

Fast jede Frau hat sie, keine mag sie: Cellulite. Ursache für die lästigen Dellen an Po und Oberschenkeln ist der Aufbau des weiblichen Bindegewebes, das sich um ein Vielfaches dehnen lässt, um bei einer Schwangerschaft nicht zu reißen. Nachteil: Die Fettzellen, die sich enorm vergrößern können, drücken sich durch das lockere Bindegewebsnetz und zeichnen sich als Orangenhaut ab. Doch mit der passenden Pflege, gezieltem Training und einer gesunder Ernährung lassen sich sichtbare Erfolge erzielen. Disziplin vorausgesetzt...

Pflege-Einheiten, die Dellen mildern und in Schach halten

► **Cremen:** Anti-Cellulite-Produkte können zwar keine Wunder vollbringen, zeigen aber durchaus Wirkung, solange man sie täglich – idealerweise morgens und abends – benutzt. Denn sie stärken die oberste Hautschicht, so dass sich die darunter liegenden Fettpolster nicht so stark abzeichnen können. Den glätten den Sofort-Effekt gib't's gratis dazu! Top-Wirkstoffe sind Koffein, Ginkgo und L-Carnitin.

► **Massieren:** Wichtig ist auch, dass Sie die Produkte immer einmassieren. Der Grund: Durch den manuellen Druck werden die Fettzellen in der Haut gegeneinandergedrückt, können sich schneller entleeren und mit der Zeit sogar verkleinern. Zusätzlich wird die Mikrozirkulation angeregt und die Wassereinlagerungen abtransportiert. Das Ganze funktioniert natürlich nicht von heute auf morgen.

► **Wechselduschen:** Auch wenn es Überwindung kostet, aber: Kalt-Warm-Kicks kurbeln die Durchblutung und damit den Hautstoffwechsel an. Und bitte beachten: immer mit einem warmen Wasserstrahl beginnen, kalt enden und von den Füßen zum Herzen hin arbeiten.

Tipp: Auch Duschpeelings sind eine sehr sinnvolle Anwendung – sie machen die Haut aufnahmefähiger für die festigenden Pflegewirkstoffe.

Pflege-Power aus Mutter Natur: Ginkgo

In zahlreichen Anti-Cellulite-Cremes steckt Ginkgo-Extrakt. Der Grund: Er kurbelt den Fettabbau an und fördert gleichzeitig den Zellaufbau.



Der Wechsel aus warmen und kalten Güssen weckt träge Fettzellen auf und festigt das Hautbild

So hilft der Profi: Die besten High-Tech-Anwendungen

► **Hypoxi:** Das A und O für den erfolgreichen Abbau von Körperfett ist die optimale Durchblutung der betroffenen Körperpartien. Die Hypoxi-Methode setzt genau hier an: Man radelt auf einem Ergometer in einer bis zur Hüfte reichenden Unterdruckkammer. Durch den Unterdruck wird die Durchblutung in den Beinen angeregt und dadurch Fette abgebaut. Erste Erfolge zeigen sich nach ca. zwölf „Trainings-Einheiten“. Kosten: ca. 30 Euro pro Sitzung. Studios unter www.hypoxi.com

► **Slimyonik:** Bei dieser Methode steigt man in einen eng anliegenden Spezial-Anzug, der sich ausdehnt und wieder zusammenzieht und auf diese Weise das Gewebe massiert. Der Effekt: Wassereinlagerungen werden ausgeschwemmt, die Fettverbrennung angekurbelt, der Schenkelumfang reduziert sich. Eine Verbesserung der Figur zeigt sich nach rund sechs Wochen. Kosten: zwölf Anwendungen ab ca. 300 Euro. Infos unter www.slimyonik.com

► **Endermologie:** Hier fährt der Arzt mit einem Vakuum-Massagegerät über das Gewebe, zwei Rollen ziehen dabei die Haut nach oben und massieren sie. Effekt: Der Fettabbau wird beschleunigt und das Bindegewebe gefestigt. Kosten: pro Behandlung ca. 80 Euro. Nachteil: Erst ab ca. 10 Anwendungen bringt's was. *Ach ja: Experten zufolge handelt es sich hierbei um eine der effektivsten Straffungs-Methoden.*