

Für SIE und IHN | Schönheits-OP | Anti-Aging | Augen lasern | Zahnästhetik | Wellness

# BEAUTY & SHAPE®

01/2008 Euro 6,50

Falten glätten  
per Spritze

**HIGHTECH-  
LIFTING**

Die neuen,  
soften  
Methoden

**INGRIFF DES MONATS**

In einer  
**Stunde**  
neue Zähne

Die schnellsten  
Implantate

**TAGEBUCH EINER SCHÖNHEITS-OP**

Mein neuer  
**Busen**

Die **10**  
wichtigsten  
**TRENDS** bei  
Schönheits-OPs

www.beauty-shape.eu



9 770115 040109 C\*01

3J

# Schluss mit dem Cellulite- Effekt!

Jetzt kommen knackige Zeiten! Denn jetzt gibt es die neue Formel gegen Cellulite: Der PerfectSlim Laser von L'ORÉAL PARIS bekämpft auch lästige Reiterhosen und verfeinert Ihre Silhouette.



Eigentlich ist Cellulite ja etwas ganz Normales: Rund 85 Prozent aller Frauen haben mehr oder weniger mit den lästigen Dellen zu tun. Ein schwacher Trost – es sei denn, Sie gehören zu den glücklichen restlichen zehn Prozent. Aber jetzt kommt endlich Hilfe: Der PerfectSlim Laser von L'ORÉAL PARIS macht auch hartnäckiger Cellulite an Hüfte, Po und Oberschenkeln den Garaus. Das Geheimnis: Die innovative Formel mit Alpha-Koffein bekämpft effektiv den Reiterhosen-Effekt. Und das schönste: Sichtbare Ergebnisse zeigen sich schon nach zwei Wochen – mit Laser-Tempo zu straffen und glatter wirkender Sommerhaut!



Das neue gezielte Bekämpfungssystem gegen Cellulite: PerfectSlim Laser von L'ORÉAL PARIS

## FITNESS-TIPP



Gymnastik rückt der Cellulite effektiv zu Leibe, denn dadurch wird gezielt Fett in Muskeln verwandelt. Halten Sie diese Position ein paar Atemzüge lang, dann stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf dem Boden ab und machen mit den Beinen Scherenbewegungen: Das verbrennt Kalorien, bringt die Pölsterchen zum Schmelzen und strafft die Konturen.

Dr. Sabine Zenker – beratende Dermatologin von L'ORÉAL PARIS beantwortet Ihre Fragen zum Thema Cellulite.

## EXPERTENINTERVIEW



Warum haben viel mehr Frauen als Männer mit Cellulite zu kämpfen?

Das hat die Natur so eingerichtet. Für die Straffheit der Haut sorgen Kollagenfasern im Bindegewebe. Und die haben bei Männern netzartige Strukturen während sie bei Frauen

locker parallel nebeneinander liegen. Das hat aber nicht nur Nachteile...

**Was sind denn die Vorteile?**  
Das weibliche Gewebe ist so angelegt, dass es sich leichter dehnen kann – während einer Schwangerschaft etwa macht das absolut Sinn. Aber der Preis dafür ist eben die Neigung zu Cellulite.

**Wie bildet sich Cellulite?**  
Normalerweise befinden sich die Fettzellen, auch Adipozyten genannt, in der Unterhaut. Sie vermehren sich zwar nicht, können sich aber vergrößern. Dann drücken sie sich durch die lockeren

Bindegewebsfasern bis in die Lederhaut durch – und machen sich als unschöne Wellen und Dellen auf der Haut bemerkbar.  
**An manchen Stellen tritt die Cellulite besonders hartnäckig in Erscheinung...**  
Die hartnäckigsten Problemzonen sind Hüfte, Po und Oberschenkel – der sogenannte Reiterhosen-Bereich. Neueste Forschungen haben gezeigt, dass genau dort Alpha-Rezeptoren konzentriert auftreten. Und die sind Schuld an der überproportionalen Fettablagerung.

Können auch Hormone eine Rolle dabei spielen?

Tatsächlich können hormonelle Schwankungen, insbesondere ein Ungleichgewicht von Östrogen und Progesteron, die Cellulite-Entwicklung begünstigen.

Was ist die wirksamste Strategie gegen Cellulite?

Am besten hilft ein Kombi-Programm aus sinnvoller Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Ganz wichtig ist auch die Durchblutung und Entschlackung der Haut. Da liefert die Kosmetik Turbo-Hilfe: In innovativen Pflegeprodukten werden stoffwechsellagernde Wirkstoffe, etwa Koffein, verarbeitet.

Dass man mit Zucker und Fett sparsam umgehen soll, ist klar. Was ist sonst zu beachten?

Die Nahrung sollte genügend Ballaststoffe enthalten, sonst bleibt sie zu lange im Darm und die Schlacken landen im Bindegewebe. Außerdem: Vorsicht mit Salz – das darin enthaltene Natrium bindet Wasser, das ebenfalls eingelagert wird.

Ist jede Sportart geeignet, um der Cellulite entgegenzuwirken?

Empfehlenswert sind vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren oder Inlineskaten. Auch Schwimmen ist ein

super Dellen-Killer, denn das Wasser massiert zusätzlich das Gewebe. Eine gute Ergänzung sind Gymnastikübungen, die gezielt die Problemzonen beanspruchen.



## TUN & LASSEN

- **Süßer Trick.** Verwenden Sie Honig statt Zucker – er süßt intensiver und hat außerdem weniger Kalorien (pro 100 Gramm 325 statt 400)
- **Rohkost-Tipp.** Wer ungekochtes Gemüse isst, nimmt deutlich weniger Fett zu sich. Der hohe Wasser- und Ballaststoffanteil kurbelt außerdem den Stoffwechsel an.
- **Fastentag.** Toller Ausgleich für gelegentliche Ess-Sünden: Öfter mal einen Reis-, Obst-, Saft- oder Misosuppen-Tag einlegen. Ihr Körper dankt sich für die Entlastung – und fühlt sich gleich straffer an.
- **Die lieben Laster.** Schlechte Nachrichten für Raucher: Nikotin verengt die Gefäße, beeinträchtigt die Durchblutung. Und Alkohol entzieht dem Organismus Energie und Flüssigkeit. Beides begünstigt Cellulite – also lieber Finger weg von Zigarette und Drink.

## FITNESS-TIPP

Straffen, dehnen, Fett abbauen: Auch mit Yoga- oder Pilates-Übungen kann man der Cellulite effektiv den Kampf ansagen. Yoga macht schöne, lange Muskeln, Pilates bearbeitet gezielt die Problemzonen. Optimal ist eine Kombination aus beiden. Übrigens: Nutzen Sie den Nachbrenneffekt – der stellt sich ein, wenn Sie nicht gleich danach etwas essen. Und dann haben die Dellen keine Chance!



## PROFI-TEAM GEGEN JEDE ART VON CELLULITE



### 2-SCHRITT-LÖSUNG? DOPPELT HÄLT BESSER!

PerfectSlim Pro von L'ORÉAL PARIS verbindet gleich zwei äußerst wirkungsvolle Anti-Cellulite-Strategien miteinander. Der erste Schritt ist eine aktivierende Knet-Roll-Massage, die die Mikro-Zirkulation anregt und die Entschlackung des Gewebes fördert. Zugleich wird die Haut optimal auf Schritt zwei vorbereitet: Das festigende Figurpflege-Konzentrat, das mit der Wirkstoff Kombination Co-Koffein Cx den Fettzellen kräftig einheizt. Intensiv-Massage plus Pflege-Gel – ein perfektes System für schönere, glattere Haut.

### HARTNÄCKIGE CELLULITE? SCHNELL & INTENSIV

Es passiert jeden Frühling: Kaum ist die letzte Strumpfhose weggepackt, kommt der Augenblick der Wahrheit – und die lästigen Dellen ans Licht. Jetzt muss etwas passieren, und zwar schnell! Kein Problem: Das neue, von den L'Oréal-Labors entwickelte Cellulite-Konzentrat PerfectSlim Laser setzt genau dort an, wo es nötig ist: An den Reiterhosen-Pölstischen. Der figurfestigende Alpha-Koffein-Komplex regt die Mikrozirkulation an und mildert effektiv auch hartnäckige Cellulite an Po, Oberschenkeln und Hüfte. Das Resultat: Eine sichtbar straffere Silhouette schon nach 2 Wochen Anwendung – in „Laser“-Geschwindigkeit!



## PFLEGE-TIPP



### TÄGLICH CELLULITE BEKÄMPFEN? LANGZEIT-EFFEKT

Cellulite nachhaltig bekämpfen – das geht tatsächlich! Das PerfectSlim Cellulite-Gel von L'ORÉAL PARIS mit verbesserter Wirkstoff-Kombination macht's möglich: die äußeren Zeichen von Cellulite sind gemildert und das Fortschreiten von Orangenhaut wird verzögert. Die Entschlackung des Körpers wird täglich angeregt!



L'ORÉAL  
PARIS