



Unser Beauty-Experte

Holger Fuchs ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in der Praxis Klinik Pöseldorf in Hamburg. Seine Klinik bietet die Endermologie zur Cellulite-Behandlung an. Das ist eine sanfte schmerzfreie Tiefenmassage, die bis weit ins untere Bindegewebe dringt, Lymphsystem und Stoffwechsel anregt. 10 bis 15 Sitzungen sind notwendig. Infos: Tel. 040/44 41 66, info@klinik-poeseldorf.de

WICKELN

Folienwickeln verstärken die Wirkung von Cellulite-Mitteln. Probieren Sie dieses: Einfach 5 Tropfen Rosmarinöl mit 50 ml Olivenöl mischen, auf Oberschenkel, Po und Hüfte auftragen. Frischhaltefolie drumherumwickeln, Handtuch um die Hüften schlagen, Öl ca. 30 Min. einwirken lassen.

Das sagt der Beauty-Experte: Durch die Wärme kommt es zur Entschlackung. Lästige Dellen werden kurzfristig vermindert. Eine gute Alternative, wenn man einen schnellen Effekt sehen will.



Diese Tipps helfen

Schöne Sor

SCHUMMELN

Ein echtes Zauberteil ist dieser Panty. Er schummelt die Hüften schlank und gibt kontinuierlich ein Mittel gegen Cellulite ab! Und das Beste: Der Wirkstoff übersteht sogar 30 Maschinenwäschen. Panty, S - XL, 16,45 Euro, Créateurs de Beauté

Das sagt der Beauty-Experte: Anti-Cellulite-Pantys massieren die oberen Hautschichten. Sie entlasten die Venen.



WECHSELDUSCHEN



Kostet etwas Überwindung, trainiert aber prima Gefäße und Bindegewebe: Wechselduschen. Wichtig: Warm beginnen, kalt aufhören. Zum Herzen hin duschen!

Das sagt der Beauty-Experte: Wechselduschen trainieren die Gefäße, regen den Stoffwechsel an. Sie unterstützen die Cellulite-Behandlung.

MASSIEREN

Die einfachste Methode, um zu straffem Gewebe zu kommen: Jeden Morgen vorm Duschen Beine und Po massieren. Dabei ist es egal, ob sie eine Noppenbürste, einen Sisalhandschuh oder eine Bürste verwenden. Das kurbelt die Durchblutung an!

Das sagt der Beauty-Experte: Durch die Massage wird der Abfluss der Lymphe verbessert. Bei starker Cellulite bessert sich das Hautbild, die Dellen verschwinden aber nicht völlig.



WORKOUT

Training muss sein! Diese Übungen strafen die Oberschenkel. Übung 1: Hinknien, Arme gestreckt nach oben. Den Po langsam Richtung Fersen senken, aber nicht ganz hinsetzen, sondern wie-

der hochkommen. 10 x wiederholen. Übung 2: Auf die Seite legen, den Oberkörper mit beiden Armen abstützen. Das obere Bein ca. 30 cm anheben, senken. 10 x üben, dann das andere Bein trainieren.

Das sagt der Beauty-Experte: Sport ist grundsätzlich gut. Wer regelmäßig walkt, schwimmt oder radfährt, festigt das Bindegewebe und kräftigt die Muskeln.



wirklich!

immer-Beine

MODEL-TRICK



Models machen sich die entwässernde Wirkung von Koffein zunutze. Grob gemahlener Kaffee wird mit Creme zu einer dicken Paste verrührt. Damit die Problemzonen massieren, einwirken lassen, dann abduschen. Das erhöht die Spannkraft der Haut.

Das sagt der Beauty-Experte: Grundsätzlich regt Kaffee den Stoffwechsel an und damit auch die Fettverbrennung. Der mildernde Effekt ist hier aber nur kurzfristig zu sehen.

Produkte mit Power

Ob als Creme, Gel oder Öl, moderne Cellulite-Produkte gibt es in vielen verschiedenen Varianten

1 „Hautstraffendes Öl Q10 Plus“, 6,99 Euro, 200 ml, Nivea **2** „Granatapfel Straffende Körperlotion“, 8,45 Euro, 200 ml, Medipharma Cosmetics **3** „Bodytonic Tiefenwirksamer Cellulite Crusher Roll-on“, 11 Euro, 150 ml, Garnier **4** „Celluli Eraser“, 35 Euro, 200 ml, Biotherm



Nagel-Probleme gezielt lösen*



Sililevo 

Die Nagel-Aufbau-Kur

hilft bei brüchigen und splissigen Nägeln

vorher



nachher

- ✓ praktisch unsichtbar, zieht direkt in die Nägel ein
- ✓ schönere Nägel bereits nach wenigen Wochen
- ✓ Medizinprodukt: rezeptfrei in Ihrer Apotheke

www.sililevo.de

Extratipp: wirkt und pflegt auch unter farbigem Nagellack

*bestätigt durch eine klinische Studie bei 60 Personen mit kosmetischen Nagelproblemen
Quelle / Bilder: Piraccini, Corso pratico Hair&Nail and Anti-Aging, 15/16 April 2011, Capri (Italy)