alles in den angesagten Trendfarben.



Schuhe: Chloé



www.mylightlythings.ch



Kleid: Milla Schön



1



ANTI-AGE-PFLEGE MIT ZUNEHMENDEM ALTER WERDEN DIE EINZELNEN HAARE DÜNNER UND SIND WENIGER STABIL. ZWEI PRODUKTE VON DERMOSTHETIQUE FEDERN DIESEN PROZESS AB. *SHAMPOING ACTIF* REINIGT EXTRA SCHONEND UND VERSORGT DIE KOPFHAUT GLEICHZEITIG MIT ZELL-AKTIVEN WIRKSTOFFEN UND STÄRKENDE SUBSTANZEN. *FLUIDE VOLUME* NACH DER WÄSCHE IST EIN ECHTER «BODYBUILDER» FÜRS HAAR, ES VERLEIHT IHM KRAFT UND VOLUMEN.

Start ins FRÜHJAHR

2

Zeit für frische Ideen, strahlende Haut und quicklebendiges Haar. Und nicht zu vergessen: neue, trendige Farben fürs Make-up, bei dem auch die Nägel nicht zu kurz kommen. Topaktuell: metallisch glänzendes Oliv und blass schimmerndes Pfirsich wie bei *Brilliant Nail Pearly Olive* und *Dusty Peach*. Und ein Tipp für die richtige Hautpflege in der neuen Saison: ein Check-up bei uns im Salon. Wir beraten Sie gern.

La Biosthétique

TREND SHOP



HYDRO-KICK

Unsere neue Serie *Méthode Régénérante* korrigiert die sich mit der Zeit verlangsamenden Vitalfunktionen der Haut – auch *Retard-Aging* genannt. **Menulphia Jeunesse** kurbelt die Regenerationsfähigkeit neu an und dreht die biologische Uhr ein Stück zurück. Ideal um nach der langen Winterzeit die Haut zu glätten und für jugendliche Frische zu sorgen: die reichhaltige **Menulphia Jeunesse Hydratante** mit extra viel Feuchtigkeit.

3

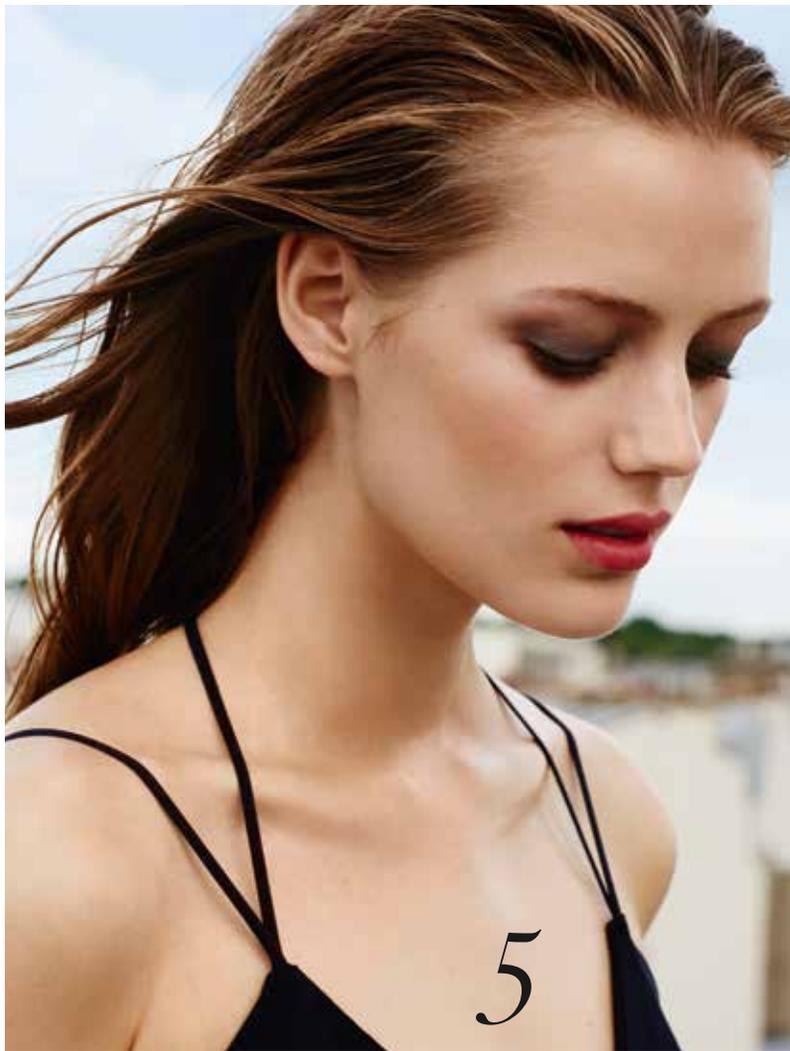


4

PUSH-UP FÜRS HAAR



Den Haaren fehlt es an Stand und Griffigkeit? Dann ist unser *Texturizer* genau richtig. Dieses Gel-Fluid gibt Ihrem Haar nach dem Waschen mehr Struktur und flexible Formbarkeit. Eine kleine Menge ins feuchte Haar einkneten und nach Wunsch stylen. Beim Trocknen mit dem Föhn entstehen mehr Volumen und Extraglanz, durch Lufttrocknen mehr Textur. Ideal auch zum Fingerstylen bei lässigen Frisuren.



6

SAMTWEICHE HAUT

Jeder Saisonwechsel ist eine Herausforderung für empfindliche, trockene Haut. Sie braucht eine intensive, beruhigende Pflege mit viel Hydro-Power. Die bietet das konzentrierte öhlartige Hydro-lipid-Gel von **La Capsule Hydratante** mit mikroverkapselter Hyaluronsäure und Wirkstoffen aus Meerespflanzen. Schon bei der ersten Anwendung schließen sich Lücken in der hauteigenen Schutzbarriere, Spannungsgefühl und Irritationen verschwinden.



7

FRÜHLINGSFRISCH

DIE NEUEN MAKE-UP-LOOKS BRINGEN DAS GESICHT ZUM STRAHLEN OHNE SICH FARBBLICH IN DEN VORDERGRUND ZU DRÄNGELN. UND DAS VERBLÜFFENDE DARAN: SELBST ETWAS KRÄFTIGERE TÖNE WIRKEN UNAUFDRINGLICH. WIE BEI DIESEM LOOK MIT DEM BRONZEGRÜN FÜR DIE LIDER DES *EYESHADOW PEN MISTY JADE* UND DEM FRISCHEN ROT DES *SENSUAL LIPSTICK MATTE RED TULIP*.



REPAIR-POWER

Wenn Haare arg strapaziert sind, stumpf und störrisch geworden sind, brauchen sie eine nachhaltig wirksame Intensivkur wie *Crème Réparatrice*. Ein besonders effizienter Wirkstoffkomplex schließt und glättet poröse Partien, regeneriert die innere Struktur und verleiht dem Haar neue Elastizität, Geschmeidigkeit und neuen Glanz. Für noch umfassendere Pflege empfehlen wir unsere neue Profi-Pflege Oil Therapy im Salon (siehe S. 26).



Alle Mann an Deck und Leinen los! Die Outdoor-Saison ist eröffnet egal ob an Land oder auf See. Dabei machen die Jungs gleich vor, dass es auch mit viel Wind um die Nase an Bord gepflegt zugeht.



Windstärke neun auf offener See – da gilt die alte Seemannsregel: eine Hand immer fürs Schiff, sprich: festhalten! Und die andere? Eher nicht für den Kamm, um die Frisur frisch zu stylen. Die ist entweder echt Nebensache oder sie muss sitzen, egal was kommt. Nicht umsonst sind Strickmützen ein sehr beliebtes Accessoire an Bord. Vom Wind verwirbelte Haare, die die Sicht versperren, sind das Letzte, was man bei Turbulenzen gebrauchen kann. Gilt übrigens auch für Mountainbiker und andere Action-Sportler. Und was macht der modebewusste Leichtmatrose? Er legt sich einen Haarschnitt zu, der Wind und Wetter trotzt, aber im nächsten Hafen spielend landfein gemacht werden kann. Wie dieser hier: Die Konturen sind messerscharf definiert, das Deckhaar etwas länger und gut für stilistische Variationen. Zum Beispiel mit *Constructor*, einer Strukturpaste für verwirbelte Undone-Styles. Oder der *Style Pomade* für einen jungenhaften, hochglänzenden Dandy-Look.





Hello, Sailor!

Nimm uns mit, Kapitän, auf die Reise ...

La Biothétique

ACADEMY COLLECTION

Spring/Summer 2017







The bob is back! So könnte das Motto der neuen Academy Collection lauten. Denn es gibt ihn in vielen neuen, spannenden Variationen – von kurz über halblang bis lang. Die asymmetrische Version auf dieser Seite ist besonders vielseitig – mit einer kurz gehaltenen Seite und längeren Haaren auf der anderen und am Oberkopf. Die damit machbaren Styles reichen von sportlich über jung und frech bis zu einem sehr eleganten Look.



Überraschung! Unter dieser langen Mähne mit schnurgeradem Pony versteckt sich ein präzise geschnittener Bob, der an einen Pagenkopf erinnert. Der «Hidden Bob» ist ein Meisterwerk kreativer Schnitttechnik. Einzige Voraussetzung und kleiner Wermutstropfen für manche, die sich dafür begeistern und das sofort auch haben wollen: Man braucht dafür nicht nur langes, sondern auch relativ dichtes Haar.







Dieser kinnlange Bob mit ganz akkurat geschnittener Kontur gibt dem Gesicht durch den raspelkurzen Pony fast etwas Mädchenhaftes. Diese Version ist supertrendy und eignet sich – gute Nachricht – auch für weiches, feines Haar. Damit der Style so toll bleibt, sollte einmal im Monat nachgeschnitten werden, denn bei diesen präzise ausgetüftelten Proportionen kommt es wirklich auf jeden einzelnen Zentimeter an.

UV-SCHUTZ NICHT VERGESSEN!

Die Kraft der Frühlingssonne wird oft weit unterschätzt. Man spürt sie nicht sofort, die manchmal noch kühleren Temperaturen täuschen darüber hinweg. Dabei ist die noch winterblasse Haut extrem empfindlich und baut ihre natürlichen Schutzmechanismen erst allmählich wieder auf. Wer längeren Sonnenbädern nicht widerstehen kann, braucht deshalb auch schon richtigen Lichtschutz. Wir empfehlen: *Soleil Emulsion SPF 15* mit einem speziellen Bräunungsaktivator von La Biothétique. *Traitement Jour SPF 20* von Dermosthétique für die tägliche Tagespflege verbindet Anti-Age-Pflege mit Lichtschutz und beugt frühen Knitterfältchen vor.



Endlich wieder raus an die frische Luft, Sonne und Wärme genießen. Da sollten Haut und Haare nicht zu kurz kommen, mit der Sonne um die Wette strahlen und vor ihren intensiven Strahlen gut geschützt sein.

Frühlings



EIN STRAHLENDER TEINT

Die Sonne lacht - und lässt die winterblasse Haut leider gleich noch bleicher wirken? Das muss nicht sein. Getönte Tagescremes und transparente Bronzing Gels verleihen ihr einen frischen Touch, ohne sie wie richtiges Make-up abzudecken. *Earth Glow Gel* mit Feuchtigkeitsspendern und eingebautem UV-Filter verhilft sofort zu einem schimmernden, zart gebräunten Sommerteint und *Teint Frais* ist eine getönte Emulsion mit hautwichtigen Vitaminen und einem Lotusblüten-Extrakt, die mit der Haut verschmilzt und ihr einen Frische-Kick verpasst. Ein guter Trick, um etwas Sonne ins Gesicht zu zaubern, ist auch Terracotta-Puder – fürs ganze Gesicht oder auch als Rouge. Zum Beispiel *Sunsation Terra*.





frisch!

Gute Tipps für Haut und Haar.

FARBFRISCHE FÜRS HAAR

Die lange Heizungsperiode hat dem Haar zu schaffen gemacht, oft ist es ein wenig trockener und spröder geworden. Das wirkt sich auch auf die Haarfarbe aus, die dadurch an Intensität einbüßt und ihre lebendigen Reflexe verliert. Das lässt sich mit einem der pflegenden und farbauffrischenden Shampoos und Conditionern von Protection Couleur schnell ändern. Sie bringen im Handumdrehen Brillanz und Strahlkraft zurück. Erhältlich in den warmen und kühlen Nuancen blonder, roter und brauner Haare.

La Biosthétique

MAKE-UP COLLECTION

Spring/Summer 2017



Wie geschaffen für einen sonnigen Frühlingstag: ein Make-up im Nude-Look. Ebenso tafrisch wie ausdrucksvoll. Der Teint strahlend durch die opalisierende Glow Base. Auf den Lidern setzt der Puderlidschatten *Magic Shadow Orange Breeze* Lichtakzente in zart schimmerndem Apricot. Ergänzt durch einen ungewöhnlichen Farbtupfer für die Wimpern, den man auf den ersten Blick gar nicht wahrnimmt, der aber die Wirkung nicht verfehlt: *Mascara Perfect Volume Burgundy* in einem tiefen Burgunder-ton. Ebenso subtil ist die Farbe der Lippen im karamelligen Rot des *Sensual Lipstick Toffee*.

Magic Shadow Mono 40 Orange Breeze Perfect Volume Burgundy Sensual Lipstick C 143 Toffee



La Biothétique

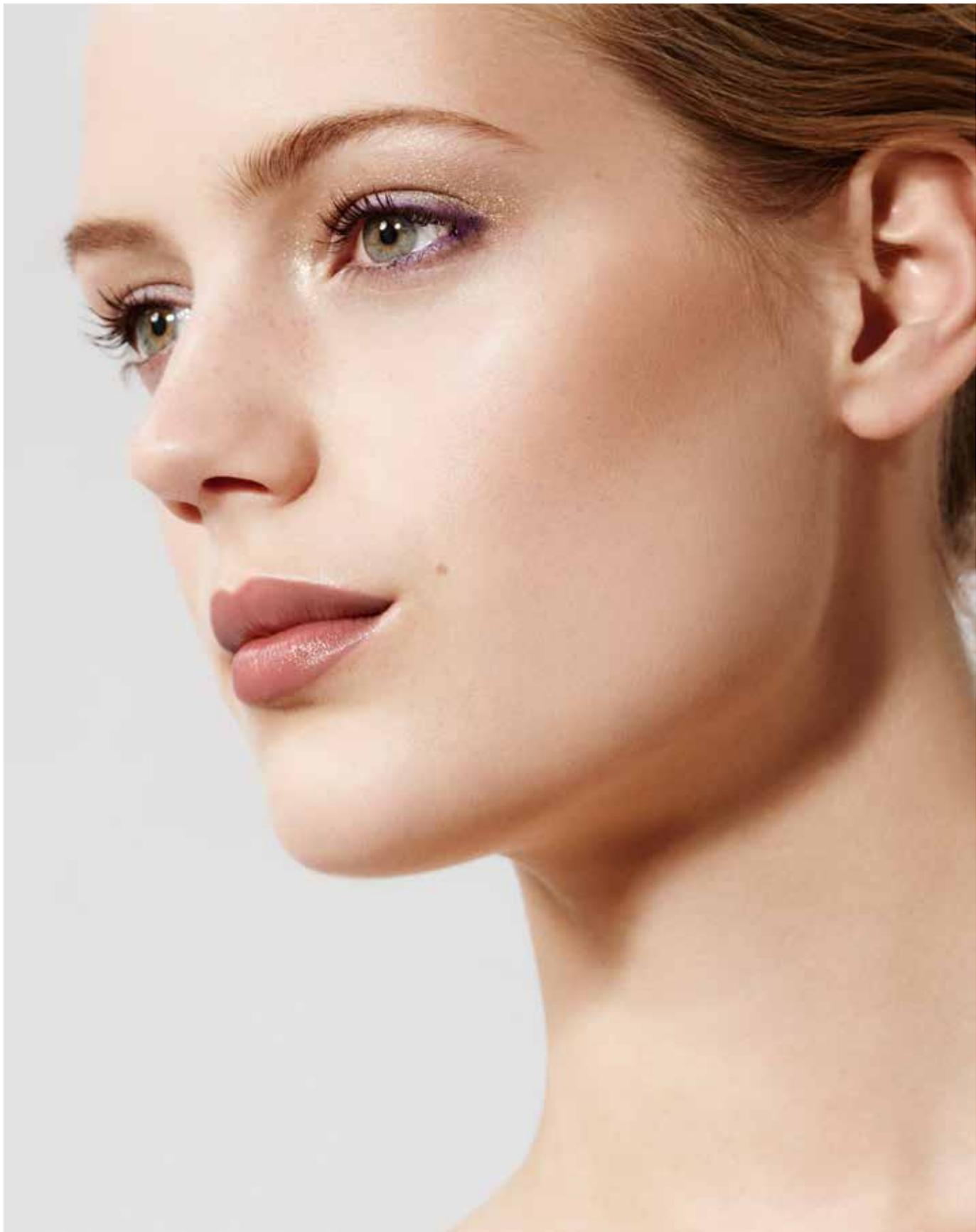
MAKE-UP COLLECTION

Spring/Summer 2017



Zart und mit einem Hauch von Luxus präsentiert sich der zweite Look für den Frühling. Auf den Lidern funkelt es wie kristallener Sternenstaub von *Magic Shadow Mono Crystal Gold*. Eine kleine Extravaganz, die aber auch am Tag absolut tragbar ist – die Farbe Gold ist dem natürlichen Hautton sehr nah. Ebenso das gedimmte Lila im Lidstrich des *Automatic Pencil for Eyes Shady Mallow*. Die Lippen strahlen dazu im sanften Rosé des *Soft Lipstick Sweet Rosewood* – ein neuer, ungewöhnlich weicher Lippenstift mit Gloss-Effekt.

Magic Shadow Mono 41 Crystal Gold Automatic Pencil for Eyes K 21 Shady Mallow Automatic Pencil for Eyes K 22 Bright Glaze
Soft Lipstick Sweet Rosewood



Die neue Oil Therapy von La Biosthétique ist eine Intensivbehandlung vom Experten. Wirkstoffe aus wertvollen natürlichen Ölen und Pflegebalsame pflegen und regenerieren schwieriges Haar nachhaltig von innen und außen.

Öle zur Haut- und Haarpflege werden seit der Antike und in allen Kulturen für ihre fabelhafte Wirkung hoch geschätzt. In Zeiten des Hightech mit seinen ausgetüftelten Rezepturen hat man sie als natürliche Schönmacher wiederentdeckt und sie erleben nun eine wahre Renaissance. Mit einer kleinen, aber nicht unerheblichen Einschränkung:

Naturbelassene Pflanzenöle stecken zwar voller guter Inhaltsstoffe, aber sie sind nicht ganz unproblematisch in der Anwendung. Sie lassen sich nach der Einwirkzeit nämlich nicht so einfach entfernen. Man muss oft mehrmals waschen, damit der Schopf hinterher so locker und duftig fällt, wie man sich das wünscht. Mit dem Ergebnis, dass ein großer Teil der wunderbaren Pflegestoffe gar nicht im Haar bleibt, sondern mit dem Shampoo im Abfluss verschwindet.

LA BIOSTHETIQUE OIL THERAPY

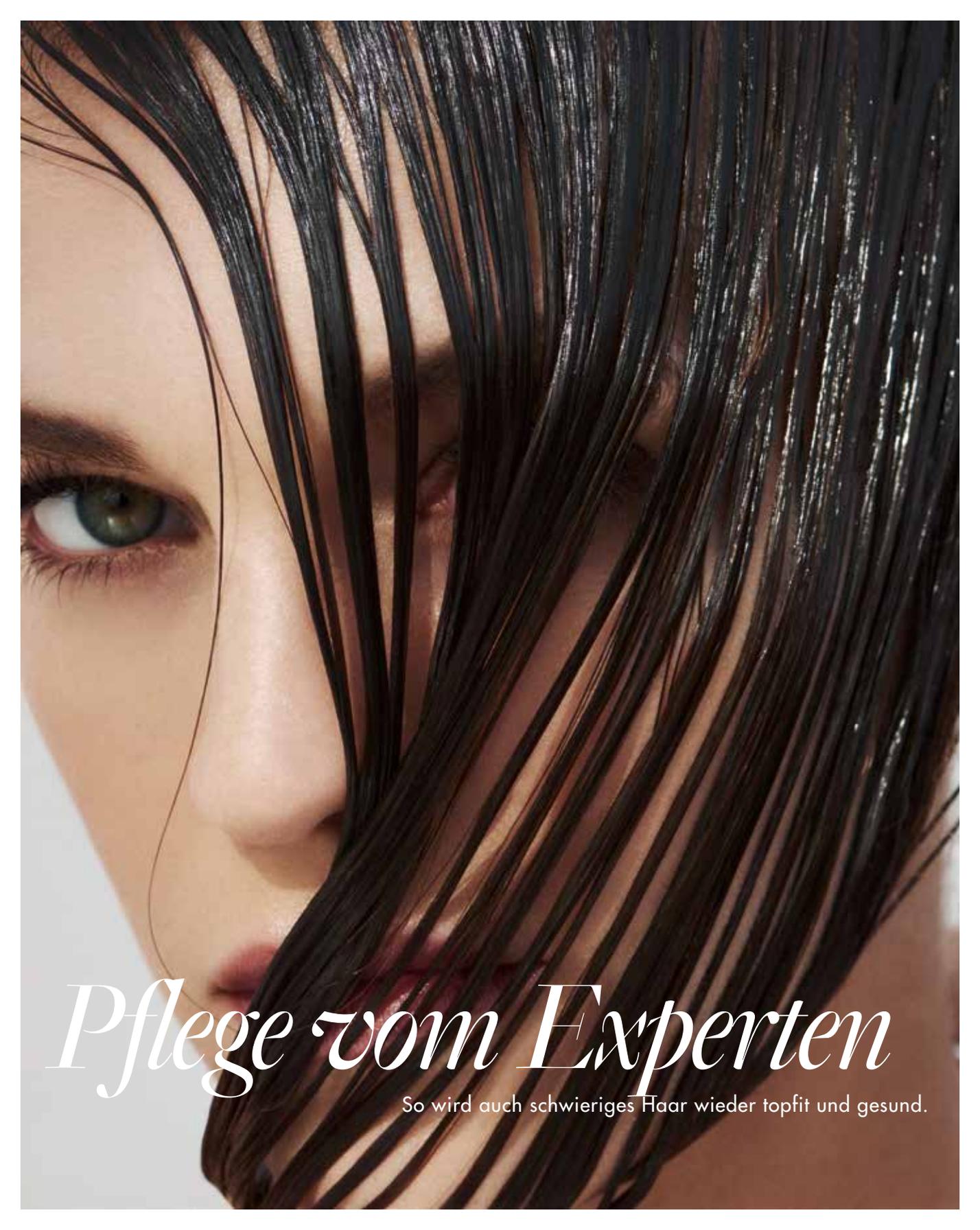
Die Oil Therapy verbindet Wirksamkeit mit Komfort und hinterlässt keinen beschwerenden Film im Haar. *Oil Volumen* arbeitet dabei zum Beispiel mit einem kleinen Kniff: Es wird «wasserfreundlich» gemacht. Dabei behält es alle wertvollen Wirkstoffe und lässt sich zusammen mit *Volume Cream* problemlos ausemulgieren. Strähne für Strähne wird das Öl mit einem speziellen Auftragekamm eingearbeitet, bis das Haar gesättigt ist. Nach zehn Minuten wird das Haar zusätzlich mit einem speziellen Balsam behandelt, der das Eindringen des Öls bis tief in die Faserschicht fördert und zugleich eine organische Schutzhülle um jedes einzelne Haar legt. Das Ergebnis: sensationelle Elastizität, unglaubliche Geschmeidigkeit und spektakulärer Glanz. Eine sehr entspannende Angelegenheit ist die Behandlung übrigens auch.

Diese Profi-Pflege gibt es in zwei Varianten: *Oil Therapy Volume* für angegriffenes normales bis feines Haar – sie repariert Schäden und verleiht dem Haar mehr Kraft und Fülle; *Oil Therapy Vital* regeneriert stärker angegriffenes, eher kräftiges Haar, stärkt seine Substanz und glättet kriselige Strukturen. Ideal auch für naturkrauses Haar.

WUNDERBARI!

Das «magische» Palma-Christi-Öl des sogenannten Wunderbaums ist ein wesentlicher Pfeiler von Oil Therapy, der Intensivbehandlung in unserem Salon. Die in hoher Konzentration enthaltenen ungesättigten Fettsäuren dringen tief in die Haarstruktur ein, regenerieren sie und pflegen selbst stark strapaziertes Haar wieder gesund.





Pflege vom Experten

So wird auch schwieriges Haar wieder topfit und gesund.



Contouring

FÜR NATÜRLICH STRAHLENDE SCHÖNHEIT

Wie man mit Coloration und Make-up das Gesicht modellieren kann.

La Biothétique präsentiert in diesem Frühjahr ein fabelhaftes neues Color-Design. Es heißt Contouring und zaubert mit Highlights und Lowlights, also hellen und dunkleren Tönen.

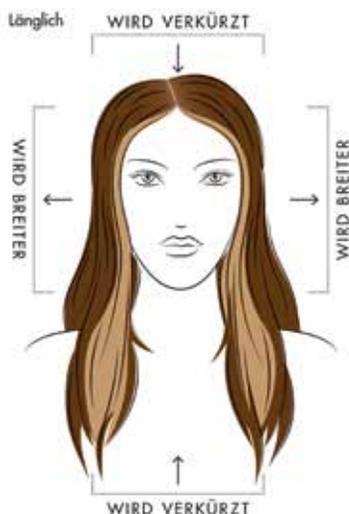
In die Grundfarbe eingeblendet, lassen sich damit die Gesichtskonturen optisch modellieren: Ein sehr flächiges Gesicht schmaler und plastischer, ein längliches Gesicht fülliger und allzu markante Linien weicher und sanfter. Optimiert wird die Modellage mit kleinen Make-up-Tricks.

DAS SCHMALE GESICHT

Es hat eine längliche Form, die Wangenknochen sind wenig ausgeprägt und die seitlichen Konturen wirken flach.

Die Contouring-Coloration: Um die längliche Form optisch zu verkürzen, setzt man zur Grundfarbe passende helle Highlights unterschiedlicher Intensität rund um das Gesicht. So gewinnt es an Fläche und Breite.

Das Make-up: Auch hier kann man entweder mit Rouge oder Terracotta-Puder arbeiten. Beides wird vom höchsten Punkt der Wangenknochen wie ein Dreieck etwas in die Gesichtsmitte und nach unten gezogen. Auch ein Hauch am Haaransatz und entlang der Kinnlinie hilft, das Gesicht optisch zu verkürzen.



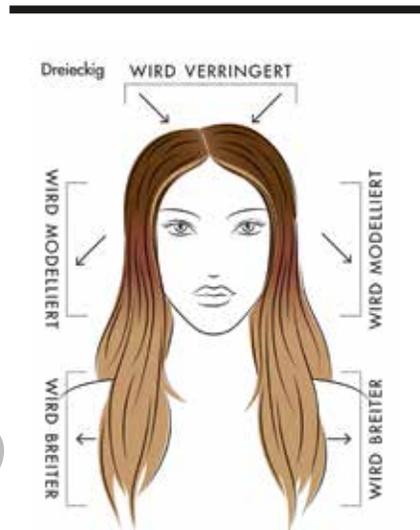
1 2

DAS DREIECKIGE GESICHT

Charakteristisch sind eine relativ breite Stirn, ausgeprägte Wangenknochen und eine nach unten immer schmaler werdende Form.

Die Contouring-Coloration: Um die Proportionen ausgeglichener wirken zu lassen, coloriert man den Oberkopf in einer dunkleren Nuance und hellt die Haarlängen ab der Höhe der Ohren auf – so wirkt die untere Gesichtshälfte fülliger. Zusätzlich gesetzte Lichtakzente rund um die Ponypartie lassen die zu dominante Stirn weicher erscheinen.

Das Make-up: Hier kann man gut mit zwei unterschiedlichen Pudertönen arbeiten: die seitliche Stirnpartie mit der dunkleren Nuance abschattieren und die äußere Wangenpartie aufhellen. Die Übergänge mit dem Puderpinsel gut einblenden. Ideal: *Contouring Powder O2* von La Biothétique.



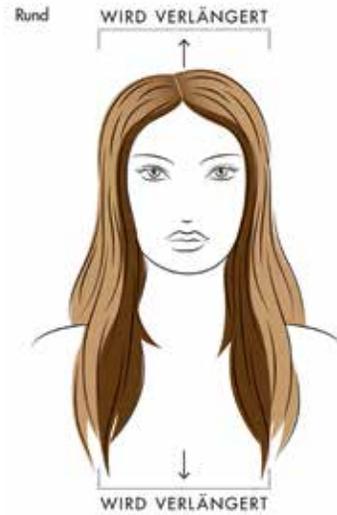
Mit den drei Farbschattierungen von *Contouring Powder* kann man jedes Gesicht modellieren. Der besonders feine Puder lässt sich gut in die vorhandene Grundierung einblenden und Übergänge ganz unauffällig machen.





DAS RUNDE GESICHT

Es ist großflächig und füllig. Die Kontur ist extrem weich und fast ein wenig verschwommen.



Die Contouring-Coloration: Am Oberkopf werden helle Lichtakzente gesetzt – dabei können die Ansätze etwas dunkler bleiben. Auch das seitliche Haar wird in einer etwas dunkleren Nuance coloriert. Durch die Helligkeit am Oberkopf und die Farbtiefe an den Seiten wirkt das Gesicht insgesamt schmaler und konturierter.

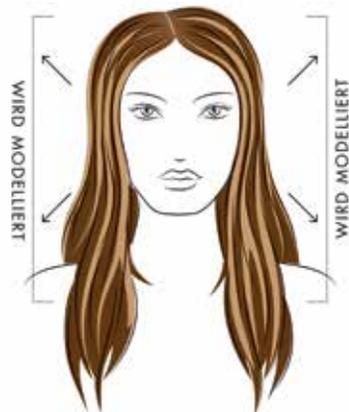
Das Make-up: Bei einem hellen Teint geht das Contouring am einfachsten mit Rouge. Am höchsten Punkt der Wangenknochen ansetzen und Richtung Ohrfläppchen ausstreichen. So treten die fülligen Seitenpartien optisch etwas zurück. Bei einem kräftiger getönten Teint kann man auch Terracotta-Puder verwenden (z. B. *Sunsation* von La Biosthétique).

DAS DIAMANTFÖRMIGE GESICHT

Es ist markant, fast rechteckig. Wangenknochen und Kieferlinie wirken im Verhältnis zur Stirn deutlich breiter.

Die Contouring-Coloration: Um von der Strenge der Form abzulenken und sie weicher zu gestalten, zielt die Coloration auf einen dynamischen Farbverlauf mit einzelnen hellen über den gesamten Kopf verteilten Strähnen. Zusätzlich werden schmeichelnde Lichteffekte unmittelbar rund um die Gesichtskontur gesetzt.

Diamant



Das Make-up: Starke Akzente lenken den Fokus von der etwas kantigen Form ab. Zum Beispiel ein kräftiges Augen-Make-up mit dunklem Kajal und Eyeliner. Den gleichen Effekt hat ein kräftig betonter Mund.

Intuitiv essen, so heißt ein neuer Ansatz in puncto Ernährung. Und nein, es ist nicht der nächste Hype um eine angebliche Wunderdiät. Das Wort Diät ist hierbei sogar ausdrücklich verpönt.

Eigentlich ist intuitives Essen das Natürlichste der Welt: Man isst, wenn man hungrig ist, und nach Möglichkeit das, was einem schmeckt, und davon so viel, bis man gesättigt ist. Ganz einfach, sollte man meinen. Ist es aber nicht – oder nicht mehr. Essen ist kompliziert geworden. Die einen macht die Sorge ums Wohl der Tiere zu Veganern. Andere treibt die Sorge um Fitness und Gesundheit zu Detox- und Super-Food. Und noch viel mehr Leute zählen im Kampf um die schlanke Linie penibel die Kohlehydrate auf dem Teller. Kurz, wir essen nach Vorschriften, die uns ein ganzer Chor von Ratgebern eingeflüstert hat. Und was sagt unser Körper dazu? Meist gar nichts. Oder besser gesagt, wir hören seiner Stimme nicht mehr zu. Und wenn es ihm doch mal gelingt, sich bemerkbar zu machen, wird er nicht selten mit einem strengen «Verboten!» mundtot gemacht. So haben wir uns ein natürliches Essverhalten langsam, aber sicher abtrainiert.

DEM KÖRPER ZUHÖREN!

Zwei amerikanische Expertinnen haben es sich zur Aufgabe gemacht, das zu ändern. Elyse Resch ist Therapeutin für Essstörungen, Evelyn Tribole Ernährungswissenschaftlerin.

Ihr wichtigstes Credo:

1. Lernen Sie, die Signale des Körpers wieder wahrzunehmen und auf sie zu hören – auf so einfache Dinge wie Hunger- und Sättigungsgefühl.

2. Solange die Nahrungsmittel nicht verdorben sind, gibt es kein gutes oder schlechtes Essen, höchstens individuelle Unverträglichkeiten. Das Schuld- oder Belohnungsprinzip hat in der Ernährung also nichts verloren.

Schon der erste Punkt ist allerdings nicht für alle so einfach umzusetzen. Nahrung ist bei uns stets im Überfluss vorhanden; man kann essen, wann immer man Lust hat – auch ohne Hunger.

Tipp: Lassen Sie es anfangs darauf ankommen – erst essen, wenn sich der Magen spürbar meldet. Also auch getrost mal das Frühstück ausfallen lassen, wenn er sich morgens nicht rührt. Auch Sättigung wieder zu spüren, muss man oft erst mal üben. Tipp: Machen Sie mitten in einer Mahlzeit eine Pause und horchen Sie in sich hinein, wie satt Sie eigentlich schon sind. Und was die Leckereien angeht: Essen Sie, was Sie mögen – auch Schokolade. Sie dürfen das, ganz ohne Schuldgefühle. Kleine Einschränkung: Aber nur, wenn Sie Hunger haben! Angst um die Figur? Unbegründet. Wer sich mehrere Tage an Schokolade satt gegessen hat, verspürt so schnell nicht mehr das Verlangen danach. Zumal der Reiz der verbotenen Sünde verfliegen ist.

BUCHTIPP:

«Intuitive Eating» heißt das Buch der amerikanischen Ernährungsexpertinnen E. Resch und E. Tribole. Auf Deutsch ist es unter dem Titel «Intuitiv abnehmen» im Goldmann Verlag erschienen und enthält viele praktische Tipps, wie man – ohne dick zu werden – natürliches Essverhalten wieder erlernen kann.





Bauchgefühl!

Essen, wann und worauf man gerade Lust hat.

Frühlingsfrische Körperhaut

Ein duftendes Wellness-Paket, das den Grauschleier trockener Hornschüppchen im Nu entfernt und die Haut gesunde Frische tanken lässt, bietet das SPA-Duo *Le Peeling* und *Le Lait*. Feinste Bambuspartikel im Peeling verfeinern die Haut und verleihen ihr einen samtweichen Touch. Die Körpermilch pflegt sie mit schützenden natürlichen Wirkstoffen und sorgt für seidige Geschmeidigkeit.





LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

Die Verbindung
von Leben und Schönheit.
Bios und Ästhetik.

Die Verbindung
von neuester Forschung und
natürlichen Inhaltsstoffen.

Individuell für jede Haut und
jedes Haar.

Das ist unsere Aufgabe.

Exklusive Haarpflege und Kosmetik.
In ausgesuchten
Friseur-Salons und auf

labiosthetique.de