

Glücklicher leben

11/2009
Mo, 23. 6. 2009
Deutschland € 4,99
Österreich € 5,30
Schweiz SFR 5,30

freundin

Frisch, leicht, fein und
viel mehr als Grillteller:Die neue
griechische
Sommer-
Küche20 WUNDER
DER NATURSo schön ist unsere
Erde! Und was
wir tun können,
damit sie so bleibtFASHION-GUIDE:
Toll aussehen
mit BasicsWie Sie aus
Klassikern modische
Looks stylen2 Hefte
für nur
3 EuroMIT EXTRA-HEFT
RÄTSEL-SPASSVon Sudoku bis
XL-Kreuzwörter:
51-mal schlauer
ZeitvertreibMake-up:
So macht's
der ProfiDas große Vorher-Nachher-Studio:
die Trends und wie man sie selbst schminkt



Cremes, Seren, Peeling, Tonics – ständig kommen neue Produkte auf den Markt. Ein guter Grund, das ein oder andere Beauty-Produkt mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Und sich zu fragen:

Ist das wirklich nötig? Diesmal: **ANTI-CELLULITE-PFLEGE**

Frau Dr. von Bayern, welchen Vorteil haben Anti-Cellulite-Cremes gegenüber einer Bodylotion?

Eine Bodylotion durchfeuchtet die oberste Hautschicht, während eine Anti-Cellulite-Pflege spezielle Wirkstoffe enthält, die zur Entwässerung des Gewebes sowie zur Straffung des Bindegewebes beitragen.

Braucht jede betroffene Frau eine Anti-Cellulite-Creme?

Man darf keine Wunder erwarten. Aber durch eine konsequente, am besten zweimal tägliche Anwendung kann nachweislich ein temporärer Effekt erzielt werden, sodass der Schweregrad der Cellulite gemindert wird. Darüber hinaus trägt das Einmassieren zur allgemeinen Verbesserung der Durchblutung und Entwässerung des Gewebes bei.

Welche Inhaltsstoffe haben wirklich einen sichtbaren Effekt?

Pflanzenextrakte wie Birkenextrakt, Rosskastanie, Weißdorn und Koffein aktivieren den Hautstoffwechsel und entwässern zumindest kurzfristig das Bindegewebe. Neu ist der Wirkstoffkomplex „CHacoll“, der das Kollagen nachweislich strafft und somit das Bindegewebe fester macht. Das Fettgewebe kann sich nicht mehr so leicht durch die kollagenen Bindegewebsfasern drücken und somit wird die Haut glatter.

Lässt sich der Effekt von Cremes noch verstärken?

Ja, durch einen gesunden Lebensstil. Heißt: regelmäßige Bewegung, nicht rauchen und wenig Alkohol und Zucker. Vermeiden Sie ausgedehnte Sonnenbäder, da UV-Strahlen das Bindegewebe schädigen, ebenso wie starke

Gewichtsschwankungen. Holen Sie stattdessen antioxidantienreiche Nahrungsmittel (z. B. Tomaten, Karotten oder Brokkoli und Blaubeeren) auf den Speiseplan und gehen Sie schwimmen – ich empfehle zwei- bis dreimal pro Woche. Das ist ein sehr effektiver Cellulite-Killer. Durch den Druck des Wassers wird der Lymphfluss angeregt und gleichzeitig das Bindegewebe gestrafft.

Was kann man tun, wenn Cremes nicht reichen?

Die besten Erfolge erzielt man bei starker Cellulite mit invasiven Methoden wie Fettabsaugung, Bindegewebsstrang-Subzision „Cellfina“ oder der neuen „Onda“-Therapie, bei der Mikrowellen die Fettzellen entleeren.



Sie hat uns beraten: Dr. Tatiana von Bayern

Fachärztin für ästhetische Dermatologie in einer Privatpraxis im Schlosspalais München

DIE KÖNNEN HELFEN



MIT CHACOLL, JOJOBAÖL UND VITAMINEN
„Anti-Cellulite“ von Skin689, um 70 Euro



MIT KOFFEIN UND WEISSDORN
„Boost & Burn“ von Avon, um 15 Euro



MIT BIO-BOTOX
„2 in 1 Coffee Peeling & Mask“ von Spilanthox, um 30 Euro



MIT BIRKENWASSER
„Cellulite-Öl“ von Weleda, um 17 Euro



MIT MASSAGEKOPF UND GLAUCIN
„CelluContour Body Creme“ von Dr. med. Schrammek, um 60 Euro