

active woman

Das Sportmagazin
für die Frau

März/April
2/2008



Deutschland € 2,90
Österreich € 3,35
Belgien € 3,45
Luxemburg € 3,45
Schweiz sfr 5,80

www.active-woman.de

GEWINNSPIELE
FITNESS-WOCHENENDE
FÜR ZWEI
& VIELE ANDERE
TOLLE PREISE

**FAST ENERGY IM CHECK
POWERRIEGEL**

**BOXWELTMEISTERIN
SUSIANNA
KENTIKIAN
SHE'S THE KILLER QUEEN**

**SCHLUSS MIT
DIÄTEN**

**RUNDUM FIT MIT
POWERYOGA**

RADSPORT-SPEZIAL

BESTE DAMENBIKES • NEUESTE AUSRÜSTUNG & MODE • SABINE SPITZ IM PORTRÄT



*Was tun gegen Orangenhaut?
Anti-Cellulite-Cremes im Check...*

KAMPF GEGEN DIE *Dellen*

Haben Sie die eine oder andere Delle an den Oberschenkeln oder am Po entdeckt? Dann geht es Ihnen wie 80 % der Frauen. Da unsere Haut wesentlich elastischer ist als die der Männer, schlüpfen wachsende Fettzellen in der Unterhaut problemlos durch die Kollagenfasern bis an die Hautoberfläche. Wer den Kampf gegen die Cellulite gewinnen möchte, muss seine Fettzellen auf Sparflamme halten, viel Sport treiben und sich gesund ernähren. Cremes sind – bei richtiger Anwendung – unterstützend sinnvoll.

Gleich eines vorweg: DAS Wundermittel gegen Cellulite gibt es nicht. Pflegende und hautstraffende Cremes, Gele und Öle mit Coffein, Par Elastyl, Fruchtsäuren, ätherischen Ölen oder Algenextrakten können die Fettspeicherung mobilisieren und weitgehend die Neueinlagerung von Fett blockieren, Retinol-Cremes mit Vitamin A sogar die Neubildung von Fasern unterstützen und das Gewebe verjüngen. Regelmäßig über Wochen hinweg angewendet, kann so das Hautbild verbessert werden. Die Haut wird mit viel Feuchtigkeit versorgt, sie wird spürbar geschmeidiger.

Disziplin ist allerdings gefragt, denn viele Produkte müssen morgens und abends und vor allem regelmäßig aufgetragen werden. Übrigens wirken die meisten noch besser, wenn man sie mit kreisenden Bewegungen sanft einmassiert: Das fördert die Durchblutung, und die Inhaltsstoffe dringen dadurch besser in die Haut ein. Kleine Hautveränderungen können bei richtiger Anwendung dann laut Hersteller schon nach einigen Wochen eintreten.

Erfolgreich und dauerhaft wirksam gegen wellige Orangerhaut ist die Pflege mit Spezialprodukten aber nur in Kombination mit regelmäßiger Bewegung zur Steigerung des Muskeltonus und Stärkung des Bindegewebes sowie einer gesunden, fettarmen Ernährung. Dazu gehören frisches Obst und Gemüse ebenso wie Vollwertgetreide und Kartoffeln. Kleiner Tipp: Hirse, Kieselerde und Vitamin C festigen die Haut besonders gut. Achten Sie auch auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie viel Mine-

ralwasser, ungesüßte Fruchtsäfte und Kräutertees – am besten 2 bis 3 Liter pro Tag. Vor allem Löwenzahn-, Brennnessel-, Birkenblätter- und Schachtelhalmkrauttee wirken entschlackend und haben zugleich eine entlastende Wirkung für das Lymphsystem. Weitere Maßnahmen im Kampf gegen Cellulite sind eine frühzeitige Gewichtsreduktion zur Abnahme des Fettgewebes, Massagen zur Steigerung von Durchblutung und Mikrozirkulation (Stoffaustausch in den kleinsten Blutgefäßen), regelmäßige Warm/Kalt-Wechselduschen sowie Lymphdrainagen zum Abtransport von Gewebeflüssigkeit.

Endermologie & Hypoxi-Therapien gegen Cellulite

Eine neue Methode zur Cellulite-Behandlung kommt aus den USA und nennt sich »Endermologie«. Bei dem Verfahren werden die betroffenen Körperpartien von den Therapeuten mit einem Vakuum-Massagegerät bearbeitet, um den Lymphfluss anzuregen und den Stoffwechsel zu mobilisieren. Empfohlen werden zehn bis 15 Sitzungen, eine kostet ca. 80 Euro. Die Methode ist sehr effektiv, allerdings hält der Erfolg nach dem Abschluss der Behandlung nicht dauerhaft an. Beim »Hypoxitraining« steckt man von der Hüfte ab in einem Gerät, in dem abwechselnd Über- und Unterdruck erzeugt wird. Die moderate Bewegung erfolgt sitzend oder liegend auf einem integrierten Fahrrad-Ergometer. Die Problemzonen Beine und Gesäß geraten so unter Druck, die Venentätigkeit wird unterstützt und Fett wird gezielt abgebaut.



Mit freundlicher Unterstützung von Frau Dr. med. Sabine Zenker, Dermatologin in München, www.dr-zenker.de

Gewinnspiel

active woman verlost 5 Sets mit der Weleda Pflegelinie Birke (Birken-Aktiv-Kur, Birken-Cellulite-Öl und Birken-Dusch-Peeling) und je einem hochwertigen Trikot von American Apparel. Möchten Sie eines der Sets gewinnen?

Dann schreiben Sie uns – Stichwort »Weleda« – eine E-Mail an gewinnspiel@active-woman.de oder schicken Sie eine Karte an active woman, Grefflinger Str. 3, 93055 Regensburg. Bitte geben Sie Ihre T-Shirt-Größe an. Einsendeschluss: 15.04.2008



Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Foto: Nivea Body

Schüßler-Kuren für eine straffe und geschmeidige Haut

Diese drei Dr. Schüßler-Salze können unterstützend wirken bei der Cellulitebehandlung

- Vor dem Frühstück: Nr. 1 Calcium fluoratum D12 festigt und strafft die Haut
- Vor dem Mittagessen: Nr. 8 Natrium chloratum D6 reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut
- Vor dem Abendessen: Nr. 11 Silicea D12 stabilisiert die Hautstruktur und glättet sie

Kurdauer: 4 – 6 Wochen

Die Schüßler-Kur zur Unterstützung beim gesunden Abnehmen: Drei Salze, die auf Ausscheidung, Stoff-, Fettstoffwechsel und Verdauungsorgane wirken.

- Vor dem Frühstück: Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 fördert die Ausscheidung
- Vor dem Mittagessen: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 stärkt die Stoffwechsel- und Verdauungsorgane
- Vor dem Abendessen: Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 reguliert den Fettstoffwechsel

Kurdauer: 3 – 6 Wochen

Dosierungs- und Einnahmeempfehlung: Jeweils zu den angegebenen Tageszeiten fünf Tabletten lutschen. Alternativ: Jeweils 5 Tabletten in heißem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Dabei jeden Schluck einige Sekunden im Mund lassen.

Unterstützend für straffe und feste Haut können auch Dr. Schüßler-Salben helfen: Jeweils die betroffenen Hautstellen mit Salbe Nr. 1 Calcium fluoratum (morgens) und Salbe Nr. 11 Silicea (abends) eincremen und leicht einmassieren.

Broschüren zu den Dr. Schüßler-Salzen können kostenlos unter www.schuessler.dhu.de angefordert werden.

Buchtipp: Schüßler-Kuren von Günther H. Heepen, 2006 im GU-Verlag erschienen. 12,90 Euro



Weitere Büchertipps



Bauch, Beine, Po intensiv von Nina Winkler; Gräfe & Unzer. 12,90 Euro



Lipödem & Cellulite von Dr. med. Thomas Weiss; Südwest Verlag. 12,95 Euro



CREMES & Co.*



BIOThERM **Celluli Laser Biofibrine**

Das Gel soll laut Hersteller die Haut glätten und die Konturen neu definieren. Verantwortlich dafür ist die Kombination von Biofibrine, das die verhärteten Kollagenfasern auflockert und erneuerter Faserverhärtung vorbeugt und einem Komplex aus Koffein, Gingko Biloba und Ginseng, der den Fettabbau und die Drainage-Wirkung unterstützt. Herrlicher Duftmix aus Grapefruit, Pfefferminze und Orange. Das Gel ist sehr ergiebig, zieht sehr schnell ein und macht die Haut geschmeidig.

Kein Spannungsgefühl.
Preis: 200 ml für 44 Euro
www.biotherm.de



NIVEA **Good-bye Cellulite**

L-Carnitin lautet der Wunderwirkstoff bei Nivea, der für eine spürbar glattere und straffere Haut sorgen soll. »Dieser hauteigene, natürliche Wirkstoff unterstützt die Umwandlung von Fettkomponenten in Energie, die wiederum im umgebenden Gewebe genutzt werden kann«, erklärt Dr. Schulz, bei Nivea Body für Forschung und Entwicklung zuständig. Angenehm-cremiger Geruch, Gel-Creme lässt sich gut verteilen und wirkt leicht kühlend.

Preis: 200 ml für 8,95 Euro
www.nivea.de



WELEDA **Birken Cellulite-Öl**

Der erfrischende Mix aus Rosmarin, Ruskus-Wurzelstock, Birkenblättern und Aprikosenöl sorgt laut Hersteller für eine hohe pflegende und straffende Wirkung. Pflanzenöle mit wertvollen Vitalstoffen und stoffwechselaktiven Fettsäuren sollen die Haut schöner und feiner machen. Das Öl ist sehr ergiebig und lässt sich gut auf der Haut verteilen. Angenehmer Citrus-Duft. Frei von Farb- und Konservierungsstoffen.

Preis: 100 ml für 14,45 Euro
www.weleda.de



DRESDNER ESSENZ **Körper- und Massageöl Weinlaub**

Aromatisches, hautpflegendes Körper- und Massage-Öl mit natürlichen ätherischen Ölen. Die Mischung aus Mandel-, Avocado- und Traubenkernöl ist reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, die die Spannkraft der Haut verbessern sollen. Weinlaub-Extrakt und natürliches, ätherisches Rosmarinöl aktivieren den Hautstoffwechsel und unterstützen so die straffende Wirkung.

Fruchtiger Duft, ein leichter, nicht störender Fettfilm bleibt auf der Haut zurück – also kräftig einmassieren! Wärmende Wirkung beim Massieren.

Preis: 100 ml für 7 Euro
www.dresdner-essenz.com



DOVE

Beauty Bodylotion Haut-Straffend

Die Dove Bodylotion Haut straffend enthält eine spezielle Kombination aus Ceramiden, Meeresalgen-Extrakt und Dove Feuchtigkeitsspendern, die speziell zur Straffung der Haut entwickelt wurde. Cremig-frischer Geruch, Creme zieht sehr schnell ein, sehr ergiebig.

Preis: 400 ml für ca. 5,75 Euro
www.dove.de



KNEIPP

Cellulite Aktiv-Kur

Die Intensiv-Creme aus Traubenkernöl und Sandelholz-Aktivstoff wirkt laut Hersteller straffend, glättend, festigend und pflegend. Zusätzlich angereichert mit Avocado, Sheabutter und Panthenol, soll sie die Haut schön geschmeidig machen. Cremiger Duft, ergiebig, lässt sich gut auf der Haut verteilen, zieht gut ein.

Preis: 200 ml für 7,99 Euro
www.kneipp.de



FREI

Cellulite Massageöl

Das Massageöl mit fruchtigem Lemongras-Duft verspricht ein sichtbar strafferes Bindegewebe schon nach wenigen Wochen. Hautwirksames Koffein soll die Entschlackung unterstützen, Vitamin A die Kollagenbildung stimulieren und Vitamin E die Elastizität fördern. Auf Basis natürlicher Öle entwickelt, lässt sich gut auf der Haut verteilen, ein leichter, aber nicht störender Fettfilm bleibt zurück. Massagetipps finden Sie in der Packungsbeilage.

Preis: 100 ml für 14,45 Euro
www.frei-hautpflege.de



GARNIER bodytonic

Der massierende Cellulite Roll-on mit frischem Zitronenbonbons-Duft soll den Cellulite-Effekt reduzieren und figurverfeinernd wirken. Ein mit speziellen Wirkstoffen angereichertes Gel wird mithilfe des Roll-ons einmassiert, so dass diese tief in die Haut eindringen können. Sehr ergiebig, kühlt und erfrischt die Haut.

Preis: 20 ml für 7,75 Euro
www.garnier.de

* Hierbei handelt es sich nicht um einen langfristigen Test der Cellulite-Produkte, sondern um eine Marktübersicht.

1/2