

# Gala **wedding**

HARRY WITH STYLE

**225**  
**Lovely**  
**LOOKS**

- \* ACCESSOIRES
- \* DESIGNKLEIDER
- \* FRISUREN
- \* MAKE-UP

*Exklusiv*  
**SÜDSEE-REISE**  
zu gewinnen

**+ SERVICE GUIDE**  
TORTEN,  
DEKO &  
GESCHENKE

**JESSICA ALBA**  
*Wie sie sich  
ganz heimlich  
getraut hat*

**Ja!**  
Die schönsten  
**STAR-HOCHZEITEN**

von Romantik bis Rock'n' Roll

MUST-HAVES FÜR  
DEN GROSSEN TAG



## FACIALS

1

**Give me the glow!** Dass das glückselige Strahlen nicht von einem gestressten Teint getrübt wird, dafür sorgt „Ideal Pro-Lift“: „Die Haut wird mit Gleichstrom von festsitzenden Schlackestoffen befreit“, erklärt Markus Schmidt, Kosmetik-Trainer bei Carita. „Danach schieust **Mittelfrequenzstrom** individuell abgestimmte Wirkstoffe tief in die Haut.“ Empfehlung für den großen Tag: sechs Treatments in drei Wochen (1,5 Stunden ca. 90 Euro, carita.de). **Sonderbehandlung:** die „Qi Future Solution LX Eye and Lip Contour Ceremony“. „Die 30-minütige Massage glättet und entspannt die Augen- und Lippenmuskulatur“, so Shiseido-Key-Expertin Berit Mahler (ca. 79 Euro, shiseido.de).

## FIT MIT STROM

3

**Der schnelle Brautkleid-Body aus der Steckdose?** EMS, die elektronische Muskelstimulation, macht's möglich. „25 Minuten Training sind so effektiv wie mindestens drei Stunden Fitness“, sagt Studio-Inhaber André Wartkotsch. Perfekt für sportliche Bräute mit straffem Zeitplan (ab 89 Euro monatlich, 25minutes.de).

## PILATES

„Pilates ist das perfekte Programm, um den Body in Form zu bringen“, weiß Personal Trainer Christian Lutz. Laut Erfinder Joseph Pilates können 30 Trainingseinheiten einen neuen Körper kreieren. „Bei dreimal wöchentlichem Work-out wäre der ideale Start zehn Wochen vor der Hochzeit der Bauch und die Muskeln, die die Taille ausbilden, ständig im Einsatz. Das Ergebnis: **bessere Körperhaltung** - beste Voraussetzungen für ein tolles Auftreten“ (pilatespeople.de).

## KOHLLEN-DIOXID

2

**Feintuning:** Aknenarben und Knubbelknie bringt niemand gern mit in die Ehe. „Die **Rioblush Carboxytherapie**“ wird zur **Hautverjüngung**, aber auch gezielt gegen Augenringe, Narben, Falten und kleine Fettpolster, z. B. an Kinn oder Knien, eingesetzt“, erklärt Dermatologin Dr. med. Sabine Zenker. Dazu wird der Wirkstoff CO<sub>2</sub> mit feinsten Nadeln unter die Haut gebracht, wo er deren natürliche Funktionen wie Kollagenneubildung und Fettverbrennung anregt. „Für die Planung: Ein sichtbarer Effekt setzt nach circa sechs Behandlungen ein (ab 80 Euro je Sitzung, dr-zenker.de).“

## LEERE ZELLEN

## ZELLEN

**Some like it hot!** Bei der „Fettzellenentleerung“ soll Wärme ungeliebte Zentimeter zum Schmelzen bringen. „Durch Ultraschall wird die Zellmembran durchlässig, sodass Fett aus den Zellen tritt und über das Lymphsystem abtransportiert werden kann“, erklärt Dr. Michaela Fuchs, Mitenwicklerin der Methode. „Der Erfolg ist nach zwei Tagen messbar, also eine gute **Notfallmaßnahme** für die Hochzeitskleid-Figur“ (ab 159 Euro, body-point.de).

## TEMPERATUR-METHODE

**Eisige Zeiten für Problemzonen!** Das „Zeltiq“-Verfahren nutzt die extreme Kälteempfindlichkeit der Fettzellen: Es kühlt sie ab, bis ihr Stoffwechsel seine Funktion einstellt. „Der Körper scheidet die geschädigten Zellen dann natürlich aus“, erklärt Dr. Hans-Peter Schoppelrey vom Haut- und Laserzentrum in München. „Umliegende Körperzellen wie Haut oder Muskeln bleiben unversehrt, weil sie nicht temperaturempfindlich sind.“ Erste Effekte sind nach vier Wochen sichtbar, die gleichzeitige einsetzende **Hautstraffung** entwickelt sich innerhalb von sechs Monaten. „Optimal für normalgewichtige Bräute, die **Pösterchen loswerden wollen**“ (ab 650 Euro, haut-und-laserzentrum.de).

6