

# Voll auf den Mund

**Make-up** Nude war gestern, jetzt dürfen Lippen gerne wieder kräftig leuchten. Ein paar kleine Regeln helfen, der Kunst auf dem Mund den richtigen Twist zu verpassen.

Susanne Holz

Rote Lippen sind (wieder mal) en vogue – bei manchen Frauen sind sie sogar seit Jahren täglich Trend, man denke an Sängerin Gwen Stefani, deren knallrot geschminkter Mund ihr Markenzeichen ist. Rote Lippen haben einiges für sich: Sie sind schnell geschminkt, schneller als ein kompliziertes Augen-Make-up, sie sind ein echter Blickfang und sie stehen irgendwie jedem gut.

Jahrhundertlang galten sie allerdings als unmoralisch. Die Zürcher Stilexpertin Simone C. Styger weiss: «Künstliches Lippenrot wurde als «direktes Ticket zur Hölle» angesehen. Nur «Tänzerinnen und Huren» bemalten sich.» Erst nach dem 2. Weltkrieg setzte sich der Lippenstift in unseren Breitengraden so richtig durch und wurde auch für die breite Masse erschwinglich. Heute wird Lippenstift von rund 80 Prozent der Frauen getragen und gehört so selbstverständlich zum weiblichen Erscheinungsbild wie offene Haare oder hochhackige Schuhe – allesamt Symbole für die Weiblichkeit.

## Je nach Hautunterton passt kühles oder warmes Rot

Die Stilexpertin ist sich sicher: «Roter Lippenstift hat immer etwas Glamouröses und Magisches.» Jedoch nur, wenn er zum Teint passe und perfekt aufgetragen sei. Wichtig: Der Hautunterton bestimmt, ob man eher kühle Rottöne (mit blauem Unterton) oder warme Rottöne (mit orangenem Unterton) tragen kann. Zu blasser Haut wie der von Schauspielerin Emma Stone leuchten Lippen mit blaustichigen Kirschtönen besonders schön. Ein goldener Teint, wie der von Sängerin Gwen Stefani, verträgt hingegen gut und gern ein sattes Knallrot.



Haut, die leicht bräunt, wie bei Gwen Stefani, mag pures Rot. Bild: Getty

Regel Nummer eins beim Schminken roter Lippen: Hat man sich entschieden, den Fokus auf den Mund zu legen, darf der Rest des Make-ups getrost dezent und in gedeckten Farben gehalten sein. Ob Smokey Eyes oder nur Wimperntusche, neutrale Farben wie Schwarz, Grau oder Dunkelbraun sind hier die bessere Wahl. Der Grundsatz, Augen oder Lippen zu betonen, gilt laut Simone C. Styger auf jeden Fall noch immer, möchte man einen klassischen Auftritt hinlegen.

Regel Nummer zwei beim Lippenrot: Nicht zu dick auftra-

## «Rote Lippen galten einst als unmoralisch. Nur etwas für Tänzerinnen und Huren.»

Simone C. Styger  
The Style Connection, Zürich



Blasser Teint, wie der von Emma Stone, bevorzugt Rot-Blau. Bild: Getty

gen. Je stärker die Farbe, so die Stilexpertin, desto vorsichtiger sollte man beim Auftragen sein: «Rote Lippen verzeihen keinen Ausrutscher und kein Gehetze.»

Man bereite seine Lippen am besten mit einem Peeling oder einer Zahnbürste vor, um raue Stellen und Hautschüppchen zu entfernen. Anschliessend konturiere frau ihre Lippen sorgfältig mit einem Lipliner, der maximal eine Nuance dunkler als der Lippenstift sein sollte. Wünsche man sich mehr Lippenvolumen, dürfe man gerne knapp ausserhalb der Lippe nachzeichnen.

Anschliessend lässt sich der Lippenstift am genauesten mit einem Lippenpinsel auftragen. Für volle Lippen wählt man den Stift eine Nuance heller oder mit viel Glanz. Extratipp: «Benützt man keinen «kussechten» Lippenstift, füllt man die Lippen am besten komplett mit Lipliner aus – so hält die Farbe länger.» Um die Lippen zu versiegeln, bietet der Kosmetikmarkt heute zudem spezielle Produkte an. Zuletzt erinnert Simone C. Styger noch daran: «Suche dir jemanden, der deinen Lippenstift ruiniert, und nicht deine Wimperntusche.»

## Kussecht und Kult



Lippenstift gibt es in **Matt** oder **Glanz**, doch im Moment ist uns in der Hauptsache wichtig, dass er schön farbig ist und leuchtet. Zum Beispiel «Le Phyto Rouge – Rouge Miami» von Sisley (oben).



Soll der Lippenstift länger als eine Stunde halten, kommt man um einen **Lipliner** kaum herum. Diese bietet nicht nur Estée Lauder an (rechts unten), sondern eigentlich alle Marken.



Für das volle Programm an Lippen-Make-up empfiehlt sich zudem

eine **Grundierung**. Diese verspricht einen perfekten Halt. Praktisch ist etwa der Stift «Prep + Prime Lip» von Mac (links unten).

Nicht zuletzt gibt es spezielle Produkte, um die Lippenfarbe zu **versiegeln**. So hinterlässt man keine Spuren. Zudem verhindern solche Gels das Auslaufen der Farbe – sie werden grosszügig den Lippen entlang aufgetragen. Artdeco bietet hier den «Magic Fix» an (oben, Fläschchen mit Pinselchen). Nun steht einem tollen Abend mit schönem Kussmund nichts mehr im Weg. (sh)

Warum uns andere Menschen zufrieden machen

## Auf der einsamen Insel lebt es sich schlecht

**Zu Besuch bei meiner achtzigjährigen Grosstante frage ich, wie es ihr gehe, seit ihr Mann vor einem Jahr gestorben sei. Sie erwidert: «Ganz ordeli. Und wenn mal ein schwieriger Moment kommt, gehe ich ins Städtli unter die Leute. Irgendjemanden treffe ich immer, mit dem ich ein paar Worte wechseln kann.»** Meine Grosstante hat nie Bücher mit wissenschaftlichen Studien übers Wohlbefinden gelesen oder einen Therapeuten aufgesucht und kennt dennoch die wichtigste Substanz für Lebenszufriedenheit: positive soziale Kontakte.

**Der Mensch ist ein Herdentier und kann nicht ohne andere Menschen, sagen Anthropologen. Widerspricht das nicht dem in der westlichen Welt vorherrschenden Lebensstil des Individualismus? Turnverein, Kirchenchor und Parteimitgliedschaft sind out. Die Menschen gehen in ihrer Freizeit mountainbiken, joggen oder Motorrad fahren. Sie surfen stundenlang im Internet, vergnügen sich**

auf Social-Media-Plattformen, tweeten die Welt voll mit ihrer Meinung oder widmen sich im stillen Kämmerlein einem kuriosen Hobby wie Elvis-Utensilien sammeln. Sie leben lieber in einer Einzimmerwohnung im 9. Stock einer Stadt als auf dem Land. Im Kanton Zürich wohnen gegen 50 Prozent der



Bevölkerung in einem Single-Haushalt. 1970 waren es noch 22 Prozent. Diese Entwicklungen sind Tatsache.

**Einsamkeit kann richtig unglücklich machen.** Dieser stark lähmende Zustand wirkt durch den sozialen Rückzug noch selbstverstärkend. Der

bekannte Kinderarzt Remo Largo schreibt in seinem letzten Buch, dass Menschen ihr ganzes Leben danach streben, sechs Grundbedürfnisse zu stillen: Geborgenheit, Leistung, körperliche Integrität, existenzielle Sicherheit, Selbstentfaltung und soziale Anerkennung. Die Frage, welches Grundbedürfnis in unserer Gesellschaft am meisten zu kurz komme, beantwortet er mit Geborgenheit und sozialer Anerkennung. Wir bräuchten eine stabile, tragfähige Lebensgemeinschaft und seien nicht gemacht für eine anonyme Massengesellschaft. Als Lösung propagiert er die Rückkehr zu dörflichen Strukturen, in Städten etwa mit Quartiervereinen oder Mehrgenerationenhaushalten. Diese Ansätze scheinen mir in der Realität noch nicht angekommen zu sein. Ich sehe die Lösung für mehr Geborgenheit und soziale Anerkennung eher in der richtigen Einstellung eines jeden und dem dazu passenden Verhalten.

**In der Wissenschaft zum guten Leben ist allgemein**

anerkannt, dass positive Beziehungen einen sehr hohen Beitrag zum Wohlbefinden leisten. Die nach amerikanischen Studien beste Eigenschaft, wie man soziale Kontakte aufbauen und pflegen kann, ist eine freundliche Haltung. Ist der Wille, freundlich zu sein, da, sind die Übungen dazu relativ einfach: Heute der erste zu sein, der allen einen guten Tag wünscht, ein Kuchen für die Arbeitskolleginnen und -kollegen oder ein ehrlich gemeintes Lob. Bewusst lächeln heitert die eigene Stimmung auf, und diese überträgt sich wiederum auf andere Personen. Eine humorvolle Haltung macht mich glücklich und zum attraktiven Teilnehmer jeder Runde. Neue Bekannte einzuladen wird belohnt, denn Menschen streben nach Ausgleich.

**Beziehungen wollen gepflegt sein.** Das ist zeitaufwendig und wird in einer schnellen Welt auch schnell vernachlässigt. Freude und Schmerz ehrlich zu teilen, miteinander zu lachen und sich in Not gegenseitig zu

unterstützen, sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Trifft man sich aber kaum persönlich oder ist die Frage nach dem Befinden nicht an ehrliches Interesse und an die Bereitschaft, sich füreinander Zeit zu nehmen, gebunden, dann ist eine Freundschaft langfristig nicht tragfähig. In zeitlich belasteten Phasen ist es umso wichtiger, seinen Sportclub aufzusuchen, den Freitagsapéro nicht auszulassen oder wieder mal beim Patenkind vorbeizuschauen. Der Kontakt mit Menschen tut meistens gut. Verhalte ich mich aufmerksam und ehrlich den anderen gegenüber, ist mir die soziale Anerkennung auch sicher.

**Das Grundmotiv hinter dem Trend zum Individualismus** ist die Selbstbestimmung, also das Gefühl von Freiheit. Positive Beziehungen schränken die Selbstbestimmung nicht ein, solange sie wertschätzend und aufbauend sind. Noch eine gute Nachricht zum Schluss: Neue Kommunikationsformen ermöglichen es, sich leichter zu

verabreden, und gestiegene Mobilität vereinfacht das Zueinanderfinden. Jetzt müssen Sie nur noch wollen. Wie meine Grosstante: Die schafft das sogar ohne Telefon und Whatsapp.

## Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.