

myself

OKTOBER 2012
3,20 €
DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH
SFR 6,40 SCHWEIZ

Kylie!

**Das neue Leben
der Kylie Minogue**

**Karriere,
aber anders**
Warum Frauen
sich selbstständig
machen

**Ich
weiß,
was ich
will!**

**Keine Angst vor Entscheidungen!
Das große Experten-Coaching**

**Mein Job,
mein Stil**
Das tragen
myself-Mode-
redakteurinnen

Plus

**Jetzt Haare
tönen**

Die Trendfarben –
und wem sie stehen

**„Diese Reise
hat mich
verändert“**

Entgiften, meditieren,
entspannen

Happy Herbst
28 Ideen für die neue
Lieblings-Jahreszeit

Auf 30 Seiten:
Erotik-Special





Traumfigur mit 39

Alle reden immer nur über
die Falten im Gesicht.
Lesen Sie mal, was Beauty-
Ikonen für ihren Körper tun.
Für ganz Ehrgeizige: sieben
Body-Treatments



Christie Brinkley, 58
 Wie man in diesem Alter so aussehen kann, lässt sich schwer erklären. Versuchen wir es trotzdem. Ex-Model Christie Brinkley hält sich mit Yoga in Form (vier bis fünf Sessions pro Woche). Außerdem hat sie eine eigene Anti-Aging-Pflege lanciert – mit Algen und Repair-Enzymen. Bestes Testimonial: sie selbst.



1. Die neue Supermassage

Der pure Luxus, aber ziemlich effektiv: Anti-Aging-Ölmassagen mit 24-karätigem Blattgold. Der Feuchtigkeitsmagnet soll das 300-fache seines Eigengewichts binden, die Widerstandskraft der Haut stärken und zellregenerierend wirken. Außerdem verleihen die Goldpartikel der Haut neue Leuchtkraft. In Spas und Beauty-Instituten (Produkte z. B. von Just Pure, Klapp, LCN), ab 100 Euro.

2. Gönnen Sie sich Bodyliftings

Seit Jahren bewährt: Enzymmasken, um Beine, Po oder das Dekolleté straffer und glatter wirken zu lassen. Sie bestehen aus über 340 hautähnlichen pflanzlichen Enzymen, die den Zellstoffwechsel ankurbeln sollen. Die Körpermasken, die ungefähr 45 Minuten einwirken, sollen die Durchblutung fördern, auch die kleinsten Blutgefäße besser mit Sauerstoff versorgen und die Lymphe in Schwung bringen. Empfohlen werden zehn Treat-

ments im Abstand von ein bis zwei Wochen. Kosten: ab 60 Euro pro Behandlung.

3. Die richtigen Lotions

Glatte Haut braucht Feuchtigkeit. Deshalb wurden Bodylotions mit Anti-Aging-Wirkstoffen entwickelt, die man sonst eher von Gesichtscremes kennt, wie zellerneuerndes Pro-Retinol oder straffende Sojaproteine. Ebenfalls gefragt: Spezialisten für Busen, Bauch und Taille (s. Seite 142).

4. Training hilft, logisch

Dermatologen setzen verstärkt auf Multifunktionsgeräte, die mehrere Methoden in sich vereinen. Aufgrund eines Synergie-Effekts soll z. B. ein Trio aus Radiowellen, Infrarot und Vakuummassage entwässernd, gewebefestigend und glättend wirken. Und mit einer Kombi aus Radiofrequenz- und elektromagnetischer Feldtherapie will man Fettpölsterchen zu Leibe rücken und das Gewebe straffen (MP2-Technologie). „Das funkti- ▶



Die Allrounder
 1 „Progressif La Crème Parfaite Corps“ von Carita mit goldhaltigem Algenextrakt und Goldstaub, 225 Euro. 2 Straffmacher mit Soja: „Vital Reichhaltige Body Lotion“ von Nivea, 6 Euro. 3 Das „Serum 7 Lift Anti-Ageing“ von Boots Laboratories enthält Pro-Retinol, 29 Euro. 4 „Pro-Age Body Milk“ von Dove für trockene Haut, 6 Euro.

oniert am besten bei kleineren Korrekturen, etwa bei Fetteinlagerungen an den Knien oder Oberarmen“, erklärt die Münchner Dermatologin Sabine Zenker. Sechs bis zehn Behandlungen einplanen, jeweils 120 Euro. „Man sollte sich aber klarmachen, dass ohne vernünftige Ernährung und einen kontinuierlichen Muskelaufbau auch das beste Treatment nichts bringt“, so die Expertin. Ihr persönlicher Tipp: ein Ganzkörpertraining, bei dem Muskelgruppen über Elektroden stimuliert werden.

5. Schluss mit Krampfadern

Krampfadern werden seit einiger Zeit erfolgreich ambulant mit Radiowellen behandelt. Dabei wird ein kleiner Katheter in die erweiterte Vene eingeführt und die Spitze durch hochfrequenten Strom erhitzt. Die Vene schrumpft und wird verschlossen. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen sei normalerweise nicht erforderlich, versichert der Münchner Dermatologe und Phlebologe Hans-Ulrich Voigt. Die Kosten von etwa 1500 Euro werden von Privat- und einigen Betriebskrankenkassen erstattet. Als besonders schonend gilt eine neue Technik, bei der mithilfe einer Spen-

Für jedes Problemchen gibt es eine Hightech-Lösung. Mindestens

derpistole eine Substanz in die Vene gespritzt wird. Sie verklebt die Krampfader sofort. Vorteil: Eine Lokalanästhesie ist nicht nötig. Ab 2500 Euro.

6. Nadeln glätten die Haut

Wer seine Arme straffen möchte: Beim *Medical* oder *Micro-Needling* punktiert der Arzt mit einem Roller, der aus winzigen Nadeln besteht, die Haut der Innenarme. „Durch Mikroverletzungen werden wie bei der Wundheilung Prozesse im Körper stimuliert, die die Produktion von Kollagenfasern anregen“, so Dr. Voigt. Zwei bis sechs Anwendungen im Abstand von zwei, drei Wochen sollte man einplanen. Kostet 200 bis 300 Euro pro Sitzung. Für zu Hause gibt es eine „entschärfte“ Variante mit kürzeren Nadeln („Cosmetic Body Roll-Cit“ von Environ, 190 Euro).

7. ... und die Fleck-weg-Tricks

Gegen Altersflecken an Händen setzen Ärzte häufig Laser ein. „Schonender sind jedoch IPL-Blitzlichtlampen, die mit Strahlen verschiedener Wellenlänge arbeiten“, so Dr. Sabine Zenker. Dabei werden die stärker pigmentierten Areale gezielt behandelt, ohne das umliegende Gewebe zu verletzen. „Anfangs werden die Flecken zwar deutlich dunkler, bevor sie schließlich verblassen.“ Wichtig: Die Haut darf nicht gebräunt sein und frühestens sechs Wochen nach der Behandlung UV-Strahlen ausgesetzt werden. Mit zwei, drei Terminen sollte man hinkommen. Kosten pro Sitzung: ab 350 Euro.

Bügelhilfe

myself-Autorin Barbara Schulz testete das „Decollette Pad“ von Calvet Cosmetics*
Das Teil besteht aus purem Silikon und wirkt auf den ersten Blick so harmlos, dass man ihm nicht viel zutraut. Immerhin ist das roséfarbene Pad so gut wie unsichtbar – einen Umzug vom Schlaf- ins Gästezimmer kann ich mir glücklicherweise sparen. Nach der ersten Nacht sind die befürchteten Seitenfurchen, die sich synchron zur Stimulierung vom Hals ab nach unten ziehen, mehr oder weniger weggebügelt. Selbst unter dem gnadenlosen Neonlicht in meinem Bad. Laut Gebrauchsanweisung soll auch die SOS-Variante funktionieren und bereits nach einer Stunde ein glatter Erfolg sichtbar sein. Probiere ich ein paar Tage später aus: aufwachen mit Falten, Pad auflegen, 60 Minuten warten. Ergebnis: besser, aber nicht faltenfrei. Dafür habe ich das angenehme Gefühl, dass meine Haut gut durchfeuchtet ist. Mein Fazit: „Decollette“ darf mit ins Bett.
*35 Euro (für 30 bis 60 Anwendungen)

Die Spezialisten

- 1 Hyaluronsäure-Push-up für den Busen: „Bust Serum 2.0“ von **Talika**, 39 Euro.
- 2 „Destock Bauchpartie“ von **Vichy** festigt mit Sojapeptiden, 25 Euro.
- 3 Straffmacher „Body-Slim Ventre & Taille“ von **Lierac**, 33 Euro.
- 4 Polstert auf und hellt Pigmentflecken auf: „Volumizing Hand Treatment“ von **StriVectin-SD** (exklusiv bei Douglas), 30 Euro.

