

SONYA KRAUS
MIT CHRISTIANE STELLA BONGERTZ

BAUSTELLE BODY
Sonya's Secrets

luebbe

Inhalt

Baugenehmigung: Dürfen wir überhaupt schöner werden wollen?	6
I. Grundkurs Architektur und Rohbau	10
Auf dieses Fundament können Sie bauen: Die Ernährung!	12
Hinweise zur Schmalbauweise oder: Wahnsinn Diät	46
Für mehr Spaß auf der Baustelle: Trips ohne Drogen	62
Heimwerken und Modellieren: Baumaterial Muskelmasse	71
Quick-Check des Baugeländes: unsere Körpersprache	92
II. Basis-Bauarbeiten: Glätten, Kürzen und Versiegeln	96
Der Untergrund muss stimmen: Hauptsache Haut	98
Weg mit dem Unkraut: Haarentfernung	130
Ein blendendes Empfangskomitee: Unsere Zähne	137
Dachdecken will gelernt sein: Der Weg zur optimalen Frisur	142
III. Unser Haus soll schöner werden: Pinsel, Farbe, Deko	160
Der Estrich unterm Anstrich: Die Grundierung	164
Beauty-Hot Spot: Augen	180
Sexappeal aus der Dose: Rouge	198
Mundpropaganda: Perfekt geschminkte Lippen	199
Aufräumarbeiten auf der Baustelle: Abschminken	202

Der Hammer: Schicke Nägel im Handumdrehen	204
Dachaufbauten mit Spezialeffekten: Hairstyling für Fortgeschrittene	207

IV. Die Fassadenverkleidung: Styling-Tricks für Profis 224

Quick-Guide Verhüllung: Flops und Tops	232
Wirkstoff Farbe	244
Fundament eines jeden Auftritts: Ihr Schuhwerk	249
Die optimale Säulenverkleidung – die fünf güldenen Strumpfhosen-Regeln	254
Unser Balkon – alles zur Befestigung und Verschönerung	256
Der Unterbau macht's möglich: Die Instant-Traumfigur	259
Ein paar Worte zur Instandhaltung: Textilpflege	266
Jetzt wird's heiß – die goldenen Bikini-Regeln	270

V. Anbau, Umbau, Renovierung 274

Wie finde ich den besten Beauty-Architekten?	285
Kleinere Renovierungsarbeiten beim Fachmann – von Botox bis Laser	289
Schleifarbeiten für Fortgeschrittene	295
Kernsanierung Obergeschoss – von Lifting bis zum Nasenaufbau	300
Balkon und Gebäuderückseite: Busen und Po	306
Jetzt kommt die Abrissbirne: Weg mit dem Speck	312
... und das lassen wir lieber sein!	315
Ein paar Worte hinterm Bauzaun	316
Stichwortverzeichnis	318

Baugenehmigung: Dürfen wir überhaupt schöner werden wollen?

Schämen Sie sich: Sie haben ein oberflächliches Buch mit Beauty-Tricks erworben, statt zum neuesten Werk von Marcel Reich-Ranicki zu greifen!

»Es kommt doch auf ganz andere Werte als das schnöde Äußere an!«

Selbstverständlich. Mit dieser politisch korrekten Aussage ist man immer auf der sicheren Seite. Und richtig: Es kommt im Leben auf andere Werte an! Leber-, Blutzucker- und Harnstoffwerte sollte man nie aus den Augen lassen ...

Nur, wie vermittelt man die berühmten »Werte« einem pickligen Teenager, der auf einem x-beliebigen bundesdeutschen Schulhof Folgendes zu hören kriegt:

»Dein Gesicht auf einer Briefmarke, und die Post geht pleite!«

»Sind deine Eltern Chemiker? Siehst aus wie ein Versuch.«

»Gib mir mal ein Passbild von dir, meine Schwester sammelt Bilder von Naturkatastrophen.«

Rumms! Das hat gesessen. Kinder können grausam sein. Zum Glück werden die meisten Menschen – abgesehen von Dieter Bohlen – mit der Zeit etwas umgänglicher und hauen ihrer Umwelt nicht mehr ständig Gemeinheiten um die Ohren.

Dies ist allerdings ein schwacher Trost für den pickligen gehemmten Teenie, der in jedem von uns, egal wie alt, auf ewig schlummert. Altkluge Pseudo-Psycho-Sprüche wie »Da musst du drüberstehen!« sind einfach nur schlechtes Make-up für unser Seelchen.

Warum streben wir verdammt noch mal nach Schönheit?

Es sind nicht etwa die »bösen« Medien – Mutter Natur ist dran schuld! Sie hat uns über Jahrtausende der Evolution folgende Formel einprogrammiert:

Schön = Gesund

In einem Versuch hat man Babys Fotos von Menschen gezeigt, attraktiven und eben weniger attraktiven. Das schockierende Ergebnis: Der Blick der Säuglinge haftete durchweg deutlich länger am Antlitz der »Schönen«. Somit war bewiesen, dass selbst frischgeschlüpfte Erdenbürger, die noch nicht von Frauenzeitschriften manipuliert wurden, der Schönheit erliegen.

Auch bei einer Studie der amerikanischen Harvard Universität kam heraus, dass attraktive Menschen im Schnitt um zehn bis fünfzehn Prozent mehr verdienen als ihre weniger schick aussehenden Kollegen.

Ungerecht? Die Erklärung ist viel komplexer. Die Psychologen begründen das so:

- Attraktives Aussehen gibt Sicherheit!
- Attraktive Menschen treten selbstbewusster auf, können sich besser verkaufen.
- Attraktive Leute suggerieren, dass sie auch an sich arbeiten.

Das kommt bei Arbeitgebern gut an – das Gehalt klettert. Hinter einer maroden, lieblos aussehenden Fassade würde eben keiner ein einladendes Wohnzimmer, geschweige denn ein fittes Oberstübchen mit kalkfreien Leitungen erwarten.

Ergo: Wer sich schön findet, hat mehr vom Leben.

Nachdem wir uns nun höchst wissenschaftlich dessen vergewissert haben, dass es schlau ist, nach »Schönheit« zu streben, können wir zur



I. Grundkurs Architektur und Rohbau

So viel ist sicher: Mit Farbe und Zubehör aus den
Beauty-»Baumärkten« Drogerie und Parfümerie – mit einem Wort:
dekorativer Kosmetik (oops, es waren zwei!) – kann
man unglaublich viel tricksen, und dazu werde ich Ihnen auch noch
jede Menge Profi-Kniffe verraten. Ich freue mich
schon auf stapelweise Drohbriefe von Visagisten und Stylisten,
weil ich ihre »Geheimrezepte« verrate ...



Aber das soll nicht Ihr Problem sein. Und bevor wir zu den Dekoarbeiten kommen, ist zunächst mal eins viel wichtiger: das Fundament! Denn eine einsturzgefährdete Bruchbude kann man selbst mit dem raffiniertesten Make-up leider nicht zur Villa umstylen.

Ladys, wir müssen erst mal für einen architektonisch stabilen Rohbau sorgen! Aber keine Sorge, wenn Ihr Body im Moment noch nicht das Etikett »Traumhaus« verdient – das wird.

Auf dieses Fundament können Sie bauen: Die Ernährung!

Gesunde Ernährung – ist Ihr erster Gedanke bei diesen Stichworten: »Würg«? Dafür habe ich vollstes Verständnis, denn auch ich war lange Zeit traumatisiert. Sobald ich nur einen Müsliriegel sah, setzte bei mir ein Brechreiz ein wie sonst nur nach drei stark gemixten »Zombies« auf nüchternen Magen. Schuld ist Edda-Swantje. Es war gegen Ende der Achtziger. Damals war das Reformhaus noch kein Gourmet-Tempel, Kochgurus wie Tim Mälzer oder Jamie Oliver waren noch nicht auf den Plan getreten, um den Massen mit ihren Kochbuch-Bestsellern beizubringen, dass vollwertiges Essen auch schmecken kann. Ökos hießen noch Ökos und nicht LOHAS¹, hatten ein unerschütterliches Sendungsbewusstsein, steinharte Sesam-Soja-Kekse in der Butterbrotdose und insgesamt nicht gerade ein sexy Image. Es war also sozusagen in der Bio-Frühzeit, als Edda-Swantje in unseren Klassenraum und damit in mein Leben trat.

¹ Abkürzung für die Anhänger eines »Lifestyle of Health and Sustainability« (LOHAS), also eines gesunden und nachhaltigen Lebensstils.

Mein Ausflug in die Öko-Steinzeit oder: Die Körner der Wahrheit

»So Freunde, das ist Edda-Swantje, eure neue Mitschülerin«, verkündete Herr Kaufiger, unser Klassenlehrer. »Sie ist gerade von Äquatorialguinea, wo ihre Eltern als Entwicklungshelfer tätig waren, zurück nach Deutschland gezogen.«

Dass dieses Wesen gerade aus Afrika kam, konnte man kaum glauben. Edda-Swantje war sommersprossig, blond und blass, mit dunklen Augenringen.

Hätte sie nicht den bunten Selbstgestrickten angehabt, hätte sie 'nen super Gruffie abgegeben, ganz ohne Make-up. Vielleicht war in Äquatorial-Dingsda ja gerade Regenzeit gewesen?

»Solange die Beate noch krank ist, kannst du dich neben Sonya setzen.«

Prima Idee – gesund sah mir die aber auch nicht aus ... keine Chance, mit Bio-Crack-Kaufiger über ansteckende Tropenkrankheiten zu diskutieren. Die weiße Afrikanerin wurde neben mir geparkt, hauchte »Hallo!« und holte ihr Strickzeug raus.

Menschen, die jünger sind als Baujahr 1980, sei erklärt: Zu dieser Zeit teilten sich sechzehnjährige Jugendliche gewöhnlich in zwei Gruppen: die einen strickten, die anderen f..., ähm, beschäftigen sich mit anderen Dingen. Edda-Swantje und ich gehörten definitiv nicht zum selben Verein. Trotzdem arrangierten wir uns: Während sie im Unterricht grässliche Schals, Socken und Pullunder herstellte, tat ich etwas wirklich Produktives und schnitt mit der Nagelschere meine splissigen Haarspitzen.

Dass »et Edda«, wie ich meine neue Tischnachbarin getauft hatte, ein wenig müffelte, nahm ich in Kauf, denn die Festplatte, die sich hinter ihrer Nickelbrille verbarg, war brilliant! Egal, ob Mathe, Physik oder Chemie – auf das Fettköpfchen war Verlass, bei niemandem konnte man so zuverlässig abschreiben wie bei meiner Strickliesel! Und solange Edda-Swantje mir vorsagte, würde

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch wurden
von Autorin und Co-Autorin sorgfältig geprüft und recherchiert,
dennoch kann keine Garantie übernommen werden.
Ausprobieren auf eigene Gefahr!

Dieser Titel ist auch als Hörbuch bei Lübbe Audio lieferbar

luebbe in der Verlagsgruppe Lübbe

Originalausgabe

Copyright © 2009 by Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG,
Bergisch Gladbach

Lektorat: Ann-Kathrin Schwarz
Textredaktion: Friederike Achilles
Illustrationen: Frauke Ditting
Umschlaggestaltung: Gisela Kullowatz
Umschlagfotos: © Stephan Pick, Köln
Layout und Satz: Christina Krutz Design, Riedstadt
Gesetzt aus der Swiss und der NeutraDisplay
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany
ISBN 978-3-7857-6003-1

2 4 5 3 1

Sie finden uns im Internet unter: www.luebbe.de
Bitte beachten Sie auch: www.lesejury.de