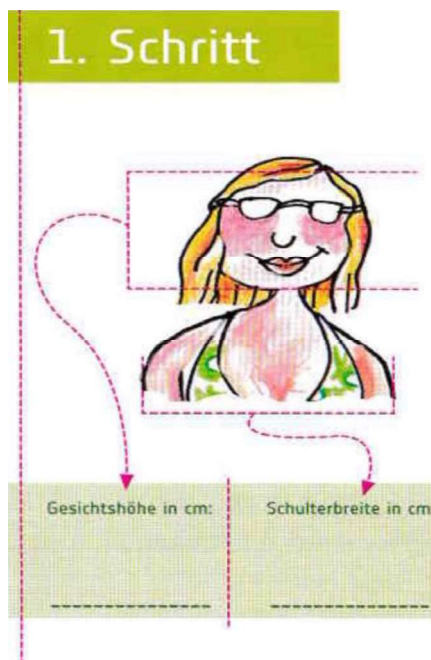


# M9 Wege zum typgerechten Outfit

Nicht selten bildet sich im Kleiderschrank die Gruppe der „best friends“ aus den Kleidungsstücken, die vom Bügelkorb aus direkt wieder angezogen werden - einfach, weil man sie liebt, sich darin wohl fühlt, auch wenn man nicht immer weiß, warum.

Es könnte aber ganz einfach daran liegen, dass diese Lieblinge genau den richtigen Schnitt haben, um das individuelle Ungleichgewicht in den Körperproportionen auszugleichen und damit dem Wohlfühlfaktor auf die Sprünge zu helfen. Wer in dieses Handeln System bringen möchte, der kommt um die nachfolgende Analyse allerdings nicht herum. Einfacher ist es, die Maße zusammen mit einer Freundin oder irgendeiner zweiten Person zu nehmen, damit die Ergebnisse möglichst genau ausfallen und später auch wirklich zum typgerechten Outfit führen.



## 1. Schritt

### Gesichtshöhe:

Abstand zwischen dem oberen Stirnrand und der Unterkante des Kinns. Achtung: Trägt die Person eine Frisur, die weit über den Stirnrand hinausgeht, sollte das Maßband einen Teil dieses Abstands oder einen evtl. Wirbel berücksichtigen. Denn oft wird bereits mit der Frisur intuitiv ausgeglichen

### Schulterbreite:

Abstand von einem Schultergelenk zum anderen.

Mit zwei multipliziert sollte sich die Gesichtshöhe dem Wert der 5schulterbreite annähern.

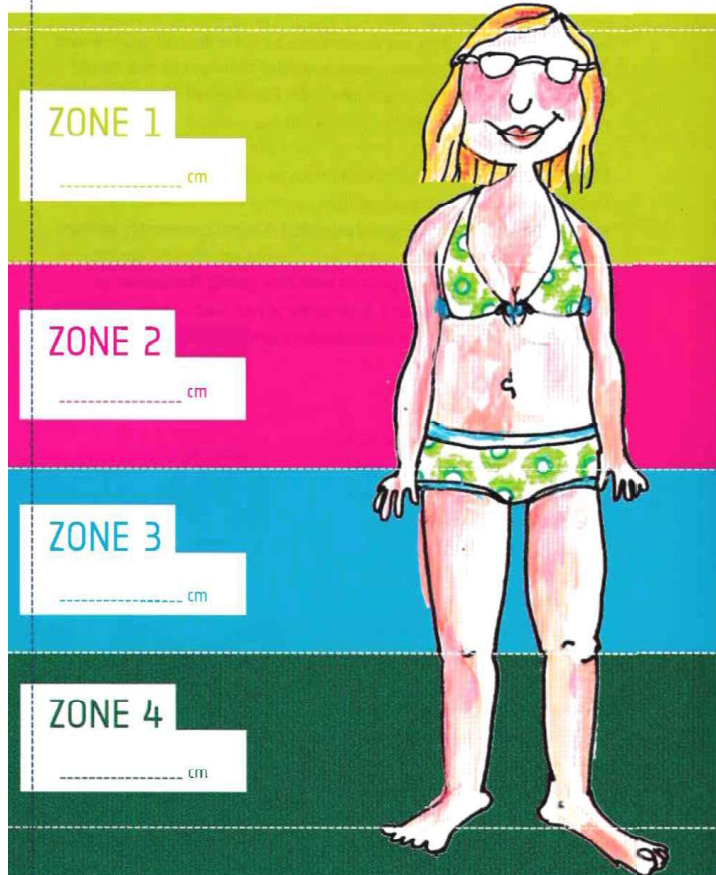
## Tipps & Tricks

Sind die Schultern weitaus breiter als die doppelte Gesichtshöhe, dann kann bereits eine Frisur mit mehr Volumen nach oben sensationelle Effekte erzielen. Aber auch Hüte und Mützen sind in diesem Fall tolle Accessoires, vorausgesetzt, sie sind so geschnitten, dass das Gesicht optisch nach oben verlängert wird. Schulterpolster und in Falten angesetzte Ärmel sollten allerdings den Weg von der Umkleide zurück in die Auslagen antreten. Denn in diesem Bereich müssen anliegende Materialien und gerade Schnittformen dafür sorgen, dass eine bereits breite Partie optisch nicht weiter vergrößert oder betont wird.

Sind die Schultern im Verhältnis schmaler, so darf - unabhängig von jeder Mode - ganz dezent zu Schulterpolstern gegriffen werden. Auf Hochfrisuren sollte dagegen verzichtet werden. Fallen die Schultern zu stark ab, dann ist das Schulterpolster für jeden erlaubt, allerdings nur so, dass die Schulterlinie an der Außenseite optisch angehoben wird. Eine gerade Schulterlinie ist wichtig, weil sie uns jünger und dynamischer wirken lässt - nicht unerheblich also, wenn es später um den Gesamteindruck geht.

## 2. Schritt

Die nachfolgenden Maße sollten ohne Schuhe und dicke, auftragende Bekleidung genommen werden.



### Abstand oberer Stirnrand bis zur Brustmitte:

Das Maßband wird am Haaransatz angelegt und soll nach unten baumeln. Um dann die Brustmitte zu ermitteln, kann es hilfreich sein, vom oberen BH-Rand unter dem Arm mit dem Finger eine waagerechte Linie nach vorne zu ziehen. Als alternativer Anhaltspunkt dient hier auch die Ärmelnaht der Bluse, falls diese keine extreme Schnittform hat.

### Abstand Achsel bis zum Beinansatz:

Hier wird das Maßband an den bei der vorherigen Messung gefundenen Punkt angelegt und der Abstand bis zum Beinansatz genommen. Der wiederum ist leichter zu finden, wenn die Person, bei der Maß genommen wird, das Knie anzieht. So ist das Hüftgelenk, das den Beinansatz markiert, leichter zu finden.

Abstand Beinansatz bis zum Knie

Abstand Knie bis zum Fußboden



## ZONE 1

### Die Zone ist klein:

- Auf üppige Ketten oder wuchtige Volants im Ausschnittbereich sollte in diesem Fall verzichtet werden. Eine einreihige Halskette aber, die in der Brustmitte herunterhängt, kann prima optisch verlängern.
- Tragen Sie keine kurzen, am Hals geknoteten Tücher. Offene Schals dagegen, die sich bis über die erste Zone hinaus gehen, haben streckende Wirkung und sind somit vorteilhaft.
- Schon mit der Frisur kann ein Ausgleich geschaffen werden. Vielleicht gibt es einen Wirbel im Ponyhaar, der bislang mit viel Mühe »niedergekämpft« wurde. Der könnte jetzt wertvolle Dienste leisten, um nach oben Volumen ins Haar zu bringen.

### Die Zone ist groß:

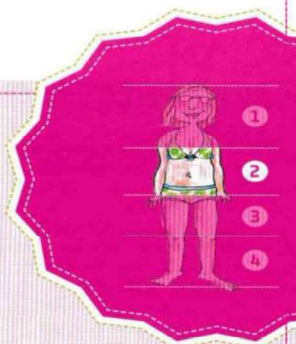
- Sie können mehrreihige Ketten oder anderen auffälligen und wuchtigen Halsschmuck tragen – hier ist viel Platz für Extravaganzen.
- Auch Schals, mehrfach um den Hals geschlungen oder aufwändig geknotet, sind ein tolles Accessoire, um Aufmerksamkeit auf die richtige Stelle zu ziehen.
- Sie können hervorragend unterschiedlichste Kragenformen tragen. Bei normalen Schnitten darf dann aus einer leicht geöffneten Bluse auch gerne ein farbiges Top blitzen, um so einen Akzent zu setzen.



## ZONE 2

### Die Zone ist klein:

- Hier ist alles willkommen, was die Zone optisch verlängert. Tragen Sie hüftbetonte Formen oder Hosen und Röcke ohne Bund.
- Blusen, die über der Hose getragen werden, wirken lässig und strecken, ebenso längere Schnittformen wie Tuniken.
- Wird die Bluse in der Hose oder im Rock getragen, keinesfalls das Herauszipfen vergessen.
- Wer zum Gürtel greift, der sollte sich auf die ganz schmale Variante beschränken und das Accessoire idealerweise nicht durch die Schlaufen ziehen, sondern auf der Hüfte zu einem längeren Oberteil tragen.
- Vorteilhaft sind Kleider und Blazer, bei denen die Taille tiefer angesetzt ist.



### Die Zone ist groß:

- Ein breiter Bund, üppige Gürtel, Schärpen, oder andere Details und Schnittformen, die die Hüfte zum Blickfang machen, sind in diesem Fall gefragt.
- Kurze Jacken und Spencer sowie Boleros oder eine Andersfarbigkeit im Tailienbereich bringen eine Teilung in die ausgeprägte Körperpartie. Sie können sich das leisten.

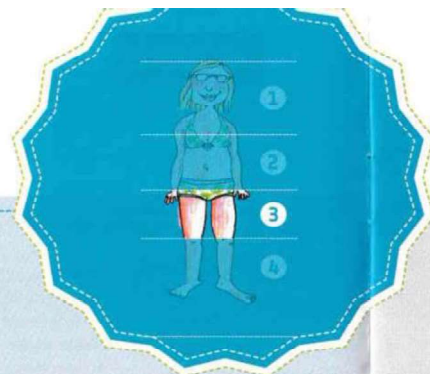
## ZONE 3

### Die Zone ist klein:

- Machen Sie einen Bogen um kurze Röcke. Die machen nur unnötig aufmerksam auf die hier vorhandene »Raumnot«.
- Bei knie- oder wadenlangen Röcken dagegen wirkt der Übergang zwischen den beiden unteren Zonen fließend.
- Unauffällige Saumabschlüsse bei Röcken sind auch bei der richtigen Länge immer von Vorteil. Auf Volants oder aufwändige Stickereien sollte lieber verzichtet werden.
- Kontrastnähte bei Hosen, die z. B. die Taschen unter dem Bund betonen, sind ebenfalls nicht ideal. Cargoschnitte dagegen, deren Beintaschen tief angesetzt sind und zonenübergreifend verlaufen, können einfach aber effektiv den dritten Abschnitt strecken.

### Die Zone ist groß:

- Zeigen Sie Bein und ziehen Sie die Blicke auf sich. Hier dürfen die Röcke auch gerne einmal etwas kürzer sein.
- Jeder Blickfang ist willkommen, der sich zwischen Knie und Hüfte aufhält: Applikationen mit Perlen und Pailletten, aufwändige Stickereien, aufgesetzte Taschen.
- Diagonal geschulterte Taschen mit langem Riemen, die auf dem Oberschenkel aufliegen, können nicht nur praktisch sein, sondern auch optisch wahre Wunder wirken.
- Wird diese Zone durch eine eigene Farbe betont, sollte diese im oberen Drittel des Körpers noch einmal auftauchen, z. B. in Form von Lippenstift oder Schmuck.



## ZONE 4

### Die Zone ist klein:

- Hier ist alles ideal, was die dritte und vierte Zone optisch miteinander verbindet – z. B. lange Hosen mit Schuhen und Strümpfen in gleicher Farbe.
- Wer einen Rock tragen möchte, der sollte darauf achten, dass der am Knie endet, um dem kurzen Wadenbereich nicht zusätzlich Wirkung zu nehmen.

### Die Zone ist groß:

- Vorteilhaft sind lange Röcke, ganz egal ob eng und schlicht, in Stufen wallend oder bis auf den Boden fallend.
- Caprihosen lassen die Beinpartien durch die optische Verschiebung der Grenzen wohlproportioniert erscheinen.

