

7/2009
Mi, 11. 3. 2009
Deutschland € 2,40
Österreich € 2,60
Schweiz SFR 4,70

reun^ondin



**PPS
IN
ULITE**

f, sexy:
Sie Ihre Haut
in Bestform

ich!
sich lohnt, sich
zu vertrauen

**: Sanfte
len gegen
upfen**

**EIN MANN FÜR
EINE NACHT**
Für wen würden Sie
sich entscheiden?

**Pizza,
Quiche & Co.**
Leckere Rezepte,
die warm und kalt
schmecken

**Mode, die
licklich macht!**

chs trendige Sommer-Basics, die immer großartig aussehen

• Coole Looks in Black & White • Lässiger Lady-Chic
insten Sonnenbrillen • Plus: So stylen Sie die neuen Overalls

Nie wieder Cellulite

7 Kann Stress Cellulite fördern?
Laut neuesten Studien können Stresshormone wie Cortisol und Noradrenalin dazu beitragen, dass sich die Fettzellen allmählich groß aufblähen. Entspannungsmethoden, wie zum Beispiel Yoga oder Meditation, können dabei helfen, die Bildung dieser Botenstoffe zu reduzieren. Aber dafür müssen Sie regelmäßig üben!

8 Braucht man Nahrungsergänzungsmittel?
Wenn man sich halbwegs gesund ernährt, normalerweise schon. Erst wenn der Arzt einen Mangel an Eisen, Magnesium oder Vitaminen festgestellt, sollte man das von einem Arzt zuführen. Außerdem ist die Natur so leicht zu kopieren. Viele natürliche Pflanzenschutzstoffe stecken in Obst oder Gemüse, nicht aber in Nahrungsergänzungsmitteln. So enthalten beispielsweise Heidelbeeren blaue und violette Obstsorten und Gemüse wie Auberginen, Rotkohl, Preiselbeeren oder Kirschen sogenannte Polyphenole, wasserlösliche Pflanzenstoffe, die eine besonders starke antioxidative Wirkung auf die Haut haben und somit auch die Bindegewebszellen vor Elastizitätsverlust schützen.



29 Schadet zu viel Sonne und Rauchen dem Bindegewebe?
Ja, durch das Rauchen verengen sich die Gefäße, das schränkt die Durchblutung des Bindegewebes ein. Folge: Die Zellen werden weniger gut mit Nährstoffen versorgt, Cellulite kann sich so verschlimmern. UV-Strahlen schädigen die elastischen und kollagenen Fasern des Bindegewebes, lassen sie ausleiern und bewirken so, dass sich die Fettzellen durch das lockere Bindegewebe viel leichter durchdrücken können.

30 Gibt es wirksame Profimethoden, die die Cellulite verbessern können?
Bei der Kosmetikerin werden verschiedene Treatments wie zum Beispiel Body Wrappings angeboten, die durch Kompression für weniger Umfang sorgen. In Fitness-Studios helfen auch Hypoxi-Trainer oder Power-Plate beim Fettabbau und beim Aufbau von Muskulatur.

31 Hilft die Fett-weg-Spritze gegen Cellulite?
Die Fett-weg-Spritze eignet sich nur, um geringe Mengen an Fett aufzulösen. Wer beispielsweise ein kleines Bäuchlein oder ein

Doppelkinn hat, kann mit guten Ergebnissen rechnen. Bei einer ausgeprägten Cellulite bringt sie dagegen nichts.

32 Und wie sieht es mit einer richtigen Fettabsaugung aus?
Die eignet sich durchaus für eine bessere Silhouette, wenn neben Cellulite auch noch Fettverteilungsstörungen wie Reiterhosen vorhanden sind. Man sollte allerdings wissen, dass einmal abgesaugte Fettzellen für immer verschwunden sind, manchmal aber benachbarte Fettzellen die Neigung entwickeln, sich stärker als vorher aufzuplustern. Das Problem kann sich dadurch also auch verschieben.

33 Was ist von den neuen Thermo-Lasern zu halten?
Geräte wie der Accent-Laser arbeiten mit Hochfrequenz-Energie. Bei Temperaturen von 45 Grad schädigen sie die Membran der Fettzellen, die dadurch absterben. Die Behandlung selber ist nicht schmerzhaft, lediglich das Hitzegefühl kann etwas unangenehm sein. Kosten: um 800 Euro. Unbedingt nur von erfahrenen Dermatologen machen lassen und sich zuvor genau über mögliche Risiken informieren.



Eine Zupfmassage mit Öl kurbelt die Durchblutung an und pusht den Fettabbau