

woman

1,80
Euro

NAH AM LEBEN. ALLE 14 TAGE

NR. 07

20. MÄRZ 2007

Deutschland € 1,80

Schweiz sfr 3,60

www.woman-magazin.de

Unsere Titelfrau:
Hilary Swank,
weil sie uns in
ihrem neuen Film
zu Tränen rührt

SCHÖNE BEINE

Tschüs Cellulite,
hallo Sommer!
Was wirklich hilft

LÄNGER LIEBEN

Wie man es
schafft, dass
die Gefühle
stark bleiben



**EXKLUSIVE
LESEPROBE**
DER NEUE
ROMAN VON
TINE WITTLER

OSTER-REZEPTE Schnell & originell
MÜTTER & JOB Wie setzt man Prioritäten?
MODE Der neue, sehr weibliche Sportstyle

Nutzen Sie Ihre Kreativität genug?

Im Alltagsstress bleibt sie viel zu oft auf der Strecke.
So legen Sie Ihre verschütteten Talente wieder frei



Das hilft wirklich: MASSAGE

Weg mit dem Fett: Wie das mit ein bisschen Kneten funktionieren soll? Bestens, denn durch den manuellen Druck werden die Fettzellen in der Haut gegeneinander gepresst, können sich schneller entleeren und mit der Zeit sogar verkleinern. Zusätzlich regt Wärme die Mikrozirkulation im Gewebe an, und die Einlagerungen werden besser abtransportiert. **DAS GANZE FUNKTIONIERT NICHT VON HEUTE AUF MORGEN**, hier gilt, wie bei jeder anderen Maßnahme: Nur Disziplin über mehrere Wochen führt zu Ergebnissen. Und um gleich unrealistische Hoffnungen beiseite zu schieben: **DEN GRAD DER CELLULITE KANN MAN NICHT UM MEHRERE STUFEN VERBESSERN**. Wer schon stark ausgeprägte Dellen hat, kann sie nur mildern, nicht komplett beheben. Womit massiert wird, ist eigentlich egal. Am einfachsten ist es sicher unter der Dusche mit Noppenbürste (z. B. von Elancyl), Peelings (z. B. von Frei, Dior, Weleda), Rubbelhandschuh oder Luffaschwamm. **DIE KOMBI AUS MASSAGE UND CREME VERBESSERT DIE WIRKUNG VON BEIDEM**. Einige Firmen bieten deshalb ihre Tuben gleich mit Noppenaufsatz an (z. B. L'Oréal, Garnier).

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Dr. Sabine Zenker, Dermatologin und Beraterin von L'Oréal Paris

Was ist effektiver: Handmassage oder Spezialroller?

Erst mal ist es wichtig, dass man überhaupt massiert. Mit den Händen neigt man wahrscheinlich eher zur Nachlässigkeit. Bei Tuben mit Noppenaufsätzen oder speziellen Rollern ist der richtige Druck gewährleistet, und man kann einen gewissen Ansaugeneffekt produzieren, der die Effektivität der Massage optimiert. **Ihr persönlicher Anti-Cellulite-Tipp?** Am besten ein kleines Gesamtkonzept zusammenstellen, mit dem man sich wohlfühlt. Dazu gehört Ernährung, Cremes, Massage und Sport. Auch Meersalz-Peelings straffen. Für eine bessere Fettverdauung abends Artischokentee trinken.



KLEINE HELFER ZUM CREMEN

1. Ein Knetroller-Aufsatz steigert beim Cremieren die Wirkung des koffeinhaltigen Konzentrats. „Perfect Slim Pro“ von L'Oréal Paris, ca. 14 €
2. Allround-Talent für Straffung und Stärkung des Bindegewebes, mit Meerfenchel: „Lipo-Metric“ von Vichy/Apotheke, ca. 25 €
3. Angenehme Textur, die nicht klebt. Die Gel-Creme soll schon nach zwei Wochen für eine glattere Haut sorgen. „Good-bye Cellulite“ von Nivea Body, ca. 10 €
4. Pfeffer-Extrakt plus Koffein sollen die Fettzellen verkleinern. „Cellu/Reverse“ von Elancyl/Apotheke, ca. 23 €

WARUM HABEN WIR DIE BLÖDEN DELLEN ÜBERHAUPT?

DIE ANPROBE DES NEUEN BIKINIS bringt's ans Licht: Orangenhaut statt knackigen Po. Mediziner glauben, dass 80 Prozent aller Frauen mit den Fetteinlagerungen zu kämpfen haben. Ob dick oder dünn, ist egal, das weibliche Hinterteil ist einfach der Ort, wo sich bei den meisten das Pfund zu viel ansammelt. Fünf bis zehn Prozent erben die Dellen tatsächlich von Mama, diese Frauen können dann auch mit Modelmaßen Dellen haben. Der Rest kriegt sie einfach mit zunehmendem Alter und mangelnder Bewegung. Der Grund: **DAS WEIBLICHE BINDEGEWEBE IST VON NATUR AUS EXTREM DEHNBAR**. Für potenzielle Schwangerschaften, als „Depot für schlechte Zeiten“. Deshalb sind die feinen Stützfasern aus Kollagen sehr elastisch. Das nutzen Fettzellen schamlos aus, lagern sich in den Zwischenräumen an und plustern sich bis zum 60-Fachen auf. Auch hormonelle Schwankungen begünstigen die Pölsterchen, denn Einlagerung von Gewebewasser und Fett wird durch Östrogen gesteuert. **JE PRALLER DIE ZELLEN**, desto mehr drücken sie sich durch die Oberhaut und verformen sie. Diese Nachgiebigkeit bekommt leider Unterstützung durch ständiges Rumsitzen, fettreiche Ernährung, zu viel UV-Licht und Rauchen.