

TEXT DANIELA JAMBREK

DER 10 PUNKTE- PLAN

*Strahlende Haut, perfekte Silhouette – die neuesten
Beauty-Strategien im Überblick*

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 festsetzenden Schlackestoffen befreit“, erklärt Markus Schmidt, Kosmetik-Trainer bei Carita. „Danach schleust **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).

KOHLENDIOXID

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 die Dermatologin Dr. med. Sabine Zenker. Dazu wird der Wirkstoff CO₂ mit feinsten Nadeln unter die Haut gebracht, wo er deren natürliche Funktionen wie Kollageneubildung und Fettverbrennung anregt. „Für die Planung: Ein sichtbarer Effekt setzt nach circa sechs Behandlungen ein (ab 80 Euro je Sitzung, dr-zenker.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).

LEERE ZELLEN

4

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, Mitentwicklerin 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 gleichzeitig einsetzende **Hautstraffung** entwickelt sich innerhalb von sechs Monaten. „Optimal für normalgewichtige Bräute, die **pölderchen** loswerden wollen“ (ab 650 Euro, haut-und-laserzentrum.de).

PILATES

5

„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 Workout wäre der ideale Start zehn Wochen vor der Hochzeit. Durch das Arbeiten aus der Körpermitte ausbilden, ständig im Einsatz, die die Taille elastische, schlanke Muskeln und eine **bessere Körperhaltung** – beste Voraussetzungen für ein tolles Auftreten“ (pilatespeople.de).

6

IN
BEST-
FORM

7
PEELINGS

Schöne Reibereien! Verderben Hautunreinheiten den rückenfreien Traum in Weiß oder Pigmentstörungen das Wow-Dekolleté? „Hier helfen professionelle Peelings“, sagt Spa-Leiterin Agnes Holtz. „**Microdermabrasion** oder **Fruchtsäurepeelings** unterstützen die Regeneration der kollagenen Fasern in der Haut und gleichen Unebenheiten aus.“ Wer sechs Sitzungen in wöchentlichen Abständen einhält, schlüpft am Tag X mit strahlend zarter Haut ins Brautkleid. „Gesunde Haut leuchtet bereits nach einmaliger Behandlung – bitte circa sechs Wochen vor dem Event testen“ (je Zone ab 40 Euro, sbc-hamburg.de).

8
SPRAY
TANNING

Wer trotz Vorbereitungsstress mit urlaubsfrischem Teint „Ja“ sagen will, kann sich die Erholung vom Profi auf Gesicht und Körper sprühen lassen. „Der optimale Termin ist zwei Tage vor der Hochzeit. Wie intensiv sie bräunen will, sollte die Braut vorher ausprobieren“, rät Beaubronz-Inhaberin Christiane Leonhardt (ab 30 Euro, beaubronz.de).

9
SCHALL-
WELLEN

Sie sind hartnäckig und anscheinend sport- und diätresistent: kleine, störende Fettdepots an Wangen, Kinn, Bauch oder Beinen. Mit Ultraschalltechnologie und **Radiofrequenzwellen** sorgt die neue „Accent Ultra“-Methode dafür, dass sie trotzdem auf keinem Hochzeitsfoto auftauchen. „In vier bis acht Sitzungen wird die Haut deutlich geglättet und Dermatologykum in Hamburg, „das endgültige Ergebnis zeigt sich nach sechs Monaten“ (ab 250 Euro, dermatologykum.de).

10
ENTHAARUNG

Der Dresscode für die Hochzeitsnacht: nichts als schöne, streichelzarte Haut. Wie das am schonendsten gelingt, weiß Olav Friis, Geschäftsführer bei Epiladem: „Mit körperwarmer **Zuckerpaste** wird das Haar wurzel-tief in seiner natürlichen Wuchsrichtung entfernt. Das ist weniger schmerzhaft und stressfrei für die Haut.“ Ein danach aufgetragener **Enzymkomplex** dämpft Rötungen und hemmt das Haarwachstum. Das Treatment sollte spätestens drei Tage vor der Hochzeit erfolgen. Unbedingt vorher testen, um Unverträglichkeiten auszuschließen (ab 25 Euro, epiladem.net).