

Augenaufschlag mit Wow-Effekt

Auch Wimpern brauchen Pflege

Viel lässt sich beim Schminken aussparen – die Wimpern eigentlich nie. Um einen ausdrucksstarken Look zu kreieren, braucht es schön geschwungene Wimpern – die mit Mascara noch eine besondere Betonung erhalten. Das funktioniert aber nur, wenn die Wimpern gut gepflegt sind und das In-Form-Bringen richtig abläuft. Wichtige Fragen und Antworten:

Wozu sind Wimpern überhaupt gut?

„Sie haben eine wichtige Funktion zum Schutz der Augen“, erklärt Ricarda Zill, Visagistin und Expertin für den Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW). „Die feinen Härchen verhindern, dass feinste Schmutzpartikel ins Auge gelangen.“ Und Visagist René Koch fügt hinzu: „Das ist wie ein Sieb.“

Muss ich Wimpern pflegen? Und wenn ja, wie?

Koch rät etwa zu etwas Rizinusöl. Erst tunkt man die Bürste darin ein, streicht das Ganze dann gut ab und geht dann mit der Bürste durch die Wimpern. Vorher aber abschminken! Zu dieser Pflege rät Koch etwa einmal pro Woche – „wie eine Haarkur“. Es gebe außerdem spezielle Wimpernpflegemascaras, darin seien entsprechende Pflegemittel schon enthalten. „Besonders wichtig ist das gründliche Reinigen am Abend“, betont Zill. „Die Wimperntusche vom Tag sollte auf keinen Fall über Nacht auf den Wimpern bleiben, dadurch können sie austrocknen und im schlimmsten Fall auch abbrechen.“

Warum fallen mir Wimpern aus oder brechen ab?

Ein paar Wimpern zu verlieren, sei ganz normal, beruhigt Koch. Schließlich wachsen sie im ähnlichen

Rhythmus wie die Kopfhare - und fallen nach einer gewissen Zeit eben aus, neue wachsen nach. Fällt die Wimper nicht nach ihrem natürlichen Zyklus aus, sondern reißt man sie versehentlich in ihrer Wachstumsphase aus, kann das Nachwachsen etwas länger dauern. Die Haarzwiebel muss sich dann erst regenerieren, erläutert Zill. Brechen Wimpern ab, sei das aber etwas anderes, sagt Koch. Dann pflegt man sie womöglich falsch, oder die Wimperntusche ist zu trocken.

Und was tue ich bei abgebrochenen oder ausgefallenen Wimpern?

Zill rät zu speziellen Wimperntuschen, wenn die Wimpern trotz gründlicher Entfernung des Mascaras abbrechen. Außerdem existierten Pflegecremes mit speziellen Wirkstoffen, die die Haarzwiebel fest verankern.

Wie kommt ein schöner Schwung in die Wimpern?

Zum einen mechanisch über eine Wimpernzange. „Die Wimpernzange unbedingt vor dem Tuschen anwenden, da sonst die Wimpern abbrechen können“, warnt Zill. Die Zange wird dicht am Kranz angesetzt, zusammengedrückt, dann etwa fünf Sekunden gehalten. „Beheizte Wimpernzangen sorgen für den ultimativen Schwung.“

Wer diese Prozedur nicht jeden Morgen wiederholen möchte, kann eine Wimperndauerwelle in Betracht ziehen. Dabei werden die Härchen um ein kleines Röllchen gewickelt und mit einer Dauerwellenflüssigkeit eingestrichen – es sei der gleiche Vorgang wie auf dem Kopf, aber milder, erklärt Koch. Die Wimpern lassen sich auch liften: „Beim Wimpernlifting werden die Härchen direkt vom Ansatz an auf ein Gelkissen geklebt“, erläutert Zill. Dauerwelle und Lifting



Spezielle Wimperntuschen können helfen, die Härchen zu pflegen.

Foto: tmm

ähnelten sich in der Zusammensetzung der chemischen Lösungen und sollten maximal alle acht Wochen wiederholt werden. Mit dem Lifting können auch relativ kurze Wimpern behandelt werden, für die Dauerwelle brauche es laut Zill eine gewisse Länge. Der so herbeigeführte Schwung halte etwa vier bis sechs Wochen, sagt Koch.

Wie finde ich den richtigen Mascara für mich?

Wimperntuschen gibt es viele – und noch mehr Versprechungen: Dichter und länger sollen die Wimpern aussehen, die Farbe im Regen oder beim Weinen nicht verlaufen. „Die Wahl des richtigen Mascaras beginnt mit der Frage: mehr Länge, Dichte oder Volumen für meine Wimpern?“, beschreibt Make-up-Experte Peter Schmidinger für den VKE-Kosmetikverband. Zuerst nach dieser Frage richtet sich die Mascara-Wahl. Volumenmascara erkenne man an den dicken, kürzeren Bürsten, erklärt Zill. „Mascaras die für Verlängerung sind, haben hingegen ein dünnes langes Bürstchen.“

Wasserfesten Mascara empfiehlt Koch nur, wenn tatsächlich geplant ist, schwimmen zu gehen. Sonst sei

meist fettfester Mascara die bessere Wahl – dieser verschmiert nicht, auch wenn man mal schwitzt.

Und dann heißt es einfach: probieren, bis man das richtige Produkt für sich findet. Es gibt etwa Produkte, die ein Quellmittel enthalten: Ähnlich wie bei einem Hefeteig quillt die Tusche auf den Wimpern auf und lässt diese dichter wirken, beschreibt Koch. Andere Tuschen enthalten feine Härchen und lassen die Wimpern dadurch dichter erscheinen.

Teuer muss die Tusche nicht sein: „Man kann auch eine preiswerte Wimperntusche nehmen, die sind genauso gut wie teure“, findet Koch.

Und wenn ich allergisch auf Mascara reagiere?

Wer empfindliche Augen hat und allergische Reaktionen zeigt, sollte auf spezielle Produkte aus der Apotheke zurückgreifen, empfiehlt Zill. „Diese sind sehr gut verträglich, und man kann sich vor Ort über die Inhaltsstoffe informieren lassen.“

Wie trage ich Mascara richtig auf?

Erst einmal geht es an das Tuschenöschchen. Hier liegt nämlich ein häufiger Fehler: Die Bürste wird

hin- und herbewegt, um Farbe darauf zu verteilen. Aber so kommt Sauerstoff hinein, warnt Koch. Dann trocknet die Tusche aus.

Für das Auftragen haben die Experten verschiedene Tipps: Schmidinger etwa rät, die Bürste an den Ansatz zu drücken und dann mit ihr hin und her zu wackeln. „Dadurch ist der Ansatz fülliger, die Spitze sanfter.“ Koch hat eine andere Technik: Er setzt die Bürste mittig an und tuscht erst nach unten, Richtung Lidrand. Dann hin- und herwackeln und nach vorne tuschen, leitet er an. Sei zu wenig Tusche am Ansatz und zu viel an der Spitze, kippe das Haar.

Wie schminke ich mich ab?

Schmidinger empfiehlt zum Abschminken einen parfümfreien Augen-Make-up-Entferner. Entferner gibt es verschiedene – etwa mit oder ohne Öl, bereits getränkte Pads oder Mizellen-Produkte. Egal, für welchen Entferner man sich entscheidet, wichtig ist laut Zill, das Pad erst sanft etwa zehn Sekunden auf das geschlossene Auge zu drücken. So können sich die Öle und Wachse in der Tusche lösen. Dann erst reibt man vorsichtig schräg nach unten. *lea sibbel*

Nie wieder auf 180 sein

Konflikte im Job gelassen lösen

Erst fangen die Backen an zu zittern. Dann rutscht man auf dem Stuhl hin und her. Und schließlich fängt man an, zu schimpfen: „Das kann doch nicht wahr sein!“. Es ist passiert: Man ist auf 180.

So oder so ähnlich spielen sich tausendfach Szenen am Arbeitsplatz ab. Wo gearbeitet wird, gibt es immer auch Konflikte. Doch kann man lernen, Konflikte sou-

verän auszutragen, ohne sich dabei aufzuregen?

„Soziale Konflikte sind der größte Stressfaktor für Menschen überhaupt“, sagt Coach Günter Hudasch, der bei Konflikten im Büro berät. Außerdem ist er Vorstand vom MBSR-MBCT-Verband, dem Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrer in Deutschland. Vermeiden lassen sich die Differenzen am Arbeits-

platz aber kaum. Es geht dabei nicht nur um Sachfragen. Ganz unterschiedliche Typen, Arbeitsweisen, Charaktere und Werte treffen aufeinander – und das oft unter Stress und Zeitdruck.

Regen sich Menschen am Arbeitsplatz selten auf, kennen sie sich häufig sehr gut selbst, sagt Susanne Klein, Coach zum Thema. Jeder Mensch hat bestimmte Werte, bei deren Verletzung er an die Decke geht. Zu erkennen, was einen stört, ist der erste Schritt, um den Konflikt souverän zu lösen, erklärt Klein.

Ein Beispiel: Kollege X braucht von Kollege Y jede Woche bis Mittwoch bestimmte Unterlagen, damit er seine Arbeit machen kann. Kollege Y schickt die Unterlagen in vielen Fällen jedoch zu spät – statt am Mittwochabend am Donnerstagmittag. Kollege X regt sich darüber maßlos auf und vor allem ärgert ihn die Respektlosigkeit von Y. „Der muss doch kapieren, dass er die Unterlagen pünktlich abgeben muss“, denkt er jede Woche aufs Neue. Viele verharren in dieser Situation.

Sie reagieren reaktiv, erklärt Hudasch. Die Unterlagen fehlen am Mittwochabend, und schon ist der Groll da. „Das ist ein unbewusstes Reagieren auf

Verletzungen von anderen“, sagt Hudasch. Wer gut im Konfliktlösen ist, steigt hier aus, analysiert die Situation, und gibt Kollege Y dann eine neue Deadline.

Sind Menschen besonders souverän im Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz, haben sie außerdem häufig ein gutes Selbstbewusstsein. Sie ziehen sich bestimmte Schuhe erst gar nicht an, sagt Mareike große Darrelmann, Business Coach aus Düsseldorf. Wer sehr souverän Konflikte löst, ist gut darin, sich und sein Verhalten zu reflektieren. Er stellt sich überhaupt erst einmal die Frage: Warum gerate ich am Arbeitsplatz immer wieder in die Situation, dass ich mich aufrege?

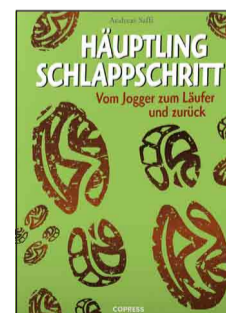
Regen Menschen sich im Büro selten auf, gelingt es ihnen außerdem, die Kollegen für ihre Art und Weise zu achten, sagt Coach große Darrelmann. Sie wissen, wo die roten Linien ihrer Kollegen sind und übertreten diese nicht. Wer im Team immer wieder mit anderen aneinandergerät, sollte einmal abends für sich versuchen herauszufinden, was die roten Linien der anderen sind. Und er sollte sich fragen, ob er selbst weiß, wo seine roten Linien sind. Denn geht es wieder los, und man regt sich auf, kann man dem anderen auch leichter kommunizieren, was einen überhaupt stört. *kristin kruthaup*

Häuptling Schlappschritt

Er ist Sportredakteur und ein wenig zu dick. Schreibt er doch vor allem über Bewegung, statt sie selbst auszuüben. Doch dann wird Andreas Safft aus Versehen Jogger, weil er beim Kauf von Fitness-Kleidung gegen sein rundliches Profil nebenbei auch noch ein paar Laufschuhe mitnimmt. Und damit packt ihn schieblich der Ehrgeiz. Sein Buch „Häuptling Schlappschritt – Vom Jogger zum Läufer und zurück“ ist jetzt im copress-Verlag (119 S., 12,90 Euro) erschienen und alles andere als der übliche Lauf-Ratgeber. Voller Witz, Selbstonie und Emotionen beschreibt Safft seinen Weg zum Marathonmann, der vor allem

den Spaß am Laufen für sich entdeckt. Mit seinen Erfahrungen vom ersten Volkslauf über den steinigen Weg zu seiner großen Liebe Marathon bis hin zur Erkenntnis, dass Älterwerden auch Geschwindigkeit kostet, lässt er den Leser teilhaben an der für ihn schönsten Beschäftigung der Welt. Alle, die selbst laufen, finden sich in dem kurz-

weiligen Roman des Lüneburger Autors wieder und wissen, dass sie mit ihren Glückseligkeiten und Anstrengungen, aber auch Rückschlägen nicht allein sind. Ebenso werden diejenigen, die endlich einmal mit dem Laufen beginnen wollen, in diesem Buch vielleicht ihren Startschuss finden. Alle anderen finden mit „Häuptling Schlappschritt“ ein wunderbares Buch über den Kampf mit dem inneren Schweinehund, über Lust und Leid des Läufers und die persönliche Erkenntnis des Autors, das seine erste Verliebtheit zu diesem Sport einer tiefen Zuneigung gewichen ist. Und für das Laufen wie für die Liebe gelte: Es kommt nicht so sehr darauf an, wer am schnellsten fertig ist. Ein echter Lesespaß. – *kw*



Wenn unterschiedliche Charaktere im Büro unter Zeitdruck aufeinandertreffen, bleiben Konflikte nicht aus. Um Ärger zu vermeiden, ist es wichtig, die eigenen Empfindlichkeiten zu kennen. Foto: tmm