

# Das können Sie sich abschminken

## Das perfekte Make-up für jeden Tag braucht gar nicht viel Zeit

VON VERA KÖNIG

Aubergine, Petrol und Lila: Das sind die Farben dieses Modeherbstes. Auch beim Make-up. Wie das am besten gelingt, zeigt Andrea Thronicke-Stwerka (51) in fünf Schritten exklusiv für die NP.

Die Frauenzeitschrift „Für Sie“ hat Thronicke-Kosmetikpraxis an der Marienstraße 16

zu den 100 besten Deutschlands gezählt. Beim Wettbewerb „Wir suchen Deutschlands beste Kosmetikerin“ (ausgelobt vom Spa-Business-Verlag) landete die 51-Jährige sogar gerade auf dem zweiten Platz.

„So einen Preis zu erhalten, ist harte Arbeit“, erzählt die Mutter zweier fast erwachsener Söhne. Über die Benotung

entscheiden unbekannte Testkunden mit. Thronicke-Konzept hat die Jury überzeugt.

Ihr Tipp für Herbst und Winter: „Starke Augen, kaum betonte Lippen.“ Smoky Eyes mit tiefem Schwarz und dunklem Grau seien endgültig out oder allenfalls bei ganz jungen Frauen zu sehen. Auch tieferote Lippen gehörten eher zu Abend und Nacht.

Als absolutes Muss beim Make-up betrachtet die Expertin Augenbrauenstift, Concealer, Rouge, Lidschatten, Lippenstift und Mascara. Die Wimpern werden derzeit im „False Lash“-Effekt betont, gern in den Modifarben Aubergine, Petrol und Lila.

Sich zu verschönern, dauere maximal sieben Minuten, meint die Kosmetikerin – die

nötige Routine vorausgesetzt. Die kann Frau in der Schminkschule gewinnen, die die Fachfrau einmal monatlich anbietet. Das kostet 45 Euro, wovon 20 Euro für gekaufte Produkte angerechnet werden. Außerdem gibt es in einer Hautschule Tipps speziell für Jugendliche. Etwa, dass die Haut nicht nur abends, sondern auch morgens gereinigt werden sollte.

Wie sehr man als Mädchen unter Pickeln leidet, weiß Thronicke aus Erfahrung. Und die war ausschlaggebend für ihren Berufswunsch: „Ich hatte damals starke Akne. Meine Mutter nahm mich dann immer zur Kosmetikerin mit.“ So erfüllt sich Thronicke, die ehrenamtliche Hospizbegleiterin ist, den Wunsch, mit Gesichtspflege und Make-up auch zu helfen.



SCHMINKEN LEICHT GEMACHT: Die Kosmetikerin Andrea Thronicke-Stwerka (rechts) zeigt an ihrer Mitarbeiterin Janine Wendt die einzelnen Schritte zum perfekten Make-up.

Fotos: Wilde

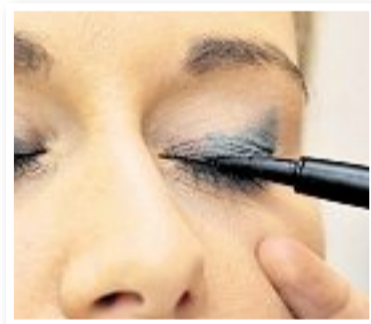
## Und so funktioniert's – in fünf Schritten:



Zuerst kommt etwas Farbe ins Gesicht (egal, ob Tagescreme oder Grundierung), dann sind die Augenbrauen dran. „Sie bilden den Rahmen fürs Gesicht“, erklärt Andrea Thronicke. Sie bürstet die Härchen mit einem feinen Kamm nach unten und fügt entlang der oberen Kontur feine Pinselstriche hinzu. Anschließend bürstet sie die Brauen wieder nach oben.



Das Gesicht ist inzwischen mit Puder mattiert. Jetzt konzentriert sich Thronicke auf die Augen. Die Partie unterhalb des Lidrands tupft sie mit einem Aufheller oder auch Concealer ab. Seine Farbe entspricht exakt dem Hautton oder ist einen Tick heller. Das lässt Augenringe verschwinden und den Blick strahlen. „Es wirkt wie ein Lifting“, findet die Kosmetikerin.



Das Oberlid wird bis unter die Brauen mit Lidschatten aufgehellt: „Das lässt die Augen größer wirken.“ Auf das bewegliche Lid trägt Thronicke eine der angesagten Herbstfarben auf: Petrol. Die Kontur endet in einem Schwalbenschwanz. Entlang des Wimpernkranzes oben trägt sie Eyeliner auf, unten nimmt sie Kajal: „Eyeliner würde dort zu hart wirken.“



Viele Frauen wird es überraschen: Die Zeiten, in denen man Rouge entlang des Jochbogens auftrug, sind vorbei. Andrea Thronicke setzt den Pinsel am Ohrknorpel an und arbeitet sich dann nach vorn über die Wange: „Bis zur Mitte der Iris, auf keinen Fall weiter.“ Diese Technik entspreche besser der jeweiligen Gesichtsförmung und wirke dadurch viel natürlicher.



Der Lippenstift wird durch eine Base haltbarer. Sie wird über die Kontur hinaus aufgetragen und bleibt nach dem Auftragen des Konturenstifts als feine, helle Linie rund um den Mund sichtbar. Der Base-Vorteil ist, dass sich die Farbe nicht in Fältchen absetzen kann. Der Lippenstift in einem hellen Braunton wird abschließend mit Gloss zum Strahlen gebracht.

### UNSERE THEMEN

- Kinder & Familie
- Haus & Garten
- Technik & Computer
- Herz & Seele
- Gesundheit & Wohlfühlen
- Mensch & Tier

### SERVICE KOMPAKT

#### Noch ein Preis für „7 Wonders“

Heute gibt es den Deutschen Spielepreis

Das anspruchsvolle Kartenspiel „7 Wonders“ (Repos Production/Asmodee) bekommt nach der Auszeichnung „Kennerspiel des Jahres“ nun auch den Deutschen Spielepreis 2011. Den Deutschen Kinderspielpreis erhält „Monsterfalle“ (Kosmos). Beide Auszeichnungen werden heute in Essen verliehen, am Vorabend der weltgrößten Fachmesse Spiel, die morgen beginnt.



SCHÖNES SPIEL: „7 Wonders“ ist ganz ausgezeichnet.

#### Keine gekühlten Steaks braten

Sie sollten 30 Minuten lang aufwärmen

Ein Steak sollte nie direkt aus dem Kühlschrank in der heißen Pfanne landen. Man nimmt es am besten mindestens 30 Minuten vorher heraus, empfiehlt die Zeitschrift „essen & trinken“ (Ausgabe 11/2011).

#### Getrübtes Seh-Vergnügen

Kontaktlinsen können unter Arznei leiden

Kontaktlinsenträger sollten vor der Gabe von Augen-Arznei die Sehhilfen herausnehmen. Vor allem weiche Linsen können mit den Stoffen reagieren und sich eintrüben oder verfärben, berichtet die „Apotheken-Umschau“.

#### Fernseher-Kauf nicht absetzbar

Er gilt nicht als außergewöhnliche Belastung

Wer altersbedingt schlechter sieht und darum einen moderneren, besonders kontrastreichen Fernseher kauft, kann dabei nicht auf eine finanzielle Unterstützung durch den Fiskus hoffen. Jedenfalls muss das Finanzamt die Ausgaben dafür nicht als außergewöhnliche und damit steuerlich absetzbare Belastung anerkennen, urteilte das Finanzgericht Rheinland-Pfalz. **Az. 2 K 1855/10**

#### Keine Frauenkrawatte im Büro

Stilberaterin rät ganz klar davon ab

Krawatten oder Fliegen sind längst in der Frauenmode angekommen. Doch im Büro sollten Frauen darauf verzichten, rät Stilberaterin Silke Gerloff: „Hier wird einfach der Abstand zu den Herren zu gering, als dass die Krawatte noch als modisches Zitat durchgehen kann.“

#### Pferde und ihre Mauke

Gemeines Ekzem entsteht durch Matsch

Im Herbst leiden Pferde oft unter der sogenannten Mauke. Das Ekzem in der Fesselbeuge wird durch Bakterien ausgelöst, die auf matschigen Koppeln zu finden sind. Um die Tiere zu schützen, sollten sie täglich gesäubert werden, rät der Verbraucherinformationsdienst „aid“.

Mehr Service auf:

[neuepresse.de](http://neuepresse.de)

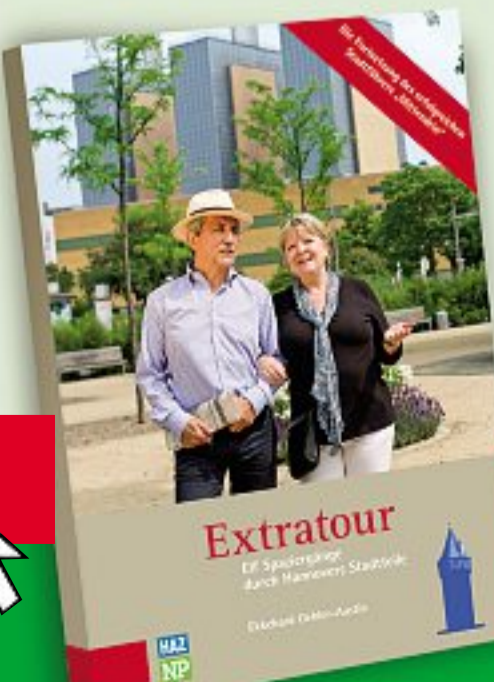


#### Unser Tipp für Familien:

„Los, Kinder!“  
100 Ausflugstipps für Eltern und Großeltern.

14,90 Euro

## Zum Staunen und Schmunzeln: Der neue NP-Stadtführer ist da » Entdecken Sie Hannovers Stadtteile!



Werden Sie mit der NP zum echten Hannover-Kenner: Der neue Freizeitführer „Extratour“ beschreibt auf unterhaltsame Weise elf Spaziergänge durch unsere Stadtteile. Wir zeigen Ihnen, wo in Ahlem einst Limonade produziert wurde, besuchen in der Calenberger Neustadt das Grab eines „Riesen“ und in Linden eine Kneipe mit Krokodil. Immer mit dabei ist Messemutti Gerda Bode, die alles mit „hannoverscher Schnauze“ kommentiert. Begleiten Sie uns, und lassen Sie sich überraschen!

14,90 Euro

mit übersichtlichen Tourenkarten

#### Bequem bestellt – schnell geliefert!

- » im Internet: [shop.neuepresse.de](http://shop.neuepresse.de)
- » per Telefon: (0 18 01) 518 518\*
- zzgl. einmaliger Versandkosten

\* Deutschlandweit für 3,9 Cent pro Minute aus dem Netz der Deutschen Telekom. Mobilfunkhöchstpreis 42 Cent je Minute.

#### oder direkt:

- » im Madsack-Medienzentrum, Lange Laube 10
- » in den NP-Geschäftsstellen
- » im Buchhandel

Neue Presse

So liest man heute.

#### Sie wollen mehr?

„Mittendrin“  
Der Vorgängerband von „Extratour“: 10 Spaziergänge durch die Landeshauptstadt.

14,90 Euro



Gleich bestellen:  
[shop.neuepresse.de](http://shop.neuepresse.de)

