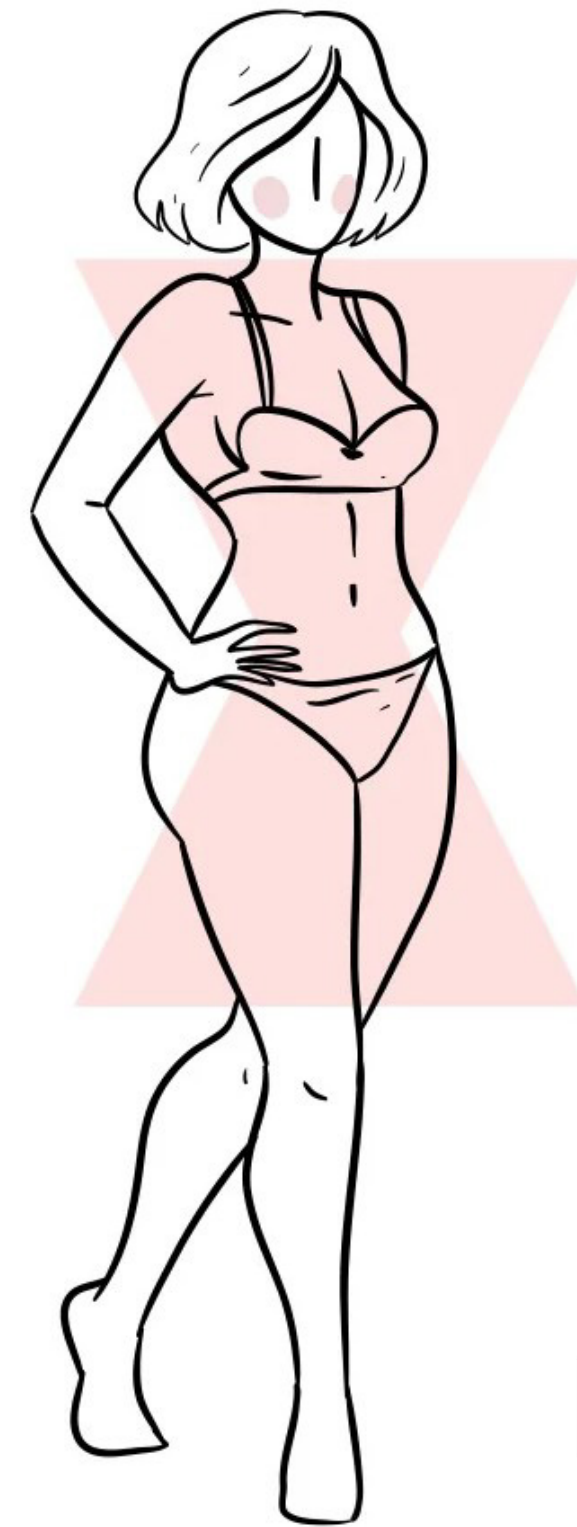


DIE SANDUHR-FIGUR



I.see
mobile
make^{up}

Die Sanduhr-Figur

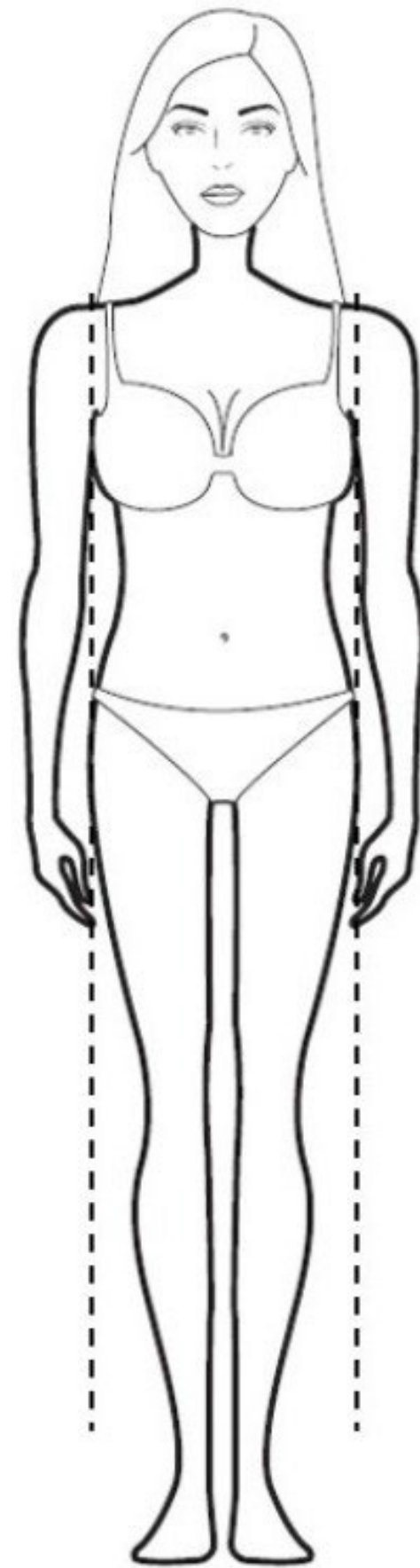
Die Sanduhrfigur wird so genannt, weil sich ihre Form in der Körpermitte (der Taille) verjüngt und sich sowohl im oberen Bereich (Schultern und Brust) als auch im unteren Bereich (Becken) gleichmäßig verbreitert.

Ich verwende diese Bezeichnung aus Gründen der Transparenz. Du weißt bereits, dass jeder Körper und jede Person einzigartige Eigenschaften haben. Genau auf diese solltest du dich konzentrieren, um deine Einzigartigkeit bestmöglich zur Geltung zu bringen.

Sofia Loren



Sanduhr



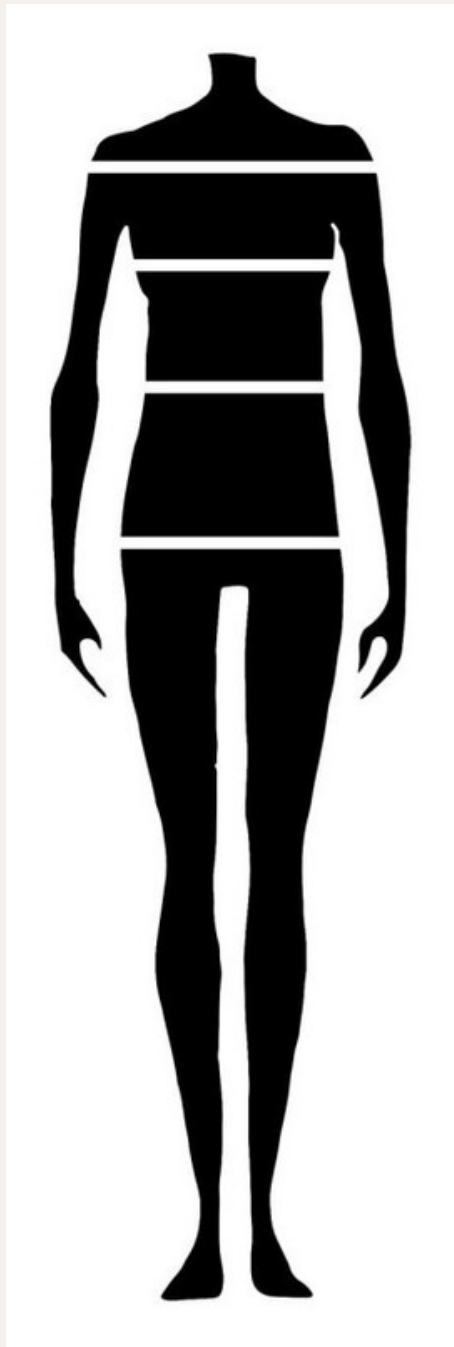
Diese als Sanduhr bekannte Figur hat Schultern und Becken auf einer Linie sowie eine schmale Taille, die direkt unterhalb der Brustlinie einspringt und so die typische Form erzeugt, von der sie ihren Namen hat. Die Hüften sind gerundet und teilweise von sogenannten Hip Dips begleitet.

Die Taille ist klar definiert. Das hat nichts mit Konfektionsgröße oder Gewicht zu tun, sondern ausschließlich mit der Form. Deshalb sollte die Taille niemals versteckt werden, denn sie ist die große Stärke dieser Körperform.

Diese Figur lässt sich leicht vorteilhaft kleiden, wenn die Proportionen gewahrt bleiben.

Die besten Stoffe für diese Silhouette sind leichte bis mittelschwere Materialien. Zu formlose oder stark strukturierte Kleidungsstücke solltest du vermeiden, da sie die Figur schnell steif wirken lassen.

Proportionen



Nach dem Prinzip der Proportionen wirkt ein kleines Objekt neben einem großen noch kleiner. Umgekehrt erscheint ein großes Objekt neben einem kleinen noch größer.

Deshalb solltest du bei zierlicher Statur und geringer Körpergröße große Taschen meiden und lieber zu kleineren Modellen greifen. Umgekehrt gilt: Bei kräftiger oder großer Statur besser keine Mini-Taschen wählen.

Hast du kräftige Waden oder Knöchel, solltest du Stilettos vermeiden, da sie diesen Bereich optisch zusätzlich vergrößern.

Das gleiche Prinzip gilt für Muster: Ist deine Körperstruktur ausgeprägt, sollten auch Muster größer und proportional sein. Mikro-Punkte oder kleine Blümchen sind dann weniger geeignet.

Bei zierlicher Statur hingegen können zu große Muster schnell dominierend wirken.

Die Bilder

Die in dieser Anleitung verwendeten Bilder dienen ausschließlich als Beispiele. Sie sind nach Kategorien geordnet und stellen keine vollständigen Outfits dar.

In der Rubrik Hosen liegt der Fokus beispielsweise ausschließlich auf den Hosen, unabhängig von den Oberteilen, und umgekehrt.

Ich habe mich bewusst für eine visuelle Anleitung entschieden, da Bilder oft mehr sagen als tausend Worte und Konzepte sowie Inspirationen klarer vermitteln.

Hosen



Wähle zwischen hoher oder normaler Taillenhöhe je nach Körpermittelpunkt. Eine hohe Taille streckt die Figur, eine normale Taille kann harmonischer wirken, wenn der Körperschwerpunkt bereits ausgewogen ist.



Besonders vorteilhaft sind Palazzohosen und Modelle mit ausgestelltem Beinabschluss. Sie sorgen für Balance und ein harmonisches Gesamtbild.

Bei zierlicher Statur oder wenn du klare Linien bevorzugst, eignen sich auch Zigarettenhosen oder gerade geschnittene Modelle, solange sie deine Form sanft nachzeichnen.

Vermeide Hosen mit tiefem Schritt, Gummiband am Saum oder Boyfriend-Modelle. Sie senken den Körperschwerpunkt und lassen die Taille verschwinden.

Ist deine Taille besonders schmal, achte darauf, dass die Hose an den Hüften gut sitzt und an der Taille angepasst wird. Ein gut platzierter Gürtel kann die Silhouette zusätzlich definieren.

Jeans



Jeans sind ein Basisbestandteil aller Farbpaletten.

Helle Jeans verbreitern optisch, dunkle verschmälern.
Derselbe Farbton oben und unten schafft visuelle
Kontinuität und streckt die Silhouette.

Geeignete Modelle für deine Figur sind:

- Regular
- Straight
- Bootcut
- Flare (Schlaghose)
- Skinny
- Barrel*

Regular

Die Regular-Jeans fällt gerade, engt nicht ein und ist sehr bequem. Die Weite beginnt am Gesäß und verläuft bis zum Knöchel.

Ideal mit flachen Schuhen
oder Sneakers.
Ein paar Zentimeter Absatz
sorgen zusätzlich für mehr
Länge.





Straight

Das Straight-Modell ist etwas weiter als Regular. Die Weite bleibt vom Gesäß bis zum Saum konstant und gibt der Figur Struktur, ohne die Beine zu betonen.

Ideal für einen ausgewogenen, ruhigen Look.

Bootcut

Bootcut-Jeans sind weniger ausgestellt als Flare-Modelle.

Sie verengen sich leicht am Knie und werden nach unten weiter, um Platz für Stiefel zu lassen.

Die Saumweite gleicht breite Hüften optisch aus und sorgt für Harmonie.



Flare (Schlaghose)

Dieses Modell wird ab Kniehöhe deutlich weiter. Es balanciert breite Hüften aus, bringt Bewegung in die Silhouette und verlängert optisch die Beine.



Skinny

Skinny-Jeans betonen die Kurven der Sanduhrfigur wie eine zweite Haut. Am besten mit hoher Taille, um die Taille hervorzuheben.

Besonders geeignet für schlanke Sanduhrfiguren. Bei Wunsch nach mehr Struktur oder weniger Enge empfiehlt sich ein anderes Modell.

Bei Hip Dips werden diese durch Skinny-Jeans betont. Ob du das möchtest oder nicht, entscheidest du selbst.



Barrel*

Die Mode bietet
Barrel-Jeans an, die durch
ihre schräge Linienführung
allen Körperformen
schmeichelt.



Röcke





Der Rock ist ein echtes Must-have für die Sanduhrfigur. Er bringt die weiblichen Formen natürlich und elegant zur Geltung.

Du hast große Auswahl: vertikale Knopfleisten, Muster oder strategisch platzierte Schlitze vorne, seitlich oder hinten sorgen für Bewegung und Sinnlichkeit.

Bevorzuge gerade, schmale oder leicht ausgestellte Modelle. Auch Tellerröcke im Stil der 1950er-Jahre stehen dir besonders gut.

Die ideale Länge liegt ab Kniehöhe abwärts, kürzere Modelle sind je nach Stil natürlich ebenfalls möglich.



In diesen beiden Bildern erkennt man deutlich die Harmonie und die geschwungene Linienführung der Formen. Sie zeigen eindrucksvoll, wie ideal dieses Kleidungsstück für die Sanduhrfigur ist.

Vertikale Knöpfe und rückseitige Reißverschlüsse strecken optisch und unterstreichen die Silhouette.

T-Shirts, Tops, Blusen

Oberteile sollten tailliert geschnitten sein und deiner Figur folgen. Das wirkt sofort harmonisch und streckend.

Stecke Blusen, T-Shirts und Pullover in Röcke oder Hosen, um die Taille zu betonen. Ein Gürtel verstärkt diesen Effekt zusätzlich.

Vermeide weite, oversized oder formlose Teile. Wenn du sie trägst, kombiniere sie immer mit einem Gürtel.

Bei hohem Körperschwerpunkt wähle einen Gürtel in der Farbe des Oberteils, bei niedrigem Schwerpunkt in der Farbe der Hose oder des Rocks.

Bei großer Oberweite vermeide Taschen, Applikationen oder auffällige Details im Brustbereich. Breite Träger sowie V- oder Herz-Ausschnitte sind vorteilhaft und strecken den Oberkörper.







Wenn du eine üppige Oberweite hast und sie nicht zu stark betonen möchtest, vermeide Kleidungsstücke mit Applikationen, Taschen oder auffälligen Details genau in diesem Bereich.

Wähle stattdessen Tops mit breiten Trägern und beachte die Proportionsregel: Schmale Träger bieten wenig Halt und lassen die Brust optisch noch größer wirken.

Bevorzuge V- oder herzförmige Ausschnitte, da sie dem Dekolleté mehr Raum geben und den Brustbereich optisch strecken.

Einige Tipps

Der häufigste Fehler ist es, Oberteile über der Hose zu tragen, um Hüften zu kaschieren. Das bewirkt das Gegenteil und verbreitert optisch.

Versuche stattdessen, Oberteile in Röcke oder Hosen hineinzustecken. So hebst du den Körperschwerpunkt an, streckst deine Silhouette und betonst die Taille, deinen großen Pluspunkt, der es verdient, in Szene gesetzt zu werden.

Auch der Po, feminin und geschwungen, ist ein weiteres Merkmal, auf das du stolz sein darfst!



Kleider









Ein Kleid ist nichts anderes als die perfekte Verbindung von Oberteil und Rock und ein Schlüsselstück für die Sanduhrfigur.

Wähle Modelle, die deinen Kurven natürlich folgen und die Taille betonen, wie Wickelkleider oder Kleider in Portefeuille-Optik. Du hast große Gestaltungsfreiheit, doch die goldene Regel bleibt immer dieselbe: Die Taille sollte hervorgehoben werden. Ein Gürtel kann dabei helfen, sie elegant zu unterstreichen.

Ebenso ideal sind Kleider im Stil der 1950er-Jahre mit ihrer feminin betonten Linienführung sowie figurbetonte Modelle, die den Formen folgen, ohne sie einzuengen.

Vermeide hingegen oversized geschnittene oder strukturlose Kleider, da sie deine Proportionen aufheben und deine natürliche Schönheit verdecken können.

Zu vermeiden





Achtung bei horizontalen Streifen!

Horizontale Streifen können Stärken betonen, sie können aber auch nachteilig wirken und sind nicht immer leicht selbstbewusst zu tragen.

Es ist wichtig, horizontale Linien in den Bereichen zu vermeiden, die wir optisch minimieren möchten, da sie die Figur verbreitern.

Mit horizontalen Streifen ist nicht nur das Muster des Stoffes gemeint, sondern auch Elemente wie Gürtel sowie Saumabschlüsse von Oberteilen und Hosen.

Auch Schuhe können eine horizontale Linie erzeugen. Deshalb sollte besonders auf die Position des Verschlussriemens oder auf die Höhe eines Stiefels geachtet werden. Diese sollte weder auf der breitesten Stelle der Wade noch auf einem kräftigen Knöchel enden.

Vertikale und diagonale Linien hingegen wirken verlängernd und schlankmachend und tragen dazu bei, die Silhouette optisch zu strecken.

Mäntel

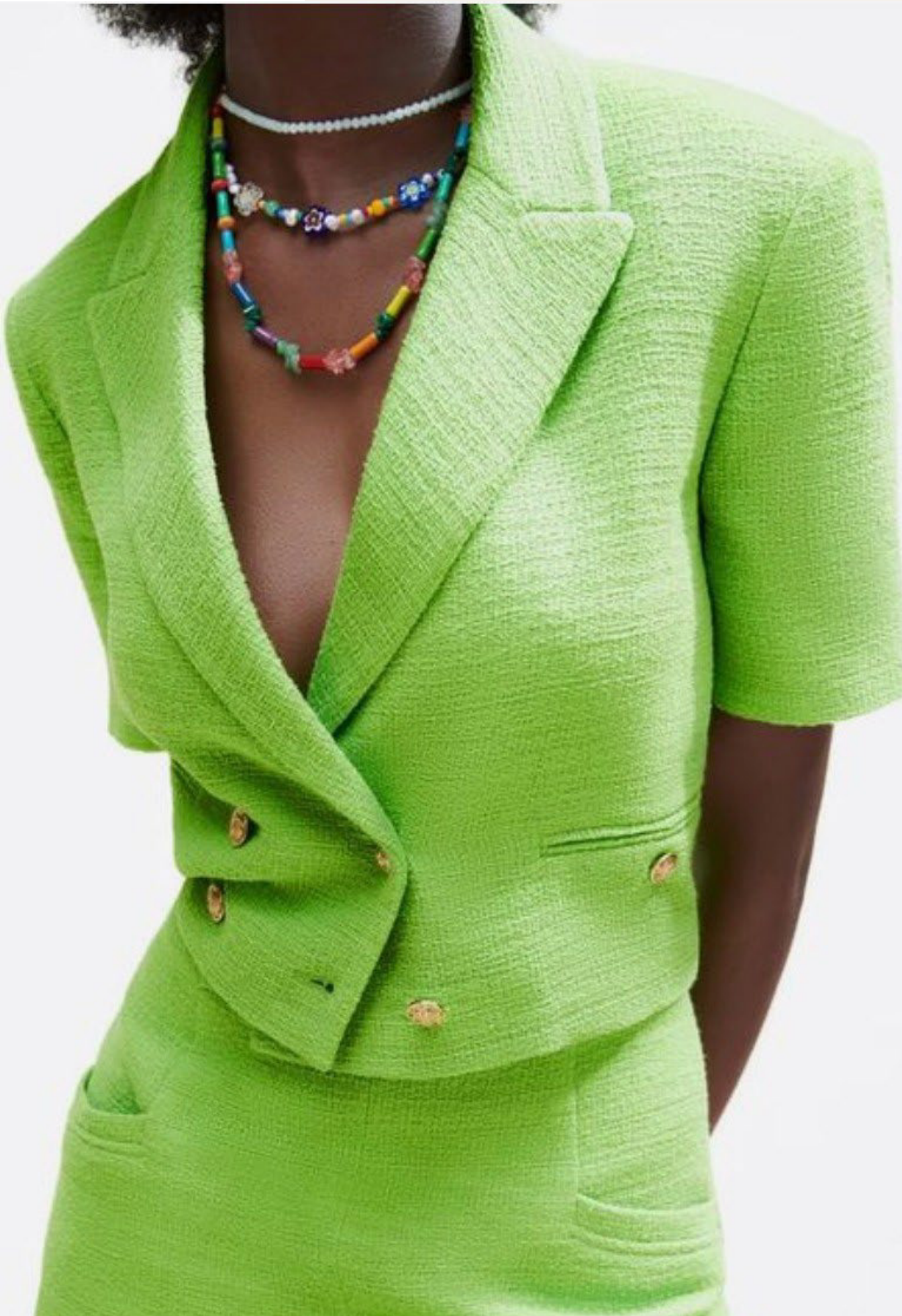
Der perfekte Mantel für deine Figur hat einen leicht ausgestellten, weich fallenden Schnitt und wird mit geschlossenem Taillengürtel getragen. Du kannst den originalen Gürtel auch durch einen festeren oder strukturierteren ersetzen, um die Taille noch stärker zu betonen.

Bevorzuge taillierte Modelle mit Einreihher-Verschluss. Sie folgen den Kurven auf natürliche Weise, ohne aufzutragen. Auch Details wie ein Peplum, ähnlich wie bei Blusen, sorgen für Ausgewogenheit und unterstreichen die Silhouette.

Vermeide oversized geschnittene, zu gerade oder formlose Mäntel sowie Teddy-Modelle, da sie die Figur aufplustern und die natürlichen Proportionen verdecken.







Jacken

Die für deine Figur am besten geeigneten Jacken sind kurze oder mittellange Modelle, vorausgesetzt, sie verfügen über einen Gürtel oder sind bereits tailliert geschnitten.

Wenn du längere Modelle bevorzugst, wähle solche, die knapp unter dem Gesäß enden und nicht auf Hüfthöhe, um die Harmonie der Silhouette zu bewahren.

Wie bei allen Kleidungsstücken gilt auch hier: Vermeide oversized geschnittene oder formlose Jacken. Doppelreihige Modelle können funktionieren, sofern sie stark tailliert und nicht zu steif sind, damit die Taille betont wird, ohne die Figur zu verhärten.



Jumpsuits

Der Jumpsuit ist ein Kleidungsstück, das oft unterschätzt wird. Mit den richtigen Eigenschaften kann er jedoch jede Körperform vorteilhaft zur Geltung bringen.

Der Jumpsuit folgt denselben Regeln wie Oberteil und Hose. Im Grunde ist er ihre perfekte Kombination.

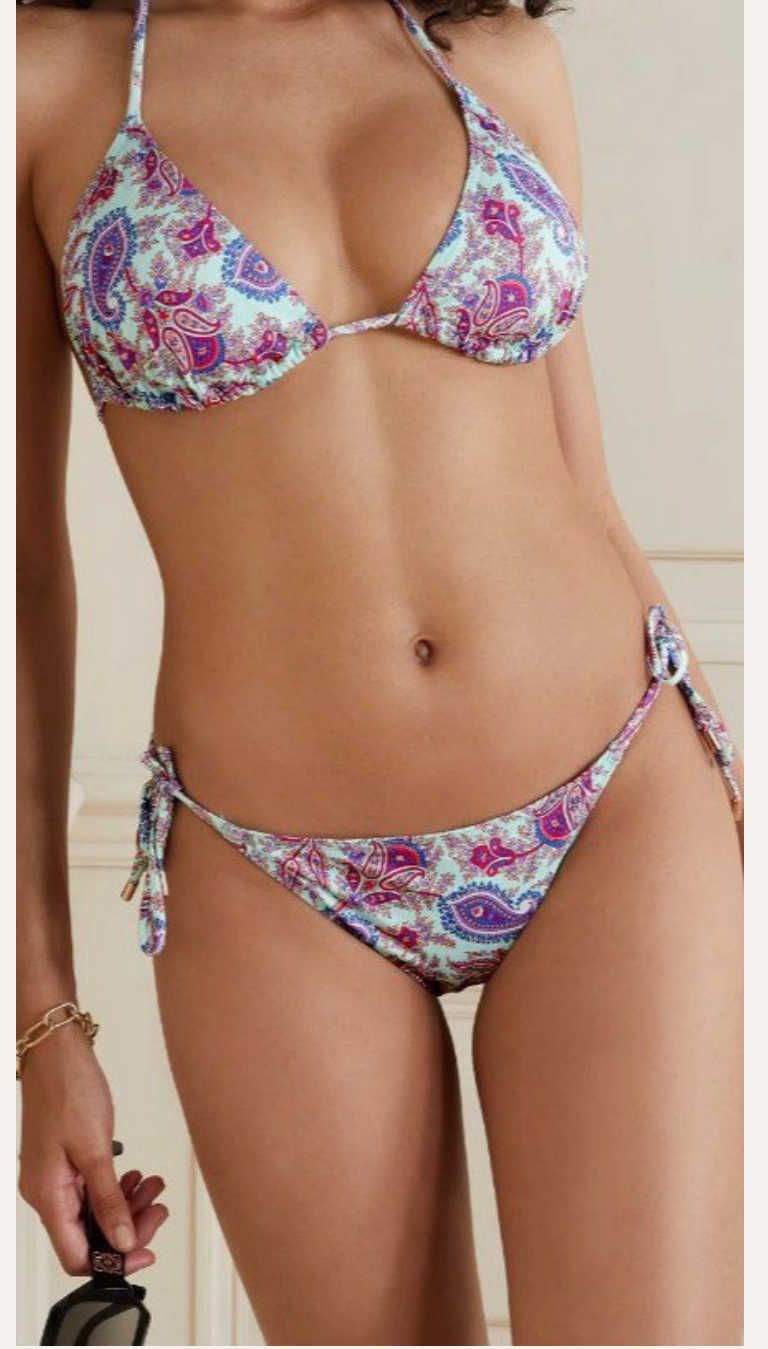
Vermeide formlose oder oversized Modelle. Um deine Figur zu betonen, wähle Jumpsuits, die die Taille hervorheben, entweder durch einen Gürtel oder durch einen Schnitt, der sie an dieser Stelle formt.

Besonders empfehlenswert sind Modelle mit weich fließenden Linien sowie V-Ausschnitten oder Wickeloptik. Sie wirken elegant und folgen den Kurven, ohne sie einzuengen.





Bademode



Was die Bademode betrifft, hast du große Gestaltungsfreiheit und kaum Einschränkungen. Sowohl der Badeanzug als auch der Bikini sind bestens geeignet.

Ein Slip mit hoher Taille ist ideal, da er die Taille betont. Modelle mit normaler Taillenhöhe sind ebenfalls möglich, solange sie die Figur nicht an ungünstigen Stellen unterbrechen.

Passe die Wahl an die Volumen deines Körpers an: Bei einer schlanken Figur sind Muster, Volants und Details, die mehr Volumen schaffen, eine gute Wahl. Bist du eine kräftigere Sanduhrfigur, ist ein Badeanzug, der die Taille betont, eventuell im Stil der 1950er-Jahre, perfekt, um deine Kurven hervorzuheben.

Unabhängig vom gewählten Modell sollte das Oberteil stets guten Halt für die Brust bieten, um optimalen Komfort und sicheren Sitz zu gewährleisten.



Schuhe





Bei Schuhen gibt es keine besonderen Einschränkungen.

Hast du einen niedrigen Körperschwerpunkt, empfiehlt es sich, Absätze zu wählen, die ein paar Zentimeter Höhe ausgleichen und die Figur strecken. Ist dein Körperschwerpunkt hingegen ausgeglichen oder hoch, kannst du problemlos zu niedrigeren Absätzen oder flachen Schuhen greifen.

Der Absatz sollte immer im Verhältnis zu Knöchel, Wade und Hüfte stehen:

- Kräftigere Knöchel und Waden wirken harmonischer mit breiteren Absätzen.
- Während bei zierlichen Knöcheln und Waden schlanke Absätze die bessere Wahl sind.

Denke daran, dass letztlich auch dein persönlicher Stil entscheidend ist. Wähle Schuhe, in denen du dich wohlfühlst und die deinen Look optimal unterstreichen.



Um horizontale Linien zu vermeiden, die die Figur optisch unterbrechen, wähle Riemchen in Ton-in-Ton-Optik sowie nude-farbene Schuhe.



Stiefel

Der ideale Stiefel für deine Figur reicht knapp unter das Knie. Vermeide Modelle, die auf Knöchelhöhe enden oder deutlich über das Knie hinausgehen, da sie die Silhouette optisch unterbrechen können.

Sind deine Beine schlank, wähle Stiefel mit schmalem Absatz. Sie verleihen Eleganz und strecken die Figur zusätzlich.

Ankle Boots solltest du vorzugsweise zu weiten oder ausgestellten Hosen tragen, um horizontale Schnitte zu vermeiden, die die Silhouette visuell zerteilen.

Gürtel





Der Gürtel ist ein unverzichtbares Accessoire.

Wähle ihn am besten in Kontrastfarbe, um die Taille zu betonen, oder in derselben Farbe wie das Oberteil, um den Oberkörper optisch zu verlängern.

Alternativ kannst du einen Gürtel in der Farbe der Hose wählen, um die Figur insgesamt zu strecken und den Körperschwerpunkt optisch anzuheben.



Handtaschen



Für Taschen gibt es keine Einschränkungen.

Bevorzuge rundliche Formen, da sie deiner Figur Weichheit und Harmonie verleihen.

Was die Größe betrifft, gilt stets die Regel der Proportionen:

- Bei zierlicher Statur ist eine kleinere Tasche die bessere Wahl.
- Bist du größer oder kurviger, wirkt eine größere Tasche stimmiger und harmonischer.



Schmuck und Accessoires

Wenn du deine Formen gerne betonst und sie bewusst in Szene setzen möchtest, merke dir diesen kleinen Stylingtrick, der wirklich einen Unterschied machen kann.

Weiche, rundliche Accessoires spiegeln deine geschwungenen Linien wider und heben sie durch visuelle Wiederholung noch stärker hervor.

Du hast bereits gesehen, dass der Gürtel ein unverzichtbares, vielseitiges und strategisches Accessoire ist, in all seinen Formen und Größen.



Gewelltes Haar greift die Geschwungenheit deiner Kurven immer wieder auf und bringt sie auf natürliche Weise zur Geltung.

Oft unterschätzt, kann es zu einem echten Styleaccessoire werden, das deinen Look abrundet und bereichert.

Denk daran...

Liebe deine Kurven. Du musst sie nicht verstecken, sondern bewusst und gekonnt in Szene setzen.

Erkenne deine Stärken und bringe sie mit Stolz zur Geltung.

Die heutige Mode neigt dazu, Schnitte zu standardisieren und eher androgyne Figuren zu bevorzugen. Das kann für dich eine Herausforderung sein. Der Stil der 1950er-Jahre, der gezielt für Frauen mit Sanduhr- oder Dreiecksformen entworfen wurde, ist jedoch eine hervorragende Inspirationsquelle. Entdecke Vintage-Mode oder wende dich an Schneidereien für maßgeschneiderte Kleidungsstücke.

Betone die wunderbaren Proportionen zwischen Ober- und Unterkörper, dann hast du dein Stylingziel bereits erreicht.



Isolde Seeber

MOBILE +39 338 9241684 | MAIL isolde@i-see.it | WEB www.i-see.it | MwSt.-Nr. 02238860213
| Empfängercode KRRH6B9 | Steuernummer SBRSLD73C48B220Z

Freiberufliche Tätigkeit gemäß Gesetz 4/2013

Die Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung, Kopie, Übertragung, der Verkauf, die Anpassung usw. der Inhalte dieses PDFs sind untersagt.

Das gesamte in diesem PDF veröffentlichte Material ist durch geistige Eigentumsrechte geschützt, in Übereinstimmung mit den jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

Der Zugriff auf das PDF verleiht dem Nutzer weder das Recht, sich die darin enthaltenen Informationen anzueignen, noch sie zu vervielfältigen, zu verändern, zu verbreiten oder erneut zu veröffentlichen, auch nicht teilweise oder in irgendeiner Form, ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Inhaberin oder des jeweiligen Drittinhabers der entsprechenden Nutzungs- und oder Verwertungsrechte.