

Strategien gegen CELLULITE

(auch „Dellinger“ genannt)

DER SOMMER wird wieder luftig! Zeit für ein SOS-PROGRAMM. Aber was hilft WIRKLICH? Hier steht's

Endlich wieder Sommer und Zeit für luftig-kurze Kleidchen! Doch häufig lassen Frauen diese lieber im Schrank. Der Grund: eine biologisch bedingte Veränderung des Bindegewebes, die bei vielen Frauen zu Dellen an Beinen und Po führt – Cellulite, vulgo Orangenhaut. Dabei spielt es keine Rolle, ob man dick oder dünn ist. Selbst Stars mit Topfiguren wie **Demi Moore**, 46, oder **Cindy Crawford**, 43, haben damit zu kämpfen. Was also tun? Das Wundermittel gibt es bislang leider nicht, am besten hilft ein Mix aus verschiedenen Strategien.

DEN FETTZELLEN ZU LEIBE RÜCKEN

Mit Hilfe von Cremes und Spezialprodukten verschwinden die Dellen leider nicht völlig, da die Wirkstoffe lediglich in die oberen Hautschichten eindringen können. Aber durch eine regelmäßige Pflege lässt sich die Hautstruktur deutlich verbessern. Der Münch- ▶

DIE METHODEN

- **Lipomassage** aktiviert lymphatischen und venösen Kreislauf, kurbelt Fettstoffwechsel an, knackt Depotfett. **Wie oft?** 10 Mal. Zum Erhalt 4 Mal/Jahr. **Kosten:** je ca. 80 Euro.
- **Fett-weg-Spritze** aus der Sojabohne. Ins Gewebe injiziert, „schmilzt“ Fett. **Wie oft?** Mindestens 3 Mal. **Kosten:** je ab 250 Euro.
- **Accent-Laser:** Durch selektive Erwärmung werden Fettzellen zerstört und die Kollagenproduktion angeregt. **Wie oft?** Mindestens 4 Behandlungen. Dann alle 2 Monate. **Kosten:** je ab 200 Euro.
- **Mesotherapie:** Mikroinjektionen werden in tiefere Hautschichten gebracht. **Wie oft?** Erst wöchentlich, dann 1 x pro Monat. Zum Erhalt 1 x pro Jahr. **Kosten:** je ab 200 Euro.

PRIVAT

DEMI MOORE beim Strandspaziergang zu Hause in Malibu. Da melden sich Problemzonen

OFFIZIELL

MISS MOORE zeigt makellose Beine. Keine Delle weit und breit

Frühlingsfrage: Können sich Ihre Füße schon sehen lassen?



Frühjahrszeit – Fußpflegezeit! Denn wer im Sommer seine Füße nicht verstecken will, sondern diese gern zeigen möchte, tut jetzt alles für einen perfekten Auftritt.

Perfekt gepflegte Füße signalisieren Weiblichkeit und Selbstbewusstsein. Die richtige Fußpflege ist also unerlässlich – erst recht, wenn man sich attraktiv und wohl fühlen will. Hansaplast hat eine Fußpflegeserie entwickelt, die für den

perfekten Auftritt wie geschaffen ist. Dazu gehört die Hansaplast Samt & Seide Fußcreme. Sie reduziert Hornhaut, bietet intensive Pflege und hat einen angenehmen Duft. Das Ergebnis: schöne, streichelzarte Füße.

So machen Sie Ihre Füße sommerfit:

Fußbäder – am besten abends, 5 bis 10 Minuten. Entspannend wirken Lavendel, Melisse und Rosmarin. Anregend wirken Zitrone, Orange, Lemongrass und Minze.

Fußgymnastik – 5 Minuten am Tag reichen aus.

Hier ein paar Übungen, die Sie überall machen können:

- Füße kreisen lassen oder mit ihnen eine „8“ in die Luft schreiben
- Wechselnd auf Zehenspitzen, auf der Ferse und auf den Außenseiten der Füße gehen
- mit den Zehen Stifte oder andere Dinge vom Boden aufheben

Wechselduschen – sie stärken das Immunsystem und bringen den Kreislauf in Schwung. Beginnen Sie immer am rechten Bein, von unten nach oben – erst mit warmem, zum Schluss mit kaltem Wasser!



Pflege gewinnt!

Starten Sie den Sommer mit schönen, gepflegten Füßen – und gewinnen Sie eines von **33 Hansaplast Fußpflege-Sets**, bestehend aus

- Samt & Seide Fußcreme – reduziert Hornhaut
- Fußbalsam – sanfte Pflege für geschmeidige Füße und Nägel
- Fuß-Deospray – lang anhaltender Schutz und Frischekick

Verraten Sie uns einfach, wie Sie Ihre Füße in Top-Sommerform bringen.

Ob Fußbad oder -gymnastik – Ihre persönlichen Pflegetipps, Tricks und Trends rund um den Fuß interessieren uns! Gleich eine E-Mail mit Ihren Fußpflegetipps an fusspflege@hansaplast.de schicken – mit dem Betreff „Meine Fußpflegetipps“. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 31.07.2009. Aus allen Einsendungen werden 33 Gewinner per Los ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Teilnehmer wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ausgenommen von der Teilnahme sind die Mitarbeiter der Beiersdorf AG. Die zur Ermittlung der Gewinner erforderlichen Daten werden hausintern gespeichert, eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Veranstalter des Gewinnspiels ist die Beiersdorf AG Hamburg, 20245 Hamburg.

BEAUTY

HIGHTECH hilft – aber nicht allein!

Der Dermatologe **Dr. Hans-Peter Schoppelrey**: „Cremes, Patches und Seren helfen bei Cellulite in der Regel vor allem in Kombination mit anderen Verfahren wie zum Beispiel der Lipomassage.“

VIEL BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Doch auch Hightech bringt wenig, wenn man sich allein darauf verlässt. „Bewegung und gesunde Ernährung sind unabdingbar“, so der Mediziner. Jogging, Radfahren, Gymnastik, viel Obst und Gemüse, rasch abbaubare

Kohlenhydrate, wenig Fett und ausreichend Flüssigkeit sind die effektivsten Maßnahmen gegen Cellulite. Dadurch verbessert sich die Durchblutung des Gewebes, Schlackenstoffe lagern sich langsamer ein, die Fettzellen schrumpfen. Übrigens: Von „Crash-Diäten“ sollte man die Finger lassen, weil sich danach Fett sehr schnell wieder festsetzt. Wer Soforthilfe benötigt, wendet einfach folgenden Last-Minute-Trick an: Selbstbräuner auf den Beinen verteilen, dann fällt die Cellulite weniger auf.

YVONNE WALBRUN



Ein paar VERBÜNDETE

- 1 14-Tage-Kur für Tag & Nacht: „Cellu-Metric“ von Vichy, ca. 32 €
- 2 „Cellulite Duschpeeling“ mit Koffein & Buntnessel von Florena, ca. 3 €
- 3 Naturpower: „Birken Cellulite-Öl“ von Weleda, ca. 16 €
- 4 2 in 1: „Cellulite Crusher Roll-on“ von Garnier, ca. 12 €
- 5 „Body Excellence Slim Anti-Cellulite-Gel“ von Chanel, ca. 100 €
- 6 Nachtschicht: „Celluli Laser Intensive Night“ von Biotherm, ca. 44 €
- 7 Straffungscreme „Tonific Fermeté“ mit Heilpflanzen von Nuxe, ca. 35 €