

BORIS ENTRUP



riva



SCHÖN
mit Boris Entrup
Beauty-Tipps vom Starvisagisten

BORIS ENTRUP

Schön mit Boris Entrup

Beauty-Tipps vom Starvisagisten

SCHÖN

mit Boris Entrup
Beauty-Tipps vom Starvisagisten

BORIS ENTRUP

Impressum

4. Auflage 2010
© 2008 riva Verlag, München

Alle Rechte vorbehalten. Das vorliegende Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN Print 978-3-936994-78-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-088-5

Projektleitung: Stephanie Netzele
Layout und Gesamtbearbeitung: Julia Jund
Redaktionelle Mitarbeit: Birgit Dauenhauer, Maren Franz
Umschlag- und Klappengestaltung: Julia Jund
Satz: Julia Jund, Pamela Günther
Lektorat: Jutta Friedrich
Herstellung: Melanie Wolter
Repro: Joh. Walch, Augsburg
Druck: Firmengruppe Appl, aprinta Druck,
Wemding

Für Fragen an Boris Entrup: boris.entrup@brandfaktor.com

Für Fragen und Anregungen zum Buch: borisentrup@rivaverlag.de

Für den Kontakt zu unserem Verlagsprogramm an: vp@rivaverlag.de
riva ist ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH
Nymphenburger Straße 86 ♦ 80636 München
Tel.: 089 65 12 85-0 ♦ Fax: 089 65 20 96
E-Mail: info@rivaverlag.de

www.rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

riva



Inhalt

Die Macht der Schönheit 13

Mit der Pflege fängt alles an

Geheimnisse schöner Gesichtshaut 19

- ❖ Richtig reinigen 19
- ❖ Strahlende Haut durch Peeling 21
- ❖ Individuelle Hauttypen 22
- ❖ Die Problemzonen der Haut 24

Für strahlende Augen 27

- ❖ Die ideale Pflege 27
- ❖ Gut in Form 28

Für einen schönen Körper 33

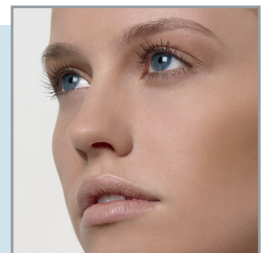
- ❖ Samtweiche Haut durch Peeling 33
- ❖ Ein Dekolleté zum Staunen 34
- ❖ Nicht vergessen: Lichtschutz! 34
- ❖ Wer schön sein will, muss leiden: Haarentfernung 35

Hände wie Samt und Seide 39

- ❖ Die richtige Pflege macht's möglich 39
- ❖ So gelingt die Maniküre 40

So weit deine Füße dich tragen 45

- ❖ Das richtige Peeling 45
- ❖ So gelingt die Pediküre 46



Perfektes Styling

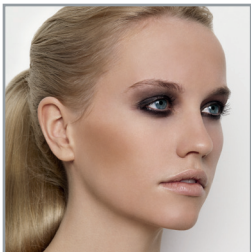


Schminken wie ein Profi 51

- ❖ Die wichtigsten Utensilien 51

Das große Make-up-Abc 55

- ❖ Die Grundierung 55
- ❖ Foundations richtig auftragen 58
- ❖ Die Qual der Wahl: Puder 62
- ❖ Lidschatten für unterschiedliche Looks 63
- ❖ Der perfekte Lidstrich 66
- ❖ Mascara für glanzvolle Auftritte 68
- ❖ Rouge – ja oder nein? 70
- ❖ Farbe für deine Lippen 72
- ❖ Was du niemals tun solltest 75
- ❖ Die Basics für daheim und unterwegs 77



Bad Hair Day – Good Hair Day 79

Evolution – die Looks



So entsteht ein Look 85

- ❖ Basis für einen perfekten Look 87

Vom Nude-Look zu Smoky Eyes 89

Vom Business-Look zum Glamour-Look 97

Vom Daily-Look zum Catwalk-Look 105

Vom Express-Make-up zum Metallic-Look 111

Noch mehr Schönheit

Dein Beautytraining

- ❖ Traumbody durch effektives Workout

119

120

Fit mit gesunder Ernährung

- ❖ Obst und Gemüse
- ❖ Zehn Regeln für Körper und Geist

125

125

126



Für eine starke Psyche

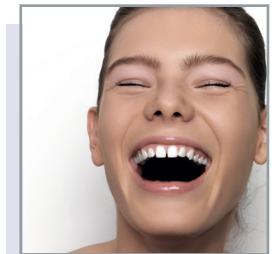
- ❖ Selbstbewusstsein erlernen
- ❖ Harmonie für die Seele
- ❖ Schlaft euch schön

129

129

130

131



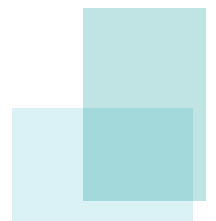
Anhang

Stichwortregister

132

Danksagung, Kontaktadressen, Bildnachweis

136





Die Macht der Schönheit

Die Macht der Schönheit fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Natürliche Schönheit in Verbindung mit Intelligenz und Esprit zieht mich magisch an. Schon als kleiner Junge habe ich die Menschen in meiner Umgebung genau beobachtet und überlegt, wer sie sind oder was sie darstellen möchten. Schon damals fiel mir auf, wie wandelbar Kleidung, Stil und damit das persönliche Auftreten sind. Nach meiner Ausbildung bei einem bekannten Haarstylisten und der Zusammenarbeit mit vielen großartigen Visagisten habe ich schnell erkannt, dass es einen Aspekt gibt, der unendlich viel mehr Spielraum zulässt als das Styling von Frisuren: das Make-up. Mit einem perfekten Make-up kann ich die Persönlichkeit eines Menschen komplett verändern; ich kann ihn sensationell aussehen lassen und ihm ein Gefühl für die eigene Schönheit vermitteln. Dabei muss man gar nicht viel machen.

Es ist interessant, wie sich der Umgang mit Make-up in den letzten Jahren verändert hat. Wurde früher im Verborgenen geschminkt, um vielleicht eventuelle Schönheitsmängel gar nicht erst ans Tageslicht zu bringen, stehen die Frauen heute zu ihren kleinen Schönheitstricks, lassen sich in Kaufhäusern, Drogerien und Parfümerien öffentlich schminken. Make-up wird heute viel bewusster eingesetzt. Das Geheimnis um die Schönheit wurde sicher nicht zuletzt durch zahlreiche Fashion-TV-Formate gelüftet, die auch mal hinter die Kulissen blickten.

Ein perfektes Make-up ist für mich viel mehr als nur eine farbenprächtige Produktpalette, es drückt Charakter aus, zeigt, in welcher Gesellschaftsschicht und vor allem in welcher Zeit man lebt. Denn kaum ein Bereich prägt den Eindruck einer Stilepoche so stark wie das aktuelle Make-up. Wie entstehen diese Trends? Wo werden sie gemacht? Gerade diese Fragen finde ich spannend. Einen Trend mitzugestalten und eigene Trends zu setzen, das motiviert mich, treibt mich voran. Ich mache genau das, was ich mir immer gewünscht und erträumt habe. Mein Ziel für die Zukunft ist daher, auch weiterhin die Möglichkeit zu haben, meiner Kreativität freien Lauf lassen zu können.

Für mich persönlich ist es großartig, in der Modeszene arbeiten zu dürfen, bei internationalen Fotoproduktionen und großen Modeshows Topmodels zu stylen oder als »Head of Make-up« bei der Berlin Fashion Week zu arbeiten. Ich mag diese glitzernde, luxuriöse Glamourwelt. Ich liebe die Veränderung, die Herausforderung und Konfrontation mit neuen Aufgaben. Es macht mir einfach

