

DAS STEHT IHNEN

Zu kurze Beine, zu schmale Schultern? Mit der richtigen Kleidung sieht jede Frau gut aus!

VON JULIA RICHTER

So manche Frau greift in Fragen des Stils zielsicher daneben. Erst vor Kurzem präsentierte sich Cora Schumacher bei einem TV-Wissensquiz in hautengen Jeans-Shorts über schwarzen Netzstrümpfen. Zu eng, zu kurz, zu schrill: ein stilistischer Supergau, findet die Stilistin Maria Hans aus Hamburg, die seit zehn Jahren Privatkunden genau solche Fehlgriffe zu vermeiden hilft. In diesem Outfit wirkte selbst die schlanke Figur der Rennfahrergattin wie die berühmte Wurst in der Pelle.

„Ein perfektes Bild entsteht, wenn man seine eigene Schönheit un-

terstreicht und nicht gegen sie arbeitet“, bestätigt Cornelia Gumm aus München, die eine Agentur für Image- und Stilberatung führt (www.corneliagumm.de). Was aber, wenn ein üppiger Po, breite Hüften oder zu viel Oberweite dem Vorhaben im wahrsten Sinne des Wortes im Wege stehen?

◀ **Kleidung soll Ihre Vorzüge zur Geltung bringen: Fließende Stoffe lassen Sie weiblicher wirken. Gedeckte Farben und glatte Stoffe machen optisch schlanker**

Die Expertinnen sind sich einig: Es gibt für jedes Problem eine Lösung.

Bringen Sie Ihre Oberweite zur Geltung

Sie haben einen kleinen Busen? Kein Grund, sich zu ärgern! Können Sie doch auf einen reichen Fundus an Modetrends zurückgreifen: Chiffon-Tops, Spitzen-Look, Kimono- oder Puffärmel – all dies steht Ihnen gut. „Rüschen, Volants, aufgesetzte Taschen, Stickereien oder Raffungen auf Brusthöhe machen mehr aus einem kleinen Busen“, sagt Gumm, die früher für Modelabels wie Jil Sander und Armani tätig war. „Das Gleiche gilt für Oberweite und Kleider im Empire-Stil, die den Busen üppiger erscheinen und die Figur dank der fließenden Stoffe weiblicher aussehen lassen.“ Auch Farben lassen sich strategisch einsetzen. Oberweite in hellen oder Knallfarben oder Shirts aus schimmerndem Material vergrößern die Brust optisch.

Das Gegenteil möchte so manche Frau mit einem üppigen Busen errei-

chen. „Greifen Sie zum Korsagenkleid oder V-Ausschnitt, und präsentieren Sie selbstbewusst Ihr Dekolleté“, rät Stilexpertin Hans. Damit ein fülligerer Busen schön wirkt, gilt es ein paar Stylingregeln zu beachten.

Erstens: Hände weg von Minimieren. Diese Büstenhalter sollen den Busen optisch verkleinern, bewirken aber nur, dass die Fülle an die Seite gequetscht wird und die Silhouette verbreitert. „Investieren Sie in einen passenden Bügel-BH, der das, was Sie haben, in die richtige Form bringt“, rät Hans. Zweitens: Setzen Sie auf matte und vor allem glatte Materialien wie Jersey, leichte Baumwolle oder Kaschmir. „Alles, was glänzt und flauschig ist, macht den Busen ein Körbchen größer“, warnt die Expertin. Das Gleiche gilt für leuchtende Farben oder große Muster, die den Blick des Betrachters auf sich ziehen. Unifarben, gedeckte Töne und hochwertige, glatte Stoffe garantieren, dass die Kleidung nicht aufträgt. „Ich rate übrigens jeder Frau, ihre Kurven mit Kleidern

nachzuzeichnen, statt zu verstecken“, erklärt Maria Hans.

Lenken Sie den Blick von zu breiten Hüften ab

Viele Frauen begehen den Fehler, ihre Problemzonen unter sehr weiter Kleidung zu verstecken, so die Erfahrung von Cornelia Gumm. Doch je mehr sie an Stoff über ihre Rundungen legen, desto mehr achtet man darauf. Tabu sind deshalb A-Linien-Capes, also Umhänge, die zu den Hüften hin immer weiter werden, und Schlapperpullis in XXL-Format. Lenken Sie die Aufmerksamkeit lieber auf den Körperteil, den Sie an sich besonders gerne mögen. „Wer seine Hüften zu breit findet, dafür aber seine Taille mag, steuert die Blicke dorthin“, lautet die Devise der Modeberaterin.

Ein breiter Taillengürtel beispielsweise zieht die Blicke von den Hüften ein Stück nach oben – er sollte aber nur getragen werden, wenn auch Taille da ist. Die Hüfte wird dann mit einer Marlenehose ausgeglichen. Oder ma-

So macht Mann Eindruck

Die Hamburger Stilberaterin Maria Hans hält auch für Männer ein paar Tipps parat:

> **Große Männer** (ab Kleidergröße 102) sollten auf ihre Proportionen achten: Ist der Oberkörper länger als die Beine, schaffen Sie einen Ausgleich, indem Sie Hosen mit gerade geschnittenem Bein und etwas höherem Bund tragen. Finger weg von karottenförmigen Hosen, die unten schmal zulaufen – das gilt übrigens für jede Figur. Sind die Beine lang und der Oberkörper kurz: Sakkos, Kurzmäntel und helle, schmal geschnittene Hemden lassen ihn länger erscheinen.

> Versuchen Sie nicht, **schmale Schultern** mit übergroßen Sakkos zu kaschieren. So wird jeder Ihre schmalen Schultern bemerken! Stehen Sie aufrecht – den Rest erledigen die eh schon vorhandenen Schulterpolster. Breite Kragen sind etwas für breite Schultern. Wer schmal gebaut ist, greift besser zum Modell mit Steh- oder schmalem Reverskragen.

> Ein **kleiner Bauch** lässt sich mit einem gerade geschnittenen Kurzmantel kaschieren. Ein klassisches, einreihiges Sakko mit nur drei Knöpfen in Kombination mit einem lang gezogenen Reverskragen streckt den Oberkörper, eine passende Weste kaschiert außerdem den Bauch. Anzugjacken sollten grundsätzlich auf halbem Po enden.

> Plustern Sie zu **kräftig geratene Oberschenkel** nicht noch zusätzlich durch Bundfaltenhosen auf. Auch kleine Männer verzichten besser auf Falten am Bund. Ebenso unvorteilhaft: weich fallende Cordstoffe. Wählen Sie stattdessen eine Hose mit schlank geschnittenem, geradem Oberschenkel ohne Umschlag aus einem Wollstoff. Das lässt das Bein schlanker erscheinen und streckt die Figur.

JR



Mit Rüschen und großen Mustern lenken Sie den Blick auf die Oberweite. Breite Taillengürtel sollte nur tragen, wer auch eine echte Taille hat



chen Sie es wie Jennifer Lopez: Die Latina packt ihre Kurven in knallenge Jeans mit extra hoher Taille. Hemdblusen aus festem Stoff verleihen der Figur mehr Silhouette und lenken den Blick weg von den Hüften aufs Dekolleté, wenn die ersten drei Knöpfe geöffnet sind. Lange Blazer zu schmalen Stifthosen und hohen Pumps lotsen die Augen hingegen zu den Beinen und verlängern sie.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberteile nie an Ihrer breitesten Stelle enden, sonst legen Sie optisch noch ein paar Pfunde drauf. Hosen mit geraden Beinen hingegen gleichen etwas breit geratene Hüften aus. Lassen Sie von Röcken mit Rüschen oder Volants im Hüftbereich die Finger, wenn Sie optisch nicht noch mehr in die Breite gehen wollen. Lange Ketten oder ein schmaler Schal verlängern den Körper optisch. Bleiben Sie bei der Kleidung bei einem Farbton, statt die Körperzonen farblich zu unterteilen. So wirkt Ihre Figur schlanker.

➤ **Hüfthosen und eine kurze Jacke machen mehr aus einem eher kleinen Po. Dagegen machen Taschen, die eng zusammenstehen, optisch eine kleine, knackige Sitzfläche**



Wählen Sie den perfekten Schnitt für Po und Bauch

Gönnen Sie Ihrem Po Hosen, die perfekt sitzen. „Einen üppigen Po formen klassisch geschnittene Marlenehosen am besten“, rät Cornelia Gumm.

Ein paar Hosenregeln für den gekonnten Auftritt: Je enger die Gesäßtaschen zusammenstehen, desto kleiner und knackiger erscheint Ihre Sitzfläche. Abnäher an Po und Hüfte geben der Figur mehr Form. Eine hohe Taille ist ein schöner Gegenpol zu üppigen Rundungen. Ein fester Stoff gibt der Figur Halt. Taschen und Taschenklappen machen den kleinen Po zum Hingucker und lassen Ihre Rundungen ein bisschen üppiger erscheinen. Auch Röhrenjeans oder Hüfthosen zaubern optisch ein bisschen mehr herbei. Stretchstoffe betonen die Form. Damit man die auch sieht: Greifen Sie zur kurzen Jacke.

Wer einen kleinen Bauch hat, für den sind Hüfthosen und Kurzjacken allerdings tabu. „Heute ist die Mode aber zu jeder Zeit so variantenreich, dass Sie die Möglichkeit haben, sich immer typgerecht und modisch zu stylen“, tröstet Cornelia Gumm. Denn nach der Hüfthose wird der Marlerneschnitt wiederbelebt, mit der Bomberjacke konkurriert der Trenchcoat, parallel zu Longshirts hängen Wickeloberteile auf den Bügeln. Und die sind genau richtig, um Rundungen am Bauch dezent zu überspielen. Blusen, die unter der Brust beginnend leicht ausgestellt sind, verstecken

einen ungeliebten Bauchansatz – sind aber nur stilvoll, wenn die Beine mit engen Hosen betont werden. Auch ein Rock mit hohem Bund und Bindegürtel verbirgt elegant ein kleines Bäuchlein. Ihre Vorzüge, wie schöne schlanke Beine und schmale Hüften, betont er dagegen.

So setzen Sie Ihre Beine gekonnt in Szene

Es gibt sie wirklich, Frauen, die meinen, ihre Beine seien zu dünn. Wer mit seinen „Stängeln“ hadert, dem sei gesagt: Der Lagenlook und die aktuellen Spitzentrends sind für zierliche und dabei große Frauen wie gemacht. Große Frauen über 1,80 Meter können dank ihrer Länge Karoröcke tragen. Was andere Frauen erdrückt, sieht an ihnen super aus: grobe Strickkleider und Kleider aus Spitze. Sind die Beine nicht nur dünn, sondern im Vergleich zum Oberkörper auch sehr lang, lassen Hosen mit Umschlag optisch einige Zentimeter verschwinden. Seitlich aufgesetzte Taschen am Bein verschieben die Proportionen. Zu enge Hosen stehen Ihnen nicht: Röhrenjeans beispielsweise lassen Ihre Beine noch länger und schlaksig aussehen.

Wer von schmalen Beinen hingegen nur träumt, hält sich an diese Zauberformeln: Kräftige Oberschenkel

machen in gerade geschnittenen Hosen aus festem Stoff eine gute Figur und strecken das Bein optisch. In jedem Fall sollte die Hose mindestens bis zur Hälfte des Absatzes gehen, wenn nicht bis zum Boden, aber auf keinen Fall kürzer sein! Ideal sind dunkle Hosen, insbesondere solche mit Längsstreifen. Wenn Sie lieber Röcke tragen, greifen Sie zu Modellen in A-Linie. Oben schmal und nach unten hin weiter geschnitten, kaschieren sie die Problemzonen und betonen stattdessen den Oberkörper. Mit gekonnter Farbauswahl können Sie auch in diesem Fall viel bewirken: Schwarz, was die Figur ebenso zurücknimmt wie Auberginen-Töne, Marineblau oder Anthrazit. „Helle Farben lassen die Problemzone in den Vordergrund treten“, sagt Stilberaterin Gumm.

Bevor Sie Ihre Auswahl am Kleiderschrank oder in der Boutique treffen: Überlegen Sie immer auch, für welchen Anlass Sie sich einkleiden möchten. Das schickste Outfit kann fehl am Platz sein, wenn es dem Anlass nicht angemessen ist. Cornelia Gumm rät: „Kleiden Sie sich in jedem Moment situationsgerecht, nicht overdressed, nicht underdressed. Dann werden Sie sich wohlfühlen und entspannt sein – und das kann Ihr Gegenüber sehen. Garantiert!“

IST DOCH LOGISCH

Die folgende Schülerantwort macht klar, warum Lehrer lange Sommerferien brauchen. Frage: Wo wurde die Unabhängigkeitserklärung unterzeichnet? Antwort: Ganz unten.

Janis Adams, USA