

InStyle

Die wichtigsten
Stilregeln von
**ALEXA
CHUNG**

JUNI 2016 € 4,00

WIR ♥
ETHNO!
11 STYLINGS FÜR
JEDEN TAG

**SOMMERTEINT
IN MINUTEN**
*Selbstbräuner
im Test*

URLAUBSZIEL:
**FASHION
OUTLET**
Unsere
Geheimtipps
für Ihren
Mädels-Trip

**HOCHZEIT FÜR
FASHION-FANS**
Braut- und
Gästelooks mit
Wow-Faktor

**KNACKPO
FÜR FAULE**
*Wenig Aufwand,
viel Effekt*

PLISSEE-RÖCKE
Diese Modelle fallen
am schönsten!

Cool Girl Style

**SEXY CARMENBLUSEN,
HIPPE HOSENANZÜGE,
STATEMENT-WEDGES,
LÄSSIGE LEDERLOOKS**





Glatte, gut durchblutete Haut wirkt prinzipiell schon mal straffer

Was bringt Cellu-Pflege?

Dellen kann man nicht wegcremen, schon klar. Trotzdem braucht man die **richtigen Kosmetikprodukte**

Cellulite ist genetisch bedingt. Dr. Timm Golüke, Ästhetischer Dermatologe in München, erzählte uns, dass in seiner Praxis häufig junge, schlanke Frauen sitzen, die ein schlechtes Bindegewebe haben. Das wollen wir genauer wissen: Sind die Dellen ein Schicksal, gegen das man nicht ankämpfen kann? „Wer eine Veranlagung hat, wird sie nie komplett los. Aber Sport, proteinreiche Ernährung und gute Hautpflege retten viel. Ich glaube ans Cremem.“ Und welche Creme hilft nun gegen die hartnäckigen Dellen? „Es geht nicht um eine spezielle Creme, sondern um das Pflege-Rund-

um-Paket. Cellulite entsteht, wenn sich Fettpölsterchen durch das Bindegewebe drücken. Peelt und cremt man seine Haut regelmäßig, fördert das die Durchblutung. Das erhöht wiederum die Spannkraft der Haut – und die Pölsterchen können sich nicht mehr so gut durchdrücken. Die Cellulite erscheint weniger dreidimensional.“ Gibt es spezielle Wirkstoffe, auf die man achten sollte? „Koffein ist sicher nicht verkehrt, es steigert die Durchblutung. Urea sorgt für ein ebenmäßigeres Hautbild.“ Kann der Arzt bei schweren oder hartnäckigen Fällen helfen? „Es gibt eine neue Behandlungsmethode, die in den USA der Renner ist:

Cellfina, ein Einmal-Treatment, das unter lokaler Betäubung durchgeführt wird und bei dem die Cellulite-verantwortlichen Bindegewebsfasern im Fettgewebe durchtrennt werden. Kommt aber erst Anfang 2017 zu uns.“ Und was machen wir bis dahin?

„Die einzige Behandlung, die bei uns sichtbare Ergebnisse liefert, ist die Endermologie, eine Tiefengewebsmassage. Das braucht aber mindestens zehn Sitzungen.“ (Ca. 80 € pro Sitzung)

WAS MAN BRAUCHT:

Salzpeeling Am besten zwei bis drei Mal wöchentlich anwenden. Das Salz mildert Keratosis pilaris (Reibsenhaut) und verfeinert das Hautbild. Z. B. „Firming Talasso-Scrub“ von Collistar, ca. 51 €



Koffein-Serum Ein (oder zwei) Mal täglich nach dem Duschen kräftig in die Haut einmassieren, bis es vollständig eingezogen ist. Z. B. „Body-Slim Global Slimming“-Konzentrat von Lierac, ca. 43 €

Körperbürste Eine wöchentliche Tiefenreinigung regt die Zellerneuerung intensiv an. Am effektivsten sind rotierende Bürsten, die man trocken oder unter der Dusche anwenden kann. Z. B. „Reveal“ von Remington, ca. 60 €



Urea-Lotion Je nach Bedarf mehrmals täglich auftragen. Das stärkt die Hautbarriere, hydratisiert in der Tiefe und verhindert Feuchtigkeitsverlust. Z. B. „Complete Repair Intensiv Lotion“ von Eucerin, ca. 19 €