



34

WANGENROUGE

Viele Frauen vergessen beim Schminken die Wangen. Dabei könnte man mit einem gezielt eingesetzten Wangenrouge viel erreichen – es verjüngt und akzentuiert die Gesichtsförmigkeit. Wichtig ist aber, dass man es gekonnt aufträgt. Wir zeigen, was es zu beachten gilt.

35

VEGI ODER NICHT?

Zwei Jahre lang hat unser Autorin versucht, auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Das gelang ihr ganz gut – bis sie die Fleischslust erfasste und sie sich heiss hungrig auf Braten, Würste und Lammfilet stürzte. Ganz gescheitert ist ihr Vorhaben dennoch nicht.

36

KAMBODSCHA



Millionen von Touristen besuchen jedes Jahr die weltberühmten Tempelanlagen von Angkor Wat. Etwas weniger bekannt ist die Küstenregion des südostasiatischen Landes. Dort gibt es endlose Sandstrände und traumhafte Inseln zu entdecken.

«Man braucht so wenig»



So sieht Idylle aus: Markus und Sabrina Blum sitzen mit Tochter Amira vor der Blockhütte am weit abgelegenen Thukada-See in Westkanada, wo sie mehrere Male für längere Zeit gelebt haben.

Bild Markus Blum (Selbstauslöser)

WILDNIS Mit einem Kleinkind in der Wildnis leben? Der Luzerner Markus Blum und seine Frau Sabrina haben genau das getan. Ihre Erlebnisse werden derzeit im Fernsehen gezeigt – im Interview verraten sie, warum sie ein Leben wie in der Steinzeit so fasziniert.

INTERVIEW ROBERT BOSSART
robert.bossart@luzernerzeitung.ch

Eigentlich ist es paradox: Da zieht Ihr in die Einöde hinaus – und die ganze Schweiz darf zuschauen. Ist das nicht ein Widerspruch?

Sabrina Blum: Wir freuen uns, andere daran teilhaben zu lassen. Es gibt bestimmt Menschen, die selber nie so eine Reise unternehmen könnten. Zudem bieten wir ja auch Trekkingtouren dort an. Wir möchten sicher keinen Massentourismus, aber wir finden, dass diese gewaltige Naturlandschaft auch andere erleben und kennen lernen dürfen.

Mit Eurer kleinen Tochter Amira seid Ihr in die Einsamkeit gezogen – war immer ein Kameramann mit dabei?

Markus Blum: Nein, nein. Er war vielleicht drei- oder viermal in Kanada für jeweils etwa eine Woche. Die restliche Zeit waren wir allein.

Man kann Euch im Fernsehen sehen, zudem haltet Ihr zahlreiche Vorträge in der ganzen Schweiz. Warum dieses Mitteilungsbedürfnis?

Sabrina: Bei den Vorträgen geht es nicht zuletzt um ein Einkommen, von etwas müssen wir ja leben. Aber es geht auch darum, dass so etwas Spezielles nicht alle Leute erleben können. Ich denke darum, dass es für viele Menschen

Zwei «Reisefüdlis»

PERSONEN Markus (38) und Sabrina (32) Blum sind zusammen mit ihrer damals eineinhalbjährigen Tochter Amira im Sommer 2010 nach Kanada in die Wildnis gereist. Inspiriert vom Bestseller «Das Schneekind» des Abenteurers Nicolas Vanier, suchten und fanden sie die Blockhütte von Vanier am weit abgelegenen Thukada-See im Norden von British Columbia in den kanadischen Rocky Mountains. Sie benötigten mehrere Wochen, um mit den Pferden einen Weg durch die Wildnis zu finden. Inzwischen sind sie mehrere Male für längere Zeit dort gewesen, sie bieten zudem geführte Reisen in Kleingruppen an. Für die Sendung von SRF 1 «Auf und davon» hat ein Kameramann die Familie mehrere Male in Kanada besucht (zu sehen **jeden Freitag bis 8. Februar, SRF 1, 21 Uhr**).

Skilehrer in Davos

Sabrina Blum ist 1981 in der Schweiz geboren, lebte als Kind bis vierjährig mit den Eltern in Australien und machte später in Davos eine Lehre als medizinische Masseurin. Immer wieder ging sie auf längere Reisen. In Australien lernte sie Markus Blum kennen, der in Luzern aufgewachsen ist und da auch eine Lehre als Hochbauzeichner absolvierte. Später zog er nach Davos und machte die Skilehrerausbildung. Markus Blum (Jahrgang 1975) arbeitete einige Jahre als Skilehrer – im Sommer in Neuseeland, im Winter in der Schweiz – und ging ebenfalls viel auf Reisen. Die beiden leben zurzeit in Wiesen bei Davos. Sie haben zwei Kinder; Amira (4 Jahre) und Naira (8 Monate).

Weitere Infos: www.blumundweg.ch; www.explora.ch

interessant ist, wenn wir davon erzählen.

Markus: Für uns ist es eine Möglichkeit, solche Abenteuer realisieren zu können. Einfach wie Eremiten in den Wäldern Kanadas zu leben – das geht natürlich nicht. Aber bei der ersten Reise, als wir 2010 für sechs Monate in die Wildnis zogen, hatten wir weder das Fernsehen noch die Vorträge im Hinterkopf. Da ging es einfach darum, diese wilde Natur kennen zu lernen.

Ihr seid beide vom Kanadavirus infiziert. Was ist das, diese Sehnsucht nach Wildheit?

Sabrina: Es ist der Gegensatz, der fasziniert. Hier hat man alles, um sich das

«In der Wildnis macht man, was man muss, um zu überleben. Die Frage nach dem Sinn erübrigt sich.»

SABRINA BLUM

Leben bequem zu machen, heisses Wasser, Strom usw. Wir wollten einfach mal wissen, wie das ist, wenn man das alles nicht hat, wenn man sich alles von Grund auf erarbeiten muss.

Und, wie wars?

Sabrina: Wenn du Fleisch willst, musst du ein Tier jagen und töten und kannst es nicht einfach in der Migros kaufen. Genau solche Erfahrungen haben uns gereizt.

Markus: Dass es heutzutage noch Orte gibt, wo du monatelang sein kannst, ohne dass du auch nur einen Menschen antriffst. Das finde ich faszinierend.

War es nie langweilig? Hatte nie einer von Euch den «Morelli»?

Tickets für Vortrag zu gewinnen

LESERAKTION Wir verlosen 5-mal 2 Tickets für die Foto-Film-Reportage des Ehepaars Blum «Kanada – Leben in der Wildnis». Ort frei nach Wahl, Ausführungsdaten: 22. 1. Unterägeri, 23. 1. Cham, 24. 1. Luzern, 25. 1. Nottwil, 27. 1. Luzern.

Und so einfach funktioniert: Wählen Sie bis morgen Montag, 24 Uhr, die Telefonnummer **0901 83 30 23** (1 Franken pro Anruf, Festnetzstarif), oder nehmen Sie unter www.luzernerzeitung.ch/wettbewerb an der Verlosung teil. Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern ermittelt und informiert.

Sabrina: Solche Gefühle habe ich höchstens, wenn ich hier lebe, aber nicht in der Wildnis.

Warum?

Sabrina: Wegen des schnellen Lebens, das man hier führt. Ständig denkt man, man müsse tausend Dinge erledigen, für nichts hat man wirklich Zeit. Das führt zu innerer Leere und lässt einen fragen, was das alles soll. Hier fragt man sich immer wieder: Will ich das alles, muss ich das alles?

Und in den Wäldern Kanadas?

Sabrina: Dort macht man, was man muss, um zu überleben. Die Frage nach dem Sinn erübrigt sich.

Markus: Alles, was du dort draussen machst, hat einen Sinn. Du brauchst Holz zum Feuermachen, die Fische und die Hasen fängst du, weil du Hunger hast.

Apropos Hase: Ich hätte wahrscheinlich Mühe, ein Tier zu töten, auszu-

Rouge: Der letzte Schliff beim Make-up

SCHMINKEN Wangenrouge ist vielen nicht so recht geheuer. Wird es jedoch richtig angewendet, sind die Effekte nicht zu verleugnen: Es verjüngt und perfektioniert die Gesichtsform.

YVONNE FORSTER
piazza@luzernerzeitung.ch

Noch nie war das Angebot an leuchtenden und metallisch schimmernden Lidschatten, Highlighters, Lippenstiften, Mascaras und Wangenrouges so gross wie diese Saison. Wer die Döschen öffnet, erlebt fast jedes Mal eine kleine Überraschung: Die glitzernden Farben mit ihren raffinierten Strukturen präsentieren sich wie kleine Gemälde. Mal zu Rosen, dann wieder zu Sanddünen oder zu textilen Flechtwerken gepresst, lassen die cremigen oder pudrigen Konsistenzen unserer Fantasie freien Lauf.

Ob der Farbenvielfalt für Augen, Wimpern, Lippen und Nägel vergisst man beim Schminken oft die Wangen. Dabei bringt gerade das Wangenrouge den letzten Schliff und Leuchtkraft ins Gesicht. «Ein Hauch Rouge betont die Wangenknochen, verschönert und verjüngt die Gesichtsform», sagt Jemma Kidd, Star-Visagistin und Autorin des Buches «Die grosse Make-up-Schule» (DK Verlag, München).

Auf die Farbe kommt es an

Die Wirkung von Rouge hängt nicht zuletzt von der Wahl der Farbe ab. Frisches Rosa, zarter Pfirsicht, warmes Braun oder Bronze: Was ist richtig? «Generell gilt: Menschen mit heller Haut sollten mit kühleren, zarten Farbtönen wie klarem Rosa oder hellem Apricot arbeiten. Solche mit einer dunkleren Haut sollten dagegen erdige, warme, intensivere Töne wie Himbeer- oder Korallenrot, dunkle Bronze, Kupfer oder Gold anwenden», sagt Jemma Kidd.

Wangenrouges gibt es in verschiedenen Varianten:

- Rouge in Puderform eignet sich für alle Hauttypen und lässt sich einfach auftragen. Optimal kann man es verteilen, wenn die Grundierung der Haut vorher mit einem transparenten Puder fixiert wurde. Andernfalls könnte es schlecht haften, Flecken oder Fältchen bilden. Im Gegensatz zum matten Wangenrouge bringt ein Rouge mit einem leichten Schimmereffekt die Haut festlich zum Strahlen. Rougepulver wird mit einem speziellen Pinsel mit schräg angeordneten Borsten aufgetragen.
- Crèmerouge spendet Feuchtigkeit und eignet sich daher für eine eher trockene, reifere Haut. Es wird mit dem Finger oder einem Schwämmchen aufgetragen.
- Gelrouge eignet sich für glatte Haut und bringt eine pure, klare Farbe. Es haftet auf fettiger Haut am besten.
- Flüssigrouge gehört auf eine glatte Haut und bewirkt eine starke Betonung der Wangen.

Bronzer sind immer Beliebter

• Flüssigrouges, Gel- und Crèmerouges lassen sich nur auf ungedudeter Haut oder auf der Feuchtigkeitscreme gut verteilen. Gel- und Flüssigrouges haften gut auf fettiger Haut. Immer beliebter sind Wangenblusher, die der Haut eine dezente, sonnengebräunte Tönung verleihen. Die sogenannten Bronzer gibt es als Puder, aber auch als Creme, Gel oder in flüssiger Form.

«Der grösste Fehler besteht darin, die Bronzer über das ganze Gesicht zu verteilen. Das sieht maskenhaft aus», sagt Jemma Kidd. Bronzer sollten nur für jene Partien im Gesicht verwendet werden, die bei natürlicher Sonneneinstrahlung zuerst braun werden. «Die Wahl des Farbtönen ist sehr wichtig. Bronzer mit einem Orange- oder Rotstich sehen oft unnatürlich aus. Vorteilhafter ist ein bräunlicher Ton, der an schmutzige Bronze erinnert.» Wie das Puderrouge muss die Haut beim Auftragen des Bronzers ganz trocken sein, betont die Visagistin.

So wird Wangenrouge gekonnt aufgetragen:



Leicht rote Bäcklein stehen für jugendliche Frische. Auch wenn sie nur geschminkt sind.

Getty

• Lächeln Sie sich im Spiegel an. Dabei erscheinen zwei fleischige Wangenwölbungen wie kleine Hügel. Saugen Sie die Wangen nach innen und achten Sie auf die Lage der Einbuchtungen und der Wangenknochen.

• Tupfen Sie auf die Wölbungen, die Sie beim Lächeln gesehen haben, etwas Rouge.

• Kein Rouge im Bereich des Haaransatzes oder über dem Wangenknochen auftragen, weil es sich dort schlecht verteilen lässt.

• Mit dem Pinsel nur leicht über das Rouge im Döschen fahren und den Überschuss abklopfen. Erst dann das Puder aufs Gesicht auftragen, und zwar von der Wangenwölbung aufwärts am Wangenknochen entlang. Nicht abwärts zur Nase oder zur Wangenvertiefung fahren.

• Alle Konturen gut verwischen, damit das Rouge nahtlos in die Farbe des Teints übergeht.

Verschiedene Gesichtsformen

Wichtig für das Auftragen des Rouges ist die Gesichtsform.

• Ein längliches Gesicht wirkt voller, wenn man das Rouge fast waagrecht unterhalb der Wangenknochen aufträgt.

• Ein breites Gesicht kann man schmaler machen, indem man das Rouge schräg unterhalb der Wangenknochen aufträgt.

• Bei einem ovalen Gesicht ist es am besten, das Rouge direkt auf die Wangenknochen aufzutragen.

• Um ein rundes Gesicht optisch zu strecken, wird das Rouge am besten entlang der Wangenknochen verteilt. Der Effekt wird noch vergrössert, indem man an der untersten Kante noch einen dunkleren Bronzeton aufträgt.

• Um eine eckige Gesichtsform weicher zu gestalten, sollte dunkles Rouge unterhalb der Wangenknochen aufgetragen werden. Ein heller Ton direkt auf den Wangenknochen modelliert das Gesicht zusätzlich.

• Bei einem dreieckigen Gesicht sollte man am obersten Punkt des Wangenknochens anssetzen und das Rouge weich nach unten hin auslaufen lassen.

Fortsetzung von Seite 33

«Man braucht so wenig»

nehmen, das Fell abzuziehen usw. Wie war es das erste Mal?

Sabrina: Markus ist es leicht gefallen. Ich hatte das erste Mal schon Mühe. Aber wir vergessen das hier in unserer Welt einfach: Wenn man Fleisch essen will, muss man ein Tier töten. Keine schöne Sache, aber man muss es tun.

Wie läuft so ein Tag in der Wildnis ab, was tut man da?

Markus: Am Morgen stehe ich auf, es ist fünf Grad in der Hütte. Ich mache Feuer und gehe anschliessend auf den See raus, schlage das Wasserloch auf, das jeden Morgen von Neuem einfriert, und hole Wasser. Dann essen wir Frühstück. Wir backen selber Brot, haben auch Haferflocken und Büchsenfrüchte mit dabei.

Sabrina: Wir haben immer sehr gut gegessen. Essen ist das Wichtigste, wenn man in der Natur lebt. Nahrung ist der Motor, ohne den man nicht arbeiten mag.

Markus: Danach ziehen wir die Schneeschuhe an, gehen aufs Eis und kontrollieren die Senkleinen, ob Fische daran sind. Wenn wir etwas fangen, filetieren wir die Fische und räuchern sie. Dann gehen wir in den Wald, um die Hasenschlingen zu kontrollieren. Und so weiter und so fort. Es gibt immer viel zu tun. Langweilig war uns auf jeden Fall nie.

Seid Ihr geflüchtet?

Markus: Überhaupt nicht, das Leben in der Blockhütte ist vor allem darum so spannend, weil es ein Kontrast ist zum normalen Alltag.

Geht Ihr auch mal gerne unter Leute?

Sabrina: Ja, klar. Vielleicht nicht mehr so oft wie auch schon, mit grossen Menschenansammlungen habe ich mehr Mühe als früher. Sicher hat auch die Zeit in Kanada Spuren hinterlassen.

Spuren?

Sabrina: Ja, wegen der vielen Stunden in der Einsamkeit wird einem mehr bewusst, was wichtig ist, was man wirklich will.

Speziell ist bei Euch, dass Ihr diese Abenteuer als Familie gemacht habt. Amira war eineinhalb, als Ihr das erste Mal in die Wildnis gezogen seid. Wie oft habt Ihr das Wort «unverantwortlich» zu hören bekommen?

Sabrina: Solche Stimmen gab es schon, aber genau so viele fanden es super, dass wir das als Familie wagten.

Beim zweiten Mal kam noch dazu, dass Sie, Sabrina, hochschwanger waren. Hatten Sie nicht Angst, dass etwas passieren kann?

Sabrina: Wir sind überhaupt nicht ängstlich, das darf man nicht sein, wenn man solche Reisen macht. Aber natürlich muss man sich schon bewusst sein, auf was man sich einlässt.

Seid Ihr so richtige Draufgänger?

Markus: Nein. Wenn man so weit weg ist von jeglicher Zivilisation, dann musst du extrem vorsichtig sein. Jeden Schlag

mit der Axt führe ich sehr bewusst aus, weil ich weiss, was für Konsequenzen ein Unfall hätte.

Gibt es in der Einöde auch mal Familienkntscht?

Sabrina: Viel weniger als jetzt in der Schweiz, wo wir viel mehr Stress haben.

Markus: Wenn ich in Kanada mal frustriert war, wusste Sabrina auch, warum. Weil sie ja dabei war. Aber hier kommst du am Abend nach Hause und bringst je nachdem den Frust von woanders mit. Aber natürlich herrschte auch in der Wildnis nicht immer nur eitel Sonnenschein. Als wir bei unserer ersten Reise im Dickicht des Waldes nicht mehr vorwärtskamen, haben wir uns auch mal angeflucht.

Wie war das für Amira in der Blockhütte? Es heisst ja, dass Kinder andere Kinder brauchen?

Sabrina: Das stimmt schon, aber Amira war nie länger als ein halbes Jahr ohne andere Kinder. Und am Thukada-See hatte sie dafür so viel anderes, das sie entdecken konnte: die Tiere, die Natur

– so viele Dinge, die nur an so einem Ort zu erleben sind. Das sind Erfahrungen, die einen prägen.

Markus: Wenn wir gesehen hätten, dass sie unzufrieden ist, hätten wir sicher reagiert. Aber sie wirkte stets glücklich und zufrieden.

Gibt es ein Highlight, das Ihr in Kanada erlebt habt?

Sabrina: Einer der überwältigendsten Augenblicke war, als Amira und ich draussen auf dem gefrorenen See Schlittschuh liefen – und wir plötzlich einen Wolf vor uns sahen. Er kam auf uns zugelaufen, der Himmel war stahlblau bei Minus 40 Grad. Das war ein unbeschreiblicher Moment.

Ich nehme an, dass es in der Blockhütte kein Badezimmer hatte – wie macht man das bei dieser Kälte mit dem Waschen? Stinkt man da einfach mit der Zeit ein wenig?

Sabrina: Nein, wir haben jeden Abend warmes Wasser über dem Feuer gemacht und uns in einem Trog gewaschen. Und irgendwie stinkt man auch weniger.

Ach ja?

Markus: Ja, man ist ruhiger, weniger hektisch, das wirkt sich offenbar auch auf die Ausdünstung aus (lacht).

Gab es etwas aus der Zivilisation, das Ihr am meisten vermisst habt in Kanada?

Markus: Käse und Salat – einfach die Dinge, die man nicht dabei hat.

Sabrina: Wir sind uns an all die vielen Luxus-Gadgets gewohnt. Wenn man fast nichts hat, merkt man erst, was man alles gar nicht braucht. Und wenn uns etwas fehlte, dann machten wir es selber, wenn möglich. Einen Tisch etwa oder Stühle – oder ein Plumpsklo.

Jeden Freitag sieht man Euch in der Sendung «Auf und davon», ein TV-Unterhaltungsformat, das fast ein wenig an Dschungelcamp und Kon-sorten erinnert...

Markus: So richtig bewusst wurde es uns erst, als wir uns selber im Fernsehen sahen. Aber ich denke, dass wir hinter dem stehen können, was da gezeigt wird.

Sabrina: Klar denke ich manchmal, dass wir es auch ohne mediale Begleitung hätten machen können, aber unter dem Strich hat es auch unheimlich Spass gemacht, und wir haben eine tolle Erinnerung an unsere Erlebnisse.

Markus, Sie sind ursprünglich aus Luzern, haben Sie manchmal Heimweh?

Markus: Das nicht, aber an einem schönen Tag in Luzern an der Reuss sitzen, das ist super, das gefällt mir sehr. Aber dort leben könnte ich nicht mehr, wir sind vom Typ her nicht so die Städter...

Sabrina: He, das Interview kommt in der «Neuen Luzerner Zeitung»!

Markus: (lacht) Also wenn schon in einer Stadt leben, dann natürlich in Luzern.

Sabrina: Es ist die schönste Stadt in der Schweiz, ehrlich. Aber leben könnte ich in keiner Stadt.

Markus: Es ist schön, dass wir uns so vieles offenhalten können. Wenn es mit Kanada und den Trekkingtouren, die wir dort anbieten, klappt, ist das genial. Aber vielleicht gehen wir auch mal nach Australien, wo Sabrina auch noch ein paar Wurzeln hat.

Sabrina: Mein Traum ist es, dass wir, wenn wir eine gute Idee haben, diese einfach umsetzen können, als vierköpfige Familie. Einfach probieren und schauen, wie es rauskommt – wie in der kanadischen Wildnis.

Und dieses Leben von der Hand in den Mund, diese materielle Unsicherheit, das macht Euch keine Sorgen?

Sabrina: Wenn man offen bleibt und flexibel ist, findet man immer einen Weg. Und ich denke, wir geniessen diese Freiheit.



Sabrina und Markus Blum – hier in ihrem derzeitigen Zuhause in Wiesen bei Davos – nehmen das Leben von der fröhlichen Seite.

Bild Robert Bossart