



BEAUTY-TALK
FRAUKE LUDOWIG

Qi Gong entspannt mich total

Sie hat schon die ganze A-Liga der Hollywood-Promis interviewt, jetzt drehen wir den Spieß um! **in** bat das bekannte „RTL Exklusiv“-Gesicht zum Beauty-Talk

Frauke Ludowig muss man gewiss niemandem mehr erklären. Jeden Abend präsentiert die Moderatorin um 18:30 Uhr das Promi-Magazin „Exklusiv“ auf RTL. Dabei muss die 45-jährige Mutter von Nele und Nike immer superstylish, fit und wach aussehen. Wie Sie das schafft, hat uns das neue Gesicht von Olaz im **in**terview verraten – und noch ein paar Beauty-Geheimnisse mehr.

in Wie beginnen Sie Ihren Tag?

Frauke Ludowig: Der Tag startet ganz gemütlich mit Kuschelmomenten mit

meinen Kindern und einer schönen Tasse Kaffee im Bett. Dann allerdings wird es auch bei uns ein bisschen hektisch, denn wir müssen in den Kindergarten und ich anschließend in den Sender zu RTL.

Zu welchen Beautyhelfern greifen Sie, wenn Sie nach einer besonders kurzen Nacht vor die Kamera müssen?

Lange Nächte sieht man den meisten ja an der Augenpartie an. Da die Haut hier sehr dünn ist, treten Müdigkeits-Schatten recht schnell hervor. Da greife ich morgens gerne zu einer Augencreme,

die Augenringe verringert und mit Schimmerpartikeln einen Glanz auf die Haut legt, zum Beispiel „Total Effects“-Augencreme von Olaz. Den Rest erledigt dann mein Make-Up-Artist vor der Sendung.

Wie entspannen Sie am liebsten, wenn Sie nach einem anstrengenden Tag abends nach Hause kommen?

Ein herrlicher Moment ist es, erst einmal das Fernseh-Make-Up vom Gesicht zu waschen. Oft lege ich mir dann eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske auf. Nach 15 Minuten fühlt man sich wie neu geboren und sieht auch so aus. Toll sind auch Qi-Gong-Übungen. Da machen mittlerweile sogar die Kinder mit und haben jede Menge Freude daran. Danach ist der Alltagsstresß dann wirklich erst einmal vergessen.

Vor der Kamera müssen Sie immer eine gute Figur machen, wie halten Sie sich fit?

Wie die meisten Menschen habe auch ich nicht viel Zeit für ein aufwändiges Fitness-Programm. Aber auch schon ein paar Minuten auf meinem Hometrainer bringen etwas. Oder ich fahre mit meinen Töchtern an der frischen Luft Rad. Zwei lebhaft Kinder halten einen sowieso gut in Bewegung.

Ich bewundere seit langem Ihren tollen Haarschnitt. Welchem Stylisten haben Sie ihre Frisur zu verdanken?

Selbstverständlich werden meine Haare vor jeder Sendung gestylt, auf Wickler gedreht oder Form geföhnt. Alle sechs Wochen schneidet mir mein Hairstylist die Haare.

Sie sind viel unterwegs. Haben Sie Beauty-Tipps für den Flieger?

Im Flieger trocknet die Haut durch die Klimaanlage ziemlich schnell aus. Deswegen sind Pflege-Produkte mit viel Feuchtigkeit wichtig. Bereits vor dem Flug creme ich mich gut mit einer feuchtigkeitsspendenden Tagespflege ein. Bei längeren Flügen habe ich auch immer eine Ration Gesichtsschmierung im Handgepäck dabei.

Welche unentbehrlichen Beauty-Produkte tragen Sie immer in ihrer Handtasche bei sich?

Meine Carmex-Lippenpflege, eine Handcreme von Clarins und das glättende Anti-Aging-Gesichtsserum „Total Effects“ von Olaz.

Haben Sie einen Lieblings-Make-up-Look für tagsüber oder abends?

Tagsüber, wenn ich nicht vor der Kamera stehe, bevorzuge ich einen natürlichen Look. Etwas Wimperntusche und ein leichter Lipgloss. Bei Abendveranstaltungen darf es natürlich etwas mehr sein. Hier achte ich vor allem darauf, dass das Make-up gut zum

Outfit passt. Mein Lieblings-Make-up-Look für den Abend sind Smokey-Eyes und eine natürliche, sanfte Lippenfarbe.

Sie tragen Ihr Haar immer offen. Ist das Ihr Signature-Look oder tragen Sie auch mal Pferdeschwanz oder eine Hochsteckfrisur?

Es stimmt – vor der Kamera trage ich meine Haare wirklich meistens offen. Das steht mir einfach am besten und, die Menschen kennen mich so. Zu Hause binde ich meine Haare aber auch oft zum Zopf.

Pflegen Sie Ihre Haare mit bestimmten Produkten?

Eigentlich bin ich bei meinen Haaren recht unkompliziert. Shampoo und Spülung reichen mir für die tägliche Pflege vollkommen aus. Ein Mal in der Woche mache ich eine Haarkur oder -maske. Viele vergessen allerdings, die richtige Bürste zu benutzen. Ich schwöre auf eine Keramik-Rundbürste mit echten Wildschweinborsten. Damit föhnt man nicht nur eine schicke Frisur, sondern schon die Haare und zaubert einen seidigen Glanz.

Haben Sie einen Lieblingsduft?

Ja, „Elle“ von Yves Saint Laurent.

Was bedeutet Schönheit für Sie?

Schönheit bedeutet für mich vor allem eine positive Ausstrahlung. Nur wenn man mit sich selbst zufrieden ist, wirkt man auch schön auf andere Menschen. Grundsätzlich trägt ein gepflegtes Äußeres schon viel zur Schönheit bei, und mit ein paar kleinen Tricks kann man wirklich viel aus sich machen.

Hat Ihnen ein Star schon mal ein Beauty-Geheimnis verraten, das Sie heute noch beherzigen?

Hollywoodstar Kim Basinger hat mir im Interview erzählt, dass sie ihre rosige Haut einem Saunagang pro Tag verdankt. Ich persönlich finde,

die tägliche Sauna ist vielleicht ein bisschen übertrieben und nicht machbar. Aber zwischendurch tut man der Haut und dem ganzen Körper damit echt etwas Gutes. Und es ist eine herrliche Entspannung nach stressigen Tagen.

Was würden Sie sagen, wenn eine Ihrer Töchter später mal bei „Germany's Next Topmodel“ mitmachen wollen würde?

Ich bin froh, dass im Moment eher „Prinzessin Lilifee“ ein Thema ist – Topmodel kommt wahrscheinlich später.

Klauen Ihnen Ihre Töchter auch manchmal den Lippenstift aus dem Bad?

Klar, die beiden lieben es schon jetzt, sich zu schminken. Manchmal sitzt der Lippenstift dann aber auch auf anderen Teilen des Gesichts. Das ist dann wirklich sehr lustig.

REBECCA NEUMANN

Beauty à la Frauke



LINKS: Zur Entspannung verwendet Frauke eine hydratisierende Gesichtsmaske wie etwa die „Morgentau“-Feuchtigkeitsmaske von Dermasel, ca. 2 Euro, in Apotheken

MITTE: Zur „Total Effects“ Anti-Aging-Augencreme von Olaz greift der Star, wenn der Blick müde wird, ca. 15 Euro

RECHTS: Die „Crème Jeunesse des Mains“ Handcreme von Clarins hat Frauke immer in der Tasche dabei, ca. 19 Euro



Fraukes ständiger Begleiter ist das Lippenbalsam von Carmex, ca. 3 Euro

„Elle“ von Yves Saint Laurent ist das Lieblingsparfum der Moderatorin, ca. 70 Euro (50 ml, EdP)



Die richtige Haarbürste muss es sein! Die RTL-Frau schwört auf Keramik-Rundbürsten mit Naturborsten wie diese hier, von Schwarzkopf Professional, ca. 20 Euro

Ihre blonde Haarpracht pflegt Frauke mit einer wöchentlichen Intensivkur, zum Beispiel „Ageless Creme de Luxe Hair Treatment“ von Frédéric Fekkai, ca. 75 Euro, exklusiv bei Douglas



Dauerbegleiter: „Total Effects“ Anti-Aging-Serum mit Sofort-Effekt von Olaz, ca. 16 Euro



Mit Qi-Gong-Übungen kann die TV-Frau am besten entspannen, wenn Sie abends vom Sender nach Hause kommt