

# Bild der Frau

# Schlank & fit

Gesundheit • Ernährung • Schönheit



## Freche Sommer-Frisuren

Blitzschnell gestylt,  
halten den ganzen Tag s. 14



**Tolle  
Bräune -  
gesunde  
Haut:  
So klappt's**  
s. 12

## Neu! Heilkräuter für die Seele

## Bild der Frau EXTRA Essen Sie sich fit!

Die besten Rezepte für mehr Energie



# Lecker! Kartoffel Quark- Diät s. 35

Mit genauem Wochenplan

**DAS STRAFFT**  
Cleverer Helfer gegen Cellulite s. 16

Mit freundlicher Unterstützung von

Köln

# Cellulite? Nein, danke!

Die Haut  
verjüngen: Cremes  
mit Kaffee-  
Extrakten auftragen

*Dellen, Streifen und Pölsterchen einfach nur wegcremen? Das funktioniert leider nicht. Fabren Sie lieber viergleisig – dann haben Sie Erfolg*

1

## Regelmäßig bewegen

**Sport einplanen:** Eins ist sicher: Moderates Ausdauertraining – mindestens drei Mal pro Woche – bringt den Stoffwechsel auf Touren und kräftigt auch die Muskulatur. **Der Trick:** Je mehr Muskeln der Körper besitzt, desto aktiver ist der Stoffwechsel.

**Muskeln aufbauen:** Ideal, um Cellulite in Schach zu halten, ist eine Kombination verschiedener Ausdauersportarten wie z.B. Laufen, Radfahren oder Schwimmen plus gezieltem Muskeltraining, wie z.B. isometrischen Übungen. Kneifen Sie also öfter mal den Po zusammen, oder spannen Sie die Oberschenkel-Muskulatur an. Dabei jeweils bis 5 zählen und wieder loslassen.

**Gewebeschonend trainieren:** Wer ein besonders schwaches Bindegewebe hat, sollte Sportarten wählen, bei denen es keine starken Erschütterungen gibt. Sie überfordern die elastischen Fasern. Das bedeutet: Walken ist besser als Joggen. Radfahren ist gewebeschonender als Tennis. **Absoluter Anti-Cellulite-Hit:** Schwimmen und Aqua-Gym.

2

## Gesund essen

**Auf Fett verzichten:** Auch die Ernährung hat Einfluss auf unseren Hautzustand. Machen Sie einen Bogen um Süßes, Fettiges und um Produkte mit weißem Mehl. Studien haben gezeigt, dass Cellulite vermehrt bei Frauen auftritt, die übersäuert sind. Achten Sie deshalb auf eine basische Ernährung mit viel gedünstem Gemüse und Obst. Und trinken Sie ausreichend. Mindestens zwei Liter pro Tag.

**Viel Grünzeug knabbern:** Glatte Haut mag außerdem Aminosäuren in Form von Eiweiß. Starten Sie morgens mit frischen Früchten, Körnern, Haferflocken und Joghurt. **Mittags und abends:** eine große Portion Gemüse oder Salat mit etwas Fisch, Geflügel, Tofu oder Ei. Auch Vitamin C gilt als Hautstraffer für den Kollagenaufbau. Besonders viel davon steckt z.B. in Kiwis und Paprika.

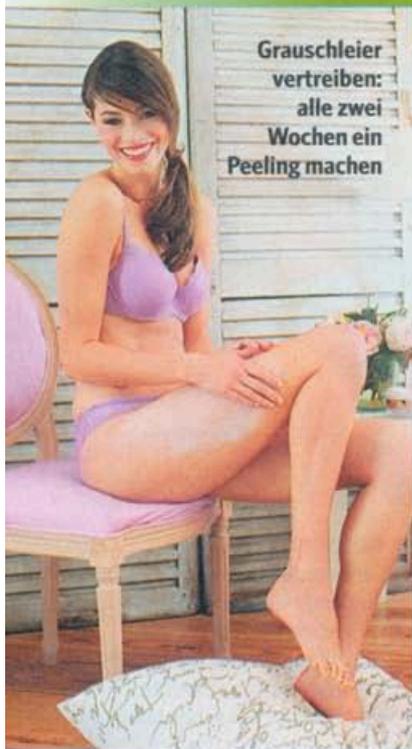
3

## Jeden Tag cremen

**Straffungscremes benutzen:** Anticellulite-Produkte können zwar keine Wunder vollbringen, aber sie regen die Mikrozirkulation an und stärken das Bindegewebe. **Allerdings heißt es:** Dranbleiben! Wer morgens und abends cremt, wird nach wenigen Wochen mit deutlich verbesserter Hautbild belohnt. Achten Sie auf Wirkstoffe wie Koffein, Mikroalgen und Magnesium. Die sollen die Ansammlung von Fettzellen bremsen. Auch die Polyphenole aus grünem Tee können den Abbau von Pölsterchen unterstützen. Mit Ginkgo können Sie den Informationsaustausch in den Zellen verbessern. Einige Produkte enthalten auch Perlmutterextrakte, die Unebenheiten in der Haut wegschimmern wie ein Weichzeichner.

**Auch von innen pflegen:** Zur Unterstützung werden Cremes jetzt auch im Doppel mit Nahrungsergänzungsmitteln angeboten. Da arbeiten Guarana-kern, Algen-Extrakte oder Pflanzenauszüge aus Brennnessel, Mate, Kakao, Traube an der Cellulitebekämpfung.

Grauschleier  
vertreiben:  
alle zwei  
Wochen ein  
Peeling machen



Schon wieder eine neue Delle am Oberschenkel entdeckt? Bleiben Sie cool, Millionen anderen Mitmenschen geht es genauso. Gut 80 % aller Frauen haben Cellulite. Mal mehr, mal weniger ausgeprägt – und sogar ganz Schlanke klagen darüber. Die Veranlagung zu Orangenhaut ist nämlich keine Frage des Gewichts, sondern des Bindegewebes. Das ist flexibel und kann den Fettzellen, die sich mit Vorliebe an Po, Bauch und Oberschenkeln ausdehnen, nur wenig Widerstand leisten. Das Bindegewebstraster lässt ihnen Raum, sich unschön nach außen durchzudrücken. Wenn man das gut im Griff haben will, reicht Cremes allein leider nicht aus.



**Aqua-Power**  
Meereswirkstoffe haben eine echte Drainage-Wirkung, z.B. Océalgue von D. Jouvance, 150 ml um 17 €



## Das tut der Haut gut

**Öl-Mix**  
Verschiedene ätherische Öle und Kakao-Extrakt helfen, die Elastizität und Festigkeit der Haut zu erhöhen, z.B. Body Huile Minceur von Nuxe, 100 ml um 26 €





Den Bauch flach halten: möglichst fettarm essen und viel bewegen



Dellen glätten: Ginkgo-Essenzen zur Zellerneuerung eincremen

4

### Gezielt massieren

**Tüchtig zupfen:** Jetzt fehlen nur noch die richtigen Massagen, damit die Durchblutung angeregt und so der Abfluss gestauter Lymphe aktiviert wird. Eine 3-Minuten-Zupfmassage an Bauch, Po und Oberschenkel – jeden Morgen vorm Eincremen – optimiert die Wirkung der Straffungs-Lotion.

**Der Cellulite Druck machen:** Immer mehr Institute bieten jetzt spezielle Anti-Cellulite-Behandlungen an. Dafür müssen Sie allerdings etwas tiefer in den Geldbeutel greifen. Bei der Lipomassage stimuliert eine Druck- und Rollentechnik das Lymphsystem und regt den Hautstoffwechsel an. Empfohlen werden sechs bis zehn Termine je um 60 Euro. *Infos: [www.medyjet.de](http://www.medyjet.de)*

**Die Zellen in Schwingungen versetzen:** Bei der Ultraschall-Lipolyse wird mit einem Ultraschallgerät massiert. Dabei werden die Fettzellen im Unterhautfettgewebe in Schwingung gebracht. Für sichtbare Erfolge sind bis zu zehn Termine, je um 70 Euro, nötig. *Infos: [www.liposukti.on.net](http://www.liposukti.on.net)*. Bewegung und Unterdruck werden beim Hypoxi-Training kombiniert. Hier radelt man auf einem Ergometer in einer Unterdruckbox. Durch diese Vakuumwirkung wird das Gewebe stimuliert und der Abtransport von Gewebsflüssigkeit gefördert. Das kann die Cellulite sichtbar mindern. Einen Monat lang drei Behandlungen pro Woche gibt es ab 395 Euro. *Infos: [www.hypoxi.de](http://www.hypoxi.de)*

Fotos: PR, Alexander Frank

#### Aktiv-Drink

Jeden Morgen ein Guarana-Drink mit Kalzium pusht den Energiestoffwechsel, z.B. 28-Tage-Kur von Yves Rocher, um 15 €



#### 7-Tage-Kur

Ein Cocktail aus Hightech-Wirkstoffen lässt Fettzellen elegant dahinschmelzen, z.B. Slim Passion von Piaubert, 100 ml um 85 €



#### Massage-Duo

Activ-Gel und Bürste werden unter der Dusche eingesetzt, z.B. von Elancyl, im Set um 34 €