

Auf die richtigen Proportionen achten Mogeln erlaubt

Jeder Körper ist in seiner Form individuell. Jede Figur hat Vorzüge, die unterstrichen werden wollen. Und jede Körperform hat – je nach herrschendem Schönheitsideal – Makel, die sich mehr oder weniger auffallend präsentieren. Nicht immer lassen sich die individuellen Figurprobleme durch Diäten oder Schönheitsoperationen lösen. Doch in jedem Fall kann durch günstige Kleidung die Optik stark verbessert werden.

Es gibt Menschen, deren Proportionen von Natur aus günstig sind, die auch mit ein paar Kilos zu viel nicht unförmig wirken. Als „wohlgeformt“ und ästhetisch empfindet das menschliche Auge einen weiblichen Körper, wenn die Relation Schulter- und Hüftbreite harmonisch ist. Das bedeutet, dass weder die Schultern im Verhältnis zum Hüftumfang auffallend breit sind (das nennt sich auch „umgekehrte Dreiecksform“ und wirkt maskulin), noch die Schultern zu schmal in Relation zu einem stark ausgeprägten Hüftbereich wirken (der klassische „Birnentyp“).

Das Verhältnis Schultern – Hüften entscheidet

Wer sich jetzt in einer der beiden dargestellten Körperformen wieder erkennt, befindet sich in bester Gesellschaft und hat keineswegs Grund zur Verzweiflung oder für eine Radikaldiät. Ganz im Gegenteil – Proportionen lassen sich nicht weghungern und so genannte „Problemzonen“ lassen sich auch nicht beliebig von einer Körperzone zur nächsten schieben. Man kann sie aber gekonnt „wegmogeln“ und kaschieren.

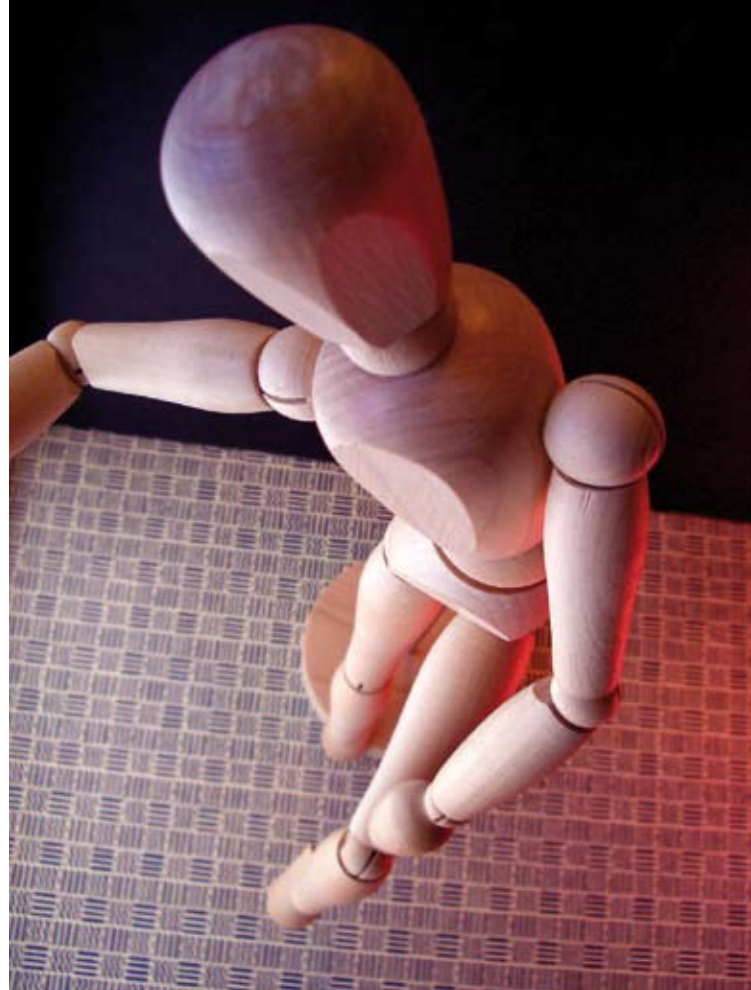
Damit das auch effektiv und stilvoll geschieht, verrate ich Ihnen hilfreiche Tricks, mit denen Sie Ihren Körper ins beste Licht rücken und sich selbstsicher zeigen können.

Die umgekehrte Dreiecksform

Ich beginne mit der so genannten „umgekehrten Dreiecksform“ (breite Schultern in Relation zur Hüfte).

Frauen dieses Figurtyps haben breite, gerade Schultern, oft eine große Oberweite, daneben schmale Hüften, meist einen flachen Po und wirken in ihrer Erscheinung evtl. auch maskulin. Hier gilt die Devise: Schultern verschmälern, Hüften sanft betonen. Aber wie?

Tragen Sie am Oberkörper dunklere Farben als am Unterkörper und/oder wählen Sie oben Kleidungsstücke in uni. Greifen Sie unten zu Mustern. Bevorzugen Sie einfache, schlichte, lange Pullover oder Blusen, die über dem Rock- oder Hosensbund getragen werden. Vermeiden Sie Rüschen an Oberteilen. V-Ausschnitte, tiefe Dekolletés und lange Ketten sind ideal. Sie unterbrechen optisch die horizontale Schulterlinie. Ungünstig hingegen sind Rollkragen, Stehkragen sowie breite, kurze Ketten und eng gebundene Tücher. Vermeiden Sie



Querstreifen und Applikationen am Oberkörper. Verzichten Sie auf jegliche schulterbetonende Details wie z. B. Schulterklappen. Wählen Sie Raglan- und Fledermausärmel anstelle von eingesetzten Ärmeln. Achten Sie darauf, dass die Schulternähte nur bis zum Schulterknochen reichen.

Günstig sind auch einreihige, längere Jacken ohne Brusttaschen, ebenso Cardiganjacken. Vermeiden Sie strenge, klassische Blazer mit aufsteigendem Revers sowie kurze „kastenförmige“ Jacken. Diese Varianten würden Sie am Oberkörper wieder fülliger erscheinen lassen. Entscheiden Sie sich hingegen für Modelle, die in der Taille schmaler geschnitten sind. Ideal sind außerdem kürzere Haarschnitte, die den Oberkörper strecken.

Ihre schmalen Hüften wirken schön in geraden Röcken oder Hosen sowie Palazzohosen. Sie können gut Stufenröcke und

Das umgekehrte Dreieck

- + Oberkörper: dunkle Farben, Mini-Muster, Unifarben
 Unterkörper: helle Farben, große Muster
 V-Ausschnitte, tiefe Dekolletés
 Pullis und Blusen überm Bund tragen
 Leicht taillierte Schnitte
- Hochrunde Ausschnitte, eng gebundene Tücher
 Querstreifen und Rüschen am Oberkörper
 Schulterklappen
 Kastenförmige Jacken

Röcke mit ausgestelltem Saum tragen. Muster und gröbere Stoffe sind möglich. Günstig sind aufgesetzte Taschen und auch Taschen in den Seitennähten. Durch betonte Taillierung können Sie Ihre Hüften weiblicher aussehen lassen. Zum Gesamterscheinungsbild möchte ich noch erwähnen, dass Ihnen flache Schuhe oder Schuhe mit dezentem Absatz schmeicheln. Tragen Sie keine Bleistift-Absätze: Sie wirken zu Ihrer Gesamtstatur nicht stimmig.

Der Birnentyp

Beim Birnentyp sind Hüfte und Po stark ausgeprägt im Verhältnis zum Oberkörper. Frauen dieses Typs haben oft auch Probleme mit so genannten „Reithosen“ oder strammen Oberschenkeln. Hier gilt es, den Oberkörper zu betonen und den unteren Bereich dezent zu halten. Beim Birnentyp gelten die gleichen Stylingregeln wie beim umgekehrten Dreieck, aber mit vertauschten Vorzeichen: also z. B. helle Farben oben und dunkle unten; Muster oben, Uni-Teile unten usw. Achten Sie darauf, dass Hosen den Oberschenkel lose umspielen und gerade geschnitten sind. Mittelhohe, nicht zu dünne Absätze strecken die Silhouette und verlängern besonders unter Hosen die Beine.



Der Sanduhrtyp

Diese Körperform zeichnet sich aus durch klassische weibliche Rundungen. Frauen dieses Figurtyps kämpfen hin und wieder mit ein paar Kilos zuviel, haben aber tolle weibliche Formen. Busen und Hüften sind oft etwa gleich im Umfang und die Taille ist extrem schmal. Diese Merkmale sollten unbedingt betont und keinesfalls versteckt werden! Am vorteilhaftesten wirkt es, wenn der Schnitt Ihrer Kleidung der Form Ihres Körpers folgt. Zeigen Sie Ihre schmale Taille, indem Sie Kleidungsstücke wählen, die in der Taille schmal zulaufen. Wenn Sie dies nicht tun, wirken Sie fülliger und erwecken den Anschein, als müssten Sie ein Bäuchlein kaschieren. Hüten Sie sich allerdings vor zu extremer Betonung, wie etwa durch in der Taille eng gebundene Jacken und Mäntel, sonst erreichen Sie das Gegenteil und Ihre Hüften wirken breiter.



Tragen Sie hellere Oberteile zu dunkleren Unterteilen. Wählen Sie weiche und lockere Schnitte. Wickelkleider und Oberteile mit Wickeloptik aus weich fließenden, edlen Materialien mit angedeuteter Taille und Gürtel sind ideal. Verzichten Sie auf steife Stoffe und gerade geschnittene Jacken. Vermeiden Sie Karomuster und Querstreifen, generell auch durchgehende Muster von Kopf bis Fuß. Unifarbene Kleidung können Sie gut mit einem Tuch oder Schal, Ihrem Farbtyp entsprechend, unterstreichen. Abgerundete Revers bei taillierten Blazern schmeicheln. Günstig sind auch runde, am Halsansatz abschließende und herzförmige Halsausschnitte sowie Schiffchen- und Carmenausschnitte.

Verzichten Sie auf Raglan- Kimono- oder Fledermausärmel und schmale, tiefe Dekolletés. Die Schulternaht bei Obertei-

Die Autorin

Elvira Freuis ist Farb-Typ-Imageberaterin, Visagistin, NLP-Masterin, Gründerin des Ausbildungsinstitutes „Vision der Farbe“ für ganzheitliche Beratung in den Bereichen Farbe, Stil und Make-up sowie Traineeerin im Bereich Menschenkenntnis.



Informationen:

www.vision-der-farbe.at
elvira.freuis@vision-der-farbe.at

len kann 2 bis 3 cm über den Schulterknochen hinausragen, um optisch eine Verbreiterung zu erzielen. Auch ärmellose Stücke sollten über den Schulterknochen hinaus reichen. Ideale Betonung erreichen Sie durch eingesetzte oder angekrauste Ärmel und eingelegte Fältchen.

Ihre Hüften bringen Sie optimal in Form, indem Sie z. B. Röcke tragen, die die Hüften locker umspielen. Weite Röcke, die in der Taille schmal sitzen und nichts von Ihren Hüften preisgeben, sind ideal. Bei schmalen Röcken sind längs verlaufende Abnäher günstig. Nicht ideal hingegen wären horizontale Nähte im Hüftbereich. Bei schmalen Röcken ist darauf zu achten, dass sie am Po nicht spannen.

Wichtig sind außerdem gut sitzende, hauchdünne Taillesslips. Nichts ist unschöner als ein Slip, der sich deutlich unter der Garderobe abzeichnet. Bei Hosen achten Sie darauf, dass sie keine Taschen in den Seitennähten haben, das trägt auf. Tragen Sie keine nach unten extrem zulaufenden Hosen. Vermeiden Sie generell alles, was den Hüften zusätzlich Fülle verleiht, wie z. B. aufgesetzte Seitentaschen. Günstig sind schräg verlaufende Taschenschlitze. Jacken enden idealerweise direkt auf oder direkt unter der Hüfte.

Binden Sie Mäntel und Trenchcoats nicht in der Taille, auch wenn Sie eine schöne schlanke Taille haben. Wenn Sie sie auf diese Weise zu stark betonen, sehen Ihre Hüften breiter aus. Noch ein Wort zum Schuhwerk: Grobe, schwere Schuhe entsprechen nicht Ihrer weiblichen Figur. Wählen Sie feinere Modelle, die zu Ihrer Statur passen. Sehr dünne und hohe Absätze sind allerdings zu viel des Guten.

Der Sanduhrtyp

- + Taillierte (nicht enge) Kleidung
 Fließende Stoffe
 Schulterbetonung
 Herzförmige oder breit gezogene Ausschnitte
 Gerade Hosen und Röcke
- Gerade Jacken, steife Stoffe
 Durchgehende große Muster
 Nach unten schmal zulaufende Hosen
 Aufgesetzte Po- oder Seitentaschen
 Horizontale Nähte im Hüftbereich