



Im Wandel

Stilsicher in eine farbenfrohe Lebensmitte

Eine Farb- und Stil- oder Make-up-Beratung für Frauen in den Wechseljahren erfordert Ihr Gespür für die aktuelle Situation und das äußere Erscheinungsbild der Kundin. Dieses wandelt sich nämlich in dieser Lebensphase, wenn sich zum Beispiel Haut- und Haarfarbe ändern. Beratungstipps dazu von Imageberaterin Ines Meyrose.

Mit dem Klimakterium verändert sich der weibliche Körper und damit auch die äußere Erscheinung. Mit einer kompetenten Typberatung können Sie als Fachfrau für einen stimmigen Look Ihrer Kundinnen in den Wechseljahren sorgen – und nicht selten so auch deren Selbstbewusstsein in dieser Lebensphase stärken. Auf welche Details gilt es in der Beratung besonders zu achten und worauf können Sie Ihre Kundinnen in den Wechseljahren hinweisen? Es gilt die Grundregel, dass die Farbe von Haut und Haar in dieser Zeit heller werden. Wie also können Sie das Aussehen Ihrer Kundinnen, die mitten im Prozess der Wechseljahre sind, optimieren? Denn natürlich haben Frauen auch währenddessen das Bedürfnis, strahlend zu erscheinen. Gehen wir dazu die vier Farbgrundtypen im Einzelnen durch.

Intensität der Farbe

Im Lauf des Lebens gibt es für jeden Farbtyp etwas veränderte Farben, die optimal passen. Durch das Ergrauen der Haare und die Veränderung der Haut in und nach den Wechseljahren ändert sich allerdings nur die Intensität der Farben.

Folgende Grundregel bleibt erhalten: Wem warme Farben besser stehen, zu dem passen diese auch in und nach der Zeit der Veränderung. Ein kühler Farbtyp sieht immer mit kühlen Farben strahlender aus.

Frühling und Sommer

Um die verschiedenen Farbtypen genauer zu betrachten, beziehe ich mich auf das Modell der Jahreszeiten von Carole Jackson. Durchlaufen wir kurz Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Dem **Frühlingstyp** stehen helle, warme, leuchtende Farben. Erste graue Haare passen meistens nicht zu den von Natur aus goldtonigen Haaren. Bis die Haare dann vollständig ergraut sind, kann Tönen oder Färben Abhilfe schaffen, weil die Frisur sonst leicht farblos wirkt. Nach der Übergangsphase passt das eher cremige Weiß wieder zu den warmen Tönen.

Wenn die Frühlingfrau im Übergang ihre Haare nicht färben möchte, passen umso mehr die leuchtenden Farben der warmen Palette zu ihr. Diese gleichen den aschigen Ton der angegrauten Haare besser aus als zarte und dezente Nuancen.

Zum **Sommertyp** passen helle, kühle, pastellige Farben. Die Sommerfrau bekommt oft früh graue Haare, dafür jedoch in sehr harmonisch wirkendem Blaugrau oder Perlweiß. Die blonde Sommerfrau kann jederzeit ihre typischen Farbtöne tragen, weil der Übergang von Blond zu Grau weich

geschieht. Die brünette Sommerfrau hingegen trägt am besten in der Übergangszeit etwas intensivere Töne. Diese gleichen das farblosere werdende Braun der Haare besser aus. Die Farben sollten nicht zu klar sein, aber kräftiger als helles Pastell. Wenn die Haare vollständig ergraut sind, passen wieder die altbekannten Nuancen. Da Hellgrau eine Basisfarbe der Sommerfrau ist, fügt sich die neue Haarfarbe perfekt in ihre Garderobe ein.

Herbst und Winter

Der **Herbsttyp** strahlt mit dunklen, warmen, gedeckten Farben. Für diesen Typ ist es schwieriger, das Ergrauen der Haare farblich harmonisch zu begleiten. Grund: Die Haare sind von Natur aus eher dunkel und glänzen oft mit einem warmen Rotschimmer. Vielfach ist das langsam entstehende Grau zu gelblich. Kühles Grau hingegen steht der Herbstfrau nicht. Im Übergang bieten sich Tönungen an, um möglichst lange optisch an der Originalfarbe zu bleiben. Wenn die Haare komplett ergraut sind, wirkt der Look wieder spannend, da die hellen Haare in Kontrast zum Gesicht stehen. Ein Cremeweiß passt perfekt. Wenn das Grau komplett kühl wirkt, können Strähnchen in Goldblond für eine attraktive Auflockerung sorgen. Wer nicht färben will, bedient sich dann am besten für Kleidung in Gesichtsnähe bei den dunkleren Tönen der Herbstpalette in Rot, Braun und Grün, weil diese zu Grau besser passen als Maisgelb oder Orange-Nuancen.

Stoffe wie Leinen, Viskose und Mikrofaser sind angenehm auf der Haut zu tragen. Tipp: Ein leichter Lagenlook ist bei Wechseljahresbeschwerden wie „Hitzewallungen“ besonders praktisch

Der **Wintertyp** leuchtet mit kühlen, klaren, intensiven Tönen. Zu den von Natur aus meist dunklen Haaren passen in der Übergangsphase gedecktere Farben als zuvor. Ansonsten würde der Kontrast zur zarter werdenden Haarfarbe zu hart erscheinen. Die Winterfrau kann sich übergangsweise an der Sommerfarbpalette bedienen. Wenn die

Haare komplett silber- oder anthrazitfarben sind, passen wieder die bewährten Kontraste, da die neue Haarfarbe ebenso kräftig wirkt, wie die dunkle Farbe zuvor. Natürlich spielt auch das passende Make-up für die Best Ager-Kundin in den Wechseljahren eine große Rolle: Durch die zarter, dünner und blasser werdende Haut verändern

sich die Ansprüche der Kundinnen an Make-up-Produkte. Flüssiges Make-up darf reichhaltiger sein, aber auf keinen Fall die Haut schwitzen lassen. Atmungsaktivität auf der Haut ist wichtig, damit sich keine sichtbaren Schweißperlen bilden. Stimmen Sie Tagescreme und Make-up in Bezug auf die Pflegebedürfnisse der Haut aufeinander ab.

Klimakterium – was mit dem weiblichen Körper passiert

Der Körper der Frau stellt im Klimakterium, den Wechseljahren, die Hormonproduktion um. Die Wechseljahre beginnen zwischen 40 und Mitte 50 und verlaufen sehr unterschiedlich. Abgeschlossen sind sie in der Regel spätestens mit Ende 50. Die Zyklen werden erst unregelmäßig und schließlich setzt die Menstruation ganz aus und die Frau ist nicht mehr fruchtbar. Die entscheidende hormonelle Veränderung besteht im Östrogenrückgang. Beim Einsetzen der Wechseljahre fällt der Östrogenspiegel deutlich ab. Einige Frauen

fühlen sich während dieses Lebensabschnittes körperlich unwohl. Zu möglichen Beschwerden zählen z. B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Libidomangel und Schlafstörungen. Pflanzenpräparate und Hormonbehandlungen können im Einzelfall helfen. „Optische Nebenwirkungen“ wie trockene Haut und verstärkter Haarwuchs im Gesicht gehören zu den Folgen, die Sie als Kosmetikerin behandeln können. Als Farb- und Stilberaterin können Sie das Selbstbewusstsein der Frauen mit passender Kleidung stärken.



Foto: Fotolia © Kristina Amanayeva, Yuri Arcus

DVD-Tipp

Wie steht es eigentlich mit Ihrem selbstbewussten Auftreten als Kosmetikerin? Die DVD von Coach Regina Först „Power für Ihre Performance“ zeigt, was Sie für ein überzeugendes Erscheinungsbild und damit verbundenem unternehmerischen Erfolg tun können. Die DVD enthält Försts Vortrag bei den TOP HAIR International Trend & Fashion Days 2011 plus Exklusiv-Interview. Der erste Eindruck, die Kraft der Sprache, Wirkung von Farben und begeisterte Kunden sind nur einige Aspekte. Im KOSMETIK international SHOP gibt es die DVD für 98,30 Euro; Art.-Nr. 70655. www.ki-online.de



Farblich werden viele Frauen hellere Töne benötigen als vor den Wechseljahren. Dennoch müssen intensive Farben nicht fehlen, zum Beispiel auf den Lippen. Da darf es auch mal ein koralliges Orange oder ein sattes Pink sein. Das strahlt zu heller Haut und grauen Haaren fantastisch. Beim Augen-Make-up sind ebenfalls zarte und helle Farben schmeichelhaft. Allerdings nur mit mäßigem Glanz. Die Betonung des Wimpernrands mit Eyeliner oder Kajal gibt den Augen etwas von ihrer verlorenen Farbe zurück und betont gleichzeitig die Wimpern. Der neue Abschnitt der Wechseljahre bietet natürlich auch die Chance, Altbewährtes zu überprüfen. Ist der seit 25 Jahren gleiche, blaue Kajal noch der richtige? Oder wirkt er auf Außenstehende gestrig? Traditionen Ihrer Kundinnen zu prüfen und von Zeit zu Zeit anzupassen, lohnt sich. Eine dezente Aktualisierung kann gerade in den Wechseljahren sehr hilfreich sein.

Positive Aussichten

Gerade für Frauen, die unter Wechseljahresbeschwerden leiden, wirkt eine optimale äußere Erscheinung positiv unterstützend. Dazu zählt neben passendem Make-up auch die richtige Auswahl an Stoffen und Schnitten der Kleidung. Luftige Outfits etwa geben Raum zum Atmen – die Taille darf trotzdem betont sein! Die Zeit der Veränderung ist eine Chance für Ihre Kundinnen, sich zu ihrer Individualität zu bekennen. Es ist die Gelegenheit, nicht mehr zu tragen, was der Partner schon immer an einem mag oder was als Mutter einfach praktisch war. Es gilt herauszufinden, was die Kundin selbst will, was ihrem Typ und Stil entspricht. Animieren Sie sie, neue Sachen zu probieren. Digitale Fotos können dabei helfen, sofort einen neuen Blick auf das eigene Äußere

zu bekommen. Fordern Sie Ihre Kundinnen doch einmal auf, mit geschlossenen Augen in sich zu spüren, wie sich die Kleidung anfühlt. Das unterstützt sie dabei, zu erfahren, welche Stoffe sich am Körper gut anfühlen. Lieber feste Wolle oder weiche Seide? Bringen Sie so die Vorlieben zutage. Vielleicht hat die eine oder andere Kundin in den Wechseljahren auch etwas zugenommen? Nutzen Sie diese Gelegenheit, die Kleidung auf den Prüfstand zu stellen. Ich rate meinen Kundinnen dabei, möglichst keine Kompromisse zu machen! Mit den Wechseljahren ist die Zeit für Zugeständnisse wirklich vorbei.

Fürs Selbstbewusstsein

Eine gute Stilberatung unterstützt meine Kundinnen dabei, ihre Eigenkompetenz auszubauen. Auch wenn sich die Fruchtbarkeit in den Wechseljahren dem Ende nähert, ist das kein Grund, die eigene Weiblichkeit zu verstecken. Im Gegenteil: Betonen Sie die fraulichen Seiten mit schönen Ausschnitten und Schmuck, der Dekolleté und Gesicht betont. Wickeloberteile beispielsweise wirken sehr feminin. Vermitteln Sie Ihrer Kundin in der Beratung, dass es sich lohnt, auf eine hohe Qualität bei Kleidung und Make-up zu setzen. Wer sich etwas Schönes gönnt, zeigt sich und anderen damit Wertschätzung! ■

Auf einen Blick

Autorin

Ines Meyrose ist selbstständige Imageberaterin. Sie studierte Kommunikationswirtin und Visagistin ist Inhaberin von ImageImpression – individuelle Image-, Stil- und Farbberatung und bietet Seminare sowie Workshops an.



Kontakt

info@imageandimpression.de