

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 7-8

Artikel: Kleiner Aufwand, grosse Wirkung
Autor: Zahner, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724791>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kleiner Aufwand, grosse Wirkung

Wer denkt, dass Schminken nur etwas für Junge ist, der irrt. Auch Ältere können unbeschwert mit Make-up, Lippenstift und Puder hantieren. Wenige Handgriffe reichen, um dem Aussehen mehr Frische zu verleihen.



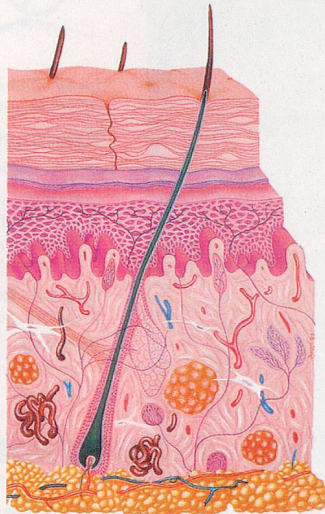
Von Karin Zahner

Farben, richtig eingesetzt, haben eine positive Wirkung. Sie können ein Gesicht strahlender und attraktiver wirken lassen, ohne Linien und Fältchen unter einer dicken Make-up-Schicht zu verbergen. Die wichtigste Grundregel beim Schminken heisst denn auch: Weniger ist mehr. «Ältere Frauen wählen mit Vorteil frische Farben für Lidschatten und Lippen. Ausserdem muss das Make-up dem Farbton der Haut angepasst sein», sagt Nicole Spiess, Kosmetikerin mit eigenem Kosmetikstudio in Birmensdorf ZH. «Am besten lässt man sich beim Kauf eines Make-ups oder einer getönten Tagescreme von einer Fachperson beraten.» Den passenden Farbton findet man, indem man das Make-up auf dem unteren Kieferknochen beim Übergang zum Hals aufträgt. Ist die Farbe der Haut praktisch identisch mit der Farbe des gewählten Produkts, dann ist die Wahl geglückt.

Im Alter sollte man das Make-up niemals zu dunkel wählen, da das Hautbild dadurch älter wirkt. Grundierungen sollten überdies der Gesichtsfarbe angepasst sein. Wer einen gelblichen Unterton in der Haut hat, greift zu Hellbeige, Sand, Gold oder Nussbraun. Frauen mit rötlichem Unterton verwenden Rosé-, Abri-cot-, Kupfer- oder Beige-Rosé-Töne. Und eine olivfarbene Tönung der Haut verlangt nach kräftigen beigefarbenen Grundierungen. Damit das Resultat am Schluss rundum überzeugt und die Trägerin sich damit wohlfühlt, gilt es laut der Expertin des Kosmetikstudios Le Sourire einige Regeln zu befolgen:

Die Grundierung

Reinigen Sie Ihr Gesicht, und tragen Sie vor dem Schminken eine feuchtigkeitsspendende Tagespflege auf. Nun die Augenringe und ausgepräg-



Ein Wunderwerk der Natur:

Unsere Haut besteht aus den drei verschiedenen Schichten Oberhaut (Epidermis, auf dieser Darstellung zuoberst), Lederhaut (Corium) und Unterhaut (Subcutis, auf dieser Darstellung gelb). Sie ist der Schutz und das grösste Organ unseres Körpers. Entsprechend gut sollten wir für sie sorgen.

te Linien zwischen Nase und Mund mit einem weichen Abdeckstift, auch Concealer genannt, mildern. Der Concealer sollte einen minimal helleren Ton haben als das Make-up.

Das Make-up

Am besten trägt man dieses mit einem speziellen Pinsel oder einem Schwämmchen auf. So sparen Sie Make-up. Wer das Produkt mit den Fingern aufträgt, spült beim Händewaschen nämlich einen grossen Teil davon ins Lavabo. Fahren Sie mit dem Make-up auch über die Lippen. So hält der Lippenstift besser. Als Grundierung für die ältere Haut sind getönte Tagescremen, leichtes Feuchtigkeits-Make-up und, bei trockener Haut, eine flüssige Grundierung auf Fettbasis empfehlenswert.

Der Puder

Nach dem Make-up wird der Puder aufgetragen. Gerade ältere Frauen sind häufig der Meinung, Puder betone die Falten zusätzlich. Doch das trifft bei den modernen Produkten nicht mehr zu. Verteilen Sie den Transparentpuder mit einem grossen Pinsel in grossen kreisenden Bewegungen übers Gesicht. Achtung: um die Augen herum nicht zu stark pudern.

Die Augen

Wer Kontaktlinsen hat, sollte darauf achten, dass Produkte gewählt werden, die besonders gut verträglich sind. Und wer eine Brille trägt, muss sich laut neusten Erkenntnissen von Experten nicht stärker schminken als solche, die ohne Sehhilfe auskommen.

Der Lidschatten

Als Lidschatten eignen sich für die reifere Haut helle, matte Farbtöne von Natur über Rosé, Abri-cot bis zu Hellbraun. Die Wimperntusche

Die besonderen Bedürfnisse der reifen Haut

Mit dem Alter verändert sich die Haut. Sie verliert an Feuchtigkeit, Elastizität und Widerstandskraft. Viel kann man nicht dagegen tun. «Denn die Hautalterung wird zum grossen Teil durch genetische Faktoren gesteuert», erklärt Kosmetikfachfrau Nicole Spiess. Mit der Zeit verringert sich die Fähigkeit der Zellen, sich zu regenerieren, und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Es wird weniger Kollagen und Elastin gebildet, deshalb sinkt die Elastizität der Haut. Zudem speichert reife Haut weniger Feuchtigkeit. Trockene Haut, Falten, ein fahler oder fleckiger Teint sind die Folgen dieser Vorgänge. Doch auch äussere Umstände beeinflussen ihren Zustand. Sonne

oder Solarium, Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung und negativer Stress lassen die Haut schneller altern. «Eine dem Hautzustand angepasste und regelmässige Pflege kann das Erscheinungsbild der reifen Haut verbessern», sagt die Expertin. Dabei spielt die Reinigung eine wichtige Rolle. Die Produkte, die dafür verwendet werden, sollten keinen Alkohol enthalten, da dieser die Haut zusätzlich austrocknet. Es empfiehlt sich deshalb, zu einer Reinigungsmilch oder -creme zu greifen und eine alkoholfreie Lotion zu wählen. Danach ist eine feuchtigkeitsspendende und nährnde Creme ein Muss. Denn je mehr

Feuchtigkeit die Haut speichern kann, desto praller und glatter wirkt sie. Da reife Haut diese Fähigkeit zusehends verliert, ist sie umso mehr auf Feuchtigkeit und Fett von aussen angewiesen. Unerlässlich ist auch der Sonnenschutz, der inzwischen in vielen Gesichtscremen bereits enthalten ist. Abends folgt nach der Reinigung eine Nachtpflege. Diese ist besonders nährend und regeneriert die Haut. Ein wöchentliches Peeling entfernt zudem abgestorbene Hautschüppchen und macht die Haut aufnahmefähiger für Pflegestoffe. Einen Extraschub an Feuchtigkeit bekommt die Haut mit Feuchtigkeitsmasken.

sollte in Braun oder Schwarz gewählt werden. Ein Kajalstrich in Braun oder Schwarz – am oberen und unteren Wimpernrand gezogen – lässt die Wimpern dichter erscheinen. Den unteren Kajalstrich leicht mit einem Wattestäbchen verwischen. Dann auf dem beweglichen Lid bis unter der Augenbraue einen zarten, hellen, roséfarbenen Lidschatten auftragen. Wer Lust auf mehr Farbe hat, kann auf das äussere, bewegliche Augenlid einen matten Lidschatten in einem sanften Violettton wie Flieder auftragen. Zur weiteren Betonung der Augen werden die oberen und unteren Wimpern getuscht.

Die Augenbrauen

Lassen Sie sich die Augenbrauen von einer Kosmetikerin in Form zupfen – in eine verjüngende, anhebende Form. Spärliche Augenbrauen werden mit einem Lidschatten oder einem speziellen Augenbrauenstift in einem hellen, sandfarbenen Braun nachgezogen.

Der Mund

Die Lippen müssen sehr sorgfältig geschminkt werden, damit der Lippenstift nicht in die Mundfältchen ausläuft. Deshalb das Make-up stets auch über die Lippen ziehen. Dann die Lippenkonturen mit einem «Lipliner» sorgfältig nachziehen und mit diesem ausfüllen. Das verhindert das Auslaufen des Lippenstiftes und lässt ihn lange haften. Nun die Lippenfarbe in frischem Ton mit einem Pinsel auftragen.

Das Rouge

Rouge verleiht dem Gesicht mehr Frische. Aber Rotkäppchen-Backen sind nicht mehr modern. Das Rouge wird unterhalb des Jochbeins aufgetragen und muss zur Lippenstiftfarbe passen.

Stil- und Schminkkurse bei Pro Senectute

→ Stil und Make-up mit 60+: Wie kleide ich mich optimal?

Wie schminke ich mich richtig? Datum: 16. 11. 2009 in Luzern.

Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96,

Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

→ Stilkurs «Attraktiv und modisch in jedem Lebensalter». Lernen Sie Tipps und Tricks rund ums Thema Kleidung kennen. Daten: 20. 10. 2009 in Frauenfeld, 26. 10. 2009 in Sirnach, 18. 09. 2009 in Weinfelden.

Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 80,

Mail info@tg.pro-senectute.ch

→ Ein Schminkkurs steht im zweiten Semester 2009 auch bei Pro Senectute Berner Oberland auf dem Programm. Die genauen Daten sind zurzeit aber noch nicht bekannt.

Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70,

Mail oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

→ Schminkkurse gibts auch bei: Le Sourire, Nicole Spiess, Lärchenstr. 18, 8903 Birmensdorf, Telefon 079 358 85 33, www.nicolespiess.ch

Inserat





Saône & Rhône



7 Tage
inkl. Vollpension ab
Fr. 1499.-*

**Romantische Flussfahrt
vom 29.09. bis 05.10.09**

Vom Burgund bis ans Mittelmeer vom 29.09. bis 05.10.2009

Schweiz – Macon

1.Tag, Dienstag, 29.09.09: Frühmorgens Abfahrt mit dem komfortablen Reisecar nach Chalon-sur-Saône. Abendessen und erste Nacht an Bord der MS Camargue.

Macon – Lyon

2.Tag, Mittwoch, 30.09.09: Frühstück an Bord und Möglichkeit eines Spazierganges durch die hübsche Altstadt von Macon. Fahrt von Macon in Richtung Montmerle. Fahrt in die Weinberge des Beaujolais und Weiterfahrt nach Lyon. Nachtessen an Bord.

Lyon – Tain-L'Hermitage

3.Tag, Donnerstag, 01.10.09: Besichtigung der Stadt Lyon. Am Nachmittag Weiterfahrt bis zu den bekannten Weinbergen von Tain-l'Hermitage. Nach dem Abendessen traditioneller Maskenball.

Ardèche – Avignon

4.Tag, Freitag, 02.10.09: Weiterfahrt vorbei an Valence, Montélimar und Viviers. Am Nachmittag Ausflug in die Schluchten der Ardèche. Spät nachmittags Weiterfahrt mit dem Schiff in Richtung Avignon.

Avignon – Arles

5.Tag, Samstag, 03.10.09: Am Vormittag Besuch des Papst-Palastes in Avignon. Nach dem Mittagessen an Bord geht es weiter nach Arles.

Arles – Camargue – Martigues

6.Tag, Sonntag, 04.10.09: Ausflug per Bus in die landschaftliche wunderschöne Camargue und Besuch des Ortes Les-Saintes-Maries-sur-Mer. In Pont-Saint-Louis gehen Sie wieder an Bord des Schiffes für das Mittagessen. Durchfahrt des Fos-Kanals dem Mittelmeer entlang in Richtung Martigues. Am Abend findet das Kapitäns-Dinner statt.

Martigues – Schweiz

7.Tag, Montag, 05.10.09: Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen vom Schiff und der Besatzung. Rückfahrt mit dem komfortablen Reisecar in die Schweiz. Ankunft am gewählten Einsteigeort am Abend.

Ihr Abreisedatum

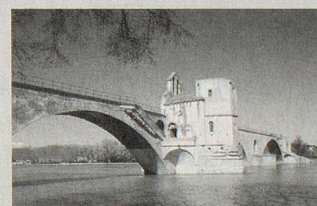
Abfahrt mit dem Extrabus vom gewählten Einsteigeort nach Chalon-sur-Saône.

**Dienstag, 29. September 2009
bis Montag, 5. Oktober 2009**

Unsere vorteilhaften Preise!

Preise pro Person, 7 Tage ab Schweiz

	Hauptdeck	Oberdeck
bei 3 Personen	1499.-*	—
bei 2 Personen	1599.-	1699.-
bei 1 Person	1899.-	—



Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar

- Mittagessen während der Hin- und Rückreise mit dem Bus
- Getränke an Bord
- Fakultative Ausflüge
- Die an Bord üblichen Trinkgelder
- Buchungsgebühr Fr. 30.- pro Person

Sofort telefonisch buchen

 **0848-735 735**

Mit dā diga muesch higa! www.digareisen.ch