

SCHÖNHEIT  
KOMMT  
VON  
INNEN!

Trust me - I'm a make-up artist.



## BRITTA TESS

Britta Tess arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich als Hair & Make-up Artist in der internationalen Beauty- und Fashionbranche. Zu ihren Kunden zählen Labels wie Gucci, Versace, D&G, Harper's Bazaar, Marie Claire, Cosmopolitan oder Swarovski.

Städte wie London, Dubai, Mailand oder Wien sind nicht nur ihre Einsatzgebiete, sondern wurden über die Jahre auch zu Heimat. Ihr weltweites Netzwerk ermöglichte es ihr bisher in den Bereichen Editorial, Beauty, Werbung, Red Carpet sowie den Hauptshows der Fashionweek zu arbeiten.

Britta ist bekannt für ihre aufgeweckte Persönlichkeit, aber auch für ihre beruhigende Art in stressigen Situationen.

Seit Kurzem engagiert sie sich auch im sozialen Bereich und hält mit ihrem Insiderwissen virtuelle Talks zum Thema ‚wahre Schönheit‘. Sie hofft mit diesem Herzensprojek junge Menschen zum kritischen Denken anzuregen und für Aufklärung zu sorgen.

Denn: **Schönheit kommt von innen!**

[www.brittatess.com](http://www.brittatess.com)

# ARBEITEN



# VORWORT

Im Laufe der letzten Jahre durfte ich in meinem Beruf nicht nur viele interessante Menschen kennen lernen, sondern auch jede Menge aufschlussreiche Gespräche und Diskussionen zur Thematik „Schönheit“ führen.

Berufsbedingt war es nicht immer einfach objektiv zu bleiben, doch kamen meine Gesprächspartner und ich immer wieder auf den selben Nenner:

Schönheit ist subjektiv.

Vor allem, da ich in einem Industriezweig arbeite, der manchmal sehr realitätsfern ist und zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung führen kann, möchte ich deshalb gezielt Licht auf das Thema *Schönheit* werfen. Hierzu habe ich eine kleine Übersicht über die wichtigsten Punkte verfasst und werde auf den folgenden Seiten näher darauf eingehen wie ‚Schönheit im Auge des Betrachters‘ überhaupt entsteht.

Dabei greife ich zwar vor allem auf viel persönliche Erfahrungen und jahrelange Eigenrecherche zurück, aber auch auf Wissen von Psychotherapeuten, Sporttrainern und Ernährungsberatern, die mich diesbezüglich begleitet haben.

Wichtig ist mir vor allem Bewusstsein zu schaffen und eine kritische Auseinandersetzung mit der modernen umsatzorientierten Fashion-, Beauty- und Werbebranche anzukurbeln.

Auch, wenn es zu diesem Thema soviel mehr zu erzählen gäbe, habe ich versucht beim Wesentlichen zu bleiben ohne etwas auszulassen. Wer tiefer in die Materie eintauchen möchte, darf sich gerne auf eigene Faust schlau machen, nachfragen oder meine Buchempfehlungen beachten.

In diesem Sinne: Viel „Erleuchtung“ beim Lesen!

Alles Liebe  
Britta Tess

# WHAT MAKES YOU PRETTY

*Schönheit kommt von innen.*

Dieses Zitat ist sehr alt, sehr wahr und nicht von ungefähr. Wie man es auch dreht und wendet, es wird immer darauf hinauslaufen, dass man auf sich selbst und seinen Körper Acht geben muss.

Ebenso liegt Schönheit im Auge des Betrachters und diese Wahrnehmung kann sich über die Zeit verändern, denn man entwickelt sich schließlich weiter.

Im Prinzip geht es eigentlich darum, authentisch zu sein, zu sich selbst zu finden und darum, sich zu verstehen und zu akzeptieren. Das wirkt attraktiv, egal ob man Narben, Akne, Übergewicht oder schiefe Zähne hat.

Denn: Vieles, was man über sich denkt und wie man mit seinem Körper umgeht, spiegelt sich nämlich (von innen) nach außen. Das bedeutet, dass ein großer Teil des Äußeren eine Projektion des Inneren ist.

Energetisch betrachtet: Wir alle tragen einen strahlenden Diamanten in uns, der über die Jahre mit Ballast und negativen Gedanken (von uns selbst oder von anderen vermittelt und absorbiert, bewusst oder unbewusst) zugekleistert und verdeckt wurde. Dieses *Strahlen* in uns wieder freizulegen und sich durch die dicken, schwarzen Schichten zu kämpfen, ist eine große Herausforderung, aber absolut notwendig, um sich selbst zu lieben. Das *Leuchten* ist pure Energie. Und davon fühlen sich Lebewesen nun einmal angezogen.

Für die innere (und somit äußere) Schönheit greifen viele Faktoren ineinander, die teilweise auch unmittelbar miteinander verbunden sind. Hier eine Übersicht, über die wichtigsten:

- Geistige Gesundheit (Authentizität, stabile Psyche & Bewusstsein)
- Körperliche Gesundheit (Ernährung & Sport)
- Positive Lebenseinstellung & Gedanken
- Hautpflege

# GEISTIGE GESUNDHEIT

## Authentizität

Nichts einfacher als man selbst zu sein? Schön wär's! Denn dafür muss man erst einmal herausfinden, wer man ist. Vor allem in der Pubertät ein schweres Unterfangen. Der Körper verändert sich, meist unproportional, die Hormone sind außer Balance (Stimmungsschwankungen, unstabiles Gewicht, Hautunreinheiten, usw.) und nicht nur die anderen gehen einem mächtig auf die Nerven, sondern oft auch man sich selbst. Besonders in dieser Lebensphase will man viel Erfahrungen sammeln und herausfinden, wofür man sich interessiert. Dazu vergleicht man sich auch mit anderen, mit dem Resultat, dass man oft unzufrieden mit sich selbst ist. Dann können phasenweise auch dunkle Gedanken den Horizont verfinstern und somit ist das innere Chaos perfekt.

All diese Dinge sind völlig normal und betreffen jeden von uns. Aber gerade in unserer heutigen Leistungsgesellschaft ist Unzufriedenheit nahezu vorprogrammiert und der Druck, immer perfekt sein zu müssen, sehr groß. Man könnte fast meinen, es wird geradezu vorausgesetzt, dass man von Anfang an alles weiß und kann. Ein fataler Trugschluss.

Deshalb ist es umso wichtiger, zu wissen, wer man derzeit ist. Je mehr man zu sich selbst, inklusive der Stärken und Schwächen, stehen kann, desto weniger Einfluss (und somit Macht) hat das Außen.

## Wege, um zu sich selbst zu finden?

### Lernen & Akzeptieren

- Lerne Stille zu ertragen. Lenk dich nicht immer ab (Handy, TV, Bücher, Freunde, Essen, Sport, usw.). Du darfst auch mal nur mit dir sein!
- Lerne Gedanken und Gefühle (auch wenn es negative sind) zuzulassen. Lass zu, dass Licht und Schatten zusammen gehören, dass Ebbe und Flut einander brauchen. Auch deine Traurigkeit will genauso wie deine Freude gehört und akzeptiert werden, sonst kämpft sie sich nur umso stärker an die Oberfläche.
- Lerne aufzuatmen und zu erfahren, dass es wieder bergauf geht.
- Lerne, dass alles im Leben ein Prozess ist und es okay ist Schwächen zu haben.
- Lerne zu meditieren und dich auf dein Inneres zu besinnen. Gerne auch dein ‚inneres Kind‘ kennenzulernen.
- Lerne freundlich, respektvoll und fürsorglich mit dir selbst umzugehen. So wie du jemanden, den du lieb hast, behandeln und zu dieser Person sprechen würdest, so solltest auch du zu dir selbst sprechen.

Das Leben ist Veränderung, DU bist Veränderung. Deshalb hör nie auf zu lernen!

## Stabile Psyche/erhöhtes Bewusstsein

### Stabile Psyche:

Ebenso unselbstverständlich zu erlangen, wie die Authentizität.

Da wir tagtäglich mit den Meinungen und Erfahrungen anderer konfrontiert sind, ist es oft schwer zu unterscheiden, was für einen selbst nun tatsächlich relevant ist. Wovon möchte ich mich beeinflussen lassen? Was bringt mich in meiner Entwicklung tatsächlich weiter? Von welcher Meinung sollte ich mich klar distanzieren? Was stärkt mich, was schwächt mich? Was passt zu meinem Leben und zu dem, wie ich mich selbst wahrnehme?

Kritische Selbstwahrnehmung ist selbstverständlich eine gute Eigenschaft. Allerdings nur mit Maß und Ziel.

Je mehr negative Erfahrungen wir sammeln, desto schwieriger wird es, innerlich stabil und aufrecht zu bleiben. Wenn man nur oft genug hört, wie schlecht, unattraktiv, dumm, falsch uvm. man ist, kann es dazu führen, dass wir es tatsächlich irgendwann glauben. So viele Menschen können sich schlicht nicht irren. Richtig? Falsch!

Menschen irren sich ständig. Menschen machen ständig Fehler. Es liegt in ihrer Natur. Doch manche möchten von sich selbst und ihren Selbstzweifeln so sehr ablenken, dass sie lieber den Fokus auf andere lenken und diese Person klein machen, anstatt an sich selbst zu arbeiten. Denn an sich selbst zu arbeiten und sich einzugestehen, dass man Fehler macht, ist um einiges anstrengender als auf eine andere Person und deren Mängel loszugehen.

Auch hier kommt wieder die Reflektion ins Spiel. Sehr vieles, was uns an anderen stört, hat mit uns selbst zu tun, mit unserer Erfahrung, Erziehung und unseren Ängsten, Unsicherheiten sowie Weltanschauung.

Beispiel: Ein leicht übergewichtiger Mitschüler wird gemobbt und verbal attackiert. Der Täter sagt Dinge wie: „Du hässliche Sau!“. Das darunterliegende Gefühl wird aber eher das sein, dass der Täter *diszipliniert* erzogen wurde und ‚keine Kontrolle zu haben‘ als Schwäche erachtet wird. Daraus ergibt sich die Angst, selbst einmal die Kontrolle zu verlieren und ein Versager zu sein. Denn eines ist dem Täter unterbewusst klar: Ständige Kontrolle ist absolut unrealistisch und die Kontrolle zu verlieren kann schnell und leicht passieren. Vielleicht droht auch Strafe von den Eltern, wenn nicht genug Disziplin an den Tag gelegt wird. Dies erzeugt wiederum Druck und Angst. Druck, den der Täter gerne auf andere abwälzt. Deshalb geht er umso härter mit seinem Opfer ins Gericht.

Wie wird sich das Opfer fühlen? Fühlt es sich durch die Sticheleien motiviert an einem gesünderen Lebensstil zu arbeiten? Wohl kaum. Das genaue Gegenteil wird der Fall sein.

Deshalb ist Hilfsbereitschaft und Empathie so wichtig in unserer heutigen Gesellschaft. Wir haben alle unsere Unterschiede und verschiedene Charaktere. Nur weil wir bestimmte Eigenschaften nicht nachvollziehen können, gibt uns das keinesfalls das Recht jemand anderen zu attackieren.

Wer sich verstanden und akzeptiert fühlt, wird zufriedener und glücklicher sein. Wer glücklicher ist, hat einen besser ausbalancierten Hormonhaushalt und der wiederum führt zu einem deutlich gesteigerten optischen Output.

(Dies gilt übrigens für beide, Opfer wie Täter)

#### Erhöhtes Bewusstsein:

In einer Gesellschaft, in der Frauen immer noch auf ihr Äußeres reduziert werden und skurrile Schönheitsideale durch die Medien geistern, ist es umso wichtiger zu wissen, was einen selbst zu einem besonderen Menschen macht und welche wertvollen Eigenschaften man in die Gesellschaft einbringt. Denn eines ist sicher, Schönheitsideale werden sich immer ändern.

Vor 25.000 Jahren war Nahrung knapp und daher galt die üppige Venus von Willendorf als Ideal. Heute ist das Gegenteil der Fall.

In der Modeindustrie geht es noch rasanter. Da erfindet sich der Mensch quasi jede Saison 1x neu. Waren im Frühling noch dicke, buschige Augenbrauen gefragt, werden im Winter wieder dünne Brauen gezeichnet. Einmal ist es das 80er ,je mehr, desto besser'-Makeup, dann wieder der nude-look.

Bei so vielen Fehlinformationen, Photogeshoppe und Vorgaben der Medien, braucht man sich nicht wundern, wenn sich immer mehr Selbstzweifel und Verzweiflung in den Menschen manifestieren.

Was hier hilft, ist sich bewusst zu machen, dass die Mode- und Werbeindustrie nicht ,echt' sind. Sie sind ein Industriezweig, der darauf ausgelegt ist, mit allen Mitteln den höchst möglichen Umsatz zu erzielen.

Die Models auf den Covern der Magazine sehen sich selbst im wahren Leben selten ähnlich. Alles was nicht in den ,goldenen Schnitt' passt, was das Auge zu sehr vom Produkt ablenkt (das Hirn zu sehr zum Denken anregt), wird radikal mit Photoshop wegretuschiert.

Sich im idealen Bild präsentieren zu wollen, ist durchaus menschlich. Der ursprüngliche Gedanke hinter Makeup, Styling und Photoshop ist eigentlich der, sich möglichst *gesund* zu präsentieren. Augenringe wirken unausgeschlafen, also weg damit. Ein blasser Teint kann kränklich wirken, also rauf mit dem Rouge und Lippenstift, usw. Mit einem frischen Gesicht lässt sich schlichtweg mehr Umsatz erzielen und darum geht es in der Werbewelt. Wer möchte schon einen Apfel von einem kränklichen Menschen kaufen?

Besonders die High-End-Fashion-Industrie fordert viele Opfer, da der allgemeine Glaube dahingeht, dass Kleidung an dünnen Mädchen besser fällt und aussieht, sich somit besser verkaufen lässt. Die Mädchen sollen alle ähnlich dünn sein, da nur in einer Größe für den Laufsteg produziert wird und zwar mit dem wenigsten Materialaufwand, der machbar ist. Sie müssen somit austauschbare „Kleiderstangen“ sein.

Junge Models beginnen leider sehr früh ihren Körper in Frage zu stellen. Ihnen wird beigebracht, dass sie so, wie sie sind, nicht gut genug sind. Es werden ihnen Jobs verweigert, weil der Kunde beschlossen hat, dass der Hüftumfang um 2 cm zu breit ist oder die Nase eine Spur zu krumm, usw. Viele dieser Mädchen haben zu wenig Erfahrung, um zu erkennen, dass sie ihren Körper und Geist zerstören, wenn sie sich zu lange in dieser oberflächlichen Industrie aufhalten. Diese Reduktion auf Äußerlichkeiten führt unweigerlich zu Selbstzerstörung und –hass, sofern niemand gefunden wird, der ihnen den Rücken stärkt und ihnen bestätigt, dass sie so wie sie sind perfekt und besonders sind.

Deshalb ist es umso wichtiger, bewusst auf seine geistige und körperliche Gesundheit zu achten. Denn meist sind es unsere Imperfektionen, die uns zu etwas Besonderem machen, zu jemanden, der nicht austauschbar ist und eine Persönlichkeit repräsentiert.

Beispiele sind: Cara Delevingne (Augenbrauen), Cindy Crawford (Muttermal) oder Lara Stone (Zahnlücke).

# KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Auch dieser Bereich umfasst viele Teilbereiche, denn:  
Gesundheit muss immer allumfassend sein - körperlich, wie geistig.

So wichtig die stabile Psyche ist, so wichtig ist es auch den Körper gesund zu halten. Vor allem, da im Körper die Hormone geregelt werden, die den Löwenanteil an unserem Glücklichen ausmachen. Und Hormone lassen sich durchaus beeinflussen.

**Wie?**

Durch gesunde Ernährung & Sport

**Ernährung:**

Was wir essen, hat einen unbeschreiblich großen Einfluss auf unser Leben. Leider haben wir in unserer heutigen Gesellschaft nahezu verlernt, was unserem Körper guttut und was nicht. Was auch damit zu tun hat, dass wir sehr vielen Ablenkungen ausgesetzt sind, die uns daran hindern in uns hinein zu hören und zu spüren. Vieles wurde von klein auf erlernt und wird aus Bequemlichkeit oder aufgrund fehlender Aufklärung beibehalten. Fakt ist, je naturbelassener unsere Nahrung ist, desto besser.

**Was ist ungesund:**

Zucker, Milchprodukte, hormonverseuchtes Fleisch von Tieren, die gelitten haben (tote Energie), Frittiertes & klassisches Fast Food, Geschmacksverstärker, mit Pestiziden verseuchte Lebensmittel, teilweise auch Nahrungsergänzungsmittel und alles, was aus der Fabrik kommt und/oder künstlich hergestellt wurde.

Unser Körper ist nicht ausgelegt darauf, diese Nahrungsmittel sachgemäß zu verarbeiten und diese Lebensmittel können sogar schwere Erkrankungen auslösen (Diabetes, Arthritis, Fettleber, Krebs, usw).

Im Folgenden möchte ich überblicksmäßig näher auf die einzelnen Produktgruppen eingehen und greife dabei nicht nur auf das Wissen meiner Ernährungsberater sowie diverse Buchinhalte zurück, sondern auch auf meine eigenen Erfahrungen und Erlebnisse.

Vorweg darf gesagt sein, dass eine Ernährungsumstellung sehr lange Zeit in Anspruch nehmen kann, da über die Jahre erlerntes und routiniertes Essverhalten nur schwer „entprogrammiert“ werden kann. Es ist viel Geduld, Kontrolle und Selbstliebe nötig, aber es ist schaffbar!

**Zucker** führt zu Hyperaktivität (mit darauffolgender Down-Phase und Ausgelaugtheit), einem aufgeblähten Bauch und einem schlechten Hautbild.

Warum wir trotzdem auf das süße Zeug stehen?

Weil wir es als Babies in kleinen Dosen brauchten. Zucker ist Teil der Muttermilch und erzeugt u.a. Serotonin in unserem Hirn (wir sind glücklich). Süße erinnert uns an unser Kindsein, an die Geborgenheit und Fürsorge. Weiters enthält Muttermilch in geringer Dosis Morphine, sogenannte Casomorphine, die dafür sorgen, dass Babies leicht „süchtig“ nach ihrer Mama sind. Sempel und effektiv hat dies ihr Überleben gesichert.

Prinzipiell kann man Zucker als Suchtmittel definieren, da es kurzzeitig glücklich macht und man umso mehr essen will, um wieder in diesen Zustand zu kommen. Deshalb wird es auch vielen Lebensmitteln zugesetzt. Wer kritisch Inhaltsangaben liest, wird sich nicht nur einmal wundern.

**Milchprodukte** können von den meisten Menschen im Darm nicht verarbeitet werden, da uns nach der Abstillphase entsprechende Darmbakterien, die für die richtige Zersetzung verantwortlich sind, fehlen. Die Milch, die wir zu uns nehmen, die uns in der Werbung als so gesund und wichtig angepriesen wird, ist und bleibt Muttermilch! Muttermilch, die dazu erschaffen wurde, ein Babykalb auf 600-800 kg Kampfgewicht zu bringen. Somit absolute Kraftnahrung für Menschen(kinder) und daher völlig ungeeignet.

*Ethischer Hintergrund:* Damit eine Kuh Milch gibt, muss sie ein Kind haben. Kühe werden in unserer Industrie in engen Zwingern dauerschwanger gehalten. Und damit das Baby nicht alles wegtrinkt, werden die beiden sofort nach der Geburt getrennt. Absolut brutal und ein Horror für Mutter und Kind. Aufgrund der Haltung erkranken Kühe auch oft und werden deshalb mit Antibiotika gefüttert, die wiederum in der Milch landen. Wohl bekomm's!

Beim **Fleisch** scheiden sich die Geister. „Wir brauchen Fleisch, auch die Höhlenmenschen aßen schon Fleisch!“ ist eines der häufigsten Argumente. Leider nicht gut durchdacht. Fakt ist, dass wir in der Steinzeit bestimmt keine 570 Mamuts pro Tag unter abnormalen Haltungsbedingungen und brutalsten Umständen abgeschlachtet haben, um zu überleben. (Diese Hochzahl beruht auf der Schlachtungsstatistik 2016 für Kühe in Österreich. Die Größenverhältnisse zwischen Kuh und Mammut habe ich hier „größzügigerweise“ nicht berücksichtigt). Auch wurden damals keine Wachstumshormone gespritzt, um noch mehr Fleisch zu gewinnen.

**Die Proteinlüge:** Dass Fleisch jede Menge Protein beinhaltet, ist auch falsch. Jeder Brokkoli hat mehr Protein als ein Stück Steak (blutiges Steak: 6,4 g Protein per 100 kcal, Brokkoli: 11,1 g Protein per 100kcal). Im Prinzip ist Fleisch also tote Energie, die wir zu uns nehmen bzw. sogar verseuchte Energie, da die Tiere bei der Schlachtung Panik und Angst haben und durch die daraus folgenden inneren chemischen Prozesse, das Fleisch quasi „verseucht“ wird. Schmeckt nicht jedem.

**Die B12-Lüge:** Coenzym B12 ist hitze- und lichtlabil, wird während des Bratens von Fleisch somit zerstört. Dass der Körper „B12“ und vor allem das künstlich hergestellte „B12“ nicht verwerten kann, hat einerseits mit unseren Essgewohnheiten zu tun (diese zerstören unser Gleichgewicht der Magen-Darm-Flora) und andererseits mit der „modernen“ Agrarkultur (Pestizide & Co vermindern die Mikroorganismen im Boden; Pflanzen und Tiere leiden folglich an einem B12-Mangel). B-12-Coenzymen kommen in Nüssen, Samen, grünen Pflanzen, Früchten und Gemüse vor und können vom Körper verarbeitet werden, vorausgesetzt unsere Verdauung und Stoffwechsel funktionieren richtig. Ebenfalls werden sie von Bakterien im menschlichen Körper erzeugt.

(Quelle: <http://rohkost.info/2010/06/25/der-b-12-mythos-gehört-auf-den-mulleimer-der-geschichte/>)

### ***Frittiertes & klassisches Fast Food, Geschmacksverstärker, Nahrungsergänzungsmittel & Co:***

Kurz und knapp: Diese Lebensmittel sorgen für Wassereinlagerungen, Aufgebläetheit, Aufgedunsenheit, Unwohlsein, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Trägheit. Wer sich ausgewogen ernährt, gibt seinem Körper eigentlich alles, was er zum Überleben benötigt.

### **Was ist gesund?**

Unbehandeltes, frisches Gemüse (Bio) in rauen Mengen, Bio-Obst (enthält allerdings auch Zucker, somit nicht in großen Mengen essen), Vollkornprodukte, Selbstgemachtes, Veganes, Raw

*Tipp bei Säften:* Wenn du keine 5 Äpfel am Stück essen würdest/könntest, trink sie auch nicht als Apfelsaft. ☺

## Selbsttest:

Wer selbst testen möchte, was dem eigenen Körper gut tut und was nicht, kann gerne mal auf alles oben genannte verzichten bzw. durch gesunde, unbehandelte Alternativen (Bio) ersetzen. Nach ca. 4 Wochen Entwöhnungsphase schärfen sich die Sinne wieder, man nimmt Geschmack anders wahr und wird sich fitter, aktiver und klarer im Kopf fühlen.

In dieser Phase kann es zu „Entzugserscheinungen“ kommen. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und große Heißhungerattacken kommen am häufigsten vor. Wahrscheinlich wird sich auch das Hautbild kurzfristig verschlechtern. Irgendwo muss der Körper schließlich die Giftstoffe ausscheiden.

Wer will, kann dann wieder anfangen den alten Gewohnheiten zu frönen und die Auswirkungen aktiv wahrzunehmen. ZB wird Käse womöglich zu starken Blähungen führen. Wer statt Gemüse wieder zum Burger greift, wird sich schlapp und schwerfällig fühlen. Wer nach der Umgewöhnung eine Erdbeere als süß empfand, wird normale Süßigkeiten als unerträglich süß wahrnehmen usw.

Nachteil: Danach müsste dann nochmals von vorne entwöhnt werden.

## WICHTIG:

Jeder Körper ist anders, nicht jeder verarbeitet Nahrung gleich oder verträgt bestimmte Lebensmittel. Zwing dich niemals zum Verzicht. Gewalt darf sich niemals gegen dich selbst richten. Umstellung dauert und ist oft ein Balanceakt. Es ist ein Lernprozess sowohl für dein Hirn, das über Jahre an seinen Denkprozessen und festgefahrenen Gewohnheiten gearbeitet hat, als auch für deinen Körper. Also besser langsam und stetig und mit viel Geduld und Verzeihen für dich selbst. Hau-Ruck-Aktionen gehen meist nach hinten los.

Im Zweifelsfall konsultiere einen Ernährungsberater oder Arzt.

Wer mehr zu diesem Thema erfahren möchte, dem lege ich das Buch mit dem klangvollen Namen „Darm mit Charme“ (von Giulia Enders) ans Herz oder das Buch „Skinny Bitch“ (von Rory Freedman)

## Sport

Absolut unerlässlich für ein ausgeglichenes Ich-Bewusstsein und einen gesunden Körper.

Wer Sport macht, regt die Verdauung und Durchblutung an, kurbelt den Stoffwechsel und das gesamte Kreislaufsystem an und sorgt für einen klaren, fokussierten Kopf und besseren Schlaf.

Es darf alles von Yoga bis Laufen, von Kraft über Ausdauer, Geräte oder Crossfit bis hin zu Gruppensport sein. Ob zum Ausgleich, zum Abnehmen oder für Rebellen, die an ihre Grenzen stoßen wollen, der Körper wird es einem danken.

Es geht neben der Stimulation der Muskeln vor allem darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich (bzw. seinem Körper) etwas Gutes zu tun. Den Fokus in dieser Zeit auf die eigene Person zu richten, trägt im Weiteren auch dazu bei, das Selbstbewusstsein und den Selbstwert zu stärken.

Wer lernt auch einmal – nennen wir es - positiven Schmerz kurzzeitig zu ertragen, erfährt von sich selbst, dass er alles schaffen kann, und darf auch stolz auf diese Leistung sein. Besonders, wenn über die Zeit Verbesserungen und Fortschritte zu sehen sind.

Wer seine Muskeln stärkt, geht aufrechter. Wer stolz auf seine Leistung ist, geht aufrechter. Und wer aufrechter geht, strahlt Selbstbewusstsein und Wertigkeit aus, Dynamik. Alles sehr attraktive Eigenschaften.

Auch hier gilt, Eile mit Weile und viel Geduld. Nicht von 0 auf 100 loslegen, auch wenn die Motivation groß ist. Veränderung entsteht nicht über Nacht und kann oft viele Monate dauern.

Besonders wichtig ist es, den Körper gerade in Kombination mit Bewegung ausreichend Energie mit der richtigen Nahrung zur Verfügung zu stellen, sonst macht man ganz schön schnell wieder schlapp oder wird krank.

## POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG & GEDANKEN

Wer kennt das nicht? Man hat einen schlechten Tag, der Himmel ist grau, jeder Mensch ist gegen einen, alles geht schief. Wie schön wäre es doch jetzt die ganze Welt zu hassen und irgendjemanden dafür die Schuld zu geben.

Aber negative Gedanken saugen unglaublich viel Lebensenergie. Im Endeffekt wird die Kosten-Nutzen-Rechnung nicht aufgehen. Die Spirale von einem negativen Gedanken zum anderen würde immer weiter nach unten führen.

Was die Menschheit braucht ist Offenheit, Unvoreingenommenheit, Geduld und Vertrauen. Worte, die in der heutigen Gesellschaft schwer zu leben sind. Aber jeder kann an seiner inneren Einstellung arbeiten, sich täglich aufs Neue entschließen das Positive in der Welt zu sehen und sich nicht auf das Negative zu konzentrieren.

So kann auch das Hirn neu programmiert werden. Wir können lernen uns auf Positives zu konzentrieren. Wer sich beispielsweise aktiv auf rosa Blumen konzentriert, wird mehr davon sehen. Wer sich zum Ziel setzt sich mehr auf lächelnde Menschen zu fokussieren, wird diese in sein Leben ziehen. Wer einer Aufgabe mit der Einstellung „Ach, das wird schon funktionieren“ entgegentritt, hat mehr Aussicht auf Erfolg.

Ebenso spiegelt sich diese innere Einstellung im Gesicht wieder. Ein aufgeschlossener, neugieriger Mensch hat glänzende, große Augen, weil ihn alles interessiert, was um ihn herum vorgeht. Zornesfalten oder Denkerfalten werden von Lachfalten ersetzt, weil ein Mensch, der sich auf Positives konzentriert, mehr Freude verspüren wird. Allgemein wird ein positiv eingestellter Mensch lockerer und großzügiger mit den eigenen Fehlern oder denen eines anderen umgehen, weil er weiß, dass es schlimmere Dinge im Leben gibt, dass es für alles eine Lösung gibt und man mit ein bisschen Humor wesentlich weiter kommt als mit einer Schimpftirade.

Sich von Negativität (egal, ob von der eigenen oder die von anderen Menschen) und Depressionen abzugrenzen ist eine große Aufgabe. Manchmal klappt es besser und manchmal verbringt man fünf Tage heulend im Bett. Das ist normal. Alte Denkmuster lassen sich nur schwer überschreiben. Manchmal verliert man Freunde auf diesem Weg. Auch das kann zur Weiterentwicklung dazugehören. Aber was man immer gewinnt, ist Lebensfreude und die Erkenntnis darüber, wer man ist bzw. wer man sein will.

Wichtig zu diesem Thema zu wissen ist, dass man sich seinen Dämonen nicht alleine stellen muss. Wer das Glück hat, verständnisvolle Freunde zu haben, hat schon viel gewonnen. Sollte jedoch das Gefühl entstehen, diese zu sehr zu belasten, oder sollte es niemanden geben, der richtig zuhört, dem möchte ich ans Herz legen eine Therapeutin/einen Therapeuten zu suchen und sich vom Profi unter die Arme greifen zu lassen. Es kann sehr befreiend sein zu hören, dass viele Gedanken durchaus normal sind, bzw. einen erfahrenen, realistischen Blick auf die Situation geworfen zu bekommen. (In Wien beispielsweise kostenlos bei [www.fem.at](http://www.fem.at) oder die Boje – sonst dient als Anlaufstelle neben den Eltern auch [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at))

## HAUTPFLEGE

Last, but not least, gehört zum Thema Schönheit natürlich auch die Hautpflege.

Wie besprochen haben nicht nur Hormone, Gedanken und Gesundheit Einfluss auf unser Äußeres, sondern ebenso die richtige Hautpflege.

Vor allem in der Pubertät ein sehr schwieriges Thema, weil man gegen gewisse hartnäckige Pickel trotz jeglicher Aufopferung und Hingabe einfach nichts machen kann. Ist so. Punkt.

Dennoch gibt es kosmetische Helferchen für die fettige bis Mischhaut (vor allem die Aknehaut), die uns ein bisschen unter die Arme greifen können. Meist besteht die Pflege aus einem 3-Phasen Programm, das mit Disziplin eingehalten werden muss.

*Hinweis: Die folgenden Produkte, habe ich bei meiner eigenen Akne-Laser-Therapie von Ärzten bekommen und haben mir sehr geholfen. Aber spricht bitte vorher noch mit einer Hautärztin oder einer Kosmetikerin eures Vertrauens, um auf Nr. Sicher zu gehen, denn jede Haut ist anders.*

First:

Abschminken: Der bester' Makeuptferner ist dieser: Bioderma „Sensiblo H2O“ – Makeup removing micelle solution

Phase 1:

Reinigungsgel (vorzugsweise mit Fruchtsäure)

Phase 2:

Tonikum – mikro-exfolierende Lotion, ohne Alkohol

Auch, wenn manche Experten noch so sehr darauf bestehen, dass alkoholhaltige Produkte gut sind, da sie die Pickel austrocknen, ist der Langzeiteffekt eher umgekehrt, da die Haut unnötiger Weise noch mehr gereizt wird und schließlich noch mehr nachfetten wird, um den Verlust auszugleichen. Exfolierend bedeutet, dass abgestorbene Hautzellen abgetragen werden (schmerzfrei).

Phase 3:

Gelcreme – mit Azelainsäure

Reguliert die Talkproduktion und ist ideal für die schnell fettende Haut geeignet. Fett-haltige Cremes sind generell nicht zu empfehlen (verstopfen die Poren), ebenso zu reich- oder feuchtigkeitshaltige Cremes. Gels sind bei fettiger Haut besser geeignet. Achte darauf, dass keine Silikone enthalten sind (verstopfen die Poren).

## SCHLUSSWORTE

Abschließend ist zu sagen, dass es eigentlich, wie bei allem im Leben, um die richtige Balance geht.

Wer ständig fettige Sachen isst, wird wahrscheinlich dick werden. Wer aber nur ab und zu mal zu Pommes greift und sich sonst zu 80% ausgewogen ernährt, wird bestimmt keine Langzeitfolgen sehen.

Wer exzessiv Sport betreibt, wird im Endeffekt seine Muskeln schwächen, wer zu wenig macht, wird keinen Effekt spüren – ein Mittelmaß ist gefragt.

Wer mal Party machen möchte und dementsprechend viel Makeup trägt, aber generell mit sich selbst und seinem Aussehen zufrieden ist, darf gerne seinen Spaß haben.

Und wer oft fröhlich ist, darf auch mal graue Tage zulassen.

In diesem Sinne hoffe ich, dass meine kleine Zusammenfassung über die wichtigsten Dinge, die man über „Schönheit“ wissen sollte, geholfen hat und ein bisschen mehr Licht auf den inneren Diamanten geworfen hat.

"Love who you are! There's a crack in everything, that's how the light gets in."

Alles Liebe,  
Britta Tess

## ÜBER DIE AUTORIN DIESES HANDOUTS

Britta Tess, 35, internationaler Makeup Artist für Elle, Harper's Bazaar, L'Officiel, uvm.

Als Jugendliche habe ich stark mit den Schwierigkeiten der Pubertät (ausgeprägte Akne, fettige Haut und Haare, usw) zu kämpfen gehabt und war jahrelang Zielscheibe für Hänseleien und Psychoterror. Daraus resultierten Selbsthass, ein verminderter Selbstwert sowie ein Gefühl der Unzulänglichkeit (Ich bin nicht okay, so wie ich bin), ebenso wie ein abwehrendes Verhalten und innere Verslossenheit.

Nach der Schule (Handelsakademie) habe ich begonnen als Bankangestellte zu arbeiten und habe es gehasst. Über einen Zeitraum von vier Jahren habe ich nicht nur einen bewaffneten Banküberfall überstanden, sondern v.a. nach den Erwartungen anderer gelebt, dabei 25 kg zugenommen, und unter Depressionen (Burnout) gelitten. Mein Privatleben war davon stark negativ beeinflusst und irgendwann machte auch mein Körper nicht mehr mit (Erstickungsanfällen). Zu kündigen war meine Befreiung und Anstoß mein Leben umzukrempeln.

Der Weg zurück in ein glücklicheres, zufriedenes, ausbalanciertes Leben hat viele Jahre, aufrichtige, unvoreingenommene Freunde, viel Psychotherapie, jede Menge Entschlossenheit und Achtsamkeit erfordert. Es war ein Prozess, der sich über viele Jahre gezogen hat und auch nie ganz aufgehört hat.

Zeitgleich zu diesem Prozess habe ich eine private Ausbildung zum Makeup Artist begonnen und mein Leben endlich nach meinen eigenen Vorgaben gelebt. Im Beautybereich habe ich erkannt, dass Glück sehr viel damit zu tun hat, mir selbst treu zu sein und – neben der positiven Lebenseinstellung – vor allem mit dem richtigen Umfeld.

Um weiterhin aufkommende Höhen und Tiefen zu durchtauchen und auch beruflich voranzukommen, bin ich schließlich ins Ausland gezogen. Dank des Kennenlernens anderer Kulturen, Werte und Umgangsformen konnte ich dort zusätzlich noch mehr Erkenntnisse über meine eigenen Werte und Stärken gewinnen. Eine Bereicherung.

Heute kann ich mich so akzeptiert wie ich bin und bin erfolgreich.

Was mir in meinem Beruf und Umgebung allerdings immer wieder begegnet und mich traurig stimmt, sind Mädchen und Frauen, die mit sich selbst nicht zufrieden sind. Ja sogar sich selbst und/oder ihren Körper hassen.

Deshalb liegt es mir sehr am Herzen meine Erfahrungen mit anderen teilen zu dürfen. Denn: Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Ich hoffe, vermitteln zu können, dass niemand perfekt ist, und gerade unsere Unvollkommenheit das Schönste und Interessanteste an uns sein können.

# MAKEUP ANREGUNGEN

Auch, wenn Schönheit von innen kommt, spricht nichts dagegen seine Vorzüge mehr hervorzuarbeiten, den Diamant noch etwas zu polieren oder auch einfach mal etwas Spaß und Freude mit Makeup zu haben.

Deshalb hier noch ein paar zusammenfassende Tipps:

## 1) Pflege:

- a) Reinigungsgel, Tonikum, Gesichtscreme

Nur Haut, die ausreichend mit Creme versorgt wurde, kann ideale Grundlage für gutes Makeup sein. Das liegt daran, dass die Haut die Creme an verschiedenen Stellen verschieden aufnimmt. Eventuell muss man an besonders trockenen Stellen nochmals nachcremen. Wurde die Haut nicht ausreichend gecremt, kann es sein, dass sie das Makeup an den trockenen Stellen einzieht und der Teint dadurch fleckig wird.

Lieblingsprodukt: MÄC, Prep & Prime, Natural Radiance Base Lumiere (gelb) – ideale Gel-Mischung zur ausreichenden Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit und langanhaltender Basis (Primer) für das Makeup.

## 2) Grundierung

- a) Concealer (ein leicht lachsiger Farbton eignet sich im Schnitt am besten und sollte ca. ½ Ton heller als die Gesichtsfarbe sein. Professionelle Concealer (zB MÄC, Mineralize Concealer, im Dreieck unter dem Auge auftragen) beinhalten bereits ausgleichende Pigmente. Bei dunklen, bräunlichen Schatten eignen sich gelb bis orange Töne für die Neutralisierung. Anschließend normale Foundation od. Concealerfarbe auftragen. Vorsicht, nicht zu dick auftragen. Die dünne Haut bei den Augen ist extrem empfindlich und trocknet leicht aus, abgesehen davon, dass man sonst angemalt aussieht. Tupf-Streich-Bewegungen machen. Besser flüssiger als zu fester Concealer. Wenn die Konsistenz zu dick ist, einfach mit Haut- bzw. Augencreme mischen.
- b) Foundation od. BB-Creme:  
Foundation darf nie zu deckend sein. Je dickflüssiger, desto deckender, desto austrocknender. Ungeeignet für junge Haut, lässt diese alt wirken und kann zu frühzeitigen Falten führen. Falls keine dünnflüssige Foundation oder BB-Creme zur Verfügung steht, mit Tagescreme mischen bis eine dünne, nicht allzu deckende Konsistenz erreicht ist. Mit den Fingern oder dem Beautyblender (nur das Original ist das wahre Wunderer, weil weicher) einarbeiten.

*Hinweis:* Die Produkte (Tagescreme sowie Foundation) müssen einziehen! Die Haut braucht Zeit! Lieber 5 Minuten warten und in Schichten arbeiten als zu schnell zu viel auftragen.

*Foundation* sollte immer einen dezenten gelblichen Farbstich haben. In Verbindung mit der eigenen Hautfarbe wirkt dies natürlicher, auch bei Menschen, die einen rosa Hautunterton haben.

Wer nicht auf *Foundation/BB-Creme* steht, kann nach dem Eincremen auch nur dezent ein wenig Puder auftragen (nicht zu deckendes Puder verwenden).

### 3) Augen

- a) Nach Lust und Laune, soll ja auch Spaß machen.
- b) Wer Lidschatten mag: Matte, erdige Töne wirken natürlicher. Glänzender Lidschatten wirkt frischer (nicht für Schlupflider geeignet).
- c) Unter dem äußeren Augenbrauenbogen sollte immer ein hellerer Farbton aufgetragen werden (vorzugsweise nicht weiß), nur soviel hell, dass es das Auge öffnet.
- d) Heller Lidschatten im Augenwinkel lässt das Auge ebenfalls frischer wirken (nicht geeignet bei weit auseinander stehenden Augen)
- e) Augenbrauen dürfen dezent mit mattem Lidschatten und einem schrägen, flachen Pinsel aufgefüllt werden (keine rotstichigen Brauntöne verwenden. Mat-schige Farben von dunkelgrün bis erdbraun oder grau eignen sich). Augenbrauen wirken durch die Verwendung von Augenbrauenstiften oft wie bemalt und unnatürlich.
- f) Wimperntusche öffnet das Auge – Lieblingsprodukt: Benefit Roller Lash

### 4) Lippen

- a) Balsam oder dezente Farbe (Lieblingsprodukt: Blistex, Med Plus)

### 5) Rouge

Kommt immer am Schluss, um zu sehen, wieviel Frische das Gesicht noch braucht. Immer mit einem fluffigen, weichen Pinsel auftragen. Dezent! Ränder werden mit dem Beautyblender (Makeupe), in dem noch die *Foundation*reste sind, verblendet oder einfach mit den Fingern.

### 6) Highlighter:

Kann cremig oder pudrig sein. Wird auf den Wangenknochen aufgetragen. Verleiht ein frisches, jugendliches Aussehen.

### Thema Puder:

Gehört, wenn überhaupt, nur an den Stellen aufgetragen, die es wirklich notwendig haben. Meist reicht der Puderanteil des Makeups selbst aus. Denn auch das beste Puder kann nicht verhindern, dass man nach einiger Zeit wieder zu glänzen beginnt (vor allem, wenn man zu fettiger oder Mischhaut neigt).

Bevor nachgepudert wird, lieber vorher mit einem einlagigen Kosmetiktuch die betroffenen, glänzenden Stellen abtupfen und erst dann mit einem sehr leichten, nicht allzu deckenden Puder drüber gehen (vorzugsweise transparentes Puder oder Mineralize-Puder).

Bei trockener Haut ist Puder eher ungeeignet, weil es noch mehr austrocknet. Evtl. kann alternative Mineralize-Puder verwendet werden.

Puder wirkt allerdings immer sehr unnatürlich und kann leicht maskenhaft rüberkommen. Weniger ist mehr!

### Thema Contouring:

Contouring (quasi Schattenzeichen auf der Haut) ist eigentlich nichts für den Alltag. Klar, durch die Foundation verschwinden die natürlichen Schatten der Haut und das Gesicht kann flach wirken. Aber wenn man die Foundation richtig eingearbeitet hat, reicht das Rouge um das Gesicht wieder in Proportion zu setzen.

Schattierungen sind meist für die Leute gedacht, die bei starkem Licht/Blitz arbeiten müssen und so jegliche eigene Kontur zu sehr ausgeleuchtet wird. Sprich am Set eines Fotoshootings oder bei Aufnahmen, Presseevents usw. Üblicherweise sehen diese Leute Face to Face wie bemalte Puppen aus. Absolut unnatürlich, extrem übermalt und fake. Auf dem Bildschirm (ob PC oder TV) mag es vielleicht gut aussehen (wer's mag), aber im echten Leben erfüllt es nahezu keinen Zweck (meiner werten Meinung nach).

### Psychologisch betrachtet:

So sehr uns die Medien oder die Kardashians auch einreden wollen, dass mehr ‚besser‘ bedeutet, so fühlen wir uns von einem überschminkten Menschen meist getäuscht. Was will diese Person verstecken? Pickel oder Unsicherheit? Eine kritische Sichtweise ist hier durchaus erlaubt, solange niemand persönlich angegriffen oder beleidigt wird.

Alles Liebe  
Eure Britta Tess