

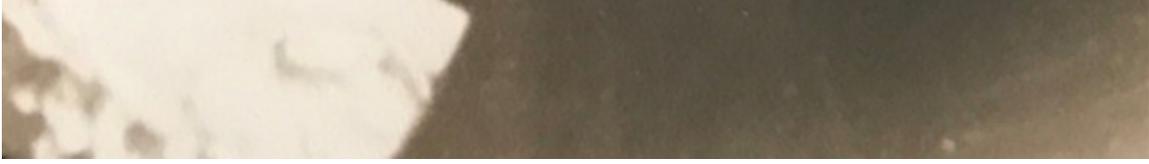
Björn Donner

# Beauty- Diary

Mein Styling-Tagebuch







Ich widme dieses Buch meiner Oma und Mentorin:

**Edith-Ilse-Elise Donner**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Hautpflege

Make-up

Grundierung

Modellieren

Augenbrauen

Augen

Lippen

Make-up Basic

Haare – oder, Alles Gute kommt von Oben

Haarpflege

Schnitt & Proportionen

Farbe

Stil

Image

Mein wunderbarer Kleiderschrank

Self-Marketing – oder die Hohe Kunst der Eigenwerbung

## **Vorwort**

Warum eigentlich noch einen Beauty-Ratgeber? Wo es doch schon so viele verschiedene Ratgeber gibt.

Ganz einfach: Ich habe selber so viele verschiedene und unterschiedlichste Ratgeber gelesen und immer irgendetwas vermisst. Es fehlten mir wichtige Punkte - sie schienen mir oft nicht vollständig zu sein. Immer gab es ein Entweder - oder ein Oder. Entweder nur Make-up oder nur Image und Stil. Entweder nur Mode oder nur Haarstyling. So richtig komplett war in meinen Augen keiner der Beauty-Guides.

Und während meiner vielen Beauty-Events und meiner Vorträge zum Thema Schönheit und Ausstrahlung wurde ich immer wieder von meinen Teilnehmern gefragt, ob es meine Inhalte und Tipps auch als Buch gäbe. Bisher gab ich stets die Antwort „Keine schlechte Idee!“. Und nun wurde es wirklich Zeit, mein Wissen um all die schönen Dinge, die ich in der Beauty-Branche kennen und anwenden gelernt habe, zu Papier zu bringen. Viele meiner Tipps sind Erfahrungen aus meinem täglichen Salonalltag und den vielen Einsätzen für Zeitschriften und Fernsehen. Für mich zählt oftmals: Weniger ist mehr. Denn gerade in den einfachsten oder am einfachsten aussehenden Dingen liegt die Kunst: Ob beim Make-up oder der Wahl der richtigen Kleidung. Ich zeige Ihnen, wie Sie schwierig aussehende Make-up-Techniken ganz einfach anwenden und mithilfe der richtigen Proportionen immer das richtige Outfit tragen.

Ich wünsche mir, dass jede Leserin sich in meinem Beauty Ratgeber wiederfindet und sich genau das herausucht und anwendet, was sie interessiert. Vielleicht erleben Sie sich ja vollkommen neu und lernen sich erst jetzt so richtig kennen? Viele meiner Erfahrungen treffen eventuell auf Sie zu und Sie bekommen Lust Dinge auszuprobieren, wegzulassen oder verschiedene Facetten Ihrer Persönlichkeit zu zeigen? Viel Spaß!

Und nun möchte ich Sie mitnehmen: Auf eine Reise durch die Beauty-Welt in meinem Schönheits-Tagebuch: „Meinem Beauty-Diary!“





## **Einleitung**

Ich habe die Themen extra so kurz und knapp wie möglich gehalten und finde auch hier ist weniger mehr. Am besten suchen Sie sich einfach immer das Thema heraus, das Sie am meisten interessiert und machen sich Notizen direkt im Buch. Für mich lebt mein Beauty-Diary erst richtig, wenn viele Randnotizen und unterstrichene Textzeilen zu sehen sind. Haken Sie, wenn Sie ein für Sie wichtiges Thema meines Buches für sich durchgearbeitet haben, einfach an der Seite ab. So wird aus meinem Ratgeber Ihre ganz eigene To-Do Liste.

Probieren Sie meine Tipps aus und schauen Sie, wie Sie auf andere wirken. Vielleicht werden Sie sehr schnell gefragt, ob Sie im Urlaub waren, zu einem neuen Friseur gehen oder sogar mehrere Kilo an Gewicht verloren haben. Sie haben die Möglichkeit, Dinge, die Sie an sich lieben zu unterstreichen und hervorzuheben und Dinge, die Ihnen nicht so gefallen einfach zu kaschieren und ein wenig auszublenden.

Überhaupt ist mir ganz wichtig, dass alle Tipps von mir immer ein „Dürfen“ oder „Können“ und niemals ein „Müssen“ bedeuten. Oder ganz einfach: Ich wünsche mir, dass mein Beauty-Tagebuch Ihr Beauty-Tagebuch wird.



bd  
björn donner

björn donner  
friseur

0431 26 09 79 77

Nach Vereinbarung  
9.00 Uhr - 18.30 Uhr  
Geschlossen  
9.00 Uhr - 13.00 Uhr

Mo:  
Di/Do/Fr:  
Mi:  
Sa:

intercoiffure  
MONDRIAN  
HAARSTYLING  
HAARFARBUNG  
HAARREPARATUR





## **Hautpflege**

Ganz egal, ob Sie sich täglich oder nur zu besonderen Anlässen schminken: Die Pflege der Haut ist der erste Schritt und ein Garant für ein perfektes Aussehen. Selbst wenn Sie gar kein Make-up verwenden, werden Sie feststellen, dass Sie bei richtiger Hautpflege jünger, frischer und somit auch attraktiver wirken. Hierbei ist es vollkommen egal, ob eine Pflegecreme mehrere hundert, zwanzig, oder zwei Euro kostet. Die einfachste Möglichkeit schön auszusehen, liegt in der Pflege Ihrer Haut.

Und diese drei Schritte sind wichtig:

- Reinigen
- Tonisieren
- Pflegen

## Reinigen

Bitte reinigen Sie Ihr Gesicht zweimal täglich: Morgens und abends. Klingt einfach? Ist auch so. Warum gerade morgens und abends? Weil sich die Haut, während Sie schlafen, regeneriert und selbst reinigt. Hierbei werden unerwünschte Dinge aus der Haut mit Hilfe von Talg und Schweiß an die Hautoberfläche transportiert. Dies funktioniert natürlich nur, wenn Sie Ihre Haut abends vor dem Schlafengehen vom Make-up und allen anderen Schmutzpartikeln (Pollen, Rußpartikel, Nikotin, etc.) befreien und sie durchatmen kann. Jetzt hat die Haut freie Bahn zum „nächtlichen Entrümpeln“. Und morgens ist die Reinigung ebenso wichtig, damit Sie eben diesen „Sperrmüll“ Ihrer Haut entsorgen. Ihre Haut wird es Ihnen mit Ihrem schönsten Strahlen danken.

Für die richtige Wahl des Reinigungsproduktes zählt: Verwenden Sie das Reinigungsprodukt, das Sie am besten vertragen. Früher wurde gesagt, dass eine trockene Haut nur ölhaltige Reinigungscremes und fettige Haut nur Reinigungsgel verträgt. Heute ist man schlauer und weiß, dass sogar Öl eher von Öl „mitgenommen“ wird und empfiehlt bei fettiger Haut Reinigungsöle und Cremes. Vielleicht gefällt es Ihnen auch, morgens ein eher feuchtigkeitsspendendes Reinigungsgel und abends eine pflegende Reinigungsmilch zu verwenden? Verzichten Sie auf alle Fälle auf schnelle Reinigungshelfer wie Reinigungstücher! Ich selbst habe durch meine Tätigkeit als Visagist oftmals zu den feuchten Kosmetiktüchern gegriffen und festgestellt, dass meine Models schnell rote Augen und

Rötungen im Gesicht hatten. Der Grund ist ganz einfach: In den meisten Tüchern befinden sich leichte Salzsäuren! Und die möchte wirklich niemand auf oder in seiner Haut haben.

## **Tonisieren**

Eigentlich hätte ich bei der richtigen Hauptpflege gleich mit meinem Lieblingsprodukt loslegen können. Wollen Sie wissen, wie Sie innerhalb eines Monats jünger, frischer, attraktiver und einfach gepflegter ausschauen? – Auch wenn Sie am Ende des Buches sagen, es sei alles ein alter Hut, oder die Themen wären alle nicht Ihre, so bekommen Sie jetzt den ultimativen und wichtigsten Tipp von mir, den Sie wahrscheinlich nie wieder vergessen werden:

„Benutzen Sie morgens und abends ein Gesichtswasser ohne Alkohol!“

Sie werden erleben, wie sich Ihre Haut erneuert und regeneriert. Innerhalb kürzester Zeit wird sie klarer, frischer und bekommt wieder ein natürliches Strahlen.

Und warum? Ganz einfach: Ein mildes Gesichtswasser ist nichts anderes, als ein „Entkalker“ für Ihre Haut. Denken Sie, dass der Kalk im Wasser sich dafür interessiert, ob er auf Ihre Küchenspüle, oder Ihre Armatur im Badezimmer trifft, oder auf Ihrer Haut landet? Wohl kaum! Kalk ist wichtig und auch gut für uns. Er enthält Mineralstoffe und wertet unser wichtigstes Lebensmittel, das Trinkwasser, auf. Leider hinterlässt er auch einen Rückstand, den wir umgangssprachlich als Kalkflecken bezeichnen. Auf Spüle und unseren guten Armaturen entfernen Sie diese Rückstände mit Essig oder Reinigern, oder versuchen, schon von vornherein durch das Nutzen von Mikrofasertüchern etwaige Flecken zu verhindern. Und genau diese

„Kalkflecken“ und Rückstände sammeln sich auf unserer Gesichtshaut. Wir verkalken regelrecht.

Die Poren verstopfen und Hauttalg kann nicht abfließen. Unreinheiten entstehen und Unterlagegerungen machen uns das Leben schwer. Die Haut wirkt fahl, gräulich und bekommt eine „Patina“. Sämtliche Inhaltsstoffe Ihrer Pflegecremes und Seren kommen gar nicht in die Haut, sondern „versickern“ an der rauen, trockenen Oberfläche. Make-up, und sei es noch so sorgfältig aufgetragen, wird fleckig und uneben durch die unterschiedlichen Hautuntergründe und bildet zudem Ränder. Durch den Kalkfilm wirken Falten und Linien trockener, tiefer und die Haut spröder. Es ist ganz egal, ob Sie zum Reinigen Ihrer Haut Wasser und Seife, Reinigungsmilch, oder ein Gel verwenden, den Abschluss bildet ab jetzt bitte immer ein Gesichtswasser ohne Alkohol.

Es sorgt dafür, dass sich Ihre Haut vom Kalkpanzer befreit, atmet und einfach wieder richtig funktioniert. Innerhalb von 28 Tagen (so lange benötigt die Haut, um sich einmal zu erneuern) werden Sie ohne Makeup jünger, frischer, vitaler, jugendlicher, gesünder und strahlender aussehen!

## **Pflegen**

Nachdem die Haut so gut gereinigt und entkalkt ist, darf die richtige Pflege als Abschluss nicht fehlen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Denn nachdem Sie nun wissen, wie sehr Kalk Ihre Haut austrocknen kann, werden Sie eventuell feststellen, dass die bisherige Pflege aufgrund des trockenen Zustandes Ihrer Haut viel zu reichhaltig war. Verwenden Sie morgens eine leichte Tagespflege mit Feuchtigkeit und Lichtschutzfaktor. Abends gönnen Sie Ihrer Haut am liebsten eine etwas reichhaltigere Creme mit pflegenden Inhaltsstoffen wie Vitamin A (Retinol) oder Hyaluronsäure. Und bitte ohne Lichtschutzfaktor (den die Haut ja auch nachts nicht benötigt und der die Poren verstopfen kann).

Seren und Ampullen mit hochwertigen Ölen und besonderen Hautverbesserern verwöhnen und stärken die Haut und sorgen wie ein guter „Dünger“ auf einem stark beanspruchten Rasen für die richtige Dosis an Aufbaustoffen und die notwendige Vitalität. Eine Effekt-Ampulle vor einem wichtigen Termin oder einer Einladung zu einer Festivität sorgen für kurzzeitige Frische und Straffheit und ein länger anhaltendes Make-up. Ampullen-Kuren stärken die Haut im Winter vor trockener Heizungsluft und rauem Klima. Im Frühjahr bereiten sie die Haut für den bevorstehenden Sommer vor, und die Haut kann ihr „altes Kleid“ ablegen.