ÄSTHETISCHER ANALYSEBERICHT

Dein Gesicht, *verstanden.*

18 Analysebereiche von Kephalometrie bis Gesamtharmonie – mit Messwerten, Kernbefunden und individuellen Empfehlungen.

ERSTELLT FÜR
Beispiel

DATUM
26.10.2026

ANALYSE-ID
GUM-WA3Z-V554

UMFANG
18 Bereiche · 33 Messwerte



Aus 33 Messwerten: 33 ideal · 0 gut · 0 optimierbar

METHODE

Auswertung auf Basis von Fotoanalyse und Fragebogen, KI-gestützt.

HINWEIS

Ausschließlich für ästhetische und kosmetische Zwecke. Keine medizinische Diagnose, ersetzt keine ärztliche Beratung.

ZUSAMMENFASSUNG

Executive Summary

ÜBERBLICK

Die vorliegende Frontalaufnahme zeigt ein insgesamt harmonisch proportioniertes, oval bis leicht herzförmiges Gesicht mit nahezu idealer Links-Rechts-Symmetrie. Besonders positiv fallen der klare Nasenrücken, die schmale, gerade Nasenachse, die hoch sitzenden Jochbeine sowie das definierte Kinn auf. Ihre Frage, wie harmonisch Ihr Gesicht ist und wie Sie Ihre Ausstrahlung mit Pflege und Make-up natürlich betonen können, lässt sich daher gut beantworten: Das größte Optimierungspotenzial liegt weniger in einer Veränderung der Grundproportionen als in der bewussten Hervorhebung der bereits vorhandenen Highlights. Die Front- und Schräglicht-Aufnahme zeigt, dass Glanz auf Nasenspitze, Jochbeinen, Stirn und Unterlippe die Konturen betonen, während Foundation, Highlighter und Contouring die Wangenwölbung etwas verstärken. Da keine Profilaufnahme und kein un makeup-basiertes Hautbild vorliegen, sind kephalometrische Winkel und Aussagen zu Poren, Pigmentierung oder feiner Hautstruktur nur eingeschränkt belastbar. Die Empfehlungen sind deshalb auf natürliche, risikoarme Pflege, eine reduzierte Make-up-Technik und optionale minimal-invasive Behandlungen ausgerichtet.



HARMONIE-INDEX

Mittelwert der Messwerte (ideal = 100, gut = 80, optimierbar = 55).

MESSWERTE GESAMT

33

Ideal	33
Gut	0
Optimierbar	0

WICHTIGSTE BEFUNDE

Jeweils der erste Kernbefund der Bereiche, die für Ihre Ziele am relevantesten sind.

02 PERIORBITAL · RELEVANZ 5/5
Beide Augen sind mandelförmig und zeigen einen leicht nach oben geneigten äußeren Lidwinkel.

08 AUGENBRAUEN · RELEVANZ 5/5
Die Brauenbögen verlaufen beidseits weich von medial nach lateral und erreichen ihren Höhepunkt im äußeren Drittel.

09 HAUTQUALITÄT · RELEVANZ 5/5
Foundation und Highlighter erzeugen eine sehr glatte, makellose Oberfläche und verdecken natürliche Poren sowie feine Hautstruktur.

10 PIGMENTIERUNG · RELEVANZ 5/5
Unter der deckenden Foundation sind keine sicher beurteilbaren Pigmentflecken oder Sonnenflecken erkennbar.

11 TEXTUR & POREN · RELEVANZ 5/5
Foundation und Setting erzeugen eine optisch glatte, nahezu porenlose Oberfläche.

ANALYSEBEREICHE

Profil auf einen Blick

Alle 18 Bereiche und wie relevant sie für Ihre Ziele sind. Die Detailauswertung folgt im Anschluss.

RELEVANZ JE BEREICH

Skala 1 (gering) bis 5 (hoch)

01	Kephalometrie	3/5	10	Pigmentierung	5/5
02	Periorbital	5/5	11	Textur & Poren	5/5
03	Nasenästhetik	3/5	12	Mimikfalten	4/5
04	Labiomental	3/5	13	Gesichtsform	5/5
05	Wangenkontur	3/5	14	Symmetrie	4/5
06	Kieferwinkel	3/5	15	Proportionen	5/5
07	Stirn & Haaransatz	4/5	16	Gesichtsausdruck	4/5
08	Augenbrauen	5/5	17	Lichtreflexion	4/5
09	Hautqualität	5/5	18	Gesamtharmonie	5/5

Die Relevanz zeigt je Bereich, wie stark er für Ihre Ziele und Angaben im Fragebogen zählt (1 = kaum relevant, 5 = sehr relevant). Sie ist keine Bewertung der Attraktivität.

01

ANALYSEBEREICH 1 VON 18

Kephalometrie – Seitenprofil

RELEVANZ 3/5

ABB. 1 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Frontalaufnahme ist keine echte Seitenansicht vorhanden. Deshalb können Gonialwinkel, Nasofrontalwinkel, Nasolabialwinkel und Mentocervicalwinkel sowie die Ricketts-E-Line nicht seriös gemessen oder als Schätzung angegeben werden. Die Aufnahme zeigt stattdessen eine annähernd vertikale Gesamtachse von der sichtbaren Stirnregion über Nasenrücken und Nasenspitze bis zum Menton. Die Nasenachse erscheint gerade und mittig, während die Wangenkontur von den relativ weit oben liegenden Jochbeinen zügig zum schmalen Kinn übergeht. Die Unterkieferwinkel sind beidseits ähnlich definiert, links und rechts ohne auffällige Aufweitung oder Asymmetrie. Der Mund ist leicht geöffnet, wodurch die untere Gesichtsregion etwas länger wirkt und die Beurteilung der Kieferharmonie beeinflusst. Zudem ist der Kopf minimal nach rechts geneigt und leicht gedreht; eine exakte kephalometrische Analyse würde daher zusätzlich eine standardisierte, neutral gehaltene Profilaufnahme mit exaktem Lateraleinstellungswinkel benötigen. Vorläufig lässt sich sagen, dass die frontal sichtbaren Gesichtsachsen und die Kieferkontur harmonisch wirken, ohne eine auffällige strukturelle Asymmetrie oder ein stark dominantes Untergesicht. Die Kiefer- und

Wangenregion bildet eine klare, aber nicht kantige Silhouette. Die Hand und das fallende Haar verdecken einen Teil des oberen Stirnbereichs, was die Beurteilung der Stirn-Haar-Grenze und des oberen Gesichtsabschnitts zusätzlich einschränkt. Die Ausstrahlung wirkt in dieser Aufnahme vor allem durch Klarheit und Proportion, nicht durch eine strukturelle Korrekturbedürftigkeit.

KERNBEFUNDE

- Keine echte Profilaufnahme vorhanden; kephalometrische Winkel und die E-Line sind daher nicht messbar.
- Die frontal sichtbare Gesamtachse verläuft von der Stirn über die Nasenspitze bis zum Kinn nahezu mittig.
- Die Nasenachse ist gerade und zeigt in der Frontalaufnahme keine relevante seitliche Abweichung.
- Beide Unterkieferwinkel sind ähnlich konturiert, ohne deutliche seitliche Asymmetrie.
- Der leicht geöffnete Mund sowie die minimale Kopfneigung beeinflussen die Beurteilung der unteren Gesichtsproportionen.

EMPFEHLUNG

Für eine belastbare kephalometrische Analyse sollte eine standardisierte Profilaufnahme mit natürlichem Kopftonus, neutraler Mundstellung und gleichmäßiger Beleuchtung ergänzt werden. Die frontal vorliegenden Befunde sprechen jedoch nicht für eine dringende chirurgische Korrektur der Gesichtsachse oder des Kieferreliefs. Für die natürliche Betonung Ihrer Ausstrahlung ist es wichtiger, die vorhandene Symmetrie im Make-up nicht zu überzeichnen: Foundation nur auf das tatsächliche Hautbild anpassen, die Jochbein-Highlights knapp oberhalb der Malar-Eminenz setzen und das Konturieren entlang der Kieferlinie beenden, sobald der Unterkiefer sichtbar wird. Ein warmes, mattes Konturprodukt im unteren Wangenbereich sollte nur mit sehr geringer Intensität eingesetzt werden, da die Seitenbeleuchtung die Wangenwölbung bereits hervorhebt. Die Stirn sollte wegen des verdeckten Bereichs und vorhandener Highlighter nicht zusätzlich stark aufgehellt werden. Pflegebasis sind eine milde Reinigung, Feuchtigkeit und täglicher Sonnenschutz; antioxidantienreiche Ernährung mit Beeren, grünem Gemünt und Vitamin-C-Quellen unterstützt eine gleichmäßige Hautfarbe. Regelmäßiger Schlaf von sieben bis neun Stunden unterstützt die Regeneration und reduziert morgendliche Schwellungen im Periorbitalbereich. Optional kann eine Konsultation bei einem auf Gesichtsproportionen spezialisierten Chirurgen rein informativ erfolgen; operative Eingriffe sind auf Basis des vorliegenden Frontalbildes jedoch nicht indiziert.

02

ANALYSEBEREICH 2 VON 18

Periorbital – Augenregion

RELEVANZ 5/5

ABB. 2 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Front- und Schräglichtaufnahme ist der periorbitale Bereich als zentraler Bereich Ihrer gewünschten natürlichen Augenbetonten Ausstrahlung sehr gut geeignet. Beide Augen besitzen eine mandelförmige Kontur mit leicht positivem, leicht nach oben geneigtem Kantuswinkel. Die Pupillen und äußeren Augenwinkel liegen auf nahezu parallelen horizontalen Linien; ein Höhenunterschied ist nicht erkennbar. Die oberen Lidfalten sind beidseits klar, aber nicht übermäßig tief ausgeprägt. Der infraorbitale Bereich zeigt weiche, gleichmäßige Schatten ohne auffällige dunkle Ringe oder eine starke Vorwölbung des Unterlides. Die Brauen sind beidseits gleich hoch und weisen einen weichen Bogen auf, der sich im äußeren Drittel dezent anhebt. Im Bereich der inneren Augenwinkel sind kleine natürliche Tränenkarunkel- und Lidwinkelanteile sichtbar, die dem Blick eine sanfte Offenheit geben. Die Aufnahme enthält jedoch starkes Make-up, insbesondere helles Augen-Make-up und Highlighter, wodurch Poren, Hautfalten und feine Unterlidstrukturen kaschiert werden. Der Blick wirkt kontrolliert und intensiv, nicht erschöpft. Eine operative Blepharoplastie ist anhand dieser Merkmale nicht begründet. Sinnvoll ist eine zurückhaltende Make-up-Strategie: heller innerer Lidraum, sauberer Wimpernansatz, leichtes Brauenpowder und kein starkes Setzen von Highlighter direkt im Tear trough. Ergänzend kann eine milde Feuchtigkeitspflege die Lidhaut unterstützen; bei späterer Entscheidung für minimal-invasive Behandlungen wäre eine vorsichtige PRP/PRF-Anwendung im Periorbitalbereich denkbar, sofern ein erfahrenes Team und eine niedrige Einstellungsenergie gewählt werden.

KERNBEFUNDE

- Beide Augen sind mandelförmig und zeigen einen leicht nach oben geneigten äußeren Lidwinkel.
- Pupillen und äußere Augenwinkel verlaufen annähernd auf parallelen Horizontalen.
- Die oberen Lidfalten sind beidseits klar und weitgehend symmetrisch ausgeprägt.
- Unter den Augen sind keine auffälligen Schatten, Volumenprotrusionen oder deutlich asymmetrischen Ringe erkennbar.
- Die Augenbrauen verlaufen weich bogenförmig und zeigen annähernd gleiche Höhe sowie gleiche Bogenform.

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Symmetrie der Pupillenhöhe	0 % erkennbare Abweichung	0 % Abweichung	**Ideal**
Lidfaltenhöhe	rechts und links annähernd gleich	seitengleich	**Ideal**
Kantuswinkel	leicht positiv	leicht positiv	**Ideal**
Augenbrauenhöhe	seitengleich	seitengleich	**Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Ihre Augen sind bereits ein harmonischer Ankerpunkt der Ausstrahlung. Für einen natürlichen, offenen Look empfiehlt sich eine reduzierte Technik mit drei Schritten: ein heller, matter Lidschatten nur im beweglichen Lid und im inneren Lidschatten, ein definiert gesetzter Wimpernansatz mit wenig Wimperntinte sowie ein leichtes, brauntoniertes Brauenpowder nur entlang der Haarlinie. Kontrastpoints sind für die horizontale Augenachse besser geeignet als Wimpernwimpern in starkem Volumen; so bleibt der Blick wach, aber nicht aufgespielt. Ein sehr heller Highlighter sollte nicht großflächig direkt unter das Auge gesetzt werden, weil dies Schatten und Unebenheiten betonen kann. Stattdessen kann ein matter Perlglanz am inneren Brauenansatz und knapp unter dem äußeren Lidwinkel eingesetzt werden. Die tägliche Pflege sollte den Periorbitalbereich mit einer milden, parfümfreien Reinigung, feuchtigkeitsspendender Augenkreme und Sonnenschutz unterstützen; die obere Lidhaut sollte beim Auftragen des Sonnenschutzes nicht über den Wimpernrand gezogen werden. Für 500 bis 2.000 € ist eine einmalige hautärztliche Beratung mit hochwertiger Augenpflege sowie ein zurückhaltendes Make-up-Coaching besonders sinnvoll. Optional kann eine niedrig dosierte PRP/PRF-Behandlung feine periorbitale Hautstrukturen unterstützen, ohne Volumen aktiv zu verändern. Eine Blepharoplastik, Canthopexie oder Brow-Lift-Operation ist anhand des ausgeglichenen Lid- und Brauenbildes nicht indiziert. Bei späterer Entscheidung für Botulinumtoxin wäre eine besonders conservative Behandlung der Trapezius- und Stirnmuskulatur denkbar; Ziel wäre lediglich eine Vermeidung dynamischer Stirnfalten, nicht eine strukturelle Augenbrauenveränderung.

03

ANALYSEBEREICH 3 VON 18

Nasenästhetik

RELEVANZ 3/5

ABB. 3 GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Front- und Schräglichtaufnahme ist die Nase bereits sehr harmonisch proportioniert. Der Nasenrücken verläuft schmal und nahezu gerade von der Region zwischen den Augen bis zur fein definierten Nasenspitze. Eine relevante dorsale Deviation oder seitliche Krümmung ist nicht erkennbar. Die Nasenspitze zeigt eine leichte Anhebung mit angedeutetem Supratip-Break, wodurch die zentrale Lichtreflexzone elegant wirkt. Die Alarbasis endet ungefähr auf Höhe der inneren Augenwinkel und überschreitet die interpupilläre beziehungsweise interkanthale Linie nicht. Damit entspricht die Nasenbreite nach dem beschriebenen Bildbefund ungefähr der Interkanthaldistanz und fügt sich in das horizontale Fünftelmodell ein. Die Nasenflügel sind beidseits ähnlich ausgeformt, ohne auffällige Flügelkollapse oder Asymmetrie. Eine exakte Beurteilung des Nasolabialwinkels, des Nasofrontalwinkels und der Nasenlänge im Verhältnis zum Gesichtsdrittel ist mangels unverzerrter Profilaufnahme nicht belastbar; diese Werte dürfen aus der Frontalaufnahme nicht geschätzt werden. Die sichtbare Relation von Alarbasis zu Interkanthaldistanz und die axiale Ausrichtung sind dagegen gut beurteilbar und wirken ideal. Der Lichtreflex auf dem Nasenrücken betont die bereits gerade Linie. Für die natürliche Ausstrahlung ist keine rhinoplastische Indikation erkennbar. Eine operative Spitzenverfeinerung oder Alarbasenreduktion würde das ohnehin ausgewogene Verhältnis wahrscheinlich unnötig verändern. Im Make-up empfiehlt sich ein schmaler Highlight-Streifen entlang der tatsächlichen Rückenlinie, nicht entlang der gesamten Nasenbreite. Ein feines Konturieren an den Nasenflügel sollte die Nasen nicht optisch verkürzen oder eine neue Asymmetrie erzeugen.

KERNBEFUNDE

- Der Nasenrücken ist schmal, gerade und ohne sichtbare seitliche Abweichung.
- Die Nasenspitze ist fein definiert und leicht angehoben; ein Supratip-Break ist angedeutet.
- Die Alarbasis überschreitet die innere Augenwinkel-Linie nicht und wirkt im Fünftelschema stimmig.
- Nasenflügel und Nasenbasis zeigen keine auffällige seitliche Asymmetrie.
- Nasolabialwinkel, Nasofrontalwinkel und exakte Nasenlänge sind ohne Profilaufnahme nicht messbar.

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Alarbasis: Interkanthaldistanz	etwa 1: 1	1: 1	**Ideal**
Nasenachse zur Gesamtmittelachse	gerade, 0° relevante Abweichung	gerade	**Ideal**
Nasolabialwinkel	ohne Profilaufnahme nicht messbar	individuell nach Geschlecht und Gesichtsprofil	**Ideal**
Nasofrontalwinkel	ohne Profilaufnahme nicht messbar	nach Geschlecht und Stirn-Nasen-Übergang	**Ideal**
Nasenlänge: unteres Gesichtsdrittel	frontal nicht zuverlässig messbar	annähernd 1: 1	**Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Da die Nase im Front- und Schräglichtbild bereits gerade, schmal und symmetrisch erscheint, sollte das Ziel nicht eine „kleinere Nase“, sondern die gezielte Betonung ihrer vorhandenen Lichtführung sein. Für das Make-up eignet sich ein schmal aufgetragener, matter oder satinierter Highlight-Streifen unmittelbar entlang der Rückenlinie, beginnend zwischen den Augenbrauen und bis in den Bereich des Supratip-Break. Das Highlight sollte weder die Nasenspitze flächig überdecken noch die Alarbasen optisch nach außen verlängern. Konturierung ist im Bereich der Nasenflügel nur sehr dezent sinnvoll und sollte nicht bis zur Nasenwurzel verstärkt werden, da sonst die sichtbare Symmetrie der Mittelachse an Gewicht verliert. Tägliche Pflege mit einer milden Reinigung, feuchtigkeitsspendender Creme und Sonnenschutz unterstützt die zentrale Gesichtszone und verhindert Unebenheiten an Nasenrücken und Nasenflügeln. Für die natürliche Optik empfiehlt sich außerdem eine nicht komprimierende Brillen- oder Kontaktlinsenanpassung, damit weder Nasenrücken noch Alarregion unnötig betont werden. Ein erneuter Volumenaufbau ist nicht sinnvoll, da die Alarbasis bereits dem Interkanthalabstand entspricht. Eine rhinoplastische Veränderung, einschließlich Alarbasenreduktion, Spitzenrotation oder dorsalem Höckerabtrag, ist auf Basis der vorliegenden Aufnahme nicht indiziert. Falls in einer standardisierten Profilaufnahme später eine deutlich abweichende Nasenrücken- oder Spitzenästhetik bestätigt wird, kann eine fachchirurgische Zweitmeinung ohne zeitlichen Druck erfolgen. Im Rahmen von 500 bis 2.000 € sind

eine professionelle Make-up-Beratung und hautärztliche Pigment- beziehungsweise Texturbeurteilung der sinnvollere Einsatz.

04

ANALYSEBEREICH 4 VON 18

Labiomental – Lippen & Kinn

RELEVANZ 3/5

ABB. 4 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Frontalaufnahme ist die labiomentale Region klar und symmetrisch ausgeformt. Der Amorbogen ist deutlich erkennbar, mit zwei annähernd gleichseitigen, spitz zulaufenden Philtrum-Säulen. Die Oberlippe ist schlanker als die voluminösere Unterlippe; das sichtbare Verhältnis beträgt nach Bildbefund ungefähr 1: 1,3 bis 1: 1,4 und liegt damit im klassisch harmonischen Bereich. Der leicht geöffnete Mund verhindert eine vollständige Beurteilung der Lippenverschweißung und der maximalen Mundbreite, dennoch sind die Konturen beider Lippen durchgehend gut erkennbar. Die Mundwinkel liegen auf einer nahezu horizontalen Achse und zeigen keine auffällige seitliche Asymmetrie. Unter der Unterlippe befindet sich eine gut definierte labiomentale Falte, gefolgt von einem ausreichend projizierten, schmalen Kinn. Eine tiefe oder prominent erhabene Falte ist nicht erkennbar. Der Abstand zwischen Unterlippe und Menton wirkt im unteren Gesichtsdrittel ausgewogen. Das Make-up mit Gloss betont die Lippenkontur und die zentrale Lichtreflexzone, was die natürlich voll wirkende Unterlippe betont. Eine Lippenvergrößerung oder Lip-Lift-Operation ist aus dem Bild nicht ableitbar. Sinnvoll für die natürliche Ausstrahlung ist ein satinierter statt stark glänzender Lippenton, der die Lippengrenze klar, aber nicht künstlich konturiert, darstellt. Das Auftragen eines dunklen Konturstifts an der gesamten Lippenkontur sollte vermieden werden. Lippenpflege mit feuchtigkeitsspendenden, nicht reizenden Inhaltsstoffen ist bei der sichtbaren Glanzentwicklung und Make-up-Nutzung sinnvoll. Die Region zwischen Unterlippe und Kinn kann mit einem sehr diffusen, hautfarbenen Setting-Puder matiert werden, ohne die vorhandene Kontur zu überzeichnen.

KERNBEFUNDE

- Der Amorbogen ist klar ausgeprägt und bilateral weitgehend symmetrisch.
- Die Unterlippe ist voluminöser als die Oberlippe, entsprechend einem Verhältnis von etwa 1: 1,3 bis 1: 1,4.
- Die Mundwinkel liegen annähernd auf derselben horizontalen Achse.
- Die labiomentale Falte ist vorhanden, aber nicht dominant oder ungewöhnlich tief.
- Das Kinn ist ausreichend projiziert und bildet einen klaren Abschluss des unteren Gesichts.

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Oberlippe: Unterlippe	etwa 1: 1,3 bis 1: 1,4	etwa 1: 1,3 bis 1: 1,5	● **Ideal**
Mundwinkelsymmetrie	0 % relevante Höhenabweichung	0 % Abweichung	● **Ideal**
Labiomentalfalte	vorhanden, aber nicht dominant	dezent definiert	● **Ideal**
Kinnprojektion	klar und ausreichend	ausreichende Progression	● **Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Ihre Lippen- und Kinnregion unterstützt bereits einen natürlich offenen, freundlichen Ausdruck. Im Make-up empfiehlt sich ein satinierter Lippenton mit gezieltem Glanz auf der Mitte der Unterlippe, statt die gesamte Lippenfläche stark zu glossen. Die Philtrum-Säulen und den Cupid-Bogen leicht, aber nicht scharf mit einem hautnahen Kontur zu definieren, kann die vorhandene Symmetrie subtil betonen. Einen dunklen Randlippenstift sollten Sie vermeiden, da er die Lippenkontur künstlich vergrößert und die sonst harmonisch wirkende Proportion von Ober- und Unterlippe verschlechtert. Das Kinn kann mit einem warmen, transparenten Puder mattiert werden; eine sichtbare Konturierung des Mentons ist nicht erforderlich. Für die Pflege ist eine lippenfreundliche, parfümfreie Feuchtigkeitscreme am Abend sinnvoll, gegebenenfalls mit einem nicht reizenden Oktanoid Ceramide-haltigen Lippenbalsam. Tagsüber schützt ein breitband-Sonnenschutz die Mund- und Kinnregion vor Pigmentveränderungen. Ernährung mit ausreichend Proteinen, Vitamin C und Zink unterstützt die Gewebequalität, während nächtlicher Schlaf die Erholung der Mundregion fördert. Eine operative Lippenvergrößerung, Lip-Lift oder Genioplastik ist anhand des ausgeglichenen labiomentalen Befundes nicht indiziert. Falls Sie künftig eine gezielte Volumenveränderung wünschen, sollte diese nach Prüfung der dentalen Okklusion und einer standardisierten Profilaufnahme erfolgen; eine Hyaluronsäure-Behandlung der Lippen wäre dann eine mögliche, nicht grundsätzlich notwendige Option. Im aktuellen Budgetrahmen ist die Investition in eine natürliche Lippen- und Make-up-Technik sowie hochwertige Feuchtigkeitspflege deutlich sinnvoller als ein Eingriff.

05

ANALYSEBEREICH 5 VON 18

Wangenkontur

RELEVANZ 3/5

ABB. 5 GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der Front- und Schräglichtaufnahme bilden die Wangen den dominanten dreidimensionalen Bereich Ihres Gesichts. Die Malar-Eminenzen sind hoch platziert und deutlich erkennbar, wodurch der Mittelgesichtsbereich strukturiert wirkt. Der Übergang von der Jochbeinregion in die Wangenmitte ist geschmeidig; es zeigt sich keine auffällige Abflachung oder ein sichtbares Volumendefizit. Gleichzeitig sind die Wangen nicht ungewöhnlich voluminös, sodass der Wangen- und Kieferbereich nicht schwerer wirkt als das obere Gesicht.

Die Beleuchtung von rechts oben erzeugt helle Reflexe auf den Jochbeinen und weiche Schatten unterhalb der Malar-Eminenz. Diese Lichtkontrastierung sowie das verwendete Contouring verstärken die Wangenwölbung optisch. Die untere Wangenregion verjüngt sich gleichmäßig zum klaren Unterkiefer und zum Kinn. Links und rechts bestehen keine auffälligen Unterschiede in Projektion oder Kontur. Die Mid-Face-Linie wirkt insgesamt jung und definiert; Anzeichen einer starken Volumenverlagerung oder eines ausgeprägten Nasolabialverlusts sind nicht erkennbar. Für die natürliche Betonung eignet sich ein Highlighter über der Oberkante des Jochbeins, jedoch nicht großflächig auf der Wangenmitte. Ein leichtes, warmes Konturieren unterhalb des Jochbeins sollte zurückhaltend erfolgen, weil die Seitebeleuchtung bereits Schatten erzeugt. Eine operative Wangenkorrektur ist nicht indiziert. Minimal-invasiv könnte lediglich bei einem subjektivem Volumendefizit eine sehr zurückhaltende Hyaluronsäure-Behandlung des lateralen Jochbeinbereichs erwogen werden, während der Wangenkörper besser mit ultradünnen Kanülen und niedriger Materialmenge behandelt würde.

KERNBEFUNDE

- Die Jochbeine sind hoch platziert und bilden die deutlichste Lichtakzente im Mittelgesicht.
- Der Übergang von der Malar-Eminenz zur Wangenmitte ist weich und ohne sichtbare Abflachung.
- Die Seitenbeleuchtung und das Contouring verstärken die Wangenwölbung optisch.
- Beide Wangen zeigen eine weitgehend identische Projektion und Verjüngung zum Unterkiefer.
- Es ist weder ein deutliches Volumendefizit noch ein dominantes Wangenfettpolster erkennbar.

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Wangensymmetrie	weitgehend symmetrisch	symmetrische Malar-Eminenzen	**Ideal**
Malar-Höhe	hoch platziert	hohe, klar definierte Malar-Eminenz	**Ideal**
Volumenverteilung Wangenmitte	ausgewogen ohne deutliches Defizit oder Exzess	ausgewogen	**Ideal**
Übergang Jochbein-Unterkiefer	weich verjüngend	kontinuierliche Verjüngung	**Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Die Wangen sind bereits gut proportioniert und müssen nicht umgebaut werden. Für eine natürliche Ausstrahlung empfiehlt sich, das Make-up an die tatsächliche Lichtführung anzupassen: Setzen Sie den Highlighter oberhalb der Jochbeinwölbung und nur dünn auf den Nasenrücken. Das Konturieren kann knapp unter dem Jochbein beginnen, sollte aber sofort weich auslaufen und nicht bis zum Mundwinkel reichen, da sonst eine unnatürliche Hollow-Wirkung entsteht. Ein neutrales Rosé auf den Wangen akzentuiert die Wangenwölfung stärker und natürlicher als ein sehr helles, kühles Rosa. Für die tägliche Hautqualität sind eine milde Reinigung, Feuchtigkeit und konsequenter Sonnenschutz wichtig, da die sichtbaren

Make-up-Schichten die tatsächliche Oberflächenstruktur verdecken. Nachts kann eine milde Retinol- oder Bakuchiol-haltige Pflege eingesetzt werden; bei erstmaliger Anwendung sollte die Verträglichkeit über mehrere Tage beobachtet werden. Die Ernährung sollte ausreichend Vitamin C, Zink, Kupfer und Omega-3 bereitstellen, um die Hautqualität und Elastizität zu unterstützen. Regelmäßiges Aerobic Training und tägliche Bewegung fördern die Durchblutung, während ein stressreduzierender Schlaf von sieben bis neun Stunden den Glow unterstützt. Eine Mid-Face-Lift, Malar-Augmentation oder Wangenliposuktion ist anhand des vorliegenden Bildes nicht angezeigt. Sollten Sie subjektiv eine leichte Volumenvermehrung wünschen, kann eine fachärztliche Beurteilung der Jochbeinregion erfolgen; eine Hyaluronsäure-Behandlung wäre dann mit sehr niedriger Materialmenge denkbar. Bei 500 bis 2.000 € ist eine Make-up-Beratung mit Fokus auf dezentes Sculpting die priorisierte Maßnahme.

06

ANALYSEBEREICH 6 VON 18

Kieferwinkel

RELEVANZ 3/5

ABB. 6

GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Front- und Schräglichtaufnahme ist die Kieferregion schmal, symmetrisch und ohne auffällige kantige Ausprägung. Beide Gonion-Punkte liegen auf ähnlicher Höhe, und die Mandibularlinien verlaufen kontinuierlich von den Jochbeinen zu den Unterkieferwinkeln und anschließend zum Menton. Der Unterkiefer ist klar definiert, aber nicht stark betont oder verbreitert. Eine sichtbare Asymmetrie der Kieferwinkel, eine einseitige Kieferspitze oder ein deutlicher Unterschied zwischen rechts und links ist nicht erkennbar. Im Zusammenspiel mit der schmalen Alarbasis und der geraden Nasenachse entsteht eine ruhige, zentrische Gesamtachse. Die Handposition, die leichte Kopfneigung und die gerichtete Beleuchtung beeinflussen die exakte Beurteilung der Gonion-Position; eine Gonialwinkelbestimmung wäre zusätzlich auf eine Profilaufnahme angewiesen und wird hier nicht geschätzt. Die Wangen- und Kieferkontur ist im unteren Gesicht etwas schlanker als die obere Gesichtshälfte, was das Gesicht leicht herzförmig erscheinen lässt und gut zu der Gesamtform passt. Eine operative Kieferkonturierung, Reduktion der Masseterregion oder Genioplastik ist nicht indiziert. Die Definition im Make-up sollte die vorhandenen Linien nur dezent unterstützen: Ein schmales Kontur entlang der unteren Kieferkante und knapp unter dem Gonion kann die Kontur präzisieren, sollte jedoch weder die Mundwinkel verdunkeln noch eine künstliche Kante erzeugen. Bronzer kann alternativ sehr dünn an der seitlichen Kieferpartie platziert werden. Der Vorteil besteht darin, die bereits vorhandene Definition zu betonen, ohne die Gesichtsbreite optisch zu reduzieren oder neue Härte einzuführen. Die natürliche Ausstrahlung profitiert daher von Zurückhaltung: klare Lichtreflexe auf den Jochbeinen, kein übermäßiges Konturieren und ein sauberer, pflegeleuchtiger Teint.

KERNBEFUNDE

- Beide Gonion-Punkte liegen annähernd auf gleicher Höhe.
- Die Mandibularlinien verlaufen gleichmäßig von den Jochbeinen zum Kinn.

- Der Unterkiefer ist klar, aber weder verbreitert noch kantig überdimensioniert.
- Es ist keine relevante Links-Rechts-Asymmetrie der Kieferwinkel erkennbar.
- Die Kieferkontur erscheint etwas schlanker als die obere Gesichtshälfte und unterstützt eine leicht herzförmige Gesamtform.

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Gonion-Höhenabweichung	0 % relevante Abweichung	0 % Abweichung	**Ideal**
Kieferbreite im Verhältnis zur Gesichtsbreite	etwa 0,78: 1	etwa 0,75 bis 0,82: 1	**Ideal**
Gonialwinkel	ohne Profilaufnahme nicht messbar	individuell nach Geschlecht und Gesichtsprofil	**Ideal**
Mandibularlinien-Symmetrie	annähernd identisch	seitengleich	**Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Die Kieferwinkel sind symmetrisch und bereits klar genug, um die untere Gesichtshälfte definiert erscheinen zu lassen. Im Make-up genügt deshalb eine sehr reduzierte Konturierungstechnik. Tragen Sie eine schmale Konturlinie unterhalb der Mandibularkante auf und verbinden Sie sie nur bis knapp unterhalb des Gonion, damit der Kieferwinkel betont wird, ohne wie eine künstliche Schraube zu wirken. Der Mundbereich sollte unberührt bleiben; eine Verdunkelung der nasolabialen Falten oder Mundwinkel würde die sonst weiche Ausstrahlung verschlechtern. Für den Teint genügt ein matter, hautnaher Bronzer, der vor Foundation oder Setz-Puder aufgebracht wird. Im übrigen ist die von der Aufnahme erzeugte seitliche Schattenbildung bereits deutlich, weshalb das Make-up die Lichtführung nicht übersteigern sollte. Hautpflege mit Feuchtigkeit, Ceramiden und Sonnenschutz unterstützt die Elastizität der Kieferregion. Eine ausreichende Proteinzufuhr, Bewegung und sieben bis neun Stunden Schlaf fördern einen frischen Teint und helfen, morgendliche Schwellungen zu reduzieren. Eine operative Kieferwinkelreduktion, Masseterbotulinumtoxinbehandlung, Liposuktion oder Genioplastik ist anhand des Bildes nicht begründet. Optional kann eine erfahrene injektionsärztliche Beratung prüfen, ob der Wunsch nach einer noch etwas schlankeren unteren Gesichtslinie besteht; eine Hyaluronsäure-Behandlung der Gonion-Region wäre dann nur mit sehr moderater Menge und stabiler Technik denkbar. Im Budget von 500 bis 2.000 € ist eine kontrollierte Kontur-Technik die sinnvollste Investition. Sollten Sie später eine strukturelle Veränderung wünschen, wäre eine standardisierte Profil- und Dreiviertelaufnahme vor jeder Beratung erforderlich.

07

ANALYSEBEREICH 7 VON 18

Stirn & Haaransatz

RELEVANZ 4/5

ABB. 7 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Frontalaufnahme ist der obere Stirnbereich nur eingeschränkt beurteilbar: Die Hand verdeckt einen erheblichen Teil der rechten Stirn und der rechten Schläfe, während herabfallendes Haar die Kontur des Haaransatzes linksseitig begrenzt. Das Trichion, also den für die Stirnhöhe und die vertikalen Gesichtsdrittel maßgebliche vordere Haaransatzpunkt, ist deshalb nicht eindeutig lokalisierbar. Der sichtbaren Glabella vorgelagert wirkt kein auffälliger areaspezifischer Höhenverlust; die Stirn erscheint in ihrem mittleren Anteil eher gerade und weich in die Superciliaus übergehend. Eine transversale Stirnfalte ist im neutralen Ausdruck nicht erkennbar, was bei der eingeschränkten Licht- und Haltungssituation jedoch nur begrenzt aussagekräftig ist. Die gerichtete Beleuchtung erzeugt rechts oberhalb der Braue einen harten Schatten, der den Bereich optisch kleiner und flacher erscheinen lässt. Links ist die Stirn heller und gleichmäßiger ausgeleuchtet, sodass ein scheinbarer Höhen- oder Breitenunterschied durch die Lichtführung mitbedingt sein kann. Die Brauenbögen beginnen nahezu vertikal über den inneren Augenwinkeln und steigen anschließend gleichmäßig an; der Abstand zwischen Braue und Lidfalte wirkt beidseits ausgewogen. Eine eigenständige Bewertung der Stirn-Tempel-Linie, der Brauentransition oder einer hormonellen Stirnverbreiterung ist unter diesen Bedingungen nicht belastbar. Auch der Haaransatz im seitlichen Schläfenbereich kann wegen Hand, Haar und Schatten nicht zuverlässig beurteilt werden. Für die Gesamtharmonie spricht, dass die sichtbare zentrale Stirn nicht dominant vor den Augen hervortritt und weder ein optisch zu kurzer Abstand zum Brauenbogen noch eine starke Asymmetrie der Brauen eine Korrektur nahelegen.

KERNBEFUNDE

- Der rechte obere Stirnbereich wird durch die Hand und einen harten Schlagschatten verdeckt.
- Das Trichion ist nicht eindeutig sichtbar; die Stirnhöhe kann nicht exakt gemessen werden.
- Die sichtbare zentrale Stirn wirkt gerade, ohne dominanten Höhenverlust.
- Die Brauenbögen steigen beidseits gleichmäßig an und lassen die Stirn optisch ruhig erscheinen.
- Eine Stirn- oder Brauentransition kann wegen Überlagerung durch Haar und Hand nicht zuverlässig beurteilt werden.

EMPFEHLUNG

Aus der vorliegenden Aufnahme ergibt sich kein belastbarer Anlass für einen Stirnlift, eine endoskopische Brauenanhebung oder eine chirurgische Korrektur der Stirn-Haaransatz-Transition. Eine operative Behandlung würde die tatsächliche Stirn- und Schläfenarchitektur wegen der Bildbeschränkung nur ungenau erfassen und könnte die natürlich wirkende Brauenposition unnötig verändern. Priorität sollte daher die nicht-invasive Stabilisierung sein. Für die sichtbare Stirn empfiehlt sich ein minimalistisches Make-up mit feuchtem, mattierendem Primer, dünn aufgetragener hautfarbener Foundation und wenig

Highlighter; ein zentrales Glanzhighlight sollte nur oberhalb des Brauenbogens und nicht auf der Glabella gesetzt werden. Die Brauen können mit einem sanften, staubigen Pigment zum äußeren Drittel hin leicht verlängert werden, ohne den weichen natürlichen Bogen zu überzeichnen. Täglicher Lichtschutz mit SPF 30 bis 50 verhindert zusätzliche lichtbedingte Pigmentveränderungen und schützt die noch sichtbare Stirnregion. Ernährungsseitig sind vitamin-C-reiche Früchte, grünes Gemüse und ausreichende Zink- und Kupferzufuhr für die kollagene Stabilisierung der Haut sinnvoll. Sieben bis neun Stunden Schlaf unterstützen die nächtliche Regeneration, während Stressmanagement und infrequentlyes Gesichtsmassieren die Spannung im Stirn- und Temporalisbereich reduzieren kann. Sollten dynamische Stirnfalten oder eine reale Absenkung der Brauen im Alltag auffallen, wäre eine Beratung bei minimal-invasiver Muskelrelaxation oder erst nach einer unbeeinflussten Dokumentation sinnvoll; ein chirurgischer Eingriff ist nach aktueller Bildlage nicht empfohlen.

08 ANALYSEBEREICH 8 VON 18

Augenbrauen

RELEVANZ 5/5

ABB. 8 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der Frontalaufnahme sind beide Augenbrauen klar sichtbar und bilden weich aufwärts gerichtete Bögen. Die medialen Enden beginnen nahezu vertikal über den inneren Augenwinkeln und laufen anschließend gleichmäßig nach lateral, ohne deutliche konvergierende oder stark nach unten gerichtete Enden. Der höchste Punkt liegt jeweils im äußeren Drittel, wodurch eine ruhige, leicht belebte Brauenarchitektur entsteht. Die brows folgen der oberen orbitalen Kontur und liegen weder auffällig hoch noch so tief, dass sie den natürlichen Abstand zur Lidfalte komprimieren würden. Die Brauenfarbe erscheint dunkel und relativ gleichmäßig; deutliche künstliche Kanten oder ein harter Make-up-Rand sind nicht erkennbar. Rechts sind die zentralen Haare durch die gerichtete Beleuchtung teilweise schattiger, links etwas heller sichtbar, wodurch die scheinbare Dichte unterschiedlich wirken kann. Die Pupillenachse und der äußere Augenwinkel verlaufen annähernd parallel; die Brauen unterstützen diese leicht aufwärts gerichtete ocular axis. Eine relevante Asymmetrie der höchsten Punkte oder der medialen Enden ist nicht festzustellen. Der Abstand zwischen Braue und oberem Lidrand wirkt beidseits schmal, aber nicht unnatürlich komprimiert. Die Kombination aus mandelförmiger Lidfalte, positivem Kanthuswinkel und gleichmäßigem Brauenbogen erzeugt einen wachen, konzentrierten Eindruck. In der Aufnahme ist keine ausgeprägtePtosis, kein asymmetrischer Lidrand und keine operationsbedürftige Brauenptose erkennbar. Da die Stirn teilweise verdeckt ist und das Make-up die Brauenstruktur etwas glättet, lässt sich die natürliche Haardichte nur eingeschränkt beurteilen. Eine chirurgische Anhebung würde voraussichtlich kaum einen Vorteil gegenüber einer gezielten kosmetischen Konturierung bieten.

KERNBEFUNDE

- Die Brauenbögen verlaufen beidseits weich von medial nach lateral und erreichen ihren Höhepunkt im äußeren Drittel.
- Die inneren Brauenenden stehen annähernd senkrecht über den inneren Augenwinkeln.

- Augenhöhe, Lidfalte und Brauenbogen wirken beidseits weitgehend symmetrisch.
- Die natürliche Brauendichte ist durch Make-up und seitliches Licht nur begrenzt beurteilbar.
- Eine operationsbedürftige Brauenptose oder deutliche Asymmetrie ist nicht erkennbar.

EMPFEHLUNG

Die Brauenarchitektur ist harmonisch und sollte im Rahmen einer natürlichen Ausstrahlung nicht durch eine operative Intervention verändert werden. Für die weitere Konturierung empfiehlt sich ein feines, pigmentierendes Augenbrauengel, das die Haare in den vorhandenen weichen Bogen einarbeitet und den äußeren Ansatz leicht verlängert, ohne eine scharfe Kontur zu erzeugen. Wird Make-up verwendet, sollte das Produkt vor dem Setzen der Foundation oder eines Concealers aufgebracht und anschließend mit einer pigmentierten Wimmspürchenfarbe individualisiert werden. Das Highlight sollte auf dem beweglichen Lid und knapp unterhalb des äußeren Brauenbogens liegen, während die Glabella und der unmittelbar angrenzende Brauenbereich matt bleiben. So werden die bereits harmonisch aufsteigenden Augen und die positive Kanthusachse unterstützt, ohne die Brauenpartie künstlich zu verdunkeln. Bei sehr feinen Haaren können ein transparentes Stylinggel für Form und ein Conditioning-Gel die natürliche Richtung erhalten; aggressive Reinigung, starkes Zupfen und wiederholtes Wachsen sollten vermieden werden. Eine langfristige Pflege mit milden Reinigern, Feuchtigkeit und konsequentem UV-Schutz schützt die Brauenhaare und die helle periorbitale Haut. Vitamin-Zufuhr über Nüsse, Hülsenfrüchte und eine ausgewogene Omega-3-reiche Ernährung unterstützen Haut und Haarumfeld, ersetzen aber keine medizinische Diagnostik. Bei Stress oder Schlafmangel kann die frontale Muskelspannung den Ausdruck intensivieren; sieben bis neun Stunden Schlaf, Atemübungen und_screenfreie Pausen am Abend fördern eine ruhigere natürlichere Mimik. Neuromodulatoren oder ein Brauenlift sind anhand dieser Aufnahme nicht indiziert und nur bei einer funktionell relevanten, dynamisch bestätigten Hebungsstörung nach ärztlicher Prüfung zu erwägen.

09

ANALYSEBEREICH 9 VON 18

Hautqualität

RELEVANZ 5/5

ABB. 9 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

Die in der vorliegenden Frontalaufnahme sichtbare Gesichtshaut wirkt sehr ebenmäßig, glatt und makellos; dennoch lässt sich die natürliche Hautqualität nur eingeschränkt beurteilen, weil ein vollständiges Make-up mit Foundation, Highlighter, Contouring und Gloss die Oberflächenstruktur deutlich kaschiert. Besonders an den Wangen, der Stirnmitte und rund um den Mund sind keine vergrößerten Poren, Unreinheiten oder sichtbaren Pigmentflecken zu erkennen. Die Lichtreflexe liegen kontrolliert auf Nasenspitze, Nasenrücken, Wangenhöhe, Stirnmitte und Unterlippe. Dadurch entsteht ein klarer, modisch-kommerzieller Glow mit betonten hochgelegenen Wangenknochen und einer scharf modellierten Kiefer- und Nasenpartie. Die seitliche Beleuchtung erzeugt rechts kräftige Schatten, während die linke Wange gleichmäßiger hell erscheint. Diese

Lichtdifferenz kann den Eindruck einer festeren oder glatteren Haut links und einer stärker strukturierten Haut rechts verstärken, ohne dass daraus ein echter qualitativer Hautunterschied abzuleiten ist. Im Bereich der Nasolabialfalten und um den Mund bleibt die Oberfläche trotz der leichten Mundöffnung weich; grobe Falten oder eine ausgeprägte Unregelmäßigkeit des Hautreliefs sind nicht sichtbar. Die feinen Linien der Wangen werden durch die hohe Deckkraft des Make-ups weitgehend verdeckt. Aussagen zu Feuchtigkeit, Elastizität, Barrierenfunktion, Hauteinzugsverhalten oder Pigmentierung wären ohne ungeschminkte Aufnahme und standardisierte Beleuchtung nicht belastbar. Im Hinblick auf das Anliegen, die Ausstrahlung natürlich zu betonen, ist die Grundlage daher nicht die Korrektur einer sichtbaren Hauterkrankung, sondern die sorgfältige Reproduktion des bereits harmonischen Finishs mit vertretbarem Pflegeaufbau. Die sichtbaren Highlights betonen primär zentrale und obere Gesichtsflächen, während die Wangen unterhalb der Jochbeine kontrolliert abgedunkelt erscheinen. Dieses Make-up-Konzept unterstützt die hohe Wangenknochenposition und die schlanke Kieferwirkung. Für eine realistische Hautbeurteilung sollten künftig zusätzlich eine ungeschminkte Frontaufnahme, eine unbeleuchtete Aufnahme und idealerweise eine Detailaufnahme der Wangen- und Stirnregion vorliegen.

KERNBEFUNDE

- Foundation und Highlighter erzeugen eine sehr glatte, makellose Oberfläche und verdecken natürliche Poren sowie feine Hautstruktur.
- Gezielte Highlights liegen auf Nasenspitze, Nasenrücken, Wangenhöhe, Stirnmitte und Unterlippe.
- Das Contouring betont die hoch sitzenden Wangenknochen und modelliert die unteren Gesichtspartien schmaler.
- Rechts erzeugt die gerichtete Beleuchtung deutlichere Schatten als links, wodurch die Hautstruktur unterschiedlich wirkt.
- Ohne ungeschminkte Aufnahme sind Feuchtigkeit, Elastizität, Porengröße und echte Pigmentierung nicht zuverlässig beurteilbar.

EMPFEHLUNG

Für das Ziel einer natürlichen, stimmigen Ausstrahlung ist eine minimalistische, hautidentische Pflege die sinnvollste Grundlage. Morgens genügen ein sanfter cleanser, ein feuchtigkeitsförderndes Serum und ein Lichtschutz mit SPF 30 bis 50. Das Serum kann Ceramid, Niacinamid oder Glycerin enthalten und sollte nur beobachtet werden, wenn die Haut tatsächlich auf den Inhaltsstoff reagiert. Abends sind Reinigung, Feuchtigkeit und eine einfache Regeneration ohne starke Exfoliation empfehlenswert; auf unreine Stellen können Azelsäure oder ein mildes BHA in niedriger Konzentration punktuell folgen. Make-up sollte als integrierter Teil der Hautoptik verstanden werden: eine dünne, Feinporen nicht flächendeckend verschließende Foundation, ein matter Highlighter auf den oberen Wangenknochen und minimaler Einsatz auf der Nasenspitze, ein weiches Contouring unterhalb des Wangenbeins sowie cremiger Lippgloss erhalten die in der Aufnahme erkennbare Balance. Bei sichtbarer Glanzmigration oder wiederholtem Maskenabdruck ist eine mattere Textur oder stärker eingearbeitete Foundation der pigmentschonenden Alternative. Dermatologische Behandlungen wie IPL, CO2-Laser, Radiofrequenz-Mikroneedling oder PRP sind ohne ungeschminkte Hautanalyse nicht vorrangig; bei bestätigter Pigmentierung oder Texturveränderung könnten sie später zielgerichtet eingesetzt werden. Für den Glow empfiehlt sich eine vitamin-C- und

antioxidantienreiche Ernährung mit Beeren, Zitrusfrüchten, grünem Gemüse und Omega-3-Quellen, dazu 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit über den Tag und sieben bis neun Stunden Schlaf. Stressreduktion und tägliche Bewegung unterstützen die Regeneration, während Alkohol und Rauchen sowie unnötige Schlafentzug primär gemieden werden sollten. Diese Kombination erhält die bereits gute optische Ausstrahlung, ohne die natürliche Gesichtshaut mit aggressiven Eingriffen unnötig zu belasten.

10

ANALYSEBEREICH 10 VON 18

Pigmentierung

RELEVANZ 5/5

ABB. 10 GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Frontalaufnahme sind keine eindeutigen Pigmentflecken, Sonnenflecken, starken Melasma-Flächen oder auffälligen vaskulären Verfärbungen erkennbar. Diese Aussage bezieht sich jedoch auf die sichtbare Oberfläche unter einer deckenden Foundation und einem großzügig applizierten Highlighter, nicht auf die unverdeckte Haut. Die Make-up-Schicht bildet ein weitgehend einheitliches, helles und warmes Farbniveau über Stirn, Wangen, Nase und Kinn. Die Konturen an Nasenrücken, Nasenspitze und Wangenknochen werden gezielt durch Lichtreflexe betont; eine sichtbare ungleichmäßige Hautfarbe im Bereich der zentralen Stirn, der Nasenflügel oder der Wangen lässt sich deshalb nicht sicher beurteilen. Der Schatten rechts an Stirn und Schläfe ist geometrisch und lichtbedingt und darf nicht als umfangreiche Pigmentierung interpretiert werden. Links sind die sichtbaren Hautflächen heller und gleichmäßiger, während rechts die harte Schattenkante den Farbkontrast erhöht. Eine großflächige Rötung ist nicht zu erkennen, kann durch das Make-up jedoch verdeckt sein. Auch dieLippen wirken durch den Lippgloss kräftig und glänzend; eine natürliche Lippenfarbe und mögliche feine Pigmentveränderungen sind darunter nicht beurteilbar. Die gleichmäßige Farbwirkung unterstützt insgesamt den hochwertigen, kontrollierten Charakter des Porträts und passt zu der vom Nutzer gewünschten natürlichen Betonung. Für eine tatsächliche Beurteilung des Pigmentierungsstatus wären eine ungeschminkte Aufnahme bei neutralem Tageslicht, eine Nahaufnahme der Wangen und Stirn sowie gegebenenfalls eine klinische Untersuchung erforderlich. Auf dieser Grundlage kann weder eine Pigmentstörung diagnostiziert noch die Wirksamkeit eines pigmentschälenden Verfahrens beurteilt werden. Präventiv ist dennoch ein konsequenter, großflächiger Sonnenschutz sinnvoll, da das Studio-Key-Light und die makeupbetonte Oberfläche den Unterschied zwischen momentaner Erscheinung und dauerhaftem Pigmentstatus verdecken.

KERNBEFUNDE

- Unter der deckenden Foundation sind keine sicher beurteilbaren Pigmentflecken oder Sonnenflecken erkennbar.
- Ein sichtbarer Farbunterschied zwischen den Gesichtshälften ist wesentlich durch das gerichtete Licht und den harten Schatten bedingt.
- Die Rötungs- und Fleckensituation kann durch das Make-up verdeckt sein und ist nicht zuverlässig beurteilbar.

- Highlights auf Nase und Wangenknochen verstärken einen warmen, gleichmäßigen Glow.
- Die Lippfarbe wird deutlich durch den Lippgloss bestimmt und lässt die natürliche Pigmentierung nicht erkennen.

EMPFEHLUNG

Da weder eine behandlungsbedürftige Pigmentierung sichtbar ist noch die natürliche Pigmentverteilung ausreichend dokumentiert werden kann, sollte kein pigmentschälendes oder bleachingorientiertes Verfahren allein aufgrund des Make-ups begonnen werden. Die erste Maßnahme ist Prävention: täglicher Lichtschutz mit SPF 30 bis 50 auf Stirn, Wangen, Nase und Hals, ergänzt durch einen breitbandigen Hut bei starker Sonne. Ein Mineral- oder Hybridfilter ist für eine natürliche, nicht weißliche Optik geeignet, sofern die Textur des Make-ups dazu passt. Im Make-up selbst können ein neutraler, leicht pigmentierender Concealer punktuell und ein farblich angepasster Lippenstift die sichtbare Einheitlichkeit erhalten, ohne die Haut unnötig zu überdecken. Ein gut formulierter Vitamin-C-Serum mit stabilisierter Form kann morgens unter dem Lichtschutz eingebaut werden; bei empfindlicher Haut ist die niedrigste wirksame Konzentration sinnvoll. Eine ungeschminkte Dokumentation unter neutralem Tageslicht sollte vor jeder Erwägung von IPL, Laserbehandlung oder Chem peels erfolgen. Falls sich in dieser Aufnahme bestätigte, klar abgegrenzte Pigmentflecken zeigen, können IPL oder pigmentgerichtete Laser je nach Hauttyp und Flechtdichte als gezielte minimal-invasive Option geprüft werden; auf Basis des vorliegenden Bildes ist ihre Notwendigkeit jedoch nicht belegt. Ernährungsseitig bieten vitamin-C-reiche Zitrusfrüchte, Beeren, Tomaten und grünes Gemüse Antioxidantien, während Zink aus Kürbiskernen und Hülsenfrüchten sowie Omega-3 aus Fisch die Hautbarriere unterstützen können. Ausreichende Flüssigkeit, sieben bis neun Stunden Schlaf und Stressmanagement helfen, die Hautfarbe insgesamt ruhig zu halten. Entscheidend ist eine konsistente, nicht aggressive Routine: Weniger Make-up-Entfernung, milder cleanser und das Vermeiden von starken Peelings im Sommer reduzieren zusätzliche Reizungen und Pigmentverschiebungen.

11

ANALYSEBEREICH 11 VON 18

Textur & Poren

RELEVANZ 5/5

ABB. 11 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

Die sichtbare Gesichtshaut erscheint in der Frontalaufnahme außerordentlich glatt und nahezu porenlos. Besonders auf den zentralen Wangen, der Stirnmitte und den seitlichen Nasenflügeln sind weder vergrößerte Talgdrüsenöffnungen noch raue Reliefstrukturen eindeutig erkennbar. Die Foundation bildet eine optisch homogene Oberfläche und glättet damit sowohl feine Linien als auch kleine Unebenheiten. Die glänzenden Zonen an Nasenrücken, Nasenspitze und den höchsten Wangenpunkten sind gezielt gesetzt und daher nicht mit einer allgemein fettigen oder ungleichmäßigen Oberfläche gleichzusetzen. An den Konturen der Nasolabialfalte und der Mundwinkel bleibt das Finish ebenfalls weich, ohne dass grobe Poren oder raue Stellen auffallen. Unter den Augen sind wegen des Schattens und der großflächigen Foundation keine feinen Texturdetails beurteilbar; besonders die infraorbitalen Regionen wären für eine Porenanalyse besonders relevant. Am Kinn sind nur begrenzte Details sichtbar, während die Stirn rechts durch Hand und Schatten

zusätzlich verdeckt ist. Die starke professionelle Beleuchtung kann glatte Bereiche sowohl vorteilhaft als auch durch das gerichtete Key-Light betonen; derzeit zeigt sich kein störendes Aufbrechen des Make-ups, was für eine gute Oberflächenkompatibilität des verwendeten Produkts spricht. Eine objektive Poren- oder Texturbewertung lässt sich aus einer retouchierten Studioaufnahme jedoch nicht ableiten. Entscheidend wäre eine ungeschminkte Aufnahme in neutralem Licht sowie eine Detailaufnahme der Wangen, Stirn und Nase. Dennoch lässt sich für das Ausdrucksziel festhalten, dass die derzeitige Make-up-Technik die vorhandene Oberfläche sehr wirkungsvoll kaschiert. Die Kombination aus matter Foundation, punktuellem Glanz und kontrolliertem Contouring unterstützt eine klare, skulpturale und natürlich gestylte Wirkung. Ein aggressives Needling-, Laser- oder Peeling-Programm wäre unter diesen Bedingungen nicht verhältnismäßig, solange keine eigenständige raue Hautstruktur dokumentiert ist.

KERNBEFUNDE

- Foundation und Setting erzeugen eine optisch glatte, nahezu porenlose Oberfläche.
- Auf Nase, Stirnmitte und Wangen sind keine vergrößerten Poren oder ungleichmäßigen Talgdrüsenöffnungen erkennbar.
- Die glänzenden Zonen sind gezielt auf Nasenrücken, Nasenspitze und Wangenhöhe platziert.
- Die Infraorbitalregion und der von der Hand verdeckte Stirnrand erlauben keine detaillierte Texturanalyse.
- Ein ungeschminktes Standardbild ist für die Beurteilung von Poren, Falten und Hautrelief erforderlich.

EMPFEHLUNG

Da die sichtbare Oberfläche durch Make-up bereits sehr homogen wirkt, empfiehlt sich zunächst eine Erhaltungsstrategie mit möglichst wenigen, aber wirksamen Pflegeschritten. Morgens sind ein sanfter cleanser, ein feuchtigkeitsspendendes Serum und SPF 30 bis 50 ausreichend; abends folgen schonende Reinigung und eine ausreichend hydrierende Creme. Niacinamid kann in niedriger Konzentration sowohl Feuchtigkeit als auch die optische Feinheit der Oberfläche unterstützen, während Ceramide und Glycerin die Barriere stabilisieren. Feine Exfoliation sollte maximal ein- bis zweimal pro Woche und mit niedrigem pH erfolgen; aggressive Scheuermittel, hohe Retinol-Konzentrationen und überhäufige Peelings können bei maskierter Haut Reizungen und sichtbare Unregelmäßigkeiten begünstigen. Im Make-up empfiehlt sich eine Feinporen-Pflege ohne starke Mattierung, damit die Wangen nicht wie ausgetrocknet wirken. Der vorhandene Glow kann mit einem flüssigen, nicht glitzernden Highlighter auf dem oberen Jochbein und einem begrenzten Highlight an der Nasenspitze reproduziert werden. Weniger, präziser gesetztes Contouring unterhalb der Wangenbeine erhält die konturierte Wirkung, ohne die Hautstruktur künstlich zu verschärfen. Für eine spätere Beurteilung von Poren und Textur sind eine ungeschminkte Aufnahme, eine Tageslichtaufnahme und Detailbilder der Wangen empfehlenswert. Sollten sich danach reale Unregelmäßigkeiten zeigen, können Radiofrequenz-Mikroneedling oder ein moderates Laserresurfacing behandelt werden; bei erweiterten Poren können chemische Peelings und hautberuhigende Regeneration sinnvoll sein. Bis dahin bleiben Pflege, UV-Schutz und Make-up-Technik die risikoärmste Lösung. Tägliche Bewegung, eine antioxidantienreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeit und sieben bis neun Stunden Schlaf unterstützen eine ruhige Oberfläche. Stressreduktion kann zudem vermeiden, dass dynamische Falten und Rötungen die optisch sehr gute Textur überlagern.

12

ANALYSEBEREICH 12 VON 18

Mimikfalten

RELEVANZ 4/5

ABB. 12 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Frontalaufnahme zeigt die Person einen neutralen, kontrollierten und intensiv wirkenden Ausdruck. Die Lippen sind leicht geöffnet, sodass die Kontur beider Lippen sichtbar bleibt, ohne dass Zähne oder intraorale Strukturen erscheinen. Dynamische Falten wie nasolabiale Faltentäler, Pfeilfalten an den Nasenrümpfen oder Glabella- und Stirnlinien lassen sich in diesem neutralen Zustand nicht zuverlässig beurteilen, da die betreffenden Muskeln wenig oder nicht aktiviert sind. Die Wangen wirken in Ruhe glatt; rechts entsteht eine markante Schattenzone zwischen Wangenbein und Unterkiefer, links ist der Übergang gleichmäßiger. Diese Differenz wird vor allem durch die Beleuchtung und den leicht nach rechts geneigten beziehungsweise gedrehten Kopf verursacht. Die Mundwinkel liegen annähernd auf einer horizontalen Achse, und es ist keine einseitige Mundasymmetrie sichtbar. Der direkte, intensive Blick zusammen mit den leicht aufwärts gerichteten Augen vermittelt Selbstbewusstsein und konzentrierte Energie. Eine klassische Marionettenfalte ist nicht erkennbar. Im Bereich der Oberlippe sind zwei definierte Philtrum-Säulen und ein klarer Amorbogen vorhanden; feine vertikale Lippenlinien sind unter dem Gloss nur begrenzt sichtbar. Die mimisch bedingten Falten der periorbitalen Region werden durch die Deckkraft des Make-ups sowie den Schatten unter den Augen verdeckt. Eine objektive Beurteilung des Nasolabialwinkels oder der perioralen Dynamik wäre nur mit standardisierten Aufnahmen in Ruhe, Lächeln und Stirnrunzeln möglich. Nach dem derzeitigen Bild besteht daher kein belastbarer Anlass für eine operative Glättung der mimischen Falten. Die Empfehlung sollte daher auf eine authentische, weichere expressive Wirkung zielen, ohne die charakterstarke intensive Ausstrahlung durch übermäßige Glättung zu verlieren.

KERNBEFUNDE

- Der Ausdruck ist neutral bis intensiv, mit direktem Blick und leicht geöffnetem Mund.
- Nasolabiale Faltentäler und Stirnfalten sind im Ruheausdruck nicht belastbar beurteilbar.
- Die Mundwinkel liegen annähernd waagerecht und zeigen keine deutliche funktionelle Asymmetrie.
- Der Amorbogen und die Philtrum-Säulen sind klar und symmetrisch ausgeprägt.
- Die rechtsseitige Wangenschattenzone ist überwiegend licht- und kopfhaltungsbedingt.

EMPFEHLUNG

Das Ziel sollte nicht sein, den vorhandenen intensiven Ausdruck zu beseitigen, sondern seine Wirkung durch wenige, gut gewählte Mittel natürlicher und ruhiger zu gestalten. Bei einem Shooting oder Alltagseinsatz

kann eine sehr leichte, gezielte Muskelrelaxation im Stirn- und Glabellabereich die ige Konzentration reduzieren, ohne die natürliche Beweglichkeit vollständig aufzuheben. Die Dosierung sollte dosiert erfolgen und auf dynamische Falten beschränkt bleiben, damit die offene, selbstbewusste Ausstrahlung erhalten bleibt. Eine Injektion in den depressor anguli oris oder andere periorale Muskeln wäre anhand der vorliegenden Ruheaufnahme nicht indiziert. Das Make-up kann den Ausdruck ebenfalls subtil steuern: ein matter, hautfarbener Concealer im periorbitalen Bereich reduziert den härteren Schatten, während ein leicht rosiger, aber nicht deckender Lippenfarbton die Lippen vom sehr glänzenden Gloss entkoppelt. Wimperntinte und ein matter Lidschatten können den Blick wacher und weniger erschöpft wirken lassen, ohne die mandelförmige Lidfalte zu überzeichnen. Für die korrekte Beurteilung dynamischer Falten sind zusätzliche Aufnahmen beim Lächeln, bei Stirnrunzeln und bei maximaler Mundöffnung sinnvoll. Bei nachgewiesenen ausgeprägten Glabella- oder Stirnfalten können minimal-invasive Muskelrelaxation oder Ultherapie besprochen werden; bei statischem Hautüberschuss im unteren Lidbereich wäre eine operative Blepharoplastik erst nach einer ungeschminkten Detailaufnahme und funktioneller Prüfung eine Option. Die aktuelle Aufnahme liefert dafür keinen Anhaltspunkt. Im Alltag helfen sieben bis neun Stunden Schlaf, regelmäßige Pausen von Bildschirmarbeit, sanftes Gesichtsstretching und Stressreduktion, um den AUSDRUCK nicht künstlich, sondern durch Regeneration und Muskelbalance zu harmonisieren. Eine antioxidantienreiche Ernährung, 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit und moderate Ausdauersport unterstützen diese natürliche Linie.

13

ANALYSEBEREICH 13 VON 18

Gesichtsform

RELEVANZ 5/5

ABB. 13 GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der vorliegenden Frontalaufnahme klassifiziert sich das Gesicht als oval bis leicht herzförmig. Der obere Jochbogenbereich ist deutlich strukturiert, während die Wangen zum definierten Kinn hin kontrolliert verjüngen. Die Wangenknochen liegen relativ hoch und erzeugen eine klare midface-Dreidimensionalität; die schräg einfallende Beleuchtung verstärkt diese Wölbung allerdings optisch. Das geschätzte Verhältnis von Gesichtslänge zu Jochbogenbreite beträgt etwa 1,40:1 und liegt damit sehr nahe am klassischen Zielwert von 1,418:1. Auch die Kontur vom seitlichen Wangenbereich über den Unterkiefer zum Menton wirkt ohne größere Asymmetrie oder abrupte Formwechsel harmonisch. Das Kinn ist schmaler als die Kieferregion, aber nicht spitz auslaufend, wodurch eine natürliche, erwachsene Kontur entsteht. Im mittleren Gesicht bildet sich eine klare Abfolge aus schmaler Nasenbasis, voluminöseren Wangen und definierter Kieferlinie. Die untere Gesichtshälfte wirkt durch den leicht geöffneten Mund und die sichtbare Lippenkontur minimal länger, tatsächlich ist diese Dehnung jedoch durch Mimik und nicht durch eine abweichende Gesichtsarchitektur verursacht. Die Aufnahme zeigt keine für eine strukturell disproportionale Gesichtsform. Im Hinblick auf die Frage nach einer natürlichen Steigerung der Ausstrahlung ist die Grundform bereits ausgewogen; Verbesserungsspielraum besteht vor allem in der kontrollierten Inszenierung von Licht, Haar und Make-up.

KERNBEFUNDE

- Oval bis leicht herzförmige Gesichtsform mit kontrollierter Verjüngung zum Kinn
- Gesichtslänge zu Jochbogenbreite etwa 1,40:1 und damit nahe am Zielwert von 1,418:1
- Hoch liegende, gut strukturierte Wangenknochen mit schmaler Nasenbasis
- Definierter, symmetrischer Unterkiefer ohne spitze oder unverhältnismäßige Kinnbildung

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Gesichtslänge zu Jochbogenbreite	ca. 1,40:1	ca. 1,418:1	**Ideal**
Abweichung vom klassischen Zielwert der Gesichtsform	ca. 1,3 %	0-3 % Abweichung	**Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Aus der ovalen bis leicht herzförmigen Grundform ergibt sich kein Handlungszwang für eine chirurgische Konturveränderung. Im Einklang mit Ihrem Wunsch nach einer natürlichen, minimal-invasiven Optik ist eine professionelle Beratung zu Make-up-Technik und Stirn- sowie Haarstyling der sinnvollste erste Schritt. Ein leichtes, warmes Konturieren unter den seitlichen Wangenknochen kann die vorhandene Jochbeinstruktur optisch präzisieren, sollte jedoch weder die untere Wangenpartie verdunkeln noch den Kiefer zu stark betonen. Ein heller, leicht satinierter Liner auf der Mitte des Wangenbeins verbindet die vorhandenen Lichtakzente und verhindert eine flächige, konturlose Wirkung. Für die Stirn empfiehlt sich ein Volumen, das der höheren Wangenebene folgt, damit das obere Gesicht nicht verkürzt wirkt. Lippenfarbe mit leichtem Rosé- oder neutralem Korallton unterstützt das klare Unterlippenvolumen, ohne die Lippenkontur künstlich zu überzeichnen. Tägliche antioxidantienreiche Ernährung mit Beeren, Zitrusfrüchten, grünem Gemüse und ausreichend Protein unterstützt eine ebenmäßige, gesunde Ausstrahlung. Sieben bis neun Stunden Schlaf, konsequenter SPF-30+-Schutz und reduzierter Zuckerzirkus helfen, die optisch klare Kontur langfristig zu erhalten. Sollten Sie eine operative Veränderung jemals ernsthaft erwägen, wäre dies wegen der bereits harmonischen Form nicht durch das aktuelle Bild indiziert und würde eine persönliche Analyse von Kiefer, Wangen und Knorpelstruktur voraussetzen.

14

ANALYSEBEREICH 14 VON 18

Symmetrie

RELEVANZ 4/5

ABB. 14

GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

In der Frontalaufnahme ist eine auffallend hohe links-rechts-seitige Symmetrie erkennbar. Die Pupillen und äußeren Augenwinkel liegen annähernd auf derselben horizontalen Achse; auch die Nasenachse verläuft geradlinig durch die Mitte des Gesichts. Die Nasenspitze und Alarbasis wirken gleichmäßig um die Mittellinie verteilt, während die Mundwinkel trotz des leicht geöffneten Mundes auf einer gemeinsamen horizontalen Ebene liegen. Die höchsten Punkte der Augenbrauen sind spiegelbildlich positioniert, und die Unterkieferwinkel zeigen eine gleichmäßige Konturierung. Die Abweichungen erscheinen so gering, dass sie lediglich im Bereich von ungefähr ein bis zwei Prozent der Gesichtsbreite liegen und visuell kaum wahrnehmbar sind. Die leichte Neigung und Drehung des Kopfes sowie die Handposition an der Stirn können allerdings die optische Symmetrie der oberen Gesichtsregionen und der Gesamtachse geringfügig beeinflussen. Zudem ist die professionelle Beleuchtung nicht vollständig frontal, sodass unterschiedliche Helligkeitsverhältnisse rechts und links teilweise durch Lichtführung und Make-up erzeugt sind. In der unteren Gesichtshälfte sind keine funktionell oder strukturell auffälligen Asymmetrien erkennbar. Das Verhältnis der horizontalen Mundwinkel zum Mittelpunkt wirkt ausgeglichen, und die Wangenvolumina wirken bezüglich ihrer Ausdehnung und Position annähernd gleich. Insgesamt entspricht die Symmetrie dem idealisierten Modell der professionellen Porträtfotografie und ist kein struktureller Behandlungsindikator. Der sinnvollste Schwerpunkt liegt daher auf einer symmetrischen, lichtadaptiven Inszenierung und nicht auf einer operativen Korrektur.

KERNBEFUNDE

- Nasenachse, Mundwinkel und Jochbeinposition liegen nahezu spiegelbildlich zur Mittellinie
- Augenhöhen und höchste Brauenpunkte zeigen keinen sichtbaren Unterschied
- Geschätzte Abweichungen liegen bei etwa ein bis zwei Prozent der Gesichtsbreite
- Kopfneigung, Handposition und seitliches Licht beeinflussen die optische Symmetrie geringfügig

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Abweichung der Augenhöhen	ca. 1 % der Gesichtsbreite	0-3 % Abweichung	● **Ideal**
Abweichung der Mundwinkelposition	ca. 1-2 % der Gesichtsbreite	0-3 % Abweichung	● **Ideal**
Abweichung der Nasenachse von der Mittellinie	ca. 1 % der Gesichtsbreite	0-3 % Abweichung	● **Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Die hohe Symmetrie bildet eine belastbare Grundlage für eine natürlich wirkende Ausstrahlung; ein operatives Ausgleichen ist nicht angezeigt. Im Alltag kann die Symmetrie durch eine kontrollierte Beleuchtung und eine bereits vorhandene Stärke genutzt werden. Eine weiche Hauptlichtquelle oberhalb und leicht seitlich vor dem Gesicht erzeugt dimensionale Schatten an Nasenbasis, Jochbeinen und Kiefer, ohne die natürliche Symmetrie künstlich zu überzeichnen. Für Porträts empfiehlt sich eine Positionierung der Kamera exakt auf Augenhöhe, da eine erhöhte oder abgesenkte Perspektive die ansonsten sehr gerade Gesamtachse optisch verzerren kann. Make-up sollte beide Wangen gleichmäßig und nur entlang der tatsächlichen Schattenzonen modellieren. So können die bereits gleichen Bogenbreiten der Brauen mit einem lockeren Pinsel nachgearbeitet und ein möglicher Helligkeitsunterschied durch die Beleuchtung ausgeglichen werden. Eine gleichmäßige, warme Grundierung unterstützt den Eindruck von Ruhe und Kontrolle. Tägliches UV-Filter-SPF 30 oder höher, ein nicht komedogener Feuchtigkeitspflege-Plan und sieben bis neun Stunden Schlaf stabilisieren die Oberflächengleichmäßigkeit im Bereich der Wangen und Stirn. Kurze tägliche Gesichtsmassagen und sanfte Lymphdrainage können morgendliche Schwellungen reduzieren, sollten aber nicht mit starkem Druck auf Orbita und Nasenwurzel erfolgen. Falls gewünscht, bietet ein einzelnes diagnostisches Make-up eine besonders nützliche, minimal-invasive Möglichkeit, Asymmetrien unter realitätsnahen Bedingungen zu prüfen, bevor Make-up-Produkte dauerhaft verändert werden.

15

ANALYSEBEREICH 15 VON 18

Proportionen – Gesichtsdrittel

RELEVANZ 5/5

ABB. 15 GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

Die sichtbaren Gesichtsproportionen folgen weitgehend den klassischen ästhetischen Normen. Die horizontalen Gesichtsfünftel lassen sich in der Frontalaufnahme als annähernd 1:1:1:1:1 lesen: ein seitliches Wangenfeld, ein Augenfeld, die Interkanthaldistanz, das zweite Augenfeld und das gegenüberliegende seitliche Wangenfeld. Besonders eindeutig ist, dass die Alarbasis dem inneren Augenabstand entspricht und die Nasenflügel die vertikalen Linien der inneren Augenwinkel nicht überschreiten. Die Breite einer sichtbaren

Lidfalte entspricht annähernd einem Fünftel der Gesichtsbreite, wodurch die Augen innerhalb der horizontalen Gliederung harmonisch integriert sind. Vertikal zeigen Glabella–Subnasale und Subnasale–Menton ein nahezu gleichmäßiges Verhältnis. Das obere Drittel zwischen Trichion und Glabella ist weniger exakt messbar, weil die Hand und das herabfallende Haar den Stirnansatz teilweise verdecken. Die sichtbare Stirnhöhe wirkt dennoch weder zu niedrig noch zu lang und bildet zusammen mit der kräftigeren Nasenbasis und dem klaren Unterkiefer eine stabile vertikale Gliederung. Insgesamt kann das Verhältnis ungefähr mit 1:1:1:1 angegeben werden, wobei die optisch leicht gestreckte Mundpartie dem unteren Drittel zuzuordnen ist. Diese Differenz ist Ausdruck der gezeigten Mimik und kein Hinweis auf eine strukturelle Abweichung. Die Proportionen sind somit nicht nur dem Schönheitsideal nahe, sondern unterstützen die klare visuelle Hierarchie aus Augen, mittlerem Gesicht und definiertem Kiefer. Besonders im Hinblick auf natürliches Make-up bedeutet dies, dass die vorhandenen Proportionen hervorzuheben und nicht durch starke Kontur- oder Highlightzonen künstlich zu verändern sind.

KERNBEFUNDE

- Horizontale Gesichtsfünftel annähernd 1:1:1:1:1
- Alarbasis entspricht in der Breite der Interkanthaldistanz
- Augenbreite bildet ungefähr ein Fünftel der Gesichtsbreite
- Vertikale Gesichtsdrittel nähern sich 1:1:1, wobei der Trichion wegen Hand und Haar eingeschränkt messbar ist

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Gesichtsdrittel Glabella–Subnasale–Menton	ca. 1:1:1	1:1:1	**Ideal**
Gesichtsfünftel	ca. 1:1:1:1:1	1:1:1:1:1	**Ideal**
Alarbasis zu Interkanthaldistanz	ca. 1:1	1:1	**Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Da die horizontalen und vertikalen Proportionen bereits nahezu ideal ausfallen, sollte Make-up die Proportionen bestätigen, statt neue Konturen zu konstruieren. Die größte Neutralität entsteht durch eine dosierte Foundation in der Gesichtshautfarbe, getrennte, leicht pudrige Aufhellung im zentralen Gesicht und eine zurückhaltende Konturierung ausschließlich unter dem Wangenknochenansatz. Das Highlight sollte auf der Mitte des Nasenrückens, der Nasenspitze, der Mitte des Unterlippens und kleinen Punkten am inneren Augenbrauenbogen liegen. Dadurch werden die bereits günstigen Fünftel und Drittel sichtbar und das Gesicht wirkt in sich stimmig statt einseitig betont. Eine dichte Brauenkontur ist nicht erforderlich, da Bogenhöhe und Position bereits symmetrisch sind; leichte Bürstung und transparentes Augenbrauengel genügen für Definition. Lippenfinition sollte den bereits klaren Amorbogen respektieren und weder die Philtrum-Säulen noch die Unterlippenkontur unnötig überzeichnen. Bei der

Haarplanung kann eine Seitenlinie, die weder die Wangenbreite verdeckt noch die Stirn unverhältnismäßig verkürzt, die vorhandene Drittelgliederung unterstützen. Präventiv sind konsequenter Sonnenschutz, Antioxidantienpflege, ausreichende Proteinzufuhr und ein stabiler Schlaf-Rhythmus sinnvoll, da diese Maßnahmen die projizierte Balance langfristig erhalten. Chirurgische Korrekturen der Gesichtsproportionen sind anhand dieser nahezu idealen Werte nicht indiziert. Bei einem späteren Wunsch nach noch mehr Definition bietet sich höchstens eine subtile, minimal-invasive Betonung der Wangen- oder Kieferpartien an; eine strukturelle Veränderung würde die aktuelle Harmonie eher gefährden als verbessern.

16

ANALYSEBEREICH 16 VON 18

Gesichtsausdruck

RELEVANZ 4/5

ABB. 16 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

Der Ausdruck in der vorliegenden Frontalaufnahme wirkt kontrolliert, aufmerksam und selbstbewusst. Der direkte Blickkontakt wird durch weit geöffnete, mandelförmige Augen mit leicht positiver Kantenrotation unterstützt. Die inneren Brauenanteile heben sich kräftig an, ohne dass eine ausgeprägte Glabellarinie sichtbar wird, sodass der Blick konzentriert, aber nicht streng erscheint. Der leicht geöffnete Mund verhindert ein breites Lächeln, hält die Lippenkonturen jedoch sichtbar und bewirkt eine sachliche, fast editoriale Wirkung. Die Mundwinkel sind nicht nach unten gerichtet; die Unterlippe bildet eine sanfte, leicht convexe Linie. Die Kombination aus präziser Blickführung, weicher Brauenform und definierten Lippen vermittelt Selbstsicherheit und moderne Ruhe. Da das Make-up die Haut glättet und die Augenpartie kontrastreich rahmt, wird der Blick zusätzlich betont. Die gerichtete Beleuchtung erzeugt Schatten an den äußeren Lidfalten und unterhalb der Jochbeine, was die Wangenknochen plastisch modelliert, ohne den Ausdruck zu verändern. Der Kopf ist minimal geneigt und gedreht, was dem ansonsten streng frontalen Portrait eine leicht dynamische Note verleiht. Es sind keine statischen Zeichen einer ausgeprägten Ptosis, ungleichen Lidspannung oder disharmonischen Brauenposition erkennbar. Die obere Lidfalte ist beidseits sichtbar und annähernd gleich hoch. Der Gesamteindruck ist präzise und selbstsicher, wirkt im Moment der Aufnahme jedoch weniger warm und zugänglich als ein vollständiges Lächeln. Für die gewünschte natürliche Ausstrahlung ist deshalb weniger eine Korrektur als eine flexible Inszenierung von Blickrichtung, Brauen und Lippen Aufgabe.

KERNBEFUNDE

- Direkter, intensiver Blickkontakt mit weit geöffneten mandelförmigen Augen
- Leicht nach oben gerichtete Kantenwinkel und annähernd gleich hohe Lidfalten
- Kräftige innere Brauenanteile ohne sichtbare starke Glabellarinie
- Leicht geöffneter Mund mit kontrollierter, neutral-editorischer Wirkung

EMPFEHLUNG

Der Ausdruck ist bereits authentisch und visuell stark; empfehlenswert ist eine flexible Auswahl an Ausdrucksformen für Beruf, Porträt und Alltag. Das Make-up sollte den vorhandenen Blickcharakter unterstützen, ohne die bewegliche Lidhaut künstlich zu fixieren. Ein dünner, leicht pigmentierter Wimpernauftrag und sauber gesetzter Lidstrich können die Öffnung der Augen betonen; übermäßige Wimperndichte oder dunkle Wimpernpunkte im unteren Lidbereich könnten den sonst offenen Ausdruck unnötig verändern. Eine klare, lockere Brauenform mittels Bürstung und transparentem Gel erhält die intensive, aber bereits ausgewogene Brauenprojektion. Die innen sichtbaren Brauenfasern sollten nicht flächig überdeckend nachgezeichnet werden. Lippenfokus empfiehlt sich als feuchtglänzender Rosé- oder neutraler Korallton, der die klare Kontur der Unterlippe aufnimmt. Für wärmere, zugänglichere Porträts kann der Blick durch eine natürlichere Wimpernposition, leicht abgesenkte Brauen und ein zurückhaltendes Lächeln moduliert werden. Ein warmes, diffuses Frontlicht reduziert die intensive Studiowirkung und sorgt für sanftere Übergänge an den Lidfalten. Ergänzend helfen sieben bis neun Stunden Schlaf, Stressreduktion und ausreichende Flüssigkeit dabei, natürliche Ausdrucksvariabilität sowie mögliche Tagesmüdigkeit zu minimieren. Eine gezielte fachliche Beratung zu dynamischer Lid- oder Brauenästhetik ist nur sinnvoll, falls sich im Alltag trotz guter Pflege eine störende Asymmetrie oder Lidbeschwerung bemerkbar macht; im vorliegenden Porträt besteht dafür kein sichtbarer Grund.

17

ANALYSEBEREICH 17 VON 18

Lichtreflexion

RELEVANZ 4/5

ABB. 17 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

Die Lichtführung der Frontalaufnahme erzeugt eine klare, konzentrierte Reflexionsverteilung an den zentralen Gesichtsreliefs. Deutliche Glanzpunkte liegen auf der Nasenspitze, im mittleren Bereich des Nasenrückens, auf den höchsten Stellen der Jochbeine, im sichtbaren zentralen Stirnbereich und auf der Unterlippe. Diese Anordnung entspricht einer klassischen Beauty-Lichtführung, die Nasen, Wangenknochen und Mund als zusammengehörige Reliefzonen hervorhebt. Die nasale Highlight-Zone ist schmal und folgt der geraden Nasenachse; die Wangen glänzen jeweils am oberen Malar-Peak, während die darunterliegenden Bereiche im Schatten bleiben. Dadurch entsteht ein deutlicher Kontrast zwischen Wangenknochen und weicherer Wangenmitte, ohne eine künstlich harte Konturierung im Studio zu dominieren. Die Unterlippe erhält einen schmalen horizontalen Reflex, der ihre zentrale Volumität betont. Auf der Stirn ist die Beurteilung eingeschränkt, weil Hand, Haar und ein Schattenbereich die Glanzverteilung teilweise verdecken. Am Körper oder im Haar sind keine weiteren relevanten Reflexe erkennbar. Foundation, Highlighter und Lippgloss verstärken die Glanzlichter, sodass die beobachtete Oberflächenbeschaffenheit nicht vollständig der natürlichen Haut entspricht. Für die Frage nach einer natürlichen Ausstrahlung ist dies relevant: Entscheidend ist nicht möglichst viele glänzende Punkte, sondern eine Verteilung entlang der tatsächlichen Gesichtsarchitektur. Die vorliegenden Reflexe unterstützen bereits eine dreidimensionale Wirkung und zeigen keine unregelmäßige Lichtbrechung durch Narben, starke Unebenheiten oder auffällige Pigmentveränderungen.

KERNBEFUNDE

- Schmale, zentrale Highlights an Nasenrücken und Nasenspitze folgen der Nasenachse
- Klare Glanzpunkte auf den oberen Jochbein-Peaks mit kontrolliertem Schatten darunter
- Definierter Reflex auf der Unterlippe, Stirnreflex durch Hand und Haar teilweise verdeckt
- Make-up und gerichtetes Studiolicht verstärken die sichtbaren Reflexionen

EMPFEHLUNG

Für eine natürliche, gesund wirkende Ausstrahlung sollte die vorhandene Lichtlogik beibehalten, aber an den natürlichen Tageszustand angepasst werden. Im Alltag empfiehlt sich eine feuchtigkeitsspendende, halbmatte Foundation, die weder großflächig glänzt noch Poren und feine Linien übermäßig betont. Ein satinierter Highlighter kann punktuell auf Nasenrücken, Nasenspitze und den zentralen Jochbeinbereich aufgetragen werden. Weniger als zu viel Licht ist dabei entscheidend: Eine schmale vertikale Linie auf dem Nasenrücken wirkt natürlicher als ein breites, deckendes Glanzfeld. Die Wangen erhalten Highlight bevorzugt oberhalb der Wangenmitte, damit der Jochbeinansatz erhalten bleibt und die untere Gesichtshälfte nicht gleichzeitig überstrahlt wird. Lippenfett oder ein glossfreier, satter Lippenton kann die Unterlippe sanft reflektieren. SPF-30+-Produkte am Morgen und ein nicht komedogener Feuchtigkeitsserum schützen die Oberfläche und unterstützen eine gleichmäßige Ausstrahlung. Eine wöchentliche, milde Exfoliation mit anschließender Feuchtigkeitspflege kann die gleichmäßige Reflexion unterstützen, ohne die haute Oberfläche zu destabilisieren. Stressreduktion, sieben bis neun Stunden Schlaf, antioxidantienreiche Ernährung und tägliche Flüssigkeitszufuhr verbessern die natürliche Ausstrahlung langfristig. Bei sehr häufigen, kurzfristig auftretenden Rötungen oder neuen Pigmentveränderungen sollte Make-up diese Bereiche nicht einfach überdecken, sondern professionell begutachtet werden. Auf Basis der vorliegenden Aufnahme besteht dennoch kein Hinweis auf eine behandlungsbedürftige Hautunebenheit.

18

ANALYSEBEREICH 18 VON 18

Gesamtharmonie – Golden Ratio

RELEVANZ 5/5

ABB. 18 | GRUNDLAGE: FRONTALANSICHT

ANALYSE

Die Gesamtharmonie des Gesichtes ist in der vorliegenden Frontalaufnahme als hoch zu bewerten. Das Verhältnis von Gesichtslänge zu Jochbogenbreite beträgt etwa 1,40:1 und weicht damit nur ungefähr 1,3 Prozent vom häufig genannten Zielwert von 1,418:1 ab. Diese nahezu ideale Übereinstimmung wird durch die kontinuierliche Verjüngung der Gesichtslinien, die hohe Position der Jochbeine und die definierte Kinnspitze unterstützt. Die horizontalen Fünftel entsprechen ungefähr 1:1:1:1:1, und die vertikalen Drittel liegen bei etwa 1:1:1. Auch die zentrale Nasenachse, die annähernd parallelen Pupillenlinien und der klare Amorbogen fügen sich stimmig in die Gesamtachse ein. Die nahezu perfekte Links-rechts-Symmetrie unterstützt den Eindruck von Balance und Kontrolle. Das Verhältnis von Alarbasis zu Interkanthaldistanz beträgt ebenfalls

etwa 1:1, sodass das zentrale Gesicht nicht zu breit oder zu schmal erscheint. Die Augen sind durch die mandelförmige Lidöffnung, positive Kantenrotation und passend positionierte Brauen visuell präsent, ohne den übrigen Proportionen Konkurrenz zu machen. Lippen und Kiefer werden durch das Make-up und das gerichtete Licht deutlich betont, was die ohnehin klare untere Gesichtshälfte etwas prominenter erscheinen lässt. Die Proportionen der hinteren mimischen Muskulatur können aus einem einzelnen Frontalfoto nicht beurteilt werden. Zusammenfassend zeigt sich eine harmonische, leicht herzförmig-ovale Gesichtsarchitektur mit nahezu idealer Proportionierung. Eine operative Veränderung ist nicht erforderlich, um Ihre natürliche Ausstrahlung zu verbessern; Pflege, Make-up-Kontrolle und die Bewahrung der klaren Grundstruktur sind deutlich besser geeignet.

KERNBEFUNDE

- Gesichtslänge zu Jochbogenbreite ca. 1,40:1 gegenüber einem Zielwert von 1,418:1
- Gesichtsfünftel ca. 1:1:1:1:1 und Gesichtsdrittel ca. 1:1:1
- Alarbasis und Interkanthaldistanz annähernd gleich breit
- Nahezu symmetrische Mittellinie mit klarer Abfolge von Stirn, Nase, Lippen und Kinn

MESSWERTE

PARAMETER	MESSWERT	IDEAL	BEWERTUNG
Gesichtslänge zu Jochbogenbreite als Golden-Ratio-Näherung	ca. 1,40	Phi = 1,618 beziehungsweise Gesichtsformziel 1,418	**Ideal**
Abweichung vom idealisierten Gesichtsformziel 1,418	ca. 1,3 %	0-3 % Abweichung	**Ideal**
Gesichtsfünftel	ca. 1:1:1:1:1	1:1:1:1:1	**Ideal**
Gesichtsdrittel	ca. 1:1:1	1:1:1	**Ideal**

Bildbasierte Schätzwerte. Bewertung: Ideal · Gut · Optimierbar im Vergleich zum angegebenen Referenzbereich.

EMPFEHLUNG

Die nahezu ideale Gesamtharmonie spricht klar für Prävention und eine natürliche Inszenierung statt für operative Korrekturen. Ihre zentrale Frage nach einer möglichst authentischen Ausstrahlung lässt sich am besten mit einer reduzierten, auf Ihre vorhandenen Gesichtsproportionen abgestimmten Routine beantworten. Morgens sind eine milde Reinigung, ein feuchtigkeitsspendendes Serum und ein leichter SPF-30+-Schutz ausreichend; abends können Reinigung, Feuchtigkeitspflege und gegebenenfalls ein mildes Retinal oder Peptidprodukt im Wechsel mit Feuchtigkeitscreme zum Einsatz kommen. Make-up sollte die bestehende Symmetrie unterstützen: gleichmäßige Grundierung, zurückhaltendes Konturieren unter den Jochbeinen, satinierte Highlights entlang der bereits sichtbaren zentralen Reliefs und ein präziser, aber nicht harter Lidstrich. Ein warmes Korall-Rosé für die Lippen harmonisiert mit dem natürlichen Unterlippenvolumen. Für die Haarlinie empfiehlt sich weiches Volumen im oberen Gesichtsdrittel, ohne die

Stirn optisch zu verkürzen oder die Brauen zu verdecken. Die praktische Priorität liegt bei konsequentem Sonnenschutz, sieben bis neun Stunden Schlaf, antioxidantienreicher Ernährung, moderater Bewegung und Stressregulation. Im Budget von 500 bis 2.000 € bieten sich ein professionelles Make-up, eine hautberatende Reinigungsbehandlung und gezielte Pflege- oder Laserbehandlungen für eine subtile Oberflächenverbesserung an. Chirurgische Optionen sind bei den nahezu idealen Werten nicht indiziert. Falls Sie subjektiv ein anderes Erscheinungsbild wünschen, sollte dies zunächst in einerSimulation mit Make-up oder digitaler Bildberatung überprüft werden, bevor eine medizinische oder operative Maßnahme erwogen wird.

PFLEGE & ALLTAG

Ihre Routine

Eine strukturierte Basisroutine aus der Analyse von Hautqualität, Textur und Pigmentierung.

Morgens
AM

01 Sanfte Reinigung mit einem milden, pH-neutralen Reiniger; die vorgestellte starke Foundation sollte vollständig entfernt werden, damit abends weder Poren verstopfen noch Reizungen auftreten.

02 Antioxidativ wirkende Pflege mit Vitamin C, etwa 10–15 % Ascorbylglykosid oder 10 % L-Ascorbinsäure, auf die saubere, trockene Haut im Bereich Stirn, Wangen, Nase und Kinn auftragen; bei Sensitivität zunächst großflächig testen.

03 Feuchtigkeitssiegel mit einem hauttypgerechten Produkt auf Basis von Ceramiden, Glycerin, Squalan oder Hyaluronsäure, morgens zusätzlich mit SPF 30 bis 50 und korrigierender Kontur, damit die natürliche Tiefenwirkung des Make-ups erhalten bleibt.

Abends
PM

01 Doppelte Reinigung mit einem öl- oder cremegelösten Reiniger und anschließend einem milden Waschgel, insbesondere um Foundation, Highlighter und Gloss vollständig zu entfernen.

02 Auf die saubere Haut einen regenerierenden Wirkstoff in wechselnden Abends anwenden: Retinal 0,05–0,1 % für die Feinstruktur, ein Peptidserum für Elastizität oder Niacinamid 2–5 % zur Regulation von Talg und sichtbaren Unregelmäßigkeiten.

03 Mit einer feuchtigkeitsspendenden Nachtcreme abschließen; Retinal sollte langsam eingeführt und nicht in derselben Abendroutine mit stark schälenden Säuren kombiniert werden.

Wöchentlich
WEEKLY

01 Ein bis zwei Mal pro Woche eine sanfte chemische Peeling-Maßnahme mit einem milchigen AHA-/PHA-Peel, etwa 5–8 % Glycolsäure oder Gluconolactat, für eine gleichmäßigere Oberflächenwirkung; bei Empfindlichkeit nur einmal wöchentlich und stets mit SPF-Schutz am Folgetag.

02 Optional alle ein bis zwei Wochen eine 10–15-minütige Barrierepflege mit kühlender Gelfläche oder feuchtem Hydrogel-Maske, besonders nach längerer Make-up-Tragezeit, ohne starkes Ausrubben der Haut.

WIRKSTOFF-FOKUS

Kern-Wirkstoffe

Vitamin C als Antioxidans für einen natürlichen Glow und zur Unterstützung der gleichmäßigen Pigmentierung

Ceramide zur Stabilisierung der Hautbarriere und Reduktierung des Feuchtigkeitsverlusts unter Make-up

Niacinamid in einer moderaten Konzentration von 2–5 % für Talgregulation, feine Poren und einen ebenmäßigeren Hautton

Optional

Retinal 0,05–0,1 % zur schrittweisen Verfeinerung von Poren, Feinlinien und Narbentextur

Squalan oder Glycerin zur feuchtigkeitsspendenden, nicht glänzenden Oberflächenpflege

LIFESTYLE

Lifestyle-Empfehlungen

01
Ernährung

- Täglich vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika und Kiwi kombinieren, um die Vitamin-C-Versorgung für die Kollagen- und Pigmentregulation zu unterstützen.
- Zweimal wöchentlich omega-3-reiche Quellen wie Lachs, Makrelen, Walnüsse oder Leinsamen konsumieren, um eine entzündungshemmende Ernährungsbasis zu unterstützen.
- Protein gleichmäßig über den Tag verteilen und ausreichend Zink- und kupferhaltige Lebensmittel einbauen, insbesondere zur Unterstützung von Hautregeneration und Haarqualität.
- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren, da Advanced Glycation End Products die Elastizität der Haut beeinträchtigen können; eine mediterrane Ernährung mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Fisch bietet eine gut umsetzbare Basis.

02
Schlaf & Regeneration

- 7–9 Stunden regelmäßigen Schlaf einplanen, da die Regenerationsphase die Hautbarriere und die Erholung des Gewebes unterstützt.
- Ein kühles, dunkles Schlafzimmer und ein erhöhtes Kopfkissen nutzen, um nächtlicher Flüssigkeitsretention und morgendlichen Schwellungen im periorbitalen Bereich entgegenzuwirken.
- Ein weicher Seiden- oder Satinbezug kann Druck und Reibung an Nasolabialfalte und Wangen reduzieren; er ersetzt keine hauttypgerechte Feuchtigkeitspflege.

03
Bewegung

- Zweimal wöchentlich 30–45 Minuten moderates Kardiotraining einbauen, um die Durchblutung und die natürliche Hautdurchfeuchtung zu unterstützen.
- Tägliche zehnminütige Gesichtsyoga-Übungen mit sanften Übungen für Kiefer, Schläfen und Wangen können den Muskeltonus und die Entspannung unterstützen; kräftiges Training der mimischen Muskulatur ist dabei zu vermeiden.
- Kurze Aufwärm- und Bewegungsphasen im Tagesverlauf fördern die lymphatische Drainage und reduzieren die Wirkung eines längeren sitzenden Alltags.

04
Hydration

- Regelmäßig etwa 2,5–3 Liter Wasser täglich verteilt trinken, angepasst an Körpergewicht, Aktivität und Klima.
- Wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten, Zucchini und Zitrusfrüchte in die Ernährung integrieren, ohnehydration über einseitiges Trinken zu ersetzen.
- Feuchtigkeit schrittweise mit Glycerin, Squalan oder Ceramiden stabilisieren; eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr allein ersetzt keine Barrierepflege.

05
Stressmanagement

- Zehn Minuten täglich Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung durchführen, um die mimische Muskelaktivität und stressbedingte Rötungsneigung zu reduzieren.
- Gesichtsmassage und Gua Sha nur mit moderatem Druck und sauberen Werkzeugen anwenden, particularly entlang der Kieferlinie; bei Reizung oder Rötung pausieren.
- Regelmäßige Pausen mit Blickwechsel und Bewegung vom Bildschirm reduzieren, um Verspannungen in Stirn, Schläfen und Kiefer sowie häufiges Zusammenpressen der Augen zu vermeiden.

BEHANDLUNG

Professionelle Optionen

Mögliche Maßnahmen, abgeleitet aus den Analysebereichen. Jede Behandlung setzt eine individuelle fachärztliche Beratung voraus.

MINIMAL- & NICHT-INVASIV

01 Chemisches Peeling im Bereich Wangen, Nase und Kinn mit einem medizinisch kontrollierten Mandel- oder milchsäurepeel: Bei der sichtbar glatten, makeup-bedingt kaschierten Oberfläche ist es vorrangig als Feinpolitur und Pigmentuniformisierung geeignet, nicht als aggressives Resurfacing.

02 Radiofrequenz-Mikroneedling mit fraktioniertem RF, etwa 0,5–1,0 mm Nadeltiefe, im Bereich Wangen und Kiefer: Ziel ist eine subtile Straffung der Hautstruktur mit geringer Downtime; die Eignung sollte nach Prüfung von Narben, Pigmentierung und Hautsensibilität beurteilt werden.

03 IPL oder BBL zur Behandlung sichtbarer Pigment- und Farbeinbrüche im mittleren und unteren Gesicht: Da die Frontaufnahme durch Foundation kaschiert ist, sollte die Eignung zuvor an einer unbehandelten, natürlich belichteten Hautregion geprüft werden.

04 Hyaluronsäure-Filler mit 0,5–1,0 ml pro Seite im Bereich der malar Region beziehungsweise des lateralen Jochbeinbogens, falls das Volumen im natürlichen Licht reduziert wirkt: Ziel ist eine dezente Stützung ohne künstliche Wangenvergrößerung.

05 Botulinumtoxin, niedrig dosiert, im Bereich der dynamischen Stirn- und Glabellalinien, falls bei ausdrucksstarkem Stirnrunzeln sichtbare Falten entstehen: Die ruhende Hautstruktur der Frontaufnahme wirkt glatt, daher ist dies nur bei reproduzierbarer mimischer Aktivität indiziert.

06 PRP oder PRF als regenerative Ergänzung für feine Textur und einen natürlichen Glow: Die Behandlung kann den Hautzustand unterstützen, ersetzt jedoch keine individuelle Beurteilung von Pigmentierung und Hautbarriere.

07 **Ultraschall- oder HIFU-Lifting im Bereich der Wangen und Kieferlinie**
Bei der bereits klaren Kontur ist nur eine sehr Zurückhaltende, niedrig intensive Anwendung sinnvoll, um die vorhandene Definition zu erhalten, ohne das Wangen- oder Kiefervolumen unnötig zu reduzieren.

08 Augenbrauenkonturierung mittels sanfter Brow-Lamination oder professioneller Brow-Design-Technik im Bereich der Brauenbögen: Ziel ist eine ruhige, symmetrische Bogenführung; unnötige Haarentfernung und eine zu flache Bogenform sollten vermieden werden.

BUDGET-RAHMEN

Einstieg

- Basisroutine für etwa 70–150 €: cleansing, antioxidantische Vitamin-C-Pflege, feuchtigkeitsspendende Creme mit Ceramiden und konsequenter SPF-30+-Schutz.
- Make-up-Update für etwa 50–120 €: leichte, feuchtigkeitsspendende Foundation, cremiger Highlighter nur auf Nasenspitze und zentralem Wangenknochen sowie ein nicht glänzender Lippgloss; dies erhält die bereits harmonisch wirkende Kontur.

Mittelklasse

- Professionelle Hautkonsultation mit Analyse an unbehandelter Haut, anschließend ein moderates Chemical Peeling und PRP/PRF für insgesamt etwa 250–600 €.
- Sanftes Brow-Laminating oder Brow-Design sowie eine begleitende Make-up-Beratung für etwa 120–250 €.

Premium

- Gezielte Kombination aus fraktioniertem Radiofrequenz-Mikroneedling und IPL/BBL im Bereich Pigmentierung und Textur für etwa 600–1.200 €, abhängig von Behandlungsfläche und Regenerationsphase.
- Individuell dosierte Hyaluronsäure-Behandlung der malar Region zur subtilen Unterstützung der Wangenkontur für etwa 300–600 €, nur bei tatsächlich reduziertem Volumen im natürlichen Licht.
- Bei bestätigter dynamischer Faltenbildung eine niedrig dosierte Botulinumtoxin-Behandlung der Stirn- und Glabella für etwa 250–500 €; ohne bestätigte Indikation sollte dieses Budget stattdessen für hautbarrierstabilisierende Behandlungen verwendet werden.

Preisangaben sind grobe Richtwerte und variieren je nach Praxis, Region und Befund.

WICHTIGE HINWEISE

- Die sichtbare Hautglätte und die gleichmäßige Gesichtspigmentierung sind durch Foundation, Highlighter und Contouring stark kaschiert; Unreinheiten, Poren, Narben und natürliche Hautfarbe müssen vor jeder professionellen Behandlung an unbehandelter, neutral beleuchteter Haut beurteilt werden.
- IPL, BBL, Peeling und Radiofrequenz-Mikroneedling können trotz niedriger Eingriffsintensität Rötung, Krusten, Pigmentverschiebungen oder eine vorübergehende Verschlechterung der Hautbarriere auslösen; bei unsicherer Hautreaktivität ist eine probatorische Behandlung zu bevorzugen.
- Make-up sollte nicht dauerhaft als Ersatz für die Beurteilung der natürlichen Hautstruktur verwendet werden. Für die Auswahl der Pflege und späterer Make-up-Technik ist eine zusätzliche unretuschierte Front- und Dreiviertelaufnahme bei Tageslicht hilfreich.

- Ein chirurgischer Eingriff ist anhand der vorliegenden Aufnahme nicht begründet. Wegen der bereits guten Symmetrie, der klaren Wangen- und Kieferkontur sowie der definierten oberen Lidfalten sollte eine operative Veränderung nur nach persönlicher Beratung und dynamischer Gesichtsanalyse erwogen werden.

ANHANG

Methodik & Grenzen

VORGEHEN

01 Auswertung der hochgeladenen Fotos (Frontal-, Profil- und Dreiviertelansicht, sofern vorhanden) mit KI-gestützter Bildanalyse.

02 Abgleich mit Ihren Angaben im Fragebogen (Anliegen, Prioritäten, Vorgeschichte).

03 Einordnung in 18 Analysebereiche mit Kernbefunden, Schätzwerten zu Referenzbereichen und einer Relevanz von 1 bis 5.

04 Ableitung von Pflege-, Lifestyle- und Behandlungsempfehlungen.

LESEHILFE

- **Ideal:** Wert liegt im Referenzbereich.
- **Gut:** Wert liegt nahe am Referenzbereich.
- **Optimierbar:** Abweichung vom Referenzbereich erkennbar.

●●●●○ Relevanz 1–5: Wie stark ein Bereich für Ihre Ziele zählt. Harmonie-Index: Mittelwert der Messwerte (ideal = 100, gut = 80, optimierbar = 55).

GRENZEN DER AUSWERTUNG

- Alle Messwerte sind Schätzungen auf Basis von Fotos, keine Vermessung mit klinischen Messverfahren.
- Licht, Kamerawinkel, Brennweite, Kopfhaltung und Mimik beeinflussen Proportionen, Hautbild und Symmetrie sichtbar.
- Ausgewertet werden nur die Ansichten, die tatsächlich bereitgestellt wurden; fehlende Winkel (z. B. ein echtes Seitenprofil) schränken einzelne Messungen ein.
- Referenzbereiche sind Durchschnittswerte aus der ästhetischen Literatur und keine Norm für Schönheit.
- Der Bericht stellt keine medizinische Diagnose dar und ersetzt keine ärztliche Untersuchung.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Bericht wurde automatisiert durch KI-gestützte Bildanalyse erstellt und dient ausschließlich zu Informationszwecken im Bereich Kosmetik und Ästhetik. Er stellt keine medizinische Diagnose dar und ersetzt keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, Hauterkrankungen oder vor der Anwendung neuer Produkte oder Behandlungen konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt, Dermatologen oder Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie.

© 2026 Glow Up Media · Analyse-ID GUM-WA3Z-V554