

# BEINE & PO

**HOMEWORK** Wer clever ist, macht es wie Supermodel Miranda Kerr. Sie zeigte schon im Februar bei der Oscarverleihung unterm geschlitzten Kleid schlanke Beine mit einem spätsommerlichen Teint. Dank Selbstbräuner, wie sie verriet. Beauty-Experte James Read aus London sagt: „Wer keine Zeit für Sport findet, kann auch mit Selftanner Po und Beine ein wenig definieren. Der Mix aus Schimmer und Farbe betont die Muskeln und vertuscht Cellulite.“ Weiterer Pluspunkt: Er schleust Feuchtigkeit in die Haut, und die wird in der Sonne dringend benötigt. Reads Tipp: „Für eine natürliche, fleckenlose Tönung zwei dünne Schichten Selbstbräuner in kreisenden Bewegungen auftragen.“ Partien mit Dehnungsstreifen und Cellulite bekommen eine Extraportion, sie überdeckt helle Streifen und Dellen. Auch wenn's lästig ist: Problemzonen täglich mit Bräuner eincremen und vorher sanft peelen.

Neue Bodyforming-Produkte nutzen die nächtliche Regenerationsphase der Zellen. Die Haut ist besonders aufnahmefähig, die Mikrozirkulation läuft auf Hochtouren – während wir schlafen, formen Meersalz, Koffein und Planktonextrakt schöne Konturen. Ein starkes Team gegen Cellulite sind Straffungssöle und Massagebürsten, mit denen man sie einarbeitet. Darauf setzt auch Gwyneth Paltrow, die just erklärte, sie habe den Po einer 20-jährigen Stripperin, dank dieser Methode und des Workouts von Startrainerin Tracy Anderson.

Die Londoner Expertin Kate Shapland hat mit Legology eine Pflegemarke eigens für Beine gegründet. „Wichtig ist die Stimulation, deshalb sollten Sie die Produkte kräftig einmas-

sieren“, sagt sie. „Und natürlich Sport treiben.“ Jede Art von Bewegung ist wichtig, doch besonders gut wirken Yoga, Pilates und Sprinten. Es macht Muskeln stark und zieht sie in die Länge. Auch bei der Ernährung weiß Shapland Rat: „Verzichten Sie auf stärkehaltige Nahrungsmittel, Zucker, zu viel Salz.“ Lovely Legs bringen auch klassische Kalt-Warm-Duschen, die die Beine durchbluten, und Peelings. Shaplands Peeling sorgt mit Himalayasalz, Meersalz und Zitronenschale für eine zarte Haut und wirkt stark diuretisch, fördert also die Harnausscheidung und konturiert so die Beine.

**PROFIARBEIT** Hartnäckige Cellulite ist ein Fall für den Fachmann. Der Münchner Dermatologe Stefan Duvé nutzt gegen die unschönen Beulen und Dellen meist die Swiss-Cellvibe-Methode: „Diese Technik wird auch bei der Zerstörung von Nierensteinen angewandt.“ Sie arbeitet mit akustischen Wellen, die in die Cellulite vordringen, ohne die Haut zu verletzen. Ihre Wirkung: Der Stoffwechsel im Gewebe wird aktiviert, der Fettabbau beschleunigt, und so verschwinden die lästigen Wölbungen. Ein weiteres, ebenfalls effektives Treatment heißt Cellfina. Dabei werden die Bindegewebsfasern durchtrennt, die im Fettgewebe von Po und Schenkeln liegen, die Haut dehnen und dadurch Dellen hervorrufen. Einmal gekappt, schnellen sie zurück wie ein Gummiband, und die Haut zieht sich zusammen. Eine einzige, minimalinvasive Behandlung reicht aus; ganze zwei Jahre soll der Glatte-Haut-Effekt vorhalten. Frauen in den USA sind davon begeistert, ab 2017 werden es auch Dermatologen in Deutschland anbieten.

Für Krampfadergeplagte gibt es noch mehr *good news* aus Amerika: Bei der Venaseal-Methode spritzt man einen speziellen Klebstoff in die betroffenen Gefäße. Die Venen werden so dauerhaft und sicher verschlossen. „Es dauert nur 20 Minuten, ist besonders schonend, man braucht keine Anästhesie und anschließend auch keine Kompressionsstrümpfe“, erklärt der Phlebologe Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover. Dann kann der Sommer ja kommen!

„Klassische Kalt-Warm-Duschen machen schöne, schlanke Beine“



**DECLÉOR** Beruhigt die Beine: *Aromessence Néroli*, um 50 €  
**LEGOLOGY** Entgiftet: *Exfo-Lite. Stimulating Salts for Legs*, 5 Portionen à 50 ml, um 55 €  
**LANCASTER** Bräunt: *In Shower Self Tan Lotion*, um 25 €  
**COLLISTAR** Strafft mit Koffein: *Anticellulite Slimming Super-concentrate Night*, um 50 €