



STILCLUB®



KATHARINA
STARLAY

3.
erweiterte
Neuaufgabe

DER STILCOACH FÜR MÄNNER

Erfolgreich unterwegs in Job und Freizeit

Sakkos und leicht unter den Kragen gelegt, so dass sie nicht herabrutschen kann. Denn dass der Krawattenknoten jeden Morgen wieder frisch gebunden wird, ist Gentleman-Ehrensache.

Der richtige Kleiderbügel: Wichtig ist überdies die Wahl passender Kleiderbügel. Natürlich wären Holzbügel in der richtigen Schulterbreite und einer größeren, der Schulter ähnlichen Tiefe die perfekte Lösung – aber wir alle wissen, dass diese viel Platz wegnehmen und ein höheres Gewicht haben. In der Praxis ist es bei vielen Menschen eben doch der vom Laden mitgegebene Plastikbügel, der zum Einsatz kommt. Der aber sollte wenigstens die eigene Schulterbreite haben, damit es keine Beulen an unerwünschten Stellen gibt. Daher sollten Sie auch Drahtbügel aus der Reinigung kompromisslos entfernen und gesammelt bei der Reinigung wieder abgeben. Für die dauerhafte Aufbewahrung von Textilien sind sie nicht geeignet.

Die Fähigkeit, Feuchtigkeit aufzunehmen und für gute Belüftung zu sorgen, ist übrigens auch der Grund dafür, dass Schuhspanner aus Holz für Fußbekleidung aus Leder das Mittel der Wahl sind, die gleiche positive Eigenschaft haben auch Holzbügel. Träger von Hosen haben die Wahl der geklemmten oder gelegten Alternative. Im zweiten Fall sollte für den Transport sichergestellt sein, dass die Hose nicht herabrutschen kann, z.B. durch kleine Reiter, die über die Bruchstelle geklemmt werden, oder eine entsprechende Faltechnik: Dabei werden die Hosenbeine nicht synchron miteinander über den Bügel gelegt, sondern jeweils einzeln von außen nach innen über den Bügel geschlagen, also das rechte Hosenbein von rechts nach links, das linke von links nach rechts. So verschränken sie sich – vergleichbar dem Verschränken der Arme – und sind besser gegen Herabfallen gesichert.

Schließen Sie bei Oberteilen immer den obersten Knopf, um ein Herabrutschen zu verhindern.

Weiter denken: Umweltbewusste Männer haben auch die Frage, wo Kleidung aufbewahrt wird, die man nur kurz getragen hat und die noch nicht in die Wäsche muss. Ein Hemd, das Sie nur einen kurzen Abend über Ihrem Unterhemd getragen haben, muss nicht zwingend sofort gewaschen und gebügelt werden, wenn es nicht verknittert ist und auch sonst keine Gerüche (wie etwa Küchengeruch im Restaurant) darin hängengeblieben sind. Textilien und auch Haare sind übrigens sehr gute Duftträger.

Denn der Zyklus von kurzem Tragen – Wäschetonne – Reinigen/Bügeln – logistischem *Handling* und erneut anziehen ist nicht mehr zeitgemäß: Der Energieverbrauch und der Verschleiß der Fasern durch jedes Reinigen oder Waschen legt nahe, auch damit bewusst umzugehen, denn der größte Umweltfaktor im Lebenszyklus eines Kleidungsstücks ist der Wasserverbrauch. Auch ein Wollpullover beispielsweise, der über dem Hemd getragen wird, kann nach dem Lüften wieder in den Schrank.

Bevor Sie ein eigenes Fach für getragene Teile aufmachen, überlegen Sie bitte, ob „ready to wear“ für Sie passt: Jedes Teil, das im Schrank hängt, hat den Nasentest (nach Lüften) und die gründliche optische Prüfung bestanden und darf wieder zurückgehängt werden. Das hätte besser auch Alexander mit seiner „Präsentations“-Krawatte getan.

Die Schranktauglichkeit bei Oberteilen, insbesondere körpernahen Hemden und Shirts, hängt allerdings auch oft mit dem verwendeten Deodorant zusammen:

Die unbedenklichen „guten“ Deodorants ohne Aluminium hinterlassen nicht selten einen Geruch im Stoff, der zwar nicht nach Schweiß – aber dennoch ungewaschen riechen kann. Die „bösen“ aluminiumhaltigen Antitranspirants, denen eine krebserregende Wirkung nachgesagt wird, riechen neutral und lassen eher einen zweiten Gebrauch des Kleidungsstücks zu. Was direkten Hautkontakt hat, kommt daher meistens nach jedem Tragen in die Wäsche.

5 Unterwäsche – das richtige Darunter für das perfekte Darüber

Von den muskulösen Models mit Waschbrettbauch darf man sich nicht entmutigen lassen.

Die Unterwäsche steht für Ihr Wohlbefinden – und wirkt sich daher auch auf Ihre Leistung aus. Denn das Hautgefühl beeinflusst subtil und trickreich die ganze Erscheinung, die Körperhaltung, Bewegung und Ausstrahlung. Was muss das moderne Darunter können, um Sie in Top-Form zu halten?

Trotz der nüchternen Betrachtung der Performance sollten wir uns klar machen, dass Wäsche auch ein sehr emotionales Thema werden kann – spätestens dann, wenn außergewöhnlicher Geschmack auf Funktionsanhänger oder Befürworter des Slips auf Liebhaber der Boxershorts treffen. Wie immer wird auch hier nicht bewertet, und Sie sollten Ihren Vorlieben nachgehen, sofern sie die folgenden Anforderungen erfüllen. Dennoch dürfen Produktbeschreibungen ruhig auch auf den emotionalen Aspekt eingehen – statt technischer Videos – und dem Selbstbewusstsein Rechnung tragen, das durch gekonnte *Underwear* entsteht.

Worauf achten Sie ab jetzt beim Wäschekauf?

Die Kontur darf nicht abzeichnen oder auftragen: Mit dem Trend schmal sitzender Herrenhosen erhöht sich auch der Anspruch an flache Nähte oder nahtlose Kantenverarbeitung der Wäsche. Während vor einer gefühlten Ewigkeit noch bedeutsam war, dass der Beinabschluss mit Gummizug der Herrenunterhose die Durchblutung nicht störte, liegt die Messlatte heute mehr denn je in der optischen Betrachtung: Die Silhouette sollte von allen Seiten *wie aus einem Guss* und nicht unterbrochen aussehen. Folgerichtig passen weite, stoffreiche Boxershorts, die früher in den 80er Jahren einen Hype erlebten, nur unter weit geschnittene Hosen. Und auch ein Unterhemd darf nie so lang sein, dass sich sein Stoff um die Hüfte knautscht und die Figur verdirbt.

Die Farbe ist unsichtbar: Unter hellen Sommerhosen aus leichtem Stoff wie Chinos oder Leinenhosen gleicht eine dunkle Unterhose einer Todsünde. Der Produzent hat es ja schon schwer genug, die für Hosen üblichen Taschen und Taschenbeutel so zu verarbeiten, dass die doppelten Stofflagen und Nahtzugaben nicht stören. Über dunkler Wäsche aber (und auf dunkler Haut) entstehen wüste Linien.

Das gleiche Problem stellt sich unter reinweißen Herrenoberhemden, je leichter im

Warengewicht, desto mehr: Ein Mann, der Brusthaar trägt und nicht dem Hairfree-Kult verschworen ist, wird darunter ein Hemd oder Shirt bevorzugen, damit das Haar nicht durchschimmert. *Weiß unter Weiß* aber produziert ebenfalls Linien.

Die einzige Lösung sind hautfarbige Unterhemden, die es zum Glück inzwischen gibt. Und nicht nur das, die Profis unter den Wäscheherstellern bieten inzwischen sogar verschiedene Hauttöne an – von einem dunkleren, goldigeren Ton bis hin zu einem „Light Skin“, das sich auch auf heller Haut optisch einblendet. Übrigens: Schon ein gebrochen weißes Oberhemd – manche nennen es auch „champagner“, „offwhite“ oder „chamois“ – hat mehr Deckkraft als ein bleich-weißes und ist ohnehin vorteilhafter für den Teint – auch Ihren.

Als Bekleidungs-element wird Ihr Darunter nicht wahrgenommen: Die *Casualisierung* des textilen Zeitgeistes leistet dem Unterhemd überhaupt wieder mehr Vorschub: Schließlich kann ein Dresscode, der auf Sakko und Krawatte verzichtet, auch eine ziemlich kühle Sache werden, nicht nur farblich. Und nicht jeder schätzt den Feinstrickpullover darüber.

Wer aber mehr als einen Knopf oben offen tragen möchte, adelt seinen Style, wenn er dann auch konsequenterweise einen V-Ausschnitt oder einen halsfernen Ausschnitt beim Unterhemd wählt. Denn dies ist nicht etwa Teil eines Twinsets, sondern ein fast intimes Detail, das als Bekleidungs-element nicht wahrgenommen werden sollte.

Ein gutes, ausbalanciertes Körperklima: Männer mit einer gefühlt höheren Körpertemperatur schätzen die Sicherheit eines Shirts mit Ärmeln, auch unter blickdichten farbigen Hemden. Auf dunklen Stoffen ist Transpiration nämlich stärker sichtbar. Dazu kommt, dass manche modische Hemdenhersteller auch Mischgewebe oder synthetische Stoffe einsetzen, die ein geringes Feuchtigkeitsaufnahmevermögen besitzen. Durchfeuchtete Synthetikware kann einen sehr unangenehmen, seifigen Griff bekommen, von eigens für den Sport entwickelten Spezialfasern mal abgesehen. Da sollte zumindest das Unterhemd aus saugfähiger Baumwolle sein. Bei manchen Unterhemden mit Ärmeln finden Sie neu auch extra saugfähige doppelte Baumwollstofflagen, die als Spickel unter dem Arm eingearbeitet werden.

Hygienefreundliche Textilpflege: Die gute alte Cottonfaser hat zudem den Vorteil, dass sie auch bei hohen Temperaturen gewaschen werden kann, was Chemiefasern nicht vertragen. Und nur ab 60 Grad Waschttemperatur werden Bakterien und Keime zuverlässig vernichtet.

Zuverlässige Passform, die bei Bedarf unterstützt: Ob schmale Jazz-Pants, breiterer Slip oder Shorty mit angeschnittenem Bein – ob Träger- oder Ärmelshirt: Das Ganze darf auch

gut zur Figur und Körperproportion passen, sollte formstabil sein und bei Bedarf auch die Silhouette unterstützen. Dabei finde ich, dass der englische Begriff „enhance“, der außer „anheben“ auch mit „aufwerten“ übersetzt werden kann, besser klingt als das etwas grobtönende „pushup“. Und wenn Größe und Passform stimmen, ist auch die Formgebung überhaupt gewährleistet. Darum sollten Sie auch unbedingt die nächstkleinere Größe kaufen, wenn Sie Gewicht verloren haben – damit nicht ein unfreiwilliger *Windelhintern* Ihrem Sieg über die Pfunde den Reiz nimmt.