

BEAUTY-GEHEIMNISSE, DIE SIE SCHLANKER MACHEN

MIT DIESEN BEAUTY-TRICKS ZAUBERN SIE SICH SCHLANKER
UND SCHÖNER ALS JE ZUVOR

VON SERENA GOLDENBAUM



TEIL 2 FORMENSPRACHE

Im ersten Teil meiner Serie "BEAUTY SECRETS - schlanker sein" habe ich Ihnen gezeigt, wie Sie durch einige Beauty-Tipps vorteilhafter aussehen und sich auch gleich so fühlen.

Sie wissen, wie Sie Ihre Vorzüge betonen, ins rechte Licht setzen und damit noch mehr herausarbeiten.

Sie sind sich nun bewusst, was die Natur Ihnen alles Schönes mitgegeben hat, und wie Sie diese Schönheit noch deutlicher zeigen können. Dieses Bewusstsein nennt man Selbstbewusstsein - denn Sie können nun ganz bewusst meine Tools und Werkzeuge einsetzen, um sich selbst noch schöner und ein paar Kilos schlanker zu machen.



Diesmal zeige ich Ihnen, wie wichtig Formen und Proportionen sind, wie man Formen ausbalanciert und in Harmonie bringt und sich somit wieder mal einige Kilos schlanker zaubert.

Ihre Formen (Gesichtsform, Figur-Typ und Silhouette) zeigen Ihnen, welche Frisuren, Kleidung, Brillen und welche Accessoires Ihnen stehen und zum Beispiel ein runderes Gesicht strecken, ein langes Gesicht kürzen oder ein kantiges Gesicht weicher und harmonischer erscheinen lassen. Es geht um:

FORMENSPRACHE-

NUTZEN SIE DAS WISSEN ÜBER FORMEN, UM SICH SCHLANKER UND SCHMALER ZU ZEIGEN.

Jedes Gesicht ist unterschiedlich in seiner Farbe (die haben wir ja bereits durch Make-up ausgeglichen) und seiner Form. Jede Gesichtsform ist einzigartig, so wie auch Ihr Gesicht, und doch gibt es Formen die man als harmonisch, symmetrisch oder eher unharmonisch bezeichnet.

In einem harmonischen und attraktiven Gesicht geht es darum, dass die Proportionen von Augen, Nase, Lippen und der Gesichtsform perfekt zueinander passen. Das wirkt besonders ausgeglichen und attraktiv. Also übertrieben gesprochen: Ein rundes Gesicht, wirkt mit kleinen tief liegenden Augen noch runder und mit eng anliegenden Haaren noch „voluminöser“.

Wenn man die Formensprachen und Ihre Auswirkungen auf Gesicht und auch Körper versteht, kann man einiges ausgleichen und kaschieren.

Es geht aber lediglich darum, zu optimieren. Lassen Sie mich noch einmal sagen, dass jeder Mensch individuell schön ist - und das ist auch gut so! Es geht hier darum, dass man sich auch wohl fühlt in seiner Haut. Und dafür kann man einiges transformieren.

Zum Glück haben wir durch Make-up-Techniken und die richtigen Produkte die Möglichkeit, unser Gesicht und seine Proportionen harmonisch auszubalancieren. Und durch die richtige Frisur, die perfekte Brille und die richtigen Accessoires, die zu Ihrer Gesichtsform passen, einen harmonischen Ausgleich zu schaffen.

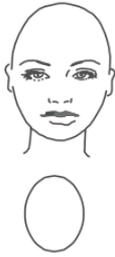
Um zu sehen, welche Frisuren, Brillenform und Accessoires Ihnen stehen brauchen wir als erstes eine kleine Analyse: Bitte binden Sie dafür bitte die Haare streng aus dem Gesicht und positionieren Sie Ihre Hände entlang des Haaransatzes.

Jetzt können Sie im Spiegel Ihre Gesichtsform gut erkennen:



GESICHTSFORMEN

WELCHE GESICHTSFORM HABEN SIE ?



Das ovale Gesicht

- die Schläfenpartie ist nicht breiter als der Unterkiefer
- verläuft horizontal als auch verikal gleichmäßig



Das trapezförmige Gesicht

- breite Kinnpartie
- schmale Stirn



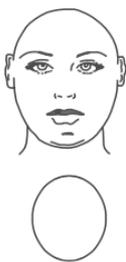
Das dreieckige Gesicht

- breite Stirnpartie
- spitz zulaufendes Kinn
- schmale Wangenknochen



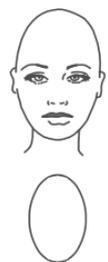
Das eckige Gesicht

- breite Stirnpartie
- spitz zulaufendes Kinn
- schmale Wangenknochen



Das runde Gesicht

- der Haaransatz an der Stirn ist meist rund
- Kieferknochen kaum sichtbar
- Wangen breiter als die Stirn



Das lange Gesicht

- schmal
- hohe Stirn

Jetzt kennen Sie Ihre Gesichts-Form. Nun können Sie die zu Ihnen passende Frisur, Brillen, Schmuck- und Ausschnittform wählen, die Sie noch schlanker erscheinen lässt:



HARMONISCHE GESICHTSFORMEN KREIEREN

OVAL

Die ovale Gesichtsform:

Mit einem ovalen Gesicht sind Sie in der glücklichen Lage, dass Sie in Bezug auf Ihre Gesichtsform nahezu jede Frisur tragen können. Denn Sie müssen die Proportionen nicht ausgleichen: Ihre Gesichtsform wirkt schon symmetrisch. Sie können sich styling-technisch voll austoben, da Ihnen eine Vielzahl an Frisuren steht.

ECKIG

Die eckige Gesichtsform:

Sie haben eine breite Stirn und ihre Wangenknochen sind auf einer Linie mit Ihren Kieferknochen. Um eine harmonischere Gesichtsform zu schaffen, empfiehlt es sich für das eckige Gesicht mit sanften Formen für Ausgleich zu sorgen. Um mehr Breite in der oberen Hälfte des Gesichtes zu kreieren und somit die markante untere Partie auszugleichen, eignen sich Locken oder sanfte Stufen hervorragend, da sie das gesamte Gesicht weicher erscheinen lassen. Vermeiden Sie geometrische Schnitte und gerade, glatte Fransen, da sie das Gesicht unnötig härter erscheinen lassen.

Als Brillenform eignet sich am besten eine schmeichelhaft-ovale Form, die Ihrem Gesicht einen weicheren Touch gibt. Eckige Formen hingegen würden lediglich die Winkel in ihrem Gesicht zu stark betonen.

DREIECK

Das dreieckige Gesicht:

Ihr Gesicht wirkt zum Kinn hin schmaler und zarter als der Oberkopf. Um ein dreieckiges Gesicht harmonischer zu gestalten, sollten Sie zu viel Volumen am Oberkopf und zu kurze Nackenpartien vermeiden. Vorteilhafter wirken eine fülligere oder nach außen gestylte Nackenpartie, die etwas in die Breite geht und somit das schmalere Kinn ausgleicht. Ein hoher Scheitel, oder die Haare am Oberkopf ins Gesicht frisiert wirken ebenfalls harmonisch.

RUND

Die runde Gesichtsform:

Obwohl ein rundes Gesicht mitunter sehr schmeichelhaft wirkt, kann man durch gewisse Kniffe für noch mehr Ausgeglichenheit sorgen. Asymmetrische Partien und Fransen setzen Ihre Gesichtsform durchaus besser in Szene, als ein Pony. Vermeiden Sie voluminöse Frisuren, bauschige Locken oder rund geschnittene Bobs, die das Gesicht zu sehr rahmen. Strecken Sie Ihre runde Gesichtsform etwas durch schmalere Seitenpartien, Volumen, abstehende Haare am Oberkopf oder einen Mittelscheitel.

TRAPEZ

Das trapezförmige Gesicht:

Dieses Gesicht zeigt eine breitere und markante Kinnpartie als der Oberkopf. Ihre Stirn ist schmaler als Ihre Kieferkontour? Dann eignen sich weiche Wellen, lange Haare oder Locken, die Ihre markante Kinnpartie weicher zeichnen. Vorsicht bei einem kurzen Bob, der die Kinnpartie rund umrahmt, ein kleiner Oberkopf oder Mittelscheitel.

LANG

Das längliche Gesicht:

Das längliche Gesicht ist wunderschön, aber wirkt noch länger und schmaler mit einem Mittelscheitel und langen, glatten Haaren. Um Ihr Gesicht auszubalancieren, steht Ihnen ein Pony oder Frisuren mit viel Volumen, Wellen und Locken - oder ein sehr tiefer Seitenscheitel.



GESICHTSANALYSE

Wie stehen Ihre Augen proportional zum Gesicht? Sind sie:

- tiefliegend
- eher klein
- mit Schlupflidern (wenn die Haut unter den Augenbrauen auf das Auge drückt)

Es gibt effektive Schminktechniken, die Ihre Augen vergrößern oder eng stehende Augen optisch auseinander ziehen.

TO DO:

Dafür beginnen Sie mit dem dunkelsten Ton des Lidschattens bitte immer im äußeren Augenwinkel. Das erweitert das Auge optisch nach außen und zieht die Augen optisch auseinander.

Damit ein Gesicht nicht zu flächig wirkt und optisch größer, muss man ein harmonisches Verhältnis der Proportionen im Gesicht schaffen. Wirken Ihre Augen also klein und irgendwie erdrückt von Ihrem Gesicht? Dann ist es wichtig, die Augen größer und offener zu schminken.

Wie das geht, habe ich im ersten Teil meines E Books „Beauty Secrets- sofort schlanker wirken“ erklärt.

Sind Ihre Augen eher :

- rund
- groß
- hervortretend

Dann verwenden Sie Schminktechniken, mit denen man die Augen in eine länglichere Mandelform bringt, das wirkt harmonischer.

Die Technik, die ich in dem ersten Buch-Teil gezeigt habe, ist auch perfekt für Ihre Augenform. Sie können aber auch dunklere Farben verwenden, etwa einen stärkeren Kajal am oberen Wimpernkranz auftragen. Der zieht Ihr Auge etwas mehr in eine harmonischere Mandelform.

Jetzt noch die Wimpern kräftig tuschen, und Ihre Augen haben die Unterstützung, um zu strahlen.



Wie im ersten Beauty-Teil schon erwähnt, verhält es sich mit den Lippen genauso. Es geht um die Form und das Ausgleichen der Proportionen. Ein betonter Mund (ja, das geht auch ganz natürlich) lässt das Gesicht schlanker und harmonischer wirken.

Ihre Lippen sind :

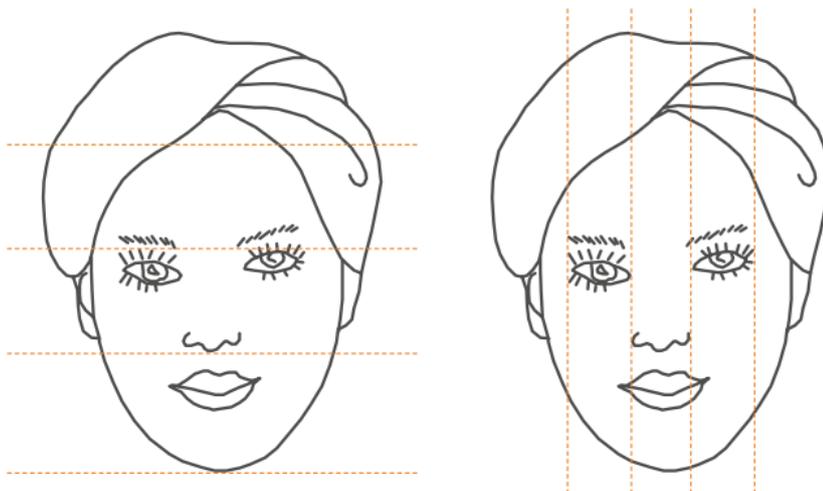
- breit
- rund und voluminös
- oder
- schmal
- klein

Sie finden im ersten Teil des E-Books „sofort Schlanker wirken“ die Schminktechnik, die Ihre Lippen natürlich schön betont, sie vergrößert und in ein harmonisches Verhältnis zu Ihrem Gesicht setzt.

Wie ist das Verhältnis zwischen den drei Gesichtsteilen? Wirken Ihre Lippen etwas verloren und eher zu klein in Ihrem Gesicht? Dann befolgen Sie meine Tipps zu schön betonten Lippen. Sind Ihre Augen tief liegend, dann heben Sie sie optisch hervor und gleichen so das Gesicht optisch aus.

Ist Ihr Hals lang und schmal - oder eher voller und präsent? Dann schattieren Sie den Hals etwas dunkler (siehe Contouring), denn dadurch tritt ein voller Hals optisch in den Hintergrund, und das Gesicht kommt mehr hervor.

Gesichtsanalyse



Ein fülligeres Gesicht ist meist rund und eher klein.
Mit dem richtigen Haarschnitt kann man ein Gesicht etwas strecken und optisch in die Länge ziehen, das lässt es schmaler erscheinen.

Mit der richtigen Contouring-Technik kann man ein rundes fülligeres Gesicht optisch ausgleichen, sodass Sie dadurch deutlich schlanker wirken. Durch das richtige Setzen von Konturpuder können wir die Gesichtsformen etwas ausgleichen (siehe auch Contouring 1. Teil der Ratgeber Beauty Secrets „schlanker wirken“) und in eine harmonische Form bringen.



HAARE

Bei den Haaren oder der idealen Frisur muss man lernen, in Formen und Proportionen zu denken. Der richtige Haarschnitt kann ein rundes und volleres Gesicht kaschieren und strecken, oder ein längeres Gesicht optisch kürzen.

Ich zeige Ihnen wie das geht:

Bei dem zu Ihrer Gesichtsform perfekt passenden Haarschnitt geht es darum, die jeweilige Gesichtsform durch den Haarschnitt gemäß des „goldenen Schnitts“ dem OVAL näher zu bringen. Das wirkt harmonisch und wird als schön empfunden.

Haben Sie Ihre Gesichtsform entdeckt, dann finden Sie hier die passende Frisur für Sie:

Die 5 Regeln zur richtigen Frisur

Damit Ihre Frisur stimmig und harmonisch wirkt, sollten Sie auf einiges achten:

- Ihre Haarqualität/Struktur spiegelt Ihre Persönlichkeit.
- Es gibt keine schrecklichen Haare, nur den falschen Schnitt und Pflege.
- Fühlen Sie sich wohl mit dem Styling, lassen Sie sich Tricks zeigen.
- Achten Sie auf Ihre Gesichtsform und Ihren Style.
- Mit der richtigen Farbnuance können Sie frischer, wacher und moderner aussehen. Lassen Sie sich beraten.



Sie haben eine optimale Gesichtsform und brauchen nichts auszugleichen.



GÜNSTIG:

- Locken/Wellen
- weich ins Gesicht

UNGÜNSTIG:

- gerader Pony
- graduierte, englische Schnitte



GÜNSTIG:

- Fülle im Nacken
- hoher Seitenscheitel

UNGÜNSTIG:

- Fülle am Oberkopf



GÜNSTIG:

- Oberkopf betont
- evtl. Seiten schmal

UNGÜNSTIG:

- enganliegendes Haar
- kleiner Oberkopf



GÜNSTIG:

- Stirn frei
- schmale Seiten
- asymmetrische Schnitte

UNGÜNSTIG:

- Pony
- tiefer Seitenscheitel
- Rundschnitt



GÜNSTIG:

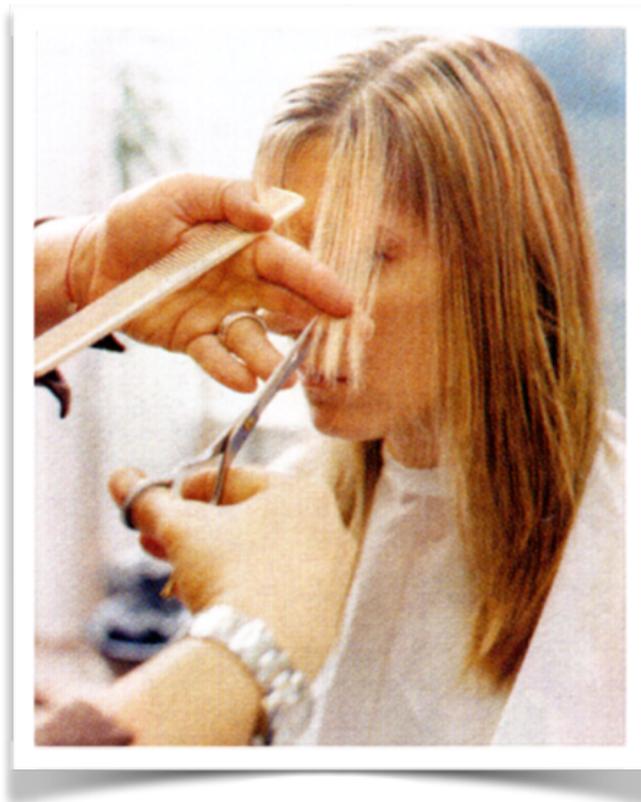
- Pony oder Fransen ins Gesicht
- tiefer Seitenscheitel

UNGÜNSTIG:

- Mittelscheitel
- lange, glatte Haare

HAARSCHNITT

Gönnen Sie sich einen wirklich guten Haarschnitt, der zu Ihrer Gesichtsform passt und die Physiognomie beachtet. Ein guter Haarschnitt kann Sie um Jahre jünger und mehrere Kilos schlanker erscheinen lassen!



WICHTIG: VOLUMEN!

Haare stehen für Vitalität – sie machen deutlich attraktiver, wenn sie glänzen und gesund aussehen. Deshalb ist die richtige Pflege von innen und außen besonders wichtig. Ein Volumenshampoo gibt kurzen, eher dünnem Haar den nötigen Stand.

Feuchtigkeitsshampoo verleiht längerem Haar Feuchtigkeit und Glanz. Ist Ihr Haar länger als bis zu den Ohrläppchen, sorgt eine Spülung (Conditioner) in den Längen zusätzlich für Glanz und gesunde Spitzen. Achtung: Haare werden in den Längen brüchiger, wenn sie an Schultern und Kleidung scheuern – einer der heimlichen Hauptgründe, warum viele Frauen ihre Haare nicht mehr richtig lang wachsen lassen können.

Um gesundes Haar direkt vom Ansatz nachwachsen zu lassen, eignen sich besondere Vitamine und Mineralstoffe, die auf Haarwachstum und die perfekte Versorgung des Haares abgestimmt sind. Wie z.B. SILICEA, PRIORIN oder Vitamin E.

Wenn der Körper etwas fülliger ist, kann es unharmonisch wirken, wenn der Kopf kleiner ist und die Frisur platt liegt. Das Hauptaugenmerk der Frisur sollte also beim Volumen oder dem Kreieren von Fülle liegen. Zudem sollten alle Linien um das Gesicht herum nach oben zeigen. Das bedeutet: Frisuren mit aufspringenden Spitzen sind ideal, denn sie bringen fallende Gesichtslinien wieder nach oben, die durch das weicher werden von volleren Gesichtspartien, wie den langen oder einer runden Gesichtsförm nach unten zeigen (z. B. Nasolabialfalte, hängende Augenpartien).



Bieten Sie dem Leben die Stirn und zeigen Sie Ihr Gesicht. Es wird Sie Jahre jünger und einige Kilos schlanker erscheinen lassen, wenn Sie Ihre Haare aus dem Gesicht tragen. Klar, der erste Impuls ist lieber zu verstecken, als hervorzuheben – aber das ist eben auch genau der falsche Weg! Ein locker nach hinten gestylter Kurzhaarschnitt wirkt offener und verjüngender, als eine Frisur, die nach unten und ins Gesicht gekämmt wird.

Auch ein Pony kann toll aussehen, wenn er zu Ihrem Gesicht passt und die gesamte Frisur nicht zu schwer wirkt. Die Frisur sollte frisch aussehen, zu Ihrer Gesichtsförm passen und eben zu Ihrer Physiognomie (Elastizität, Linien und Faltenbildung im Gesicht).

Ideal sind: Kürzere bis halblang Haare, aus dem Gesicht getragen, das öffnet das Gesicht. Ebenso wie Volumen am Oberkopf und aufspringende Spitzen.

Nicht ideal sind: Schulterlange Bob Frisuren mit viel Volumen oder Locken an den Seitenpartien, sie ziehen die Gesichtspartie optisch nach unten und lassen ein rundes Gesicht noch voller erscheinen



VON ACCESSOIRES, BRILLEN UND HALSAUSSCHNITTEN

Accessoires, wie z.B Brillen, Ohrringe, Ketten oder Halsausschnitte von Kleidungsstücken beeinflussen die Gesichtsförm und somit Ihre Proportion und können Sie einige Kilos schlanker erscheinen lassen. Achten Sie auf den Ausgleich Ihrer Gesichtsförm, so transformieren Sie die Form in eine harmonische Ausstrahlung.

Kriterien zur richtigen Wahl der Brille

IHRE Brille finden Sie, wenn Sie Gesichtsform, Profil, Augenstellung, Augenform, Nasenlänge, Nasenbreite, Farbtyp und Ihren Style zusammenbringen.



Suchen Sie sich aus den vielen Gestellen Ihre Lieblingsbrille aus.

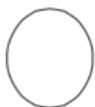


GÜNSTIG:

- rund
- kleines Gestell

UNGÜNSTIG:

- seitliche Betonung der Brille
- breiter Steg



GÜNSTIG:

- dünner Bügel
- eckige Form
- Katzenform

UNGÜNSTIG:

- runde Form
- breiter Steg
- tiefer Bügel



GÜNSTIG: alles, was die obere Gesichtshälfte betont

- Katzenform
- oberer Rand betont, unten transparent

UNGÜNSTIG:

- zu kleine Brille
- rechteckige Form
- enger Steg



GÜNSTIG:

- runde Form
- Tropfenform

UNGÜNSTIG:

- viereckiger Rahmen



GÜNSTIG: alles, was die Länge unterteilt

- runde Form
- breite Form
- tiefer breiter Bügel

UNGÜNSTIG:

- hoher Nasensteg
- hochangesetzte Bügel

OVAL

Die ovale Gesichtsform:

BRILLENFORM: Hier ist alles möglich

SCHMUCK: Hier ist alles möglich

HALSAUSSCHNITT: Hier ist alles möglich

ECKIG

Die eckige Gesichtsform:

BRILLENFORM:

Günstig: runde Form, Tropfenform, Pilotenbrille/Aviator

Ungünstig: viereckige, kantige Rahmen

SCHMUCK:

Günstig: runde, weiche, fließende Formen

HALSAUSSCHNITT:

Günstig: rund, V-Ausschnitt, weiter Rollkragen

Ungünstig: viereckiger Abschnitt, U-Bootausschnitt

DREIECK

Das dreieckige Gesicht:

BRILLENFORM:

Günstig: runde, kleine Fassung

Ungünstig: seitliche Betonungen an der Brille, breiter Steg

SCHMUCK:

Günstig: große Kreolen, Chandeliers,

Ungünstig: dicke Ohrclips

HALSAUSSCHNITT:

Günstig: runder Kragen, U-Boot Ausschnitt

Ungünstig: V-Ausschnitt, Spitze Kragenecken

RUND

Die runde Gesichtsform:

BRILLENFORM:

Günstig: Katzenform / Cateye, eckige Brillen, enge- und dünne Stege.

Ungünstig: runde Formen mit breiten oder tiefen Bügeln

SCHMUCK:

Günstig: kleine Stecker, kantige Formen, lange, hängende Ohringe

Ungünstig: große, runde Clips, enge Halskette, enge Perlenkette, runde Kugeln, Kreolen

HALSAUSSCHNITT:

Günstig: V-Ausschnitt, reverslos, halsferner Ausschnitt, Dekollete

Ungünstig: runder, enger Halsausschnitt, Crew Neck, enger Rollkragen, Schildkrötenkragen

TRAPEZ

Das trapezförmige Gesicht:

BRILLENFORM:

Günstig: Katzenform, obere Randbetonung, unterer Rand transparent, enger Steg

Ungünstig: kleine Brille, enger Steg, Betonung des unteren Brillenrandes

SCHMUCK:

Günstig: kleine Stecker, halsferne Ketten

Ungünstig: große Ohrstecker

HALSAUSSCHNITT:

Günstig: V-Ausschnitt, halsferne Kragen

Ungünstig: U-Boot Ausschnitt, runde Kragenecken, viereckiger Ausschnitt, hoher, enger Rollkragen.

LANG

Das längliche Gesicht:

BRILLENFORM:

Günstig: runde und breite Form mit breitem Bügel, um das Gesicht etwas breiter erscheinen zu lassen.

Ungünstig: hoher Steg, hochangesetzter Bügel

SCHMUCK:**Günstig:** runde und dicke Clips, Creolen, kurze Ketten, Perlen, Choker, Halsband**Ungünstig:** lange, hängende Ohrringe**HALSAUSSCHNITT:****Günstig:** rund, U-Boot Ausschnitt, alle Kragen**Ungünstig:** lange Kragenecken, V-Auschnitte

DER GOLDENE SCHNITT

Formen wirken in unserem Leben überall und sind in dem „goldenen Schnitt“ begründet:

Es geht also immer um die Harmonie der Längen und Breiten, der Formen und der Proportion. So auch für die Proportion unseres Körpers. Sind alle Proportionen in Harmonie, empfinden wir die Form unterbewusst als schön.

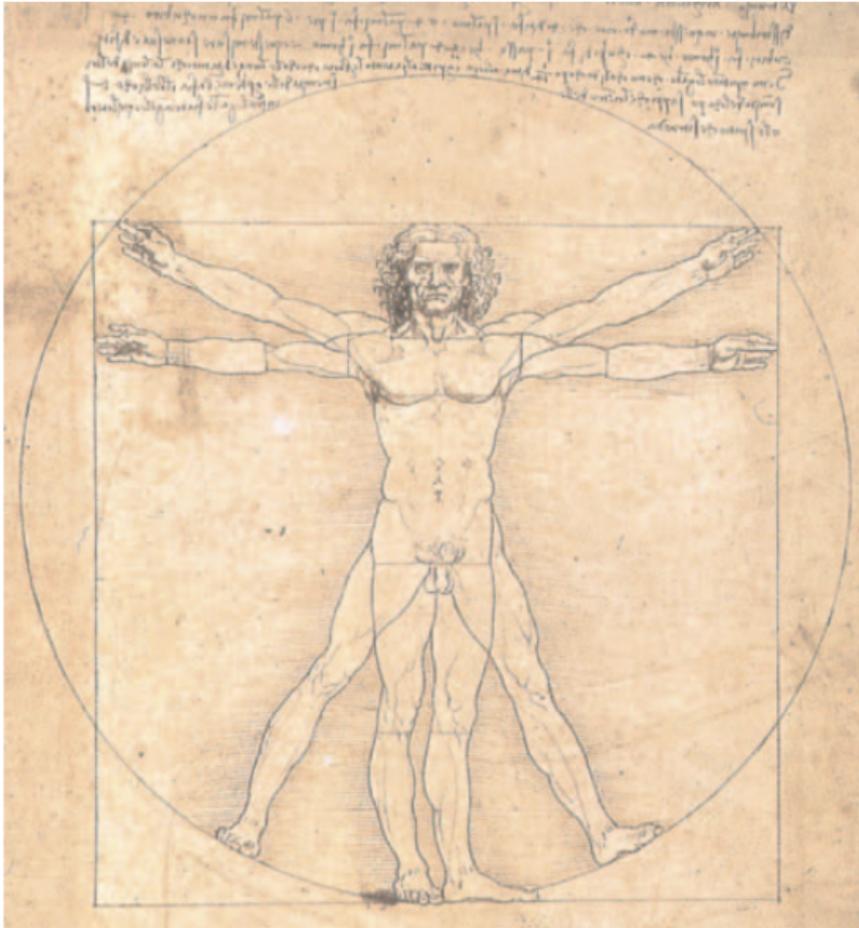
WICHTIG !!! Ich sage es noch einmal:

Es geht nicht darum, einer Norm oder einem Model-Maß zu entsprechen, überhaupt nicht! Es geht nur darum, Formen/ Proportionen in Harmonie zu bringen und somit stimmiger zu gehen und sich wohler in seiner Haut zu fühlen.

Und wirklich, glauben Sie mir: Es funktioniert !! Wenn man sich erst einmal darüber bewusst ist, was einen am besten steht und kleidet, wächst das Selbst-bewußtsein und man kann sich seiner selbst sicher sein und Selbstsicherheit ausstrahlen.

Allem zu Grunde liegt der goldene Schnitt:

Der goldene Schnitt



Der Goldene Schnitt existiert seit dem 19. Jahrhundert und bezeichnet die Teilung einer Strecke in zwei Abschnitte in der Weise, dass sich der kleinere Abschnitt zum Größeren wie der Größere zur gesamten Strecke verhält. In der Renaissance sprach man von dem „Göttlichen Verhältnis“ oder der „Göttlichen Teilung“. Zum einen ist es ein Stück Mathematik, dass wir überall in der Natur finden (im Schneckenhaus und in der Galaxie, im Menschen, im Schmetterling, im Tiger, im Tannenzapfen, in der Sonnenblume, einfach fast überall). Zum anderen ist ein Stück Psychologie. Wir Menschen empfinden ein Streckenverhältnis von $1:1,618\dots$ als besonders harmonisch und schön. Dieses gemeinsame Schönheitsempfinden der Menschheit ist auch der Grund, warum wir diese Proportion so häufig in der Architektur, der Bildhauerei, der Malerei und der Fotografie finden.

KÖRPER FORMEN - PROPORTIONEN

Der wichtigste aller Schritte zu einem tollen Aussehen und einer bombastischen Ausstrahlung ist ein einfacher, aber mental durchaus schwieriger Schritt:

ANNEHMEN, WAS JETZT IST !!!!

Das hat mit Selbstakzeptanz zu tun und führt direkt in eine erfüllte Beziehung mit sich selbst.

Jetzt höre ich Sie schon sagen: „Ja, aber mit dem Bauch, mit den Beinen, mit den Haaren ... etc.“

Gerade wir Frauen kommen ja aus dem Aufzählen unserer (wie wir meinen) nicht so schön geratenen Körperteile gar nicht mehr heraus. Ich habe einmal gelesen, dass jede zweite Frau mit ihrem Äußeren nicht zufrieden ist.

Für ein tolles Aussehen und eine charismatische Ausstrahlung müssen wir aber JA zu unserem Gesamtkunstwerk sagen!

Vielleicht haben Sie durch Katharinas Pommer s „schlank ohne Diät“ Meditationen schon etwas abgenommen, vielleicht aber auch nicht. Das hat wirklich nichts damit zu tun. Eine kleine Analyse Ihrer Körperform hilft Ihnen, sich stimmiger zu kleiden und sich somit wohler zu fühlen, genau wie Sie jetzt sind. Denn genau diese Selbstannahme ist so wichtig, um sich in unserem Körper wohl zu fühlen und das hat nichts mit dem Alter oder der Kleidergröße zu tun. Denn nur durch SelbstANNAHME entsteht ein Selbstwertgefühl - und daraus resultiert eine einzigartige und charismatische Ausstrahlung.

Also, beginnen wir, Ihre Vorzüge herauszufinden:

Es gibt sechs verschiedene Körperformen (ja, auch die fülligeren Figuren sind unterschiedlich), die alle etwas Schönes haben, das betont und hervorgehoben werden sollte - und einige Kleinigkeiten, die man kaschieren kann, ganz nach dem Motto:

STÄRKEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN SCHWÄCHEN

Um zu sehen, welche Silhouette und Körperform Sie haben, müssen wir eine kleine Analyse machen. Wir werden Ihren Körper vermessen. Ja, etwas Mathematik muss sein, denn unsere Eigenwahrnehmung erzählt uns viele kleine Geschichten, die sich meist als unwahr herausstellen, aber trotzdem weiter in unseren Köpfen herumspuken.

Von 100 Frauen z.B. erzählen mir 90, dass sie dünnes Haar haben, ein rundes Gesicht und viel zu dick sind.

Nun, meist ist aber das Haar ganz normal und braucht nur einen guten Haarschnitt, das Gesicht wunderschön oval, wenn man es etwas an der Kontur schattiert, und einige kleine Modellier und schattier Tricks anwendet.

Und das gleiche gilt meist auch für die Figur.
Aber wenn man sich seiner Körperform gemäß kleidet, kann man 10 Kilo schlanker aussehen.

DAS AUSMESSEN

Also, lassen Sie uns einmal Ihren Körper ausmessen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Maßband oder Zollstock.

1. Messen Sie die SCHULTERLINIE von der einen Schulter Seite zur anderen
2. Messen Sie die HÜFTLINIE gerade von der einen zur anderen Seite
3. Messen Sie die TAILLENLINIE (schmalste Stelle in der Körpermitte)

Ziehen Sie alle Linien auf der Figurine (nächste Seite) mit einem Stift nach. Auf jeder Seite einzeln. Verbinden Sie die das Ende der Schulterlinie mit dem Ende der Taille und dem Ende Der Hüftlinie.

Welche Körperform ergibt Ihre Figurine?

Ähnelt es eher einem A,H, V, X ? oder O? Das O ist etwas dimensionaler Aufgepasst und zeichnet sich durch eine sehr runde Mittelpartie aus.

Scheitel

Kinnlinie

Schulter

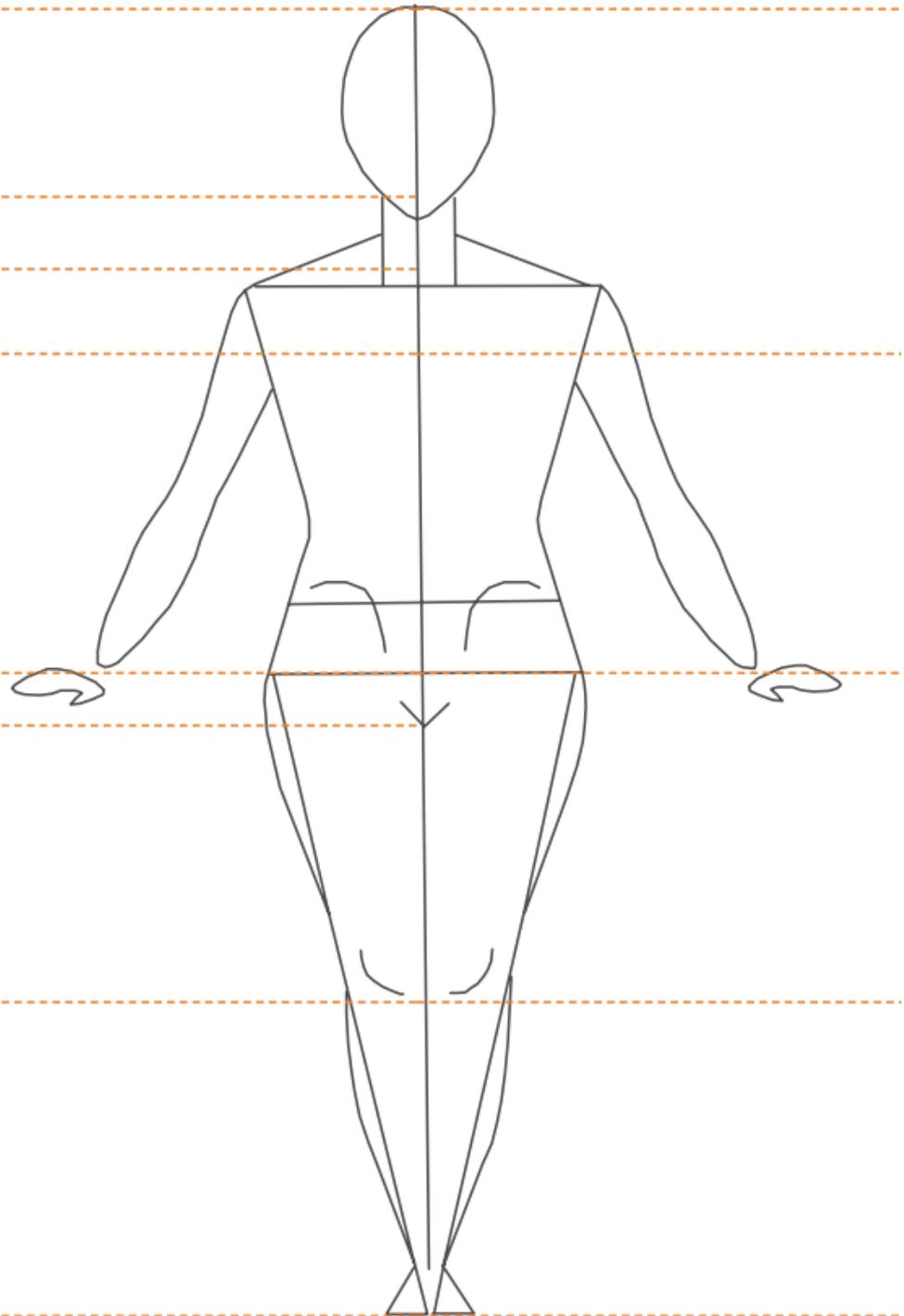
Brust

Hüftlinie

Schritt

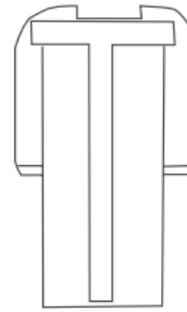
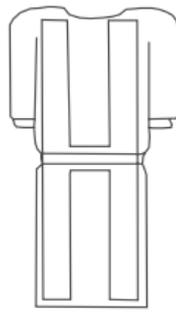
Knie

Fußsohle



Was für eine Silhouette ähnelt Ihrer Form am meisten?

Meine Silhouette



A-Linie

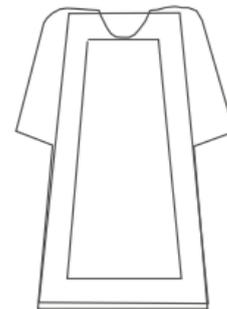
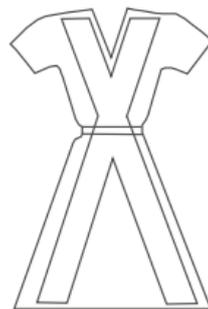
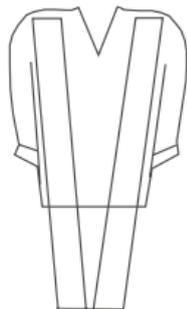
- schmale Schultern
- schmale Taille
- breitere Hüften

H-Linie

- breitere Schultern
- kantig
- wenig Rundung
- wenig Taille

T-Linie

- groß
- schlank
- lange Beine
- wenig Rundungen



V-Linie

- große Oberweite
- breitere Schultern
- schmale Hüfte
- wenig Po

X-Linie

- Rundungen
- schmale Taille

O-Linie

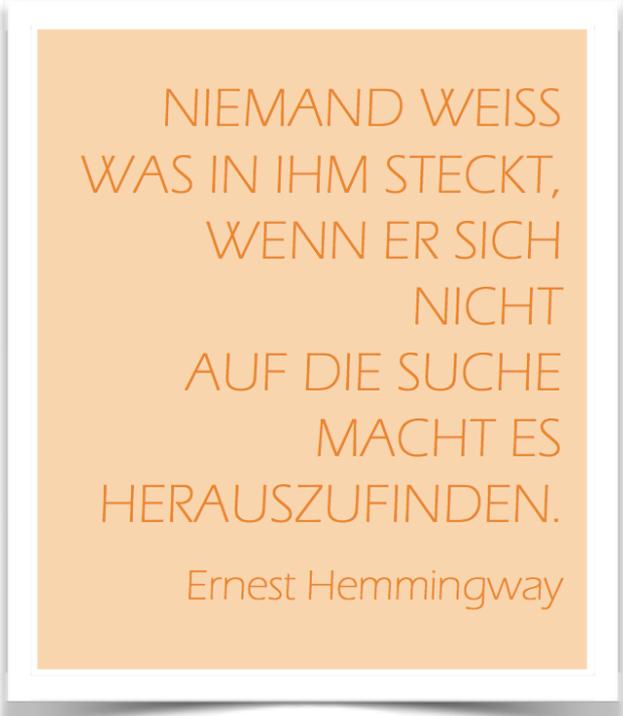
- rundlich
- feiner Knochenbau
- eher zierlich

Anhand Ihrer Figurine können Sie nun sehen, welche Kleidungsformen und Schnitte Ihnen stehen.

Nur zum Verständnis: Ich wollte immer diese tollen, fließenden Leinentunikas und weiten, weissen Leinenhosen tragen, als ich in Miami und Ibiza gelebt habe. Aber mein Körper hat eine eindeutige X-Linie, die deutlich schmaler und schlanker aussieht, wenn man die Taille etwas betont. In den Leinentuniken wirkte ich sehr mächtig und plump, fast monströs und Walküren haft. Kein Wunder, dass auch ich mich immer zu wuchtig gefühlt habe. Erst als ich erkannte, dass die X-Linie die Taillebenetonung unbedingt braucht und dadurch deutlich schlanker aussieht konnte ich mich von den tollen Leinentunika verabschieden und bin genauso glücklich mit meinen Wickelkleidern.

Mein Körper zeigt mir mit seiner X-Form, dass mir Kleider, Röcke oder Hosen in allen Variationen stehen, sobald ich irgendwo eine Taille betone. Mein Körper wirkt deutlich schmaler und schlanker, wenn ich entweder Ober- oder Unterteil körperbetont trage und (meist das Unterteil ;-)) weit wähle, als wenn ich alles in fließende Gewänder hülle. Das steht meist nur O-Formen.

Spannend, oder? man findet also sehr viel über sich selbst heraus, wenn man sich auf die Suche macht.



NIEMAND WEISS
WAS IN IHM STECKT,
WENN ER SICH
NICHT
AUF DIE SUCHE
MACHT ES
HERAUSZUFINDEN.
Ernest Hemmingway

KÖRPERFORMEN

A - LINIE

MERKMALE:

Die A-Linie zeichnet sich aus, durch schmale Schultern und lange, schmalere Arme. Der Körper ist fein und wirkt feminin. Die Taille ist eher schmal und der Busen ist wohlproportioniert, was sie deutlich von der O-Linie unterscheidet. Die A-Linie hat eher breitere Hüften, größere Oberschenkel und einen größeren Po.

Der A-Typ kleidet sich am schönsten in weiche, fließende Stoffe, die sich der Figur anpassen und die Hüfte überspielen.

Um den stärkeren Unterkörper auszugleichen, betont man den Oberkörper, um eine Balance zu schaffen und den Blick von den stärkeren Hüften abzulenken.

Das gelingt am besten mit einer starken Betonung auf dem schmalen Oberkörper, z.B mit auffälligen Details, wie Nähten, Taschen, Applikationen, Rüschen, geraden U-Boot Ausschnitten, Mustern, betonten Schulterpartien oder Pailletten. Oder Schnitte, wie Empire Linien z.B bei Kleidern, Blusen oder Tuniken.

Der Unterkörper sollte dagegen etwas „zurücknehmen“, indem man Hosen oder Röcke bewusst unifarben, dezent oder schlicht wählt.

BETONEN SIE IHREN SCHMALEN OBERKÖRPER,
UM VON DER STÄRKEREN HÜFTE ABZULENKEN.

DOS:

Betonung des schmalen Oberkörpers durch Muster, V-Ausschnitte , Kragen oder Taschen.

Unterteile in dunkel, ohne Muster und gerade geschnitten

Oberteile mit Volumen, z.B. im Layer-Look

weite Krägen

Taillengürtel

Oberteile, Jacken, Pullover mit auffälligen Details (z.B. Aufnäher, Knöpfe, Prints)

U-Boot-Ausschnitte

Boleros, Twin Set

Blusen mit Rüschen und/oder raffenden, weiten Ärmeln

Röcke in A-Form, ausgestellt
 Hosen in gerader Form, glatte Stoffe, unifarben
 kurze Ketten
 Tücher

DONT´S:

Oberteile, die auf der Hüfte enden
 hängende und gerade geschnittene Oberteile
 Lagenlook, mit mehreren Säumen, die auf der Hüfte enden und somit die Hüfte betonen.
 enge Röcke, Miniröcke, gerade Röcke, Tulpenröcke
 breite Gürtel
 Betonung von Hüfte und Oberschenkel
 enge Jeans
 Hüfthosen
 Bundfaltenhosen, Faltenröcke
 Hosen mit seitlichen Taschen/ Cargohosen
 Raglanärmel
 gerade Daunenmäntel

H-LINIE UND T-LINIE

(ÄHNELN SICH STARK BEI GRÖßEREN GRÖßEN)

MERKMALE:

Die H-Linie ist groß und hat wenige Rundungen. Schultern und Hüften sind fast gleich breit. Die H-Linie hat etwas oder kaum Taille. Arme und Beine sind lang und schmal, die Waden eher dünn. Der Po und die Oberweite sind meist flach.

Dieser Figur-Typ fühlt sich meist etwas bullig oder plump, da es wenig Rundungen gibt. Geben Sie Ihrem, meist sportlichen Typ, einen kleinen femininen Twist, das lässt Sie weiblicher und feiner wirken. Vorteilhafter wirken gerade, französische Schnitte, wie Kastenjacke, Ringelhirt oder schmale Hosen mit flachen Schuhen.

GEBEN SIE IHRER FIGUR FEMININE AKZENTE,
 UM EINE GERADE FIGUR AUSZUGLEICHEN

DOS:

Po und Hüfte betonen um Kurven zu kreieren
 schlichte, einfache Oberteile
 klassische T-Shirts und Pullover mit Rundhals, Mustern und Strukturen
 tiefe Ausschnitte
 Mäntel mit Gürtel, taillierte Jacken mit Revers
 Layerlook
 Kimonostil
 schmale Hosen
 A-Linie-Röcke, Glocken- und Faltenröcke gerade, kurze Röcke
 Wickelkleider, fließende, weich fallende Kleider
 flache Schuhe
 auffällige Accessoires große Ketten mit Schwerpunkt unterhalb der Brust
 Querstreifen

DONT´S:

formlose, weite Kleidung
 lange, schmale Röcke
 3/4-Ärmel
 Rüschen und Volants
 taillierte Oberteile
 breite Gürtel

V-LINIE

MERKMALE:

Bei der V-Linie sind die Hüften schmaler als die Schultern mit ausgeprägter Taille. Meist hat die V-Linie einen kleinen, flachen Po, dafür ein meist eher üppiges Dekolleté und schöne schlanke Beine, neigt aber dazu, an Armen und Rücken etwas Fülle anzusetzen. Die stärkere Oberkörperpartie kann mit unterschiedlichen Kragen- und Ausschnitt-Formen und einer Betonung auf dem Unterkörper in Harmonie gebracht und ausbalanciert werden. Verwenden Sie Volumen am Oberkörper durch betonte Schulterpartien, Rüschen, Raffungen oder Applikationen.

BETONEN SIE IHRE BEINE UND SETZEN SIE EINEN GEGENPOL ZU IHREM BREITEREN OBERKÖRPER.

DOS:

Beine und Dekolleté zeigen
 längere Oberteile mit V-Ausschnitt
 helle, lange Hosen oder Röcke mit geradem Schnitt und weichen Materialien
 Mäntel mit A-Linie
 Cardigans sowie leicht taillierte Jacken mit V-Ausschnitt
 Schalkragen oder kragenlos
 T-Shirts und Tops mit V-Ausschnitt
 schmale Ärmel
 Wickel- und Faltenröcke, bei denen die Falten unterhalb der Hüfte beginnen
 gerade Hosen mit tief sitzendem Bund, weite Hosenbeine, eher locker als zu eng
 weite Jeans
 Gürtel, die unterhalb der Taille sitzen
 Muster und Applikationen Tücher
 Schals
 lange Ketten

DONT´S:

starke Schulterbetonung, z.B. Schulterpolster, „Balmain“ -Schultern
 dicke, grobe Stoffe, die aufplustern
 alles, was die Hüfte zu sehr betont
 zu weite und zu große Kleidung
 hochgeschlossene Blusen
 enge T-Shirts
 Raffungen, Rüschen
 Fellwesten
 Fledermausärmel
 Hosen mit hoher Taille
 Betonung der Taille
 steife Stoffe
 auffallende Muster auf dem Oberkörper

X-LINIE

MERKMALE:

Die X-Linie hat schöne volle Kurven, eine schmale Taille und kaum Bauch. Sie wirkt sehr feminin. Diese Kurven beruhen auf einem vollen Po, runden Hüften und kräftigen Oberschenkeln. Die Waden sind ausgeprägt, die Fesseln schlank und die Brüste mittelgroß bis groß. Dieser Figur-Typ wirkt von Natur aus sehr weiblich und wird als Sanduhr bezeichnet. Diese Figur wirkt am schönsten in Röcken, Kleidern und fließenden, weichen Stoffen, die den femininen Typ noch unterstreichen.

BETONEN SIE EIN SCHÖNES DEKOLLETEE UND EINE SCHMALE TAILLE, UM VON BREITEREN HÜFTEN ABZULENKEN

DOS:

die schönen Kurven des Körpers betonen
 taillierte Jacken und Oberteile
 perfekte Schnitte
 taillierte Mäntel und Jacken
 Wickeloberteile
 tiefe Rundausschnitte, Schulterverzierungen wie Puffärmel, o.ä.
 figurahe Cardigans mit V-Ausschnitt
 gut sitzende Blusen
 tiefe Ausschnitte
 Hosen und Röcke figurbetont mit hoher Taille und gerader Linienführung
 Pencilskirt
 Hosen mit glattem Vorderteil
 weiche Materialien
 Wickelkleider
 Gürtel
 kurze bis mittellange Ketten

DONT´S:

schlecht sitzende Jeans
 Oberteile, die auf der Hüfte enden und diese dadurch betonen
 Langenlook oder kontrastreiche Säume
 gerade Röcke

steife Stoffe
 kastige Oberteile und gerade geschnittene Tuniken
 Geometrischen Muster, Karos, Streifen, denn die arbeiten gegen
 Ihre runden Körperformen.
 Volants, Trompetenärmel, Fledermausärmel
 weite Kleidung, die die Kurven verhüllen
 zu enge Kleidung
 Etuikleider aus glatten Materialien
 zu enge Gürtel

O-LINIE

MERKMALE:

Die O-Linie zeichnet sich durch eine runde Mitte aus, hier liegt der Schwerpunkt. Die Figur ist rundlich und mollig mit Rundungen hauptsächlich an Brust, Bauch und Hüfte. Die Beine sind meist schlank mit sinnlichem Dekolleté. Sie hat keine Taille, aber schöne schlanke Hand- und Fußgelenke. Viele O-Figuren hüllen sich in lange Gewänder, um Ihre Figur zu kaschieren, dabei haben diese Figur-Typen meist schöne, schlanke Beine und Fesseln und eignen sich somit besonders für Röcke und Kleider. Wählen Sie einfarbige Outfits, um die rundliche Figur nicht durch unterschiedliche Farben zu unterteilen und somit kleiner erscheinen zu lassen.

BETONEN SIE IHRE SCHLANKEN BEINE, FESSELN UND HANDGELENKE

DOS:

Beine und Dekolleté zeigen und alles vermeiden, was den Blick auf den Bauch lenkt
 Körpermitte optisch strecken
 längere Oberteile
 tiefe Ausschnitte
 Tunikas und Hemdblusenkleider
 Empire-Kleider oder Kleider, die unterhalb der Brust geknotet sind
 Layering, um den Bauch zu kaschieren
 einreihige Jacken mit auffälligem Kragen

wadenlange Mäntel mit weitem Kragen
Röcke, die Hüft abwärts gerade sind
gerade Hosen, schlichte Jeans oder Bootcut-Jeans
schmale Gürtel
Längsstreifen

DONT´S:

enge Kleidung
colour blocking
Oberteile, die auf der breitesten Stelle (dem Bauch) enden
auffallende Muster
kurze Oberteile und Jacken
Oberteile mit aufgesetzten Taschen
Skinny-Jeans
Schlaghosen
ausgestellte Röcke
in der Taille geraffte Röcke und Hosen
Kleider und Oberteile, die in der Taille mit Gürtel gebunden sind
Miniröcke
Bootcut Jeans und Hosen verkürzen Ihre Figur und die Beine
Quersteifen
Grobgestricktes
Samt, Cord und alle dicken Materialien, die auftragen
Römersandalen, die das Bein verkürzen.

Regeln & Grundsätze

Farbtöne

- **Ober- und Unterteile Ton in Ton** strecken und machen lang und schlank.
- **Dunkle Oberteile auf hellen Unterteilen** reduzieren optisch die Körpergröße und ziehen den Blick eher nach unten.
- **Helle Oberteile auf dunkle Unterteile** verlängert optisch die Körpergröße und zieht den Blick nach oben.
- **Hell Dunkel** In dunklen Farben wirkt man schlanker als in helleren Tönen, da sie flächiger wirken.
- **Muster** wirken meist unruhig, und machen eher dick und klein.

Schnitte

- **In weiten Schnitten** wirkt man kleiner und rundlicher.
- **Eher kräftige Figur** entweder oben eng/unten weit oder oben weit/unten eng.
- **Große Oberweite** Oberteile eher einfarbig, ohne Taschen, Applikationen, Taschen oder andere Details, kein Raglan, eher Kugelarm, V-Ausschnitt streckt.
- **Wenig Oberweite** gemusterte Oberteile, aufgesetzte Details, figurumspielende Schnitte. Push up BH.
- **Kurzer Hals** Hals optisch mit senkrechten Linien, wie V-oder halsentfernem
- **Ausschnitt oder Bluse** mit geöffnetem obersten Knopf verlängern.
- **Langer Hals** Hals optisch durch waagerechte Linien wie Rundhals-Ausschnitt, Schal oder Kette, verkürzen.
- **Kurze Beine** Schuhe, Strümpfe Hose oder Rock Ton in Ton. Gerade Form, Hosen mit geringer Beinweite.
- **Lange Beine** gemusterte Hosen gut möglich, 7/8- Hosen, Aufschlag
- **Breite Hüften** Unterteile dunkler als Oberteile wählen. Oberteil nicht auf breiteste Stelle enden lassen.
- **Schmale Hüften** Bluse in Hose, mit Gürtel betonen.
- **Kurzer Oberkörper** durch lange Ketten stecken, Oberteil über dem Unterteil tragen.
- **Langer Oberkörper** Empire Linie, Bluse in Hose, Gürtel.

Die wichtigste Regel ist:

Es gibt keine Makel, nur schlecht sitzende Kleidung !!!!

Und die zweitwichtigste:

Es gibt keine Problemfigur! Nur schlecht sitzende Kleidung !!!!

Wenn man den Blick auf die Vorzüge lenkt - und nicht wie meist auf die kleinen Unebenheiten -, kann man von den kleinen Makeln gut ablenken.

Achten Sie auf die Passform. Ein schlecht sitzendes Teil wird Sie sich nur unwohl fühlen lassen und im Schrank hängen bleiben.

Klasse statt Masse! Lieber auf einige qualitativ hochwertigere Teile setzen, als viele minderwertige im Schrank zu haben - das bringt Wertigkeit.

Shapewear und Unterwäsche sind unsere Secret-Helfer und die kleinen Geheimnisse, um eine gute Figur zu machen und alles an seinem Platz zu halten.

GRUNDREGELN

Diese Grundregeln zeigen Ihnen, was Ihnen steht und wie Sie Ihre Figur optimal kleiden und stylen. Um eine stimmige Garderobe aufzubauen sollte man:

1. sich darüber bewusst sein, welche Farben und Kleidungschnitte einem stehen (das haben Sie ja jetzt gerade herausgefunden) , das gibt Selbstbewusstsein.
2. Ihren Style kennen, und vor allem, was Sie damit ausdrücken wollen (dazu mehr im dritten Teil des E-Books „schlanker wirken“ Teil 3)
3. Mit ein paar guten Basics eine Grundgarderobe schaffen (mehr dazu im dritten Teil)
4. Mit Accessoires die Garderobe aufstylen, je nach Style.

Aber jetzt lasse ich Sie erst einmal Ihren Kleiderschrank durchschauen und notfalls ausmisten und sich trennen von allen Kleidungsstücken, die nicht zu Ihrem Figur-Typ passen.

Machen Sie drei Haufen:

1. einen Haufen für Dinge, die zu klein sind, schlecht sitzen, und in denen Sie sich unwohl fühlen.
2. einen Haufen für Kleidungsstücke, bei denen Sie sich nicht sicher sind.
3. und einen Haufen mit Kleidung, die genau zu Ihrer Figur-Form passt, in der Sie sich wohl fühlen und zu der Sie ein gutes Feedback bekommen ...

Haufen Nr. 1 können Sie gleich schon einmal aussortieren., denn der verstopft nur Ihren Kleiderschrank und verhindert, dass Sie die wirklich schönen Teile nicht mehr sehen und vielleicht vergessen.

Haufen 2 bitte noch zur Seite legen

Haufen 3 fein säuberlich zurück in Ihren Schrank hängen.

Hängen Sie alle Teile aus Haufen 3 auf schöne, neue, gleichmäßige Bügel und zelebrieren Sie Ihre Kleidung als Ihr Gewand, das Sie repräsentiert und sie ausmacht.



**you never have a second chance
to make a first impression**

Genau, der erste Eindruck entscheidet sich in den ersten Sekunden. Und mit dem ersten Eindruck hinterlassen wir beim Gegenüber unsere Visitenkarte. Denn so wie wir uns kleiden, zeigt viel über uns und wie wir mit uns umgehen.

Also, zeigen Sie das Schönste von sich und das was Sie ausmacht.

Wie es weitergeht, erfahren Sie dann im dritten Teil des Ratgebers „sofort schlanker wirken“, in dem es um Ihren Style geht. Es wird spannend!

Ich freue mich auf Sie!

Bis später und liebe Grüße
Serena Goldenbaum



HEY YOU!
YES YOU.
YOU ARE
BEAUTIFUL!

ÜBER MICH

Seit 30 Jahren arbeite ich als erfolgreiche Make-up-Artistin und Hairstylisten auf der ganzen Welt. Ich habe mit vielen Top Models, wie Heidi Klum, Claudia Schiffer, Giselle Bündchen, sowie und zahlreichen Stars wie Susan Sarandon, Helene Fischer und Sylvie Meis gearbeitet. Aber in meinem Hamburger Make up+Hair Studio verschönere ich auch ganz normale Frauen und zeige ihnen, wie Schönheit für jede Frau ganz leicht erlernbar und umsetzbar ist.



I LOVE MY JOB! Ich wusste schon immer, dass ich Hairstylisten und Make-up-Artistin werden wollte. Menschen verschönern, ihr Äußeres zu verändern und damit deren Selbstbewusstsein und Auftreten zu stärken, erfüllt mich sehr. Seit fast 30 Jahren arbeite ich mit großer Leidenschaft für Werbeshootings, Fashionshows, Fernsehen, Film, Musikvideos, große Kosmetikfirmen oder für verschiedene Prominente. Ich habe in Miami, London, New York und Madrid gelebt, an den schönsten Plätzen dieser Welt gearbeitet, die kreativsten und talentiertesten Menschen getroffen, große Projekte ins Leben gebracht, Bücher geschrieben, neue Trends gesetzt, Menschen in schweren Zeiten geholfen ... Mit meinem Buch "BEAUTY FOR YOU - inside out", meinen Beauty-Videos und meinem Studio in Hamburg erfüllt sich für mich der Traum, auch ganz normalen Frauen (und Männern) in allen Beauty-Fragen zur Seite zu stehen. Mit der richtigen Technik, den besten Produkten und meinem ausgesuchten Team stehe ich auch Ihnen gern beratend und unterstützend zur Seite und zeige Ihnen, wie schön Sie wirklich sind.



IMPRESSUM

ANBIETER DIESES DOKUMENTS:



SERENA GOLDENBAUM
NATURAL BEAUTY

PAPENHUDER STR. 30
22087 HAMBURG

Hat Ihnen mein E-Book gefallen?

Dann empfehlen Sie mich gern weiter.

Mein E-Book darf bitte nur unverändert und komplett weitergegeben werden.

Alle Texte: Serena Goldenbaum

Lektorat: Janette Nyary

Bildnachweis: Michael Goldenbaum

Haben Sie Fragen oder Anmerkungen? Dann freue ich mich auf Ihre mail:

mail@serenagoldenbaum.com oder Anruf unter: 0163 163 69 50

Interessieren Sie meine zahlreichen Angebote und wollen Sie mich kennenlernen?

Dann schauen Sie gern auf meiner Website : www.serenagoldenbaum.com

Haftung für Inhalte:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Als Dienstleister sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Dienstleister jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.