

Die Beauty-Geheimnisse von
Prominenten, Experten und Insidern

Das große
BUNTE
BEAUTY
BUCH

mit
**Jennifer
Knäble**



Die Beauty-Geheimnisse
von Promis, Experten und Insidern

Das große
BUNTE
BEAUTY
BUCH

mit Jennifer Knäble

Inhalt

Willkommen in der **BUNTE-Beauty-Welt**

Zuhören macht schön!

Glückliche Frauen sind die schönsten Frauen

Die richtige Pflege: Vor dem Make-up ist nach dem Make-up

Wirk- oder nur Inhaltsstoff?

Typfrage: Welche Pflege passt zu welcher Haut

Saisonale Pflege

Unreinheiten: Was tun gegen Pickel, Akne und Co.?

Face Mapping: Dem Ursprung auf der Spur

Von Peeling bis Needling: Hier kommt eine Portion Extrapflege!

Sonnenschutz: Warum wir ihn auch ohne pralle

Sonneneinstrahlung brauchen

Make-up-Tipps für alle Lebenslagen

(Anti-)Aging: Aus Erfahrung lernen

Anti-Aging: Ein Muss oder ein Plus?

Same same but different: Pigment- und Altersflecken

Augenpflege: Das braucht die empfindliche Haut um die Augen jetzt

So verändert die Haut sich in den Wechseljahren

Realitätscheck: Was passt zu mir?

Body Support: So unterstützen Sie Ihren Körper auf natürliche Art und Weise

Haare gut, alles gut

Hitzeschutz, Anti-Frizz und regelmäßige Friseurbesuche – das brauchen Ihre Haare wirklich

Mit Bewegung zu mehr Körpergefühl und Selbstbewusstsein

Hula-Hoop: Im Hüftumdrehen zu mehr Selbstbewusstsein

Schönheit ist ...

Willkommen
**IN DER BUNTE-
BEAUTY-WELT**



Liebe Leserin,

woran denken Sie beim Wort Beauty? An Schönheitsrituale, Schminktutorials und pflegende Wundermittel? Schöne Menschen, die Sie im Fernsehen und in den sozialen Medien bewundern, oder gute Bekannte, die Sie mit ihrem Lachen anstecken? Beauty kann ein Gefühl der Selbstermächtigung auslösen – mal ist es stark und strahlend, mal tief in uns verborgen. Schönheit existiert so lang, wie es uns Menschen gibt. Schon im alten Ägypten und bei den Römer/-innen spielten Pflegerituale, Frisuren, Farben und Schminke als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Und auch heute begleitet uns das Thema – mal bewusst, mal unbewusst – durch den Alltag. Besonders in Zeiten von sozialen Netzwerken steigt der Druck, immer perfekt auszusehen. Laut einer britischen Studie verwenden neunzig Prozent der Nutzer/-innen Filter, um ihre Haut glatter, das Kinn straffer oder die Augen strahlender zu machen. (Quelle: “Changing the Perfect Picture: Smartphones, Social Media and Appearance Pressures”.) Dabei geht das doch auch anders! Zeit, diese Gedanken zu teilen und einander in unsere Geheimnisse einzuweihen. Sind Sie bereit?

Zuhören macht schön!

Im BUNTE VIP GLOSS-Podcast spricht Moderatorin und Unternehmerin Jennifer Knäble regelmäßig mit prominenten Personen über ihre ganz persönlichen Beauty-Tipps und stellt dabei Folge um Folge aufs Neue fest: Schönheitsrituale verbinden. In unserem Interview verrät sie uns das Geheimnis ihres Podcast-Erfolges: “Beauty-Rituale und -routinen sind etwas sehr Persönliches – die teilt man nicht mit jedem. Das Spannende an unserem Podcast: Ich spreche mit den Gästen/Gästinnen nicht nur über ihre persönlichen Beauty-Secrets, sondern entlocke ihnen so ganz nebenbei auch noch das ein oder andere private Geheimnis.”



Im persönlichen Talk lässt es sich eben intimer über Fältchen und brüchige Spitzen philosophieren. Anders als bei ihren Moderationen für große Fernsehshows, in denen sie oft nur wenige Minuten Zeit für ihre Gäste/Gästinnen hat und live alles perfekt sitzen muss, kann Jenny Knäble im Podcast entspannt und viel intensiver hinter die Fassade der Glamourwelt blicken. Wie lange brauchen Stars morgens im Bad? Haben sie persönliche Stylisten/Stylistinnen oder legen sie selbst Hand an? Und wurde da nicht vielleicht an der ein oder anderen Stelle nachgeholfen?

Seit zwanzig Jahren arbeitet Jenny als Moderatorin – mal begrüßt sie die Nation im Frühstücksfernsehen, mal übermittelt sie die Nachrichten am Mittag oder interviewt die Stars am Abend auf dem Red Carpet. Keine Frage: Ihr Job war noch nie langweilig. “Für BUNTE darf ich mit einem großartigen Team zusammenarbeiten – wir sind hauptsächlich Frauen, was ich sehr cool finde. Unsere Inhalte sind immer abwechslungsreich: Beauty, Fashion, Lifestyle: All das

sind Themen, die mich persönlich schon immer interessieren und inspirieren.“

Und das Beste: Jennys Gäste/Gästinnen sind immer für eine Überraschung gut! “Da dachte ich, ich würde diesen Menschen bereits gut kennen, und dann erfahre ich plötzlich völlig neue Dinge”, erinnert sich Jenny zum Beispiel an ihr Gespräch mit Franziska Knappe im BUNTE VIP GLOSS-Talk: “Trotz ihres Status als internationales Topmodel ist sie total bodenständig und uneitel, ein absolut herzlicher und aufregender Mensch.” In unserem Kapitel zum Thema Hautpflege können Sie sich selbst ein Bild von Franziskas sympathischer Lässigkeit machen. Darin widmen wir uns der Frage, wie Sie Ihren individuellen Hauttyp bestimmen, und Sie erfahren die privaten Pflegetipps des Topmodels, das sich zwischen Runway und Kinderbetreuung am liebsten unterwegs im Zug schminkt.

Mit einer ordentlichen Ladung Spontaneität überrascht auch Youtuberin Ishtar Isik, die Jenny in das Geheimnis ihrer Cat Eyes einweihte: “Ich sage nur Klebeband – sensationell!”, schwärmt sie von ihrem Treffen mit dem 26-jährigen Internetstar.

Dass es durchaus Zeit und Erfahrung braucht, um das eigene Make-up, die Frisur und eine Pflege zu perfektionieren, bestätigt Hair- und Make-up-Coach Boris Entrup, der regelmäßig für viele internationale Marken im Einsatz ist. Im Podcast verriet der Experte Jenny unter vier Ohren, worauf er bei der Beratung seiner Kunden/Kundinnen besonders achtet und wie Sie mit wenigen Schritten den perfekten Alltagslook zaubern. Klingt gut? Dann freuen Sie sich auf ein ganzes Kapitel voller Make-up-Tipps samt ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung vom Profi.

Glückliche Frauen sind die schönsten Frauen

Braucht es für wahre Schönheit immer Make-up? TV-Legende Birgit Schrowange weiß nach vierzig Jahren Showbusiness, worauf es wirklich ankommt. Während Produzenten ihr jahrelang vorschrieben, wie sie auszusehen hat und was sie sagen soll, handelt die 63-Jährige mittlerweile nur noch aus eigener Überzeugung – zu der auch ihre grauen Haare gehören. Überfärben kommt für sie nicht mehr infrage.

“Eine Grundbasis aus gesunder Ernährung, viel Bewegung und Momenten der Selbstfürsorge muss vorhanden sein, um wirklich strahlen zu können. Sonst hilft auch noch so viel Make-up nichts.” In Kapitel vier rechnet Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus für uns mit überholten Schönheitsmythen ab und erklärt, worauf es bei der täglichen Anti-Aging-Pflege wirklich ankommt. Pigmentflecken, Fältchen und schlaffere Haut gehören früher oder später nun einmal zum Leben dazu. Das heißt aber nicht, dass wir uns von ihnen das Leben vermiesen lassen. Die Behandlungsmöglichkeiten sind grenzenlos! Von der reichhaltigen Creme über Needlingverfahren und Gesichtsyoga bis hin zu Fillern und Fäden. “Das Wichtigste ist, dass wir einander nichts vormachen”, befindet Zweifachmutter und TV-Moderatorin Charlotte Würdig, die mit Jenny im VIP GLOSS-Interview ganz offen über ihre Erfahrungen mit medizinischer Ästhetik sprach. “So viel Ehrlichkeit ist erfrischend und mutig”, findet Jenny, für die *Female Empowerment* ein wichtiges Thema ist. “Wir Frauen sollten einander viel stärker unterstützen. Meine Erfahrung zeigt: Die Männer machen das häufig cleverer, da gibt es keine Eifersüchteleien untereinander.” Jenny weiß, wovon sie spricht. Schließlich hat sie innerhalb von zwei Jahren zwei Firmen gegründet und nebenbei noch zwei Kinder bekommen! Sie selbst möchte auf ihre kleinen Lachfältchen nicht verzichten, denn wie der Name schon sagt: Sie kommen durchs Lachen. Und wer viel lacht, ist glücklich.

Einer, der uns sämtliche Fragen rund um das Thema künstliche Ästhetik beantworten kann, ist Dr. Stefan Duve. Der Experte begrüßt tagtäglich Menschen in seiner Münchner Praxis, die eine optische Veränderung wünschen. Sein Job ist es aber nicht nur, Wünsche zu erfüllen, sondern auch über mögliche Risiken und Alternativen aufzuklären. In unserem Ästhetik-Einmaleins zeigen wir Ihnen mit seiner Hilfe, welches Verfahren sich wann eignet und wovon Sie lieber die Finger lassen sollten.

Dass es ebenso natürliche und zudem ziemlich nachhaltige Methoden der Körperverschönerung gibt, zeigen Ernährungsexpertin Monica Meier-Ivancan und Model Jana Ina Zarrella, die auch mit zunehmendem Alter aus dem Strahlen nicht herauskommen. Ihr Geheimnis? So viel sei vorab verraten: Im Alltag beider Schönheiten spielt das Bürsten eine große Rolle. Bei Jana Ina sind es die Haare, bei Monica ist es gleich der ganze Körper. Getreu dem Motto: Der Körper hat bereits alles, was er braucht, man muss ihn nur ein wenig anregen. Einer der größte Fehler, den die meisten von uns bei der täglichen Haar- und Körperpflege machen, besteht darin, dass wir es zu gut meinen. Shampoo, Conditioner, Duschgel, Peeling, Pflegeöl, Bodylotion – so viel kann kaum ein Körper aufnehmen. Schon gar nicht jeden Tag. Aber wissen Sie immer so genau, welche Stoffe in all diesen Produkten enthalten sind und ob sie wirklich etwas auf und in Ihrem Körper zu suchen haben?

Wie Sie Haut und Haar auf natürliche und schonende Weise unterstützen können, zeigen wir Ihnen in unserem fünften Kapitel. “Es wird auf alle Fälle ziemlich dynamisch, so viel kann ich verraten”, versichert Jenny, die sich den ein oder anderen Tipp ihrer prominenten Gäste/Gästinnen bereits für ihre Beauty-Routine abgeschaut hat.

Ziemlich dynamisch wird es auch im sechsten Kapitel unserer Beauty-Reise, in dem Jenny eine Runde mit dem Hula-Hoop-Reifen dreht. “*Rock your curves!*” lautet das Lebensmotto und Beauty-Geheimnis ihrer Gästin Angelina Kirsch. Das Curvy-Model ist der lebende Beweis dafür, dass Bewegung schön und selbstbewusst

macht. Haben Sie den Schwung schon raus? Mit unseren Tipps vom Topmodel steigen Sie bei der Trendsportart ganz leicht mit ein und “rocken” in Zukunft gemeinsam mit Angelina Ihre Kurven. Wem noch die nötige Motivation fehlt, kann sich über Tipps von einer wahren Olympialegende freuen. Skiprofi Maria Höfl-Riesch erklärt, wie Sie den inneren Schweinehund zum Spazierengehen überreden und warum dabei kleine Schritte oft die größere Wirkung zeigen. Wie heißt es so schön? Schritt für Schritt.

Doch nicht nur beim Sport, auch im Job als TV-Star geht es oft ganz schön zur Sache: Moderationen, Interviews, Termine und Abendevents – und all das auf High Heels. Das grenzt beinahe an einen Marathon. Jennys Tipp für lange Meetings und durchtanzte Nächte: Hirschtalg! “Ein kleiner Klecks Hirschtalg verhindert das Schlimmste, wenn man lange auf High Heels stehen muss, wie ich oft in meinem Job. Die Creme einfach auf die Problemstellen an den Füßen auftragen, bevor man in die Pumps steigt. Der Talg legt sich wie ein Schutzschild auf die Haut und verhindert dadurch Blasen und Druckstellen.”

Sie merken schon: Jenny und ihre Gäste/Gästinnen haben eine Menge Tipps und Tricks gesammelt, die sie jetzt gern an Sie weitergeben. Bereit für ein entspanntes Makeover? Dann machen Sie es sich bequem, nehmen einen großen Schluck Wasser (oberste Beauty-Regel: viel Wasser trinken!) und passen gut auf. Wir wünschen eine gepflegte Lektüre!

Die richtige Pflege:

**VOR DEM
MAKE-UP IST
NACH DEM
MAKE-UP**





Franziska Knuppe

Mit süßen 22 Jahren wurde Franziska Knuppe von keinem Geringeren als Wolfgang Joop beim Kellnern in Potsdam entdeckt. Nur kurze Zeit später ging sie als Siegerin eines Modelwettbewerbes hervor, und der Rest ist Geschichte. Seit nun schon über zwanzig Jahren ist Franzi auf den Laufstegen dieser Welt unterwegs, ziert die Cover großer Modemagazine und zählt zu den bekanntesten deutschen Models. Da überrascht es kaum, dass sie in all den Jahren so einige Beauty-Trends miterlebt hat und mittlerweile ganz genau weiß, was ihre Haut braucht – und was nicht.



[Zur Podcast-Folge](#)

“ Ich höre auf meine Haut!

“Ich höre auf meine Haut. Genauso, wie ich meinem Körper nicht fünf Tage hintereinander von Pizza ernähren kann, achte ich auch bei meiner Haut auf ihre Signale und Bedürfnisse.”

Franzi ist kein Fan von zu viel Pflege, wie die Potsdamerin im BUNTE VIP GLOSS-Gespräch mit Jennifer Knäble verrät. Bei einer Überpflegung altert die Haut nämlich umso schneller. “Wenn wir immer neue Inhaltsstoffe auftragen, kommt die Haut nie zur Ruhe und wird ihrer natürlichen Regeneration beraubt.” Das Topmodel setzt daher auf qualitative Pflegeprodukte und Beauty-Treatments in Maßen. Morgens eine gute Pflegeroutine, und los geht’s.

Aber was ist denn eine gute Routine? Das hängt natürlich ganz vom individuellen Hauttyp ab. Ein paar allgemeine Pflege-Steps können wir uns allerdings alle auf die To-do-Liste setzen. Dermatologen/Dermatologinnen empfehlen für die Beauty-Basic-Routine vier essenzielle Schritte:



Die vier wichtigsten Pflegerituale im Alltag

- ▲ Gründliche Reinigung: Morgens und abends das Gesicht mit Wasser und einer Reinigungsmilch oder einem Schaum (je nach Hauttyp) waschen.
- ▲ Tagescreme: Nach der Reinigung Gesicht, Hals und Dekolleté mit einer antioxidativen Pflege versorgen, z. B. Vitamin-C-Serum oder Tagescreme mit Niacinamid. Am besten mit Feuchtigkeit (z.B. Hyaluron) abschließen oder schon mit Schritt vorher kombinieren.