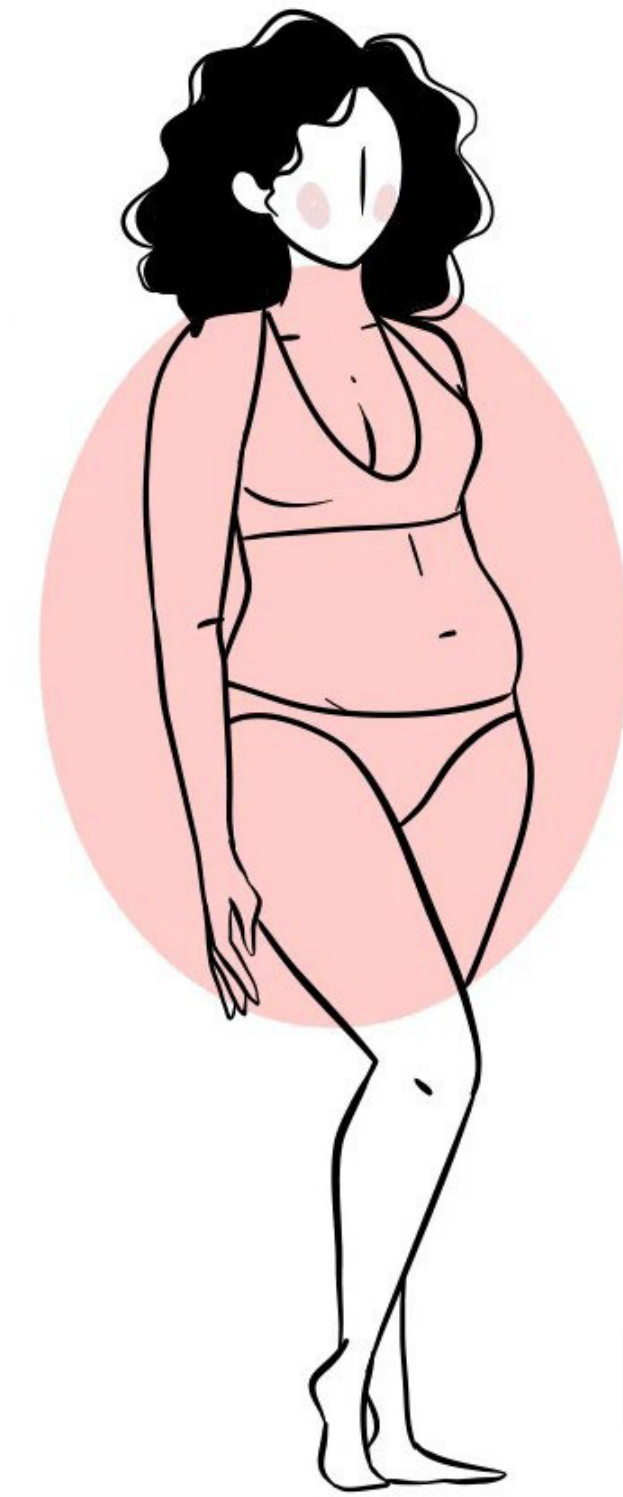


DIE OVALE FIGUR



I.see
mobile
make^{up}

Die ovale Figur

Die ovale Figur neigt dazu, Volumen in der Körpermitte anzusammeln, insbesondere im Bauch- und Taillenbereich.

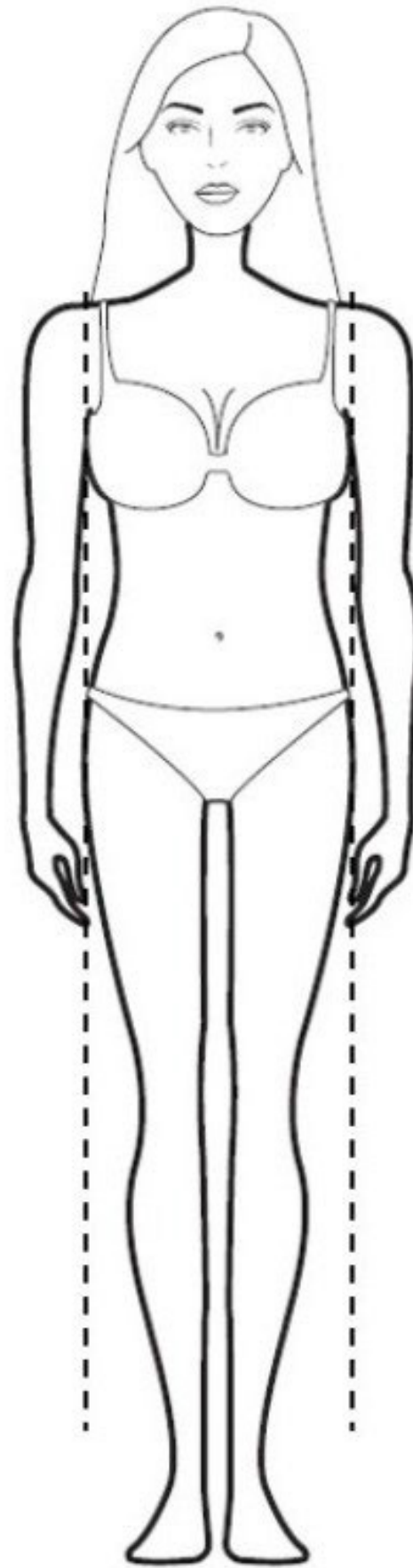
In manchen Ratgebern wird sie als „volle Figur“ bezeichnet, doch dieser Begriff trifft das Wesentliche nicht, da hier nicht Gewicht oder Konfektionsgröße entscheidend sind, sondern die Form. Ziel ist es, diese Silhouette mit weichen Linien, leichten Stoffen und gezielten Stilakzenten vorteilhaft zu betonen und die Proportionen in Einklang zu bringen.

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

Queen Latifah



Oval



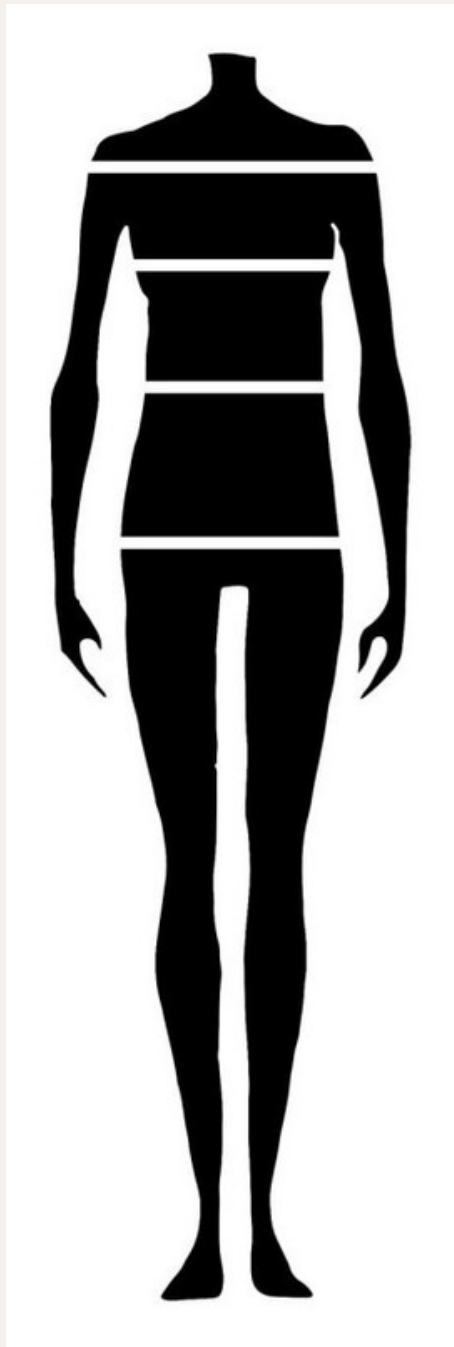
Diese Figur, die oft mit der Göttin Juno in Verbindung gebracht wird, verkörpert eine Weiblichkeit, die im Laufe der Geschichte viele Künstler inspiriert hat.

Schultern, Arme und Beine wirken harmonisch und weich, ohne zwangsläufig voluminös zu sein. Der Bauchbereich ist die Zone, die es auszugleichen gilt, jedoch ohne ihn vollständig zu verbergen, da dies die Figur optisch verbreitern könnte.

Ziel ist es, mit fließenden Linien und sanften Drapierungen eine angedeutete Taille zu schaffen, die die Silhouette definiert, ohne einzuengen.

Setze auf leichte, weich fallende Stoffe wie Chiffon, Seide, Jersey, Baumwolle oder feine Wolle. Sie umspielen den Körper und verleihen der Figur Leichtigkeit. Das Geheimnis liegt darin, deine Kurven mit Eleganz und Natürlichkeit zu betonen.

Proportionen



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

Aus diesem Grund sollte bei zierlicher Statur und geringer Körpergröße auf große Taschen verzichtet und stattdessen eine kleinere Tasche gewählt werden. Umgekehrt gilt: Ist die eigene Statur kräftiger, sollte man Mini-Taschen vermeiden.

Hast du kräftige Waden oder Knöchel, verzichtest du besser auf Stilettos, da sie diesen Bereich optisch zusätzlich vergrößern.

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

Ist deine Statur hingegen zierlich, können zu großflächige Muster schnell dominierend wirken und dich optisch überdecken.

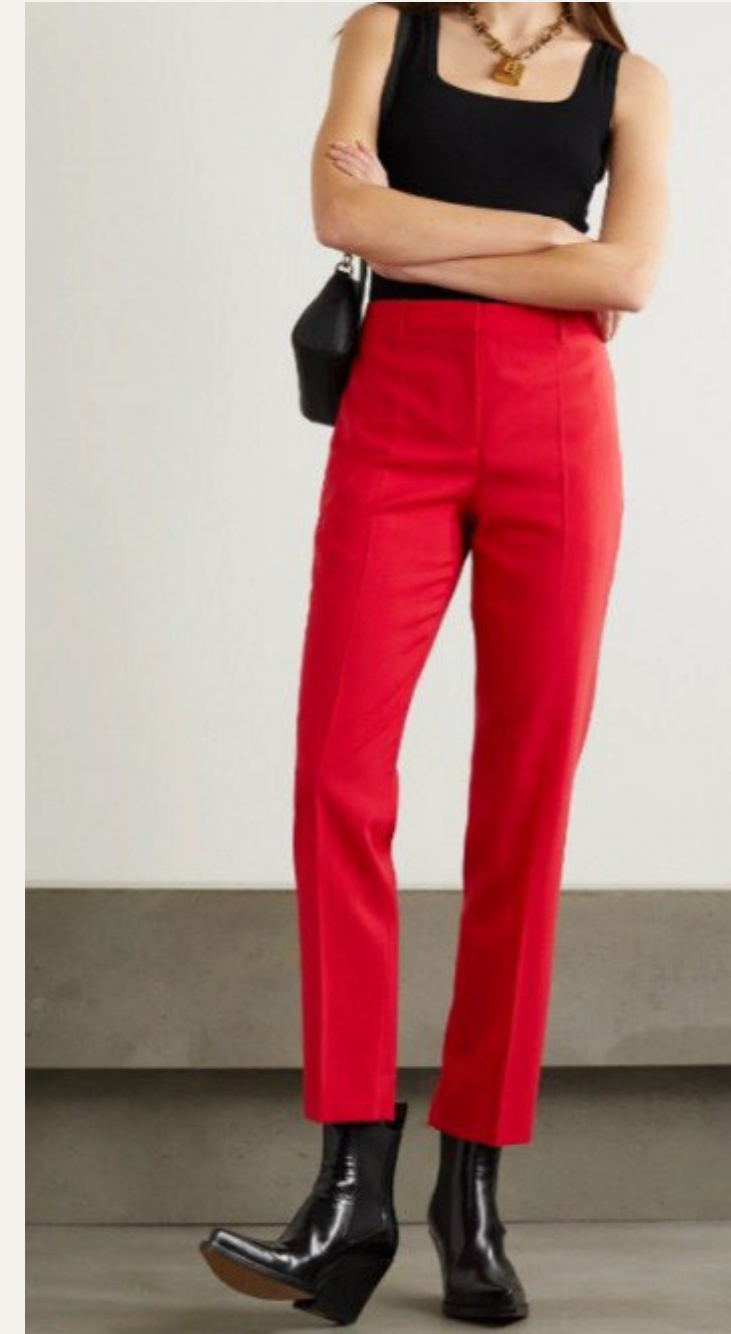
Die Bilder

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

So liegt in der Rubrik Hosen der Fokus ausschließlich auf den Hosen, ohne die dazu kombinierten Oberteile zu berücksichtigen, und umgekehrt.

Ich habe mich bewusst für eine fotografische Anleitung entschieden, da Bilder meiner Erfahrung nach oft wirkungsvoller als tausend Worte sind, wenn es darum geht, Konzepte und Inspirationen zu vermitteln.

Hosen



Wähle eine Hose mit geradem Schnitt oder in Zigarettenform.



Die idealen Hosen für deine Figur haben einen geraden oder leicht ausgestellten Schnitt. Sie schaffen eine durchgehende Linie und strecken die Silhouette optisch. Maßgeschneiderte Modelle mit Bundfalten, auch mit Gummizug im hinteren Bereich, vereinen Eleganz und Komfort. Straight-Hosen eignen sich ebenfalls sehr gut für einen formelleren Look.

Wenn du einen weicheren Stil bevorzugst, probiere Wide-Leg-Hosen mit Bundfalten. Sie fallen fließend über die Beine und schmeicheln der Figur, ohne einzuengen. Vermeide zu enge Hosen – Fließfähigkeit ist der Schlüssel, um deine Formen optimal zu betonen.

Wähle leichte, glatte Stoffe und Modelle mit seitlichem Reißverschluss, um im Bauchbereich kein zusätzliches Volumen zu erzeugen. Verzichte besser auf auftragende Taschen, Frontknöpfe und auffällige Muster. Monochrome Looks sind die beste Wahl, besonders in Kombination mit einer gut abgestimmten Bluse.

Jeans



Jeans sind ein Basic in allen Farbpaletten.

Helle Jeans lassen die Figur optisch breiter wirken, dunkle Jeans hingegen schmaler. Derselbe Farbton oben und unten schafft visuelle Kontinuität und streckt die Silhouette.

Die für deine Figur am besten geeigneten Modelle sind:

- Regular
- Straight
- Bootcut
- Wide leg (leicht)
- Barrel*

Regular

Die Regular-Jeans fällt gerade. Sie ist nicht eng geschnitten, bietet viel Bewegungsfreiheit und eignet sich hervorragend für unterschiedliche Looks. Die Weite beginnt am Gesäß und verläuft bis zum Knöchel.

Am einfachsten lässt sie sich mit flachen Schuhen oder Sneakers kombinieren, doch schon ein paar Zentimeter Absatz können einen deutlichen Unterschied machen und die Figur optisch strecken.





Straight

Das Straight-Modell hat ein etwas weiter geschnittenes Bein als das Regular-Modell.

Die Weite beginnt am Gesäß und bleibt bis zum Saum gleich, wodurch der Figur mehr Struktur verliehen wird. Da die Jeans gerade fällt, wird das Bein nicht besonders betont und ist damit eine ideale Wahl für alle, die einen ausgewogenen, zurückhaltenden Look bevorzugen.

Bootcut

Bootcut-Jeans sind weniger ausgestellt als Flare-Modelle.

Sie werden auf Kniehöhe leicht schmaler und weiten sich zum Saum hin, um Platz für Stiefel zu lassen. Daher auch ihr Name: boot = Stiefel, cut = Schnitt.

Die Saumweite hilft, die Hüftbreite optisch auszugleichen und sorgt für ein harmonisches Gesamtbild.



Wide Leg

Für einen entspannteren Look kannst du eine leichte Wide-Leg-Hose wählen.

Dieser Schnitt, dessen Weite vom Gesäß bis zum Saum verläuft, hilft dabei, den Oberkörper optisch auszugleichen – besonders, wenn die Beine eher schmal sind. Er verleiht mit Eleganz mehr Volumen und trägt zu einer ausgewogenen, gestreckten Silhouette bei.

Eine mittlere Taillenhöhe ist ideal: Sie formt, ohne einzuengen, und sorgt für hohen Tragekomfort. Setze auf Stoffe mit einem kleinen Elasthan-Anteil, die dem Körper fließend folgen. Eine dunkle, gleichmäßige Waschung wirkt optisch schlankmachend und schafft eine durchgehende, elegante und vielseitige Linie.



Barrel*

Die Mode bietet Barrel-Jeans an, die dank ihrer schrägen Linienführung allen Körperformen schmeicheln.



Röcke





Wähle gerade geschnittene Röcke oder Bleistiftröcke und kombiniere sie mit einem locker fallenden Oberteil, damit die Taille nicht zusätzlich betont wird.

Setze auf farbliche Kontinuität zwischen Ober- und Unterteil, um einen optisch streckenden Effekt zu erzielen.

Der Minirock ist eine sehr gute Wahl, besonders wenn er aus festen, strukturierten Stoffen gefertigt ist. Vermeide hingegen zu voluminöse Modelle oder Tellerröcke.

Ideal sind Röcke mit hohem, sinnlichem Schlitz: Sie setzen die Beine perfekt in Szene, die bei dieser Silhouette oft eine große Stärke darstellen.



Der ideale Rock hat einen geraden Schnitt, eine Tulpenform oder eine Wickeloptik, mit strategisch platzierten Falten, die die Figur vorteilhaft zur Geltung bringen.

Plissierte Falten sollten eher etwas breiter sein; zu schmale Plissees sind weniger geeignet.

Der gerade, nicht eng anliegende Rock fällt weich über die Formen und vermeidet es, Hüfte und Bauch zu betonen.

Der Tulpenrock ist dank seines leicht drapierten Effekts ideal, um den Bauchbereich elegant zu kaschieren.

Bevorzugst du eine schlichtere Lösung, ist der Wickelrock eine gute Wahl, da er sich je nach Bedarf individuell anpassen lässt.

T-Shirts, Tops, Blusen

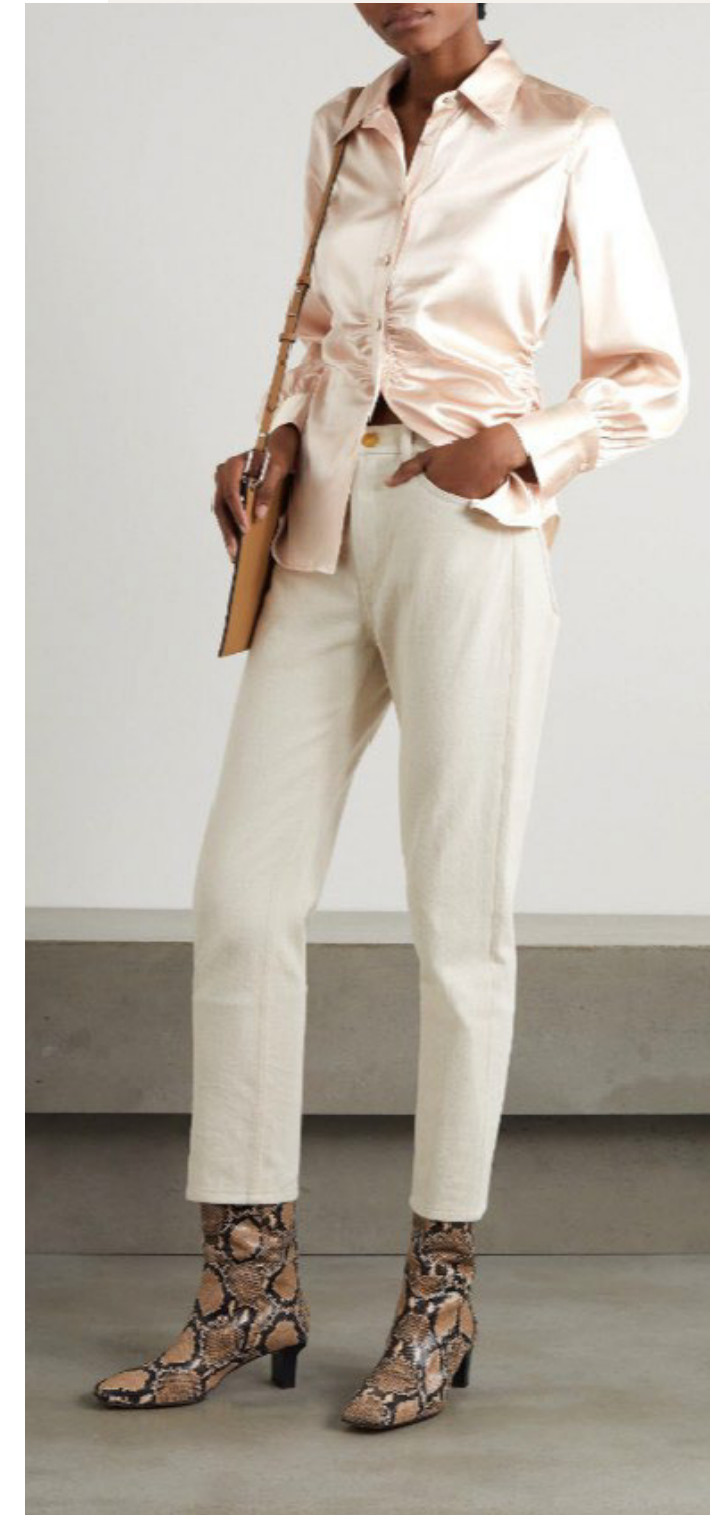
Ausschnitte, Wickeloptiken und Drapierungen sind ideal, um dem Dekolleté mehr Raum zu geben und die Taille sanft zu kaschieren, ohne sie einzuengen oder vollständig zu verdecken.

Vermeide kurze Ärmel auf Brusthöhe, da sie eine horizontale Linie erzeugen, die den Oberkörper optisch unterbricht und verbreitert. Bevorzuge kürzere Ärmel mit weichem Ansatz oder Dreiviertelärmel für ein harmonischeres Gesamtbild.

Oberteile sollten geformt und leicht tailliert sein, also deiner Figur folgen, um sie vorteilhaft zu betonen.

Ist dein Körperschwerpunkt sehr hoch, können Blusen, T-Shirts, Tops und leichte Pullover über Rock oder Hose getragen werden. Achte dabei darauf, die Taille nicht vollständig zu verdecken.

Tops mit Peplum sind besonders geeignet, da sie die Rundungen der Figur aufgreifen und ihnen folgen, ohne an der Taille einzuengen.







Wenn du eine üppige Oberweite hast und sie dir unangenehm ist, solltest du Kleidungsstücke mit Applikationen oder auffälligen Details direkt im Brustbereich vermeiden.

Wähle stattdessen Tops mit breiten Trägern und orientiere dich an der Regel der Proportionen. Schmale Träger bieten keinen ausreichenden Halt und lassen die Brust optisch größer wirken, als sie ist.

Bevorzuge weite V- oder U-Ausschnitte, da sie dem Oberkörper mehr Raum geben und den Brustbereich optisch strecken.

Einige Tipps

Grundsätzlich sollten Tops bequem sein und den Bauchbereich nicht einengen.

Vermeide zu enge Pullover und Blusen ebenso wie oversized geschnittene Modelle. Entscheidend ist, Kleidungsstücke zu wählen, die deinem Körper stets eine harmonische Form verleihen.

Setze auf leichte, schlicht gehaltene Stoffe und meide schwere oder steife Materialien.

Der BH spielt eine zentrale Rolle: Er sollte die Brust gut stützen und anheben, um sie vom Bauchbereich abzusetzen und so die Proportionen des Oberkörpers zu verbessern.

Bevorzuge Kleidungsstücke mit diagonalen Linien oder Drapierungen aus weichen Stoffen, die deine Figur sanft umspielen und vorteilhaft betonen.



Kleider









Für Kleider gelten alle bisher genannten Empfehlungen: Wähle bequeme Modelle, die in der Taille nicht einengen, vermeide jedoch oversized Schnitte, da sie ohne klare Form die Figur optisch verbreitern.

Der Empire-Stil mit sehr hoch angesetzter Taille direkt unter der Brust ist für diese Bodyshape besonders strategisch, da er weich über den Bauch fällt.

Auch das Wickelkleid ist eine hervorragende Alternative. Es schnürt nicht ein und erlaubt es dir, die Weite individuell anzupassen, sodass es sich optimal an deine Bedürfnisse anpasst.

Bei Mustern orientiere dich an deiner Farbpalette und deinem Kontrastniveau. Grundsätzlich sind jedoch vertikale und diagonale Linien zu bevorzugen, da sie die Figur strecken und harmonisieren.



Achtung bei horizontalen Streifen!

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

Es ist wichtig, sie 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 ist es entscheidend, auf die Position des Verschlussriemens oder auf die Höhe eines Stiefels zu achten. 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 ideale Mantel für deine Figur ist ein Einreihler mit klaren, schlichten Schnitten und Linien.

Besonders geeignet ist der gerade Schnitt, auch in Varianten mit maskulinem Charakter oder in O-Form.

Vermeide besser Teddy-Mäntel, da sie zu viel Volumen hinzufügen, ebenso doppelreihige Modelle, Mäntel mit zu eng geschnürter Taille, oversized Schnitte oder sehr eng anliegende Modelle, da sie deine Silhouette nicht optimal zur Geltung bringen.







Jacken

Die idealen Jacken für deine Figur sind einreihige Modelle mit klaren Linien und ohne allzu ausgefallene Details, es sei denn, sie entsprechen bewusst deinem persönlichen Stil.

Wähle weiche, leichte Stoffe, die den Körperlinien folgen, und vermeide stark strukturierte oder steife Materialien.

Achte besonders auf die Länge: Der Saum von Jacken und Mänteln sollte nicht direkt auf Bauchhöhe enden, sondern etwas tiefer liegen, um ein harmonischeres Gesamtbild zu erzeugen.



Der Cardigan





Der Cardigan ist ein unverzichtbares Kleidungsstück in deinem Kleiderschrank. Offen getragen verleiht er der Figur mehr Vertikalität und hilft, kleine Pölsterchen an der Taille zu kaschieren, wodurch ein optisch schlankerer Effekt entsteht.

Du kannst ihn auch ärmellos wählen, aus hochwertigen oder leichten Materialien – ideal sogar für die Sommermonate. In der Übergangszeit wirkt es besonders elegant, ihn offen über einem fließenden Kleid zu tragen.

Für den Winter greife zu Modellen aus feiner Wolle: praktisch und bequem, dabei stets stilvoll. Er wird zu deinem besten Verbündeten, vielseitig und unverzichtbar.

Jumpsuits

Der Jumpsuit gehört zu den oft unterschätzten Kleidungsstücken und kann jeder Bodyshape schmeicheln; vorausgesetzt, man wählt das richtige Modell.

Entscheide dich für Varianten mit tiefem V-Ausschnitt, um Vertikalität zu schaffen und dem Bauchbereich mehr Leichtigkeit zu geben, oder wähle den Empire-Schnitt, der die Silhouette optisch streckt.

Achte auf die Weite des Hosenbeins: Zu stark ausgestellte Modelle am Saum solltest du vermeiden, um ein elegantes und ausgewogenes Gesamtbild zu bewahren.





Bademode



Der Badeanzug ist die ideale Wahl für diese Körperform, da er visuelle Kontinuität schafft, den Oberkörper streckt und die Taille formt. Drapierungen unterhalb der Brust sowie Color-Blocking helfen dabei, harmonische Proportionen zu definieren. Bevorzuge Modelle mit breiten Trägern für guten Halt.

Vermeide Bandeau-Badeanzüge, es sei denn, es handelt sich um ein Modell, auf das du nicht verzichten möchtest, da sie den Brustbereich optisch verbreitern können.

Wenn du einen Bikini bevorzugst, wähle ein Oberteil mit breiten Trägern, das die Brust gut stützt, kombiniert mit einem schlichten Slip, idealerweise nicht mit hoher Taille. Ist die Oberweite nicht besonders groß, kannst du auch Modelle mit Volants wählen, um mehr Volumen und Weichheit zu erzeugen.



Schuhe





Bei Schuhen gibt es keine besonderen Einschränkungen. Hast du einen niedrigen Körperschwerpunkt, ist ein Absatz empfehlenswert, um ein paar Zentimeter Höhe zu gewinnen. Ist dein Körperschwerpunkt hingegen ausgeglichen oder hoch, kannst du problemlos auch niedrigere Absätze oder flache Modelle wählen.

Der Absatz sollte immer im Verhältnis zu Knöchel, Wade und Hüfte stehen. Knöchelriemchen können das Bein optisch verkürzen. Um diesen Effekt zu vermeiden, wähle nude-farbene Riemchen, die mit dem Hautton verschmelzen: Beige bei warmen Untertönen, Rosé bei kühlen, alternativ auch Silber, Platin, Wildleder- oder Sandtöne. Steht die Schuhwahl bewusst im Mittelpunkt deines Outfits, kannst du hingegen ruhig zu auffälligeren Modellen greifen.

Denke daran, dass letztlich auch dein persönlicher Stil entscheidend ist: Wähle das, worin du dich wohlfühlst und was deinen Look optimal zur Geltung bringt.



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



Stiefel

Der Absatz ist dein bester Verbündeter, um die Figur zu strecken. Hast du kräftigere Beine, wähle einen breiten oder blockförmigen Absatz, der stets proportional zu Knöchel, Wade und zur gesamten Figur ist.

Achte besonders auf niedrige Stiefeletten: Sie können das Bein optisch verkürzen, da sie es direkt über dem Fuß „abschneiden“. Um sie vorteilhaft zu tragen, kombiniere sie mit Hosen, die die Silhouette optisch verlängern.



Handtaschen



Die idealen Taschen für diese Bodyshape sind Handtaschen; ein Accessoire, das derzeit voll im Trend liegt. Vermeide hingegen Taschen, die unter dem Arm getragen werden, wenn du eine üppige Oberweite hast, da sie diesen Bereich optisch zusätzlich betonen können.

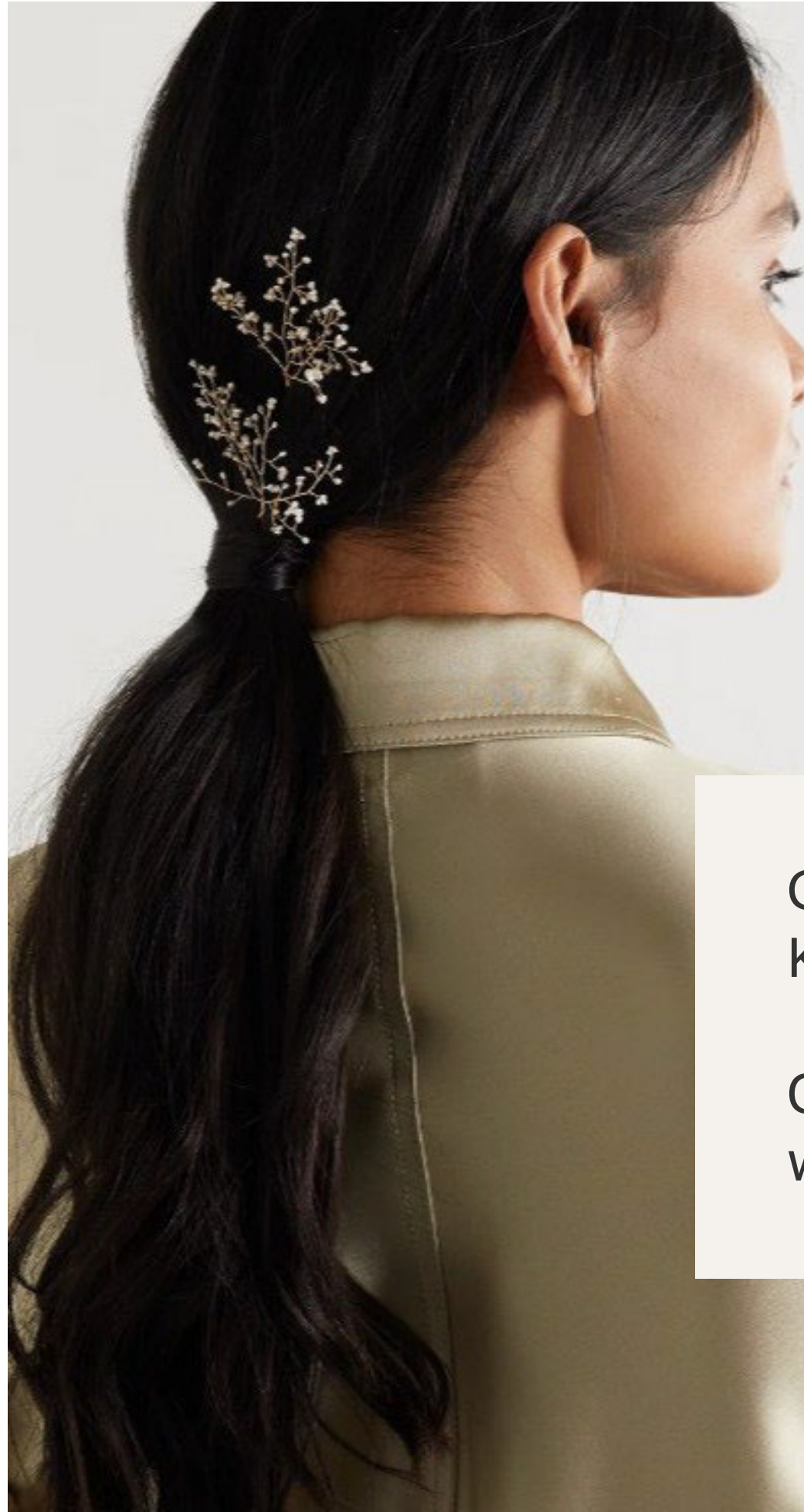
Was die Größe betrifft, halte dich an die Proportionsregel: Wähle kleine Taschen bei zierlicher Statur und größere Modelle, wenn du größer und kurviger bist. Bevorzuge rundliche Formen, sie verleihen deinem Look Weichheit und harmonische Linien.

Schmuck und Accessoires

Accessoires sind wertvolle Verbündete, um deinem Look Charakter zu verleihen und den Blick gezielt dorthin zu lenken, wo du ihn haben möchtest. Selbst ein Schmuckschuh kann zum ausdrucksstarken Key-Piece werden.

Betone dein Gesicht mit Details wie Ohrringen, Haarbändern, Haarreifen oder Ketten und wähle Stücke, die deinen persönlichen Stil widerspiegeln und die Harmonie deines Outfits perfekt abrunden.





Gewelltes Haar greift erneut die Geschwungenheit deiner Kurven auf und betont sie auf natürliche Weise.

Oft unterschätzt, kann es zu einem echten Accessoire werden, das deinen Look vervollständigt und aufwertet.

Denk daran...

Betone deine Stärken: Jedes Detail deines Körpers erzählt eine einzigartige Geschichte. Hebe hervor, was dich besonders macht.

Liebe deine Kurven. Versuche nicht, sie zu verstecken, sondern bringe sie mit Stil und Selbstbewusstsein zur Geltung. Sie sind dein unverwechselbares Merkmal.

Spiele mit Proportionen: Stelle ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ober- und Unterkörper her, um einen harmonischen, stimmigen Look zu schaffen.

Finde, was dir schmeichelt: Die heutige Mode bevorzugt oft androgyne Schnitte. Das Geheimnis liegt jedoch darin, Kleidungsstücke zu wählen, die deine Einzigartigkeit respektieren und feiern. Trage, was dir guttut; so wirst du jedes Outfit lieben, das du kreierst.



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.