



Am Weg zu Ihrem Wunschkörper

BODYSHAPEN, VORBRÄUNEN, EPILIEREN ... WAS IST JETZT ZU TUN?

Text elisabeth.stadlbauer@wellness-magazin.at

Brisant

Schlechte Noten für Sonnenbänke

EU-STUDIE KRITISIERT SOLARIEN MASSIV

Jede siebte Sonnenbank überschreitet die Grenzwerte für die UV-Belastung, so eine EU-Studie, die in zehn Ländern in 300 Sonnenstudios durchgeführt wurde. Die Tester kritisierten auch die mangelhafte Beratung sowie unzureichende Warnhinweise an den Geräten.

Die Standpunkte. EU-Gesundheitskommissar John Dalli betont: „Hier geht es um ein wichtiges gesundheitspolitisches Anliegen, da sich die Häufigkeit von Hautkrebs alle 15 bis 20 Jahre verdoppelt.“ Die Interessensvertreter der Sonnestudios relativieren: Der Grenzwert für die UV-Strahlung gelte nur für Geräte, die seit 2007 auf den Markt gekommen sind, daher derart viele Beanstandungen. Entscheidend sei die individuelle

Anpassung der Dosierung.

Der Kompromiss. Wer sich „künstlich“ bräunen lassen will, sollte pro Jahr nur die vom Hautarzt genehmigte Anzahl von Sonnenbädern konsumieren. Die Krebshilfe rät Personen ab, die unter 18 Jahre alt sind (siehe Gesetzeslage), dem Hauttyp 1 entsprechen (helle Haut, Sommersprossen, blonde Haare), mehr als 40 bzw. auffällige Muttermale haben und zu Sommersprossen neigen.

Die Gesetzeslage. Ende des Vorjahres haben sich alle Parteien für ein Verbot der Benützung von UV-Bestrahlungsgeräten in Solarien durch Kinder und Jugendliche unter 18 ausgesprochen. In Deutschland, Italien und Frankreich ist die Benutzung unter 18 bereits gesetzlich untersagt.

Erinnern Sie sich, was Sie im April vor 15 Jahren gemacht haben? Die warme Frühlingssonne auf der Terrasse in Ihrem Lieblingscafé genossen? Die zweite Ausgabe des Wellness Magazin gelesen, das 1995 gegründet wurde? Sie werden sich kaum lückenlos erinnern. Eine vergisst jedoch nichts: Ihre Haut. Sie speichert wie ein Computer jede Sekunde, in der Sie sie vernachlässigen, und jede Sekunde, in der Sie ihr Gutes tun. Der April macht zwar bekanntlich, was er will – Sie machen jetzt das Beste für Ihren Körper! Nicht deshalb, weil Sie die grassierende Bikinifigur-Hysterie erfasst hat, sondern weil es gut tut. So es Ihnen gelingt, die Haut mit einem guten Lebensstil frisch und strahlend zu erhalten, ist auch die Freude groß. In diesem Sinn haben wir einen Aktionsplan erstellt, der das Neueste zum Thema Selbstbräunen, Epilieren & Rasieren aufbereitet, haben duftende Bodylotions und zarte Peelings getestet und dem Frühlingkörperthema Nr. 1, der Cellulite, gebührend Raum gewidmet.

Fotos: © Hersteller

Die Basis ist gesunde Haut. Eines muss uns allen klar sein. Wenn die Haut fahl, spröde, trocken ist, dann greifen sämtliche „Verschönerungsmaßnahmen“ von der Cellulite-Bekämpfung bis hin zum Selbstbräunen schlecht. Ist Ihre Haut jedoch gut befeuchtet und genährt, dann finden die Technologien geöffnete Schleusen vor, im wahrsten Wortsinn. Ist Ihre Haut rau und schuppig, werden Sie nach dem Selbstbräunen einem Streifenhörnchen Konkurrenz machen und die alten Klischees von Selbstbräunern, die

Flecken machen und nicht natürlich aussehen, feiern „fröhliche Urständ.“ Daher sind neben den Lebensstil-Tipps auf der nächsten Seite vor allem die Basics der Körperpflege zu beachten: Jetzt eben öfter mal ein vitalisierendes Peeling machen, reichhaltige Feuchtigkeitspflege verwenden – gerade jetzt im Jahreszeitenwechsel, also in der Umstellungsphase für unsere Haut ein großes Thema. Einige der besten Produkte haben wir getestet und stellen Sie Ihnen nun mit ihren besten Pflegeeigenschaften vor.

Bräune ohne Sonnenbad

SELTANS LEGEN EINE RASANTE ENTWICKLUNG HIN

Nachdem Zellschutz das Anti-Aging-Gebot der Stunde ist, wir nicht viel und schon gar nicht ungeschützt in die Sonne sollen und Solarien keine empfehlenswerte Option sind, ruht die Hoffnung auf Selbstbräunern. Diese mausern sich dank neuer Formulierungen zur echten Alternative zum Sonnenbad.

Die Vorteile

● **Rasch & natürlich.** Durch das Herabsetzen der Konzentrationen der Selbstbräunungs-substanzen fällt das Bräunen wesentlich natürlicher aus. Die meisten Bräunungsmittel enthalten vor allem DHA, eine zuckerartige Verbindung, die in der oberen Hautschicht mit Eiweißbestandteilen der Haut oxidiert und die Bildung von körpereigenen, orangegelben Pigmenten auslöst.

● **Topflege & LSF!** Zum bräunenden Effekt wird tägliche Feuchtigkeitspflege mitgeliefert sowie Antioxidantien, die Zellschäden entgegenwirken. Da Seltans selbst keinen Schutz vor der Sonne bieten (!), werden sie mit Lichtschutzfaktoren bis zu LSF 15 angereichert.

● **Straffung.** Körperpflegen mit Selbstbräuner und Anti-Cellulite-Funktion z. B. von L'Oréal Paris, Nivea, Vichy, kombinieren hautglättende Wirkstoffe mit leichtem Seltan-Effekt.

● **Lösung der Duftfrage.** Der unangenehme Geruch, der häufig noch mit Selbstbräunungsprodukten verbunden wird, gehört (fast) der Vergangenheit an. DHA an sich riecht bei der chemischen Reaktion auf der Haut leicht säuerlich. Neue Aromen kaschieren ihn aber immer besser, das geben selbst die empfindlichsten Nasen zu. Ambre Solaire ergänzt seine Selbstbräuner-Formel mit einem Marillen-Extrakt, top ist Clarins Mousse Exquise Auto-Bronzante SPF 15, duftet sogar angenehm fruchtig mit Mandelnote.



Vorbräunen

Goldschimmer von Kopf bis Fuß

SO GELINGT IHRE BRÄUNE AUS DER TUBE

- Ein Peeling** poliert die Hautoberfläche blank, um lästige Streifen zu vermeiden. Fersen, Ellbogen und Knie nicht vergessen, hier färbt der Selbstbräuner durch die stärkere Verhornung intensiver. Beine am Vortag enthaaren!
- Farbe & Textur wählen:** Für einen natürlich Look die Farbnuance nur wenige Nuancen dunkler wählen als die eigene Hautfarbe. Anfänger verwenden vor der ersten Anwendung eine Bodylotion, das „bremst“ die Bräunung. Bei normaler und trockener Haut eine reichhaltige Bräunungscreme nehmen, bei ölgiger Haut ein Bräunungsgel.
- Anwendung:** Den Selbstbräuner mit langen, gleichmäßigen Streichbewegungen auftragen. Fahren Sie am Ende mit einem Wattebausch über den Haaransatz, die Augenbrauen, Knie, Fersen und Ellenbogen, um Ränder und Flecken zu vermeiden.

Duschen, Peelen, Cremen, Bräunen: 1. Zwei-Schritte-Ritual „all over“: Seidige Clinique Deep Comfort Body Lotion & Self-Tan-Linie (div. Produkte für Face und Body) 2. Kiehls Körperpeelings in vier Duftvarianten 3. Santaverde Körperpflege für empfindliche Haut 4. La Biosthetique hautbefeuchtende Emulsion Hydratante 5. Korres Jasmin-Produkte, perfekt bei rauen Stellen 6. Top bei sehr trockener Haut: Rausch reichhaltige Körpercreme 7. Clarins Mousse Exquise Auto-Bronzante SPF 15, färbt ohne Rückstände 8. Shiseido Premium Körperpflegelinie, mit Body Cream und Exfoliator 9. Badelinie Idylle von Guerlain mit blumigen Chypre-Noten





Was ist schmerzfrei und supergründlich? DIE PERFEKTE ENTHAARUNGSMETHODE NATÜRLICH

Ob sie epilieren, wachsen oder zur Mehrheit jener gehören, die zu Schaum & Klinge greifen, ein enthaarter Body gilt durch die Bank als attraktiv. Vor hunderten von Jahren quälte man sich mit Ziegen-galle und Fledermausblut, heute duften Gel & Schaum nach Lilien, weißem Tee & Co., und glatte Klingen geben pflegende Öle frei.

Lebensstil

Tägliche »Körperarbeit« DAS GESAMTPAKET, UM DEN KÖRPER ZU MODELLIEREN

Ernährung: Essen Sie Obst und Gemüse, sie sind reich an Antioxidantien, die freie Radikale (Mitverursacher von Cellulite) zerstören. Verzichten Sie auf zu viel Zucker und Weißmehl.

Bewegung: Ausdauer- und Muskeltraining baut Fett ab, steigert die Durchblutung und entstaut das Gewebe – ideal sind Radfahren, Pilates, Schwimmen, Nordic Walking. Vermeiden Sie Sport mit Erschütterungen: bei schwachem Bindegewebe besser auf Joggen auf Asphalt und Ballspielen auf Hartplätzen verzichten.

Tägliche Massagen kurbeln die Durchblutung an, aktivieren die Fettverbrennung.

Im Überblick

- **Rasieren.** Es ist die am häufigsten praktizierte Form der Haarentfernung. 2,2 Millionen Österreicherinnen rasieren, davon tun es 64 Prozent nass, durchaus mit Perfektion. In der neuen Edition des Gillette Venus Embrace Fünf-Klingen-Rasierers liegen die Klingen noch enger aneinander und bilden eine glatte, sichere Raseroberfläche; zaubert zusammen mit dem neuen Satin Care Lavender Kiss Rasiergel die perfekte Haut. Der Venus Spa Breeze 2-in-1-Rasierer mit eingebauten Rasiergelkissen und dem Duft von weißem Tee verwöhnt in der Wanne.
- **Enthaarungsmittel.** Für die Eiligen ist ein chemisches Enthaarungsmittel wie geschaffen, z. B. das „Speed-Produkt“ von Veet wird nach nur drei Minuten Einwirkzeit „abgespatelt“.

- **Epilieren.** In der Königsdisziplin des Enthaarens sind Zupfschmerzen Vergangenheit. Die neuen Geräte von Braun etwa sind echte Frauenverstärker. Silk-épil Xpressive Wet & Dry ist ein Topbeispiel für ein „HairLift-System“: Es richtet kurze oder flach anliegende Härchen auf und entfernt sie schon ab 0,5 Millimeter Länge, ideal positionierte Minipinzetten am beweglichen Schwingkopf entfernen die Haare sanft an der Wurzel.
- **Laser für zu Hause.** Wenn die Keimzelle, die die Haarwurzel immer wieder neu bildet, zerstört werden soll, dann heißt das: Lasern im Schönheitsinstitut. Remington bringt nun diese Möglichkeit der Haarentfernung mit dem I-Light auch nach Hause. Die beste Wirkung erzielt man bei dunklen Härchen auf heller Haut.



Für eine perfekte, glatte Haut:

1. Braun Silk-épil Xpressive Wet & Dry und Bikini-Trimmer, entfernt erstmals lästige Härchen auch unter Wasser
2. Die Innovation: Remington I-Light
3. Gillette Venus Embrace Fünf-Klingen-Rasierer
4. Gillette Venus Embrace Fünf-Klingen-Rasierer
5. Venus Spa Breeze 2-in-1-Rasierer

Glatt macht glücklich

DARAUF ZIELEN DIE NEUEN ANTI-CELLULITE-TECHNOLOGIEN AB

Wie wir inzwischen wissen, entsteht Cellulite nicht nur durch zu viel Fetteinlagerungen, die sich durch schwaches, vornehmlich weibliches Bindegewebe drücken, sondern auch durch das im Alterungsprozess stattfindende „Verklumpen“ kollagener Fasern. Spezialprodukte sind folglich exakt auf das Stimulieren der Kollagenproduktion ausgerichtet. Biotherm Celluli Laser Slim.Code wirkt auf Enzyme, die den Fettstoffwechsel auf Trab halten. Bewährte Anti-Aging-Wirkstoffe kommen zum Einsatz – in Nivea hautstraffende Body Milk Q10plus etwa die doppelte Menge an dem zellschützenden Co Enzym. Strategien gegen die Cellulite-fördernden Prozesse im Takt des Biorhythmus sind ein weiterer effektiver Ansatz: Wenn Sie schlafen, arbeitet Somatoline Intensiv Figurpflege Nacht besonders schnell gegen lokale Fett-pölsterchen. Auch Guam Fangocrema Notte kämpft nächstens mit Meerestoffen gegen Fetteinlagerungen. Lancôme Slimissime 360° arbeitet auf vier Ebenen:

1. Die Einlagerung von Fettzellen wird ganz gezielt reduziert,
2. die Lipolyse (Fettzellen-Abbau) angeregt;
3. die Bildung von Adipozyten (Fettzellen) wird verlangsamt und somit
4. der Abbau des Stützgewebes der Haut bekämpft.

Koffein & Co. Koffein und verwandte Substanzen zählen immer noch zu den besten Wirkstoffen, gerne kombiniert mit „maritimen Waffen“: In der Annemarie Börlind Body Effect-Linie machen Meerestoffe aus der Bretagne mit Koffein gemeinsame Sache, auch der PerfectSlim Figur Coach von L'Oréal Paris festigt mit einem Koffeinkomplex die Konturen. Der Garnier Cellulite Crusher Roll-on optimiert mit Massage-Effekt die Tiefenwirkung von Koffein und Pflanzenextrakten. Vichy CelluDestock bekämpft diätresistente Fettdepots u. a. mit fünf Prozent purem Koffein. Dior Svelte Reversal wiederum baut auf einen Weinrebenextrakt, der wirksamer sein soll als Koffein. Phytomer arbeitet in Retouche Silhouette Complete Reshaping Body Cream mit einem Enzym einer blauen Mikroalge, das direkt auf die Mitochondrien, die Zellkraftwerke, wirkt, wodurch einmal mehr die Fettverbrennung angeregt wird.



1. PerfectSlim Figur Coach von L'Oréal Paris
2. Vichy CelluDestock
3. Dove hautstraffend: Beauty Pflege-dusche, Body Lotion (Bild) und Perfect Curves Intensiv Serum
4. Starkes Duo: Nivea hautstraffende Body Lotion Q10plus (ergänzend zu Good bye Cellulite)
5. Biotherm Celluli Laser Slim.Code
6. Garnier Cellulite Crusher Roll-on
7. Dior Svelte Reversal
8. Guam Fangocrema Notte
9. Somatoline Intensiv Figurpflege Nacht
10. Annemarie Börlind Body Effect-Linie (drei Schritte)
11. Lancôme Slimissime 360°
12. Phytomer Retouche Silhouette



Hula-Hoop gegen doofe Dellen.

Zusammen mit der Fitness- und Ernährungsexpertin Diana Hochgräfe hat Dove ein neues sechsteiliges Hula-Hoop-Workout entwickelt, das gezielt die sogenannten „Problemzonen“ Oberschenkel, Bauch und Po behandelt! Coole Idee, die unterstreicht, dass eine gute Figur, begleitend zur Pflege, vor allem auch Bewegung braucht. Die Übungen, die Spaß machen, finden Sie auf www.dove.at.

Ergänzende Hilfe von innen.

Cellulite hängt als Bindegewebschwäche am Säure-Basen-Haushalt. Schafft der Körper den Abtransport der Stoffwechsel-Abfallstoffe nicht, werden sie deponiert und führen zur Übersäuerung. Neben einer ausgewogenen Ernährung, die möglichst zu 80 % basisch ist, empfiehlt sich einmal pro Woche ein Entschlackungstag, regelmäßige Bewegung oder ein Saunagang zum Entgiften. Die Nutrikosmetik-Experten von Ringana, Oenobiol und Innéov haben Spezialprodukte, die als Kur und konsequent eingenommen zur Verbesserung der Gewebestruktur beitragen.

In Studio, Spa & Beautyinstitut getestet

Figurformen mit Zusatzplus

KRÄUTER-BODYWRAPS, FARBLICHT- & LIPOMASSAGE

Im Studio getestet 1: Bodywarp mit Kräutern.

12 verschiedene Kräuter entfalten an drei Tagen im Monat durch den Mondzyklus ihre Kraft und wirken verstärkt auf das Gewebe. Im Mai die Melisse, im Juni Brombeere usw. Das alte Wissen aus der Naturheilkunde, von Allgemeinmedizinerin Dr. Petra Zizenbacher neu belebt, kombiniert mit einer gezielt modellierenden Körperwickelmethode, ergibt ein gesundes, effektives Bodyshaping.

Die Vorteile: Kein Aroma-Wärme-Wickel, daher geeignet bei Besenreisern und Krampfadern, kein Wasserverlust, modelliert gezielt Problemzonen ohne Eingriff.

Wo & wie? In Kräuterlösung-Bandagen gewickelt werden Sie nicht auf einer Liege geparkt, sondern bewegen sich dabei.



Natur pur Bodywraps: Naturheilzentrum Dr. Zizenbacher, Wien 23,

www.zizenbacher.at; beim Bodywrap Pionier: Bodywrap Vienna, Wien 7, www.bodywrapvienna.at;

Niederösterreich: Tel. 0699/10146431; Stmk: www.bodywrapstmk.at;

klassische Minerallösung-Wickel auch im Studio Carina, Wien 1, www.kosmetikstudio.cc, Einzelwrap € 89,- (+ Aktionen/Blöcke)

Im Day Spa getestet.

Sonja Fritz, Bella Vital Sofri Spa in Wien 1, kombiniert die Saug- und Schröpfmassage nach chinesischer Methode zur Verbesserung der Lymphtätigkeit mit Aromatherapie und Farblichtbehandlung. Sofri Wateromes (ätherische Öle, werden einmassiert) entgiften das Bindegewebe. Dann wird die Haut mit Sofri Farb-Energie-Kosmetik Shape Control massiert, auch für zu Hause.

Wo & wie? Im Durchschnitt 10 Sitzungen à 60 Minuten. Anti-Cellulite-Package: 3 Sofri Waterome Behandlungen, 7 Saug-Schröpfmassagen, mit Farblicht und Aromatherapie, € 780,- www.bellavital.at, www.sofri.at.



Im Institut getestet 1: Lipomassage

Lipomassage wirkt effektiv gegen lokale Fettzonen, wenn körperliche Aktivität und Ernährung keinen Erfolg haben.

Die Vorteile: Die neue LPG Technologie Cellu M6 Endermolab verdoppelt die fettfrei-setzende Wirkung.

Wo & wie? 35 min € 60,- (empfohlen: 10 Mal) Details: www.bodyconsultants.at



Special: Systempflege

Somatoline: Das individuelle Cellulite-Programm

Jede Frau ist anders und hat somit individuelle Bedürfnisse und spezifische Anforderungen an ein kosmetisches Produkt für die Figurpflege und gegen Cellulite. Ursachen für die ungeliebten Fettpölsterchen und Dellen an Oberschenkel, Po & Co. gibt es viele: Egal ob genetisch bedingt, aufgrund von Pubertät, Schwangerschaft oder ungesunder Lebensweise – das Problem ist fast jeder Frau bekannt. Die betroffenen Regionen sind von Frau zu Frau verschieden und bedürfen daher ganz individueller Behandlung durch speziell entwickelte Produkte. Das Sortiment von Somatoline Cosmetic hält für jeden Typ das passende Produkt bereit. Aktive Frauen, die auf der Suche nach einem schnellen, effektiven und praktischen Produkt zur Körperstraffung sind,

greifen zur „Intensiven Figurpflege Nacht“. „Bauch und Hüfte“ von Somatoline hilft Frauen gegen lokale Fettpölsterchen anzukämpfen, aber unterstützt auch Teenager oder Männer dabei, ihre Problemzonen in den Griff zu bekommen. Die „Anti-Cellulite

Pflege“ hilft speziell Frauen mit hartnäckiger Cellulite und das „Total Body Figurpflege Gel“ strafft und festigt die Haut schlanker Frauen, die sehr auf ihre Figur achten.

Die Produkte von Somatoline Cosmetic erhalten Sie exklusiv in der Apotheke.

Nähere Informationen finden Sie unter <http://www.somatolinecosmetic.at>

