

# COSMOPOLITAN

FEBRUAR 2016

Deutschland € 3,00

Schweiz SFR. 5,90 • Österreich € 3,30

## SOFORT SUPER SEX!

52 heiße Alltags-  
Experimente  
(eines für jede  
Woche des Jahres)

**Aufsteigen statt  
Aufreiben**

Überraschende  
Wege, im Job  
voranzukommen

**GEWAGT,  
GEWONNEN!**  
Frisuren,  
die Ihr Leben  
verändern

## JEDEN TAG HAPPY AUFWACHEN

*Können Sie haben!  
Und zwar so: S. 122*

*Top gestylt, besser drauf*  
**18**

**MODE  
TRENDS**  
gegen akute  
Winter-Depri

**Burn-on statt  
Burn-out**

So erhalten Sie  
in langen  
Beziehungen  
das Feuer

*Scarlett Johansson*  
Das Geheimnis  
ihres Sex-Appeals

**GESCHMINKT  
UNGESCHMINKT**  
Wenig Make-up,  
viel Wirkung (mit  
Nude und Rosé)



4 190910 203007



## THERMA-LIFTING

strafft mit Wärme statt Skalpell

Ihr Dekolleté wirft Knitterfalten und am liebsten würden Sie ganzjährig Rollis tragen? Dann sollten Sie jetzt einen Termin zum Glattbügeln ausmachen. Der Beauty-Doc kann mit Wärme die Kollagenproduktion wieder ankurbeln – nach etwa vier Monaten, pünktlich zum Frühling, sind Dekolleté, Hals, Wangen und Kinn deutlich straffer. Bei der Ultherapy zum Beispiel wird energiereicher, warmer Ultraschall erzeugt.

Der Dermatologe fährt mit einem Handstück Linie für Linie über die Haut, dabei entstehen in den tieferen Schichten sogenannte Hitzesäulen, die dafür sorgen, dass sich die Kollagenfasern zusammenziehen und zur Neuproduktion angeregt werden. Weil es dabei heiß hergeht, wird vorher eine Creme zur lokalen Betäubung aufgetragen. Wer extrem empfindlich ist, lässt sich in einen Dämmer Schlaf versetzen. „Die Haut fühlt sich direkt nach der 60- bis 90-minütigen Behandlung straffer an, das Endresultat zeigt sich ein paar Monate später“, erklärt die Dermatologin Dr. Birgit Buxmeyer von der Rosenpark Klinik in Darmstadt.

Bei der Thermage-Behandlung entsteht die Wärme durch Radiofrequenzwellen, sie dauert eine halbe bis zwei Stunden und ist ideal zum Straffen von Gesicht, Oberlidern und Bauch. Die Haut wird dabei durch ein kühlendes Spray geschützt. Nach beiden Treatments kann sie kurzfristig gerötet sein, man ist aber sofort wieder einsatzfähig.

**KOSTEN:** Die Preise für beide Therapien sind etwa gleich, je nach Aufwand kostet eine Gesichtsstraffung zwischen ca. 2000 und 3000 Euro, eine Bauchstraffung etwa 3000 Euro.

## FRUCHTSÄURE-PEELING

mindert Fältchen, leichte Pigmentflecken, Akne und verfeinert die Poren

Unebenheiten immer unter Concealer verstecken zu müssen, nervt. Wer langfristig makellose Haut möchte, startet im Winter mit Fruchtsäure-Peelings, bei denen sind Sonnenbäder und Solarien nämlich tabu – täglicher Lichtschutzfaktor 50 ist Pflicht. Die beste Adresse dafür ist eine Kosmetikerin, die einer Hautarzt-Praxis angegliedert ist. Der Dermatologe klärt im Beratungsgespräch mit ihr, wie der individuelle Behandlungsplan aussehen soll.

Vier bis sechs Treatments sind nötig, um den gewünschten Effekt zu erreichen.

„Die Vorbereitung beginnt vier Wochen vorm ersten Peeling mit niedrig dosierten Fruchtsäureprodukten für die tägliche Pflege“, erklärt Valerie Cee, medizinische Kosmetikerin in der Münchner Hautarztpraxis von Dr. Timm Golüke. Dann wird im Abstand von drei bis vier Wochen gepeelt. Dabei wird die Konzentration der Fruchtsäuren und die Einwirkzeit gegebenenfalls schrittweise erhöht – kann ganz schön prickeln, ist aber auszuhalten. So wird die Kollagenbildung in tieferen Hautschichten angeregt und ein Teil der oberen Hautschicht abgetragen, was sie glatter und strahlender macht. Weil Fruchtsäuren Aknebakterien am Wachstum hindern, lindern sie auch Unreinheiten und Entzündungen. Danach ist die Haut ein paar Tage gerötet und schuppt sich. „Fruchtsäuren sind frei verkäuflich in Apotheken erhältlich, aber Konzentrationen über 15% gehören nur in die Hand des Arztes, weil eine falsche, zu hoch dosierte oder zu lange Anwendung die Haut schädigen kann“, so Dr. Golüke.

**KOSTEN:** Ab ca. 100 Euro pro Sitzung.

# Ganz schön verfroren

Winter-Treatments für supertolle Haut