



Macht den Dellen **Beine**

Grübchen auf den Wangen sind süß. In Po und Oberschenkeln soll die Haut jedoch bitte glatt sein – Dellen jeglicher Form haben hier nichts zu suchen. Klingt schön, die Realität sieht leider anders aus: Mehr als 90 Prozent der Frauen – egal mit welcher Figur! – haben Cellulite. Und dabei hat sich Mutter Natur was gedacht: Die weibliche Oberhaut ist dünner als die männliche, damit sie

sich bei einer Schwangerschaft gut ausdehnen kann. Als Vorrat für schlechte Zeiten wurde das Unterhautfettgewebe zusätzlich mit Fettzellen ausgestattet, die sich auf das 10-Fache vergrößern können und durch das Bindegewebe drücken. Aber weil genau das eben nicht schön aussieht, haben die Beauty-Forscher allerlei Wirkstoffe ausgemacht, die die ungeliebten Dellen

glätten. An erster Stelle steht Koffein. „Es regt die Durchblutung an und unterstützt ein Enzym, das den Fettabbau fördert“, erklärt Sylvia Enders, Director Training bei Clarins. Seren oder Gele sind besonders beliebt, da fetthaltige Texturen die Wirkung einiger Stoffe aufheben können. Aber auch Rosskastanien- und Mohnsamenextrakt sowie Algen wirken glättend und fettabbauend. 2-mal

täglich einmassiert, dazu tägliche Wechselduschen, eine Ernährung, die viel Obst und Gemüse beinhaltet, 3 Liter Wasser pro Tag und Ausdauersport können Cellulite reduzieren. Und Bäder in Bittersalz, wie die Expertin verrät. Dafür 1 Kilo in der Apotheke kaufen und zu Hause in nicht zu warmem Wasser auflösen. „Wer all das regelmäßig beherzt, kann nach 2 Wochen erste Ergebnisse sehen.“

1 Mit Koffein und Meeresalgen: BODYTONIC HAUTSTRAFFENDE BODY-LOTION von GARNIER, 400 ml um 6 Euro 2 Strafft die Haut durch mehr Kollagenbildung: KÖRPERLIFTING von CICE, 2 x 150 ml um 130 Euro 3 Sorgt mit 9 Pflanzenextrakten für glatte Haut: BODY LIFT CELLULITE CONTROL von CLARINS, 200 ml um 50 Euro 4 Kohle entzieht der Haut Unreinheiten und Giftstoffe: HIMALAYAN CHARCOAL BODY CLAY von THE BODY SHOP, 200 ml um 18 Euro 5 Massierend Body-Roll-on: DERMA SPA STRAFFEND- von DOVE, 100 ml um 7 Euro 6 Mohnsamenextrakt aktiviert den Fettabbau: FIGURÖL von FREI ÖL, 125 ml um 17 Euro