Contouring für Anfänger: Schritt-für-Schritt-Checkliste

Zum Abhaken - aus der bvents-Eventwelt.

Vorbereitung & Produktwahl

- [ ] **Haut reinigen und leichte Feuchtigkeitspflege auftragen**
  2–3 Minuten warten, bis die Pflege eingezogen ist - sonst nimmt trockene Haut Creme-Produkte fleckig auf.
- [ ] **Konturfarbe passend zur Haut wählen: 2–3 Töne dunkler, kühler Unterton**
  Kein Bronzer mit orange-warmem Stich - dieser wirkt wie Schmutz statt wie ein natürlicher Schatten.
- [ ] **Produkttyp nach Hauttyp wählen: Creme bei trockener, Puder bei fettiger Haut**
  Creme bröselt nicht in Falten; Puder hält länger auf fettiger und Mischhaut.
- [ ] **Highlight wählen: 1–2 Töne heller, satiniger Schimmer statt grober Glitzer**
  Farbneutraler Highlighter mit feinem Perlglanz funktioniert bei fast jedem Hautton.
- [ ] **Richtiges Werkzeug bereitstellen: abgeschrägter Konturpinsel, kleiner fluffiger Pinsel**
  Schwämmchen vor Gebrauch mit Wasser anfeuchten und ausdrücken - sonst saugt es zu viel Produkt auf.

Auftragen: Foundation, Schatten & Highlight

- [ ] **Primer (erbsengroß) in T-Zone und auf Wangenknochen einklopfen**
  Optional, aber empfohlen - er hält die Foundation fest und gibt dem Contouring eine glatte Leinwand.
- [ ] **Foundation gleichmäßig auftragen und mit Schwämmchen oder flachem Pinsel einarbeiten**
  Cream-Contouring kommt direkt auf die Foundation; Puder-Contouring erst nach dem Fixierpuder.
- [ ] **Schatten unter Wangenknochen setzen: schmale Linie vom Haaransatz bis kurz unter**
  Wangen leicht einsaugen, um die Mulde zu finden - genau dort liegt die richtige Position.
- [ ] **Schatten an Schläfen, Kieferlinie und Nasenseiten ergänzen**
  Pinsel nach dem Eintauchen am Handrücken abtupfen - weniger Produkt ist leichter zu korrigieren als zu viel.
- [ ] **Highlight auf obere Wangenknochen, Nasenrücken, Amorbogen, Stirnmitte und Kinnmitte setzen**
  Highlight konzentriert auf 2–3 Stellen - zu viel wirkt schweißig statt frisch.
- [ ] **Highlight sanft einklopfen (nicht reiben), mit Finger oder kleinem Pinsel**
  So bleibt der Glow konzentriert und verschwimmt nicht mit dem Rouge.

Verblenden, Fixieren & Qualitätsprüfung

- [ ] **Alle Schattenränder mit fluffigem Pinsel in kleinen, runden Bewegungen weichzeichnen**
  Keine sichtbare Linie darf übrig bleiben - eine Minute länger als gefühlt nötig verblenden.
- [ ] **Transparentes Puder dünn auf T-Zone und Kinn auftragen, um alles zu fixieren**
  Bei reifer Haut mit Falten lieber Setting-Spray statt Puder verwenden.
- [ ] **Setting-Spray aus ca. 20 cm Abstand aufsprühen (optional)**
  Zwei Sprühstöße verschmelzen alle Schichten zu einem Look, der nicht puderig wirkt.