

„Ein wenig Sonne im Gesicht steht jedem gut“

Interview mit TV-Moderatorin Annemarie Warnkross



Wer von uns hat sie noch nicht im Fernsehen gesehen? Nahezu täglich berichtet sie in „taff“ aus der Welt der Stars und Sternchen oder nimmt in „red!“ die Kandidatinnen von „Germany's Next Topmodel“ unter die Lupe. TAN BIZ sprach mit der TV-Moderatorin über ihr Schön-Fühl-Konzept und über ihr neues Buch „Look@yourself“.

TAN BIZ: Die Bilder, die wir von Dir erhalten haben, zeigen eine junge, gutaussehende dynamisch wirkende Frau mit einer enormen Ausstrahlung. Wie machst Du das? Was ist Dein persönliches Schönheitsgeheimnis?

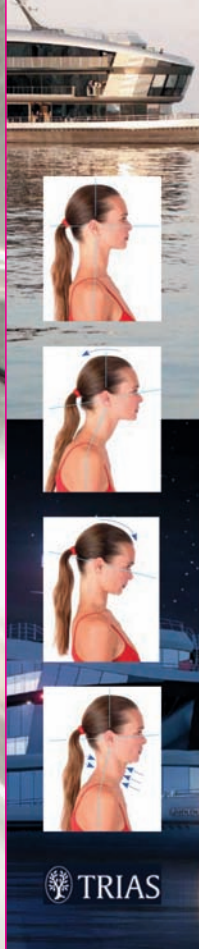
Annemarie Warnkross: Gutes Make-up und ein guter Fotograf – Scherz, obwohl das natürlich auch wichtig ist! (lacht)! Sich in seinem Körper wohl fühlen und möglichst viel Schlafen! Das Allzweckrezept für Alles, auch wenn man das natürlich immer irgendwie zu wenig tut. Mein persönliches Schönheitsgeheimnis, wenn man es so nennen will, ist sicherlich ein gutes Körperbewusstsein und eine aufrechte und damit selbstbewusste Körperhaltung, die ich auch aus meiner Zeit als Rhythmische Sportgymnastin mitgenommen habe und mit dem Buch beibehalten und verbessern möchte.

Auf den Bildern von Dir – zumindest auf den farbigen – hat Deine Haut einen angenehm gesunden, leicht bronzefarbenen Teint. Wie wichtig sind Dir Deine Haut und Dein Teint?

Sagen wir so: auch wichtig. Ein bisschen Sonne im Gesicht steht jedem gut. Allerdings darf man es auf keinen Fall übertreiben. Teint à la Brathähnchen ist halt nicht so schick. Und jeden Tag nach dem Duschen das Eincremen nicht vergessen! (lacht)!

Welche Rolle spielen Klamotten, Style und Dein Äußeres für Dich? Wie viel Zeit und Geld investiert Du in Make-Up, Kleidung, Friseurbesuche oder Aufenthalte im Nagel- oder Sonnenstudio?

Ungerechterweise habe ich das Glück, jeden Tag für meine live-Sendung schön geschminkt und gestyled zu werden.



EVENT-WORKSHOPS 2009

Look @ Yourself®
Upgrade your Body

Workshop am Samstag 22. August 2009

Den Auftakt zu einer Workshop-Reihe bildet eine eintägige Veranstaltung während der Bregenzer Festspielwochen auf dem Luxus-Eventschiff MS Sonnenkönigin.

Der Workshop zur Selbstoptimierung steht unter dem Motto: Erkennen Sie Ihr Potential und wagen Sie Veränderungen - mit ganzheitlichen und nachhaltigen Workshop-Elementen aus den Bereichen:

1. Look @ Your Body

Körperwahrnehmung und Körperhaltung mit Dr. med. Christian Larsen, Orthopäde, Bestsellerautor sowie Claudia Larsen, Fotografin und Multimedia-Künstlerin.

2. Look @ Your Face

Neuer Look mit richtigen Make-up unter Anleitung von Star Visagist Horst Kirchberger, der für viele namhafte Designer wie Karl Lagerfeld oder Kenzo gearbeitet hat und beim Deutschen Filmpreis in Berlin verantwortlich für das Make-up der Stars und Gäste ist.

3. Look @ Your Hair

Das perfekte Haarstyling mit dem Top Coiffeur Manfred Kraft. Sein Markenzeichen sind Typenennung, -beratung und -veränderung, verbunden mit aktuellen Trends. Dies realisiert er regelmäßig für internationale Frauenmagazine, große Shows und TV-Sender.

4. Look @ Your Health

Body Balance durch individuelles Ernährungskonzept.

TIMING

Welcome Drink	10.00
Präsentation der vier Workshop-Elemente auf der Bühne	10.30 bis 11.00
I. + II. Workshop-Teil in den einzelnen Gruppen	11.00 bis 13.00
Leichter Sommer-Lunch an Deck	13.00
III. + IV. Workshop-Teil mit gemeinsamer Tea Time	14.30 bis 17.00

Danach Get together, Abschiedsdrink, Gastgeschenke

WEITERE WORKSHOPS...

Geplant ist eine Look @ Yourself Workshop-Reihe in ausgewählten Spa-Hotels in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Weitere Informationen über die aktuellen Workshop-Angebote finden Sie auf der Website: www.lookatyourself.eu

Look @ Yourself - Work @ Yourself

Die Event-Workshops im Überblick

So ein bisschen Sonne tanken im Winter gibt einem im wahrsten Sinne des Wortes Energie und lässt einen entspannen.

Sollte Deiner Meinung nach eine gesunde Bräune auch ein Schönheitsideal für Männer sein?

Von vorgegebenen Schönheitsidealen halte ich generell nichts - weder bei Männern noch bei Frauen - aber ein frischer Teint steht auch Jungs gut. Allerdings: zu viel geht gar nicht!

Als Moderatorin von „taff“ berichtest Du viel über den Lifestyle der Stars und Sternchen. Was hältst Du von der Promiwelt. Welche Promis VIPs sagen Dir vom Äußeren und vom Verhalten her zu und über wen schüttelst Du eher den Kopf?

Ich schüttelte selten den Kopf, sondern amüsiere mich lieber über Paris Hilton und Co. Ich ziehe meinen Hut vor Promis wie Charlize Theron, Giselle Bündchen oder Leonardo di Caprio, die trotz Dreh- und Terminstress noch die Zeit finden,

„Natürlich“ ist angesagt

sich ernsthaft für die Umwelt oder andere Menschen einzusetzen - und dabei selbstverständlich ganz nebenbei auch noch toll aussehen! (lacht)!

Welchen ganz persönlichen Tipp willst Du den Lesern Deines Buches „Look@yourself“ noch geben?

Einfach mal ganz entspannt das Buch durchlesen und schon denkt man ab sofort ganz automatisch im Alltag an die ein oder andere Haltungsübung, die man quasi nebenbei erledigen kann. Und ein Mensch mit Haltung ist gleich ein ganz anderer Mensch - man fühlt sich nicht nur besser, sondern man wird auch ganz anders wahrgenommen! Einfach mal ausprobieren!

Vielen Dank für das Gespräch.

Deswegen hält sich der private Aufwand in Grenzen. Maniküre und Pediküre ja, aber bitte den natürlichen Look! Das gleiche gilt auch für die Sonnenbank!

Welcher Trend ist in diesem Sommer angesagt und was ist Deiner persönlichen Meinung nach ein absolutes No-Go?

„Natürlich“ ist immer angesagt, „zu viel“ immer ein No-Go. Ansonsten halte ich mich nicht so sehr an Trends, sondern mache - wenn schon - lieber meine eigenen (lacht)!

Wenn Du ins Solarium gehst oder im Hotel oder Fitnessclub auf einer Sonnenbank liegst - zählen dann nur die Bräune oder auch der Entspannungseffekt und die gesundheitlich positiven Wirkungen wie z.B. die Ankurbelung der Vitamin-D-Produktion im Körper?

„Von vorgegebenen Schönheitsidealen halte ich nichts“



Annemarie Warnkross ist durch die Sendung „taff“ und „red!“ bekannt geworden.



Fotos: www.redpoint.de

Das Buch Look@yourself ist in unserem Shop unter www.beauty-profi-shop.com erhältlich



Die Fotografin Claudia Larsen entwickelte gemeinsam mit ihrem Mann und Annemarie Warnkross das gleichnamige Konzept für optimierte Haltung und natürliche Schönheit, das im gleichnamigen Buch „Look@yourself“ vorgestellt wird. Sie hat unter anderem die Bilder für das Buch gemacht.

TAN BIZ: Wie wichtig sind Ihren Erfahrungen als Fotografin zu Folge heutzutage Auftreten und Selbstpräsentation der Menschen für ihren Erfolg und ihr Wohlbefinden?

Claudia Larsen: „You never get a second chance to make a first impression“! Das Marketing „in eigener Sache“ ist heute wegweisend für Erfolg und Authentizität. Die Welt mag dynamische, selbstbewusste und attraktive Menschen. Was nützt ein mittels Botox oder OP faltenfrei gebügeltes Gesicht, wenn die Körpersprache das Gegenteil aussagt?! Selbst das tollste Couture-Kleid sieht, mit einem Rundrücken getragen, unschön aus. Stellen Sie sich vor den Spiegel und beobachten Sie an sich selbst, welchen Einfluss Ihre Körperhaltung auf Ihren Gesichtsausdruck hat. Ihre Haltung ist sozusagen die Essenz und bringt Ihr Charisma an die Oberfläche. Übrigens:

In „Look@Yourself – Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung“ zeigen der Züricher Arzt und Bestsellerautor Dr. Christian Larsen, die Fotografin Claudia Larsen und die Fernsehmoderatorin Annemarie Warnkross, wie gut eine aufrechte Körperhaltung aussieht und wie gut

sie sich anfühlt. Sie erklären darin in Wort und Bild, welche Haltungen unvoreilhaft wirken und wie einfache Nebenbei-Übungen die Körperhaltung und damit die Ausstrahlung verbessern. Ihr Fazit: Schön ist, wer Haltung bewahrt!

Interview mit Claudia Larsen

Was gut aussieht ist meist auch gesund! Durch eine anatomisch richtige Haltung bleiben Sie auch noch länger fit. Das Problem ist, viele Menschen wissen gar nicht was anatomisch richtig ist.

Welche Rolle spielt dabei das naturgegebene Aussehen?

Ich habe in meinem Leben gelernt, das Schöne in mir und an mir hervorzuheben. Die erblichen Vorbelastungen – zum Beispiel bei einem Rundrücken – können das Selbstvertrauen ganz schön auf die Probe stellen. Damit Sie trotz Handicap eine tolle Ausstrahlung haben braucht es spezifisches Know-how. „Gewusst wie!“ – darauf kommt es an. Details können Sie in „Look@Yourself“ in Wort und Bild nachschauen – im Volume 1 geht es darum die Körperhaltung zu analysieren, im Volume 2 dreht sich alles um das Thema attraktiver aussehen.

Wie gut kann ein Mensch seine Außenwirkung mit Hilfe von antrainierter Körperspannung, Gestik und Mimik, Kosmetika aber auch z.B. auch durch einen – durchaus gesundheitsbewussten – Besuch im Sonnenstudio beeinflussen?

Körperspannung anzutrainieren macht überhaupt keinen Sinn. Im Kern geht es darum im richtigen Moment am richtigen Ort Spannung aufzubauen. So wird das Körperbewusstsein geweckt und entwickelt. Immer das gleiche ist Gift für den Körper. Ich genieße es, mich jeden morgen neu zu erfinden – das gleich in jeder Hinsicht. Gefühle, Körperlichkeit, Visionen, Träume Da gehört ein Besuch im Sonnenstudio ab und an dazu. Bei den ersten Frühlingsgefühlen gehe ich gerne ins Sonnenstudio, danach fühle ich mich so richtig bereit für den Sommer. ●