

Bild der Frau

1 bei Frauen | www.bildderfrau.de



Heilen mit Honig

Die 7 besten Hausrezepte S. 44

Ihre Rechte als Mieter §

Diese neuen Urteile sollten Sie kennen S. 36

Jeden Tag ein Pfund weg!

lack-Gemüse-Diät

Definierte Gerichte: Machen satt, beugen Jo-Jo-Effekt vor



S. 42



Styling-Hit Lederjacke

ab 79 Euro S. 10

Kilo weg Walking

ca (40) schaffte
ne Hungern S. 41



EXKLUSIV!

Nettistin Saira Schulz (24)

ist es wirklich
der „Gorch Fock“



S. 28



LECKER!

Italienische Nudelwoche

S. 70

HOLLYWOOD-STAR

ne Kruger:
nsucht nach
m Baby



EXKLUSIV! André Rieu:
Hinter den Kulissen



Tierische
Einwanderer
Was machen
Papageien
am Rhein?

S. 50



FÜR SIE GETESTET



von Barbara Quest, Redakteurin bei BILD der FRAU

Was hilft wirklich gegen Cellulite?

Orangenhaut ist ein komplexes Beauty-Problem und ein langwieriges dazu. Um ihr erfolgreich zu Leibe zu rücken, hat Barbara Quest, Ressortleiterin Kosmetik, zwei Selbstversuche unternommen. Hier ihr Ergebnis

Mit Hypoxi-Training an die Problemzonen

Ein leichtes Kombi-Training aus Über- und Unterdruckbehandlung (Hypoxi) soll gezielt die Figur formen und besonders für Menschen mit **Problemzonen** ideal sein. Für mich zum Beispiel. Ich habe „Fettdepots“ an den Oberschenkeln (sogenannte Reiterhosen), und das, obwohl ich Sport treibe und mich ziemlich gesund ernähre. Ob mir Hypoxi helfen kann? Beim Beratungsgespräch mit Henrik Schönemann vom Hypoxi-Studio Hamburg stellt er mir Fragen über mein Essverhalten, misst meinen Fettgehalt im Körper, ermittelt mein Gewicht, lässt sich die Problemzonen zeigen. Dann erstellt er meinen **Übungs-Plan**: 3-mal die Woche ein Trainings-Mix aus Massage und Fahrradfahren. Außerdem muss ich einen gezielten Ernährungsplan einhalten. Vor dem ersten Training wird noch mein Umfang von der Taille bis zu den Waden einzeln durchgemessen. Dann geht's los: Erst muss ich in einen **Ganzkörperanzug** – sieht aus wie ein Trocken-Tauchanzug – steigen. Er massiert, während ich liege, die Problemzonen und arbeitet mit ständigem Druckwechsel. Danach



Für die Druckmassage muss ich vorher in den Spezialanzug steigen

geht's in die **Fahrrad-Ergometer-Vakuum-Box**. Dieses Training erweist sich als zeitaufwendig, aber nicht schweißtreibend. Es regt den Fettstoffwechsel, die Durchblutung und die Lymphtätigkeit an – und ich habe Erfolg damit: Nach zwei Wochen ist der Umfang der Oberschenkel je 1 cm geringer und meine Haut wirkt schon glatter.

Kosten: 1 Monat Training um 500 €; Infos unter www.hypoxi.com



Regelmäßige Gymnastik strafft



Was sehr gut unterstützt:

Fango-Packung verfeinert das Hautbild

■ Eine Schicht aus gen, Pflanzenextrakt und ätherischen Ö auf die Problemz streichen, Alufolie dr wickeln (verstärkt Wirkung), in Decke mummeln und entspannen. Die Packung v nach 45-60 Minuten belnd abgeduscht. N einmaliger Anwend wirkt die Haut feiner, alleinige Maßnahme zielt man damit aber ne dauerhafte Wirk (z.B. von Algofango algaVita, um 48 €). Für bessere Ergebnisse 2- bis 3-mal die Woche Kur anwend

Damit der Teppichboden nicht vollkleckert, Packung in Fliesen-Bad auftragen

Was grundsätzlich zu tun ist:

Gezielte Bewegung

■ Egal ob Sie Übungen für Bauch, Po und Beine machen, schwimmen gehen oder walken: Die Regelmäßigkeit ist entscheidend. Sofahocker behalten schlaffe Cellulite-Haut! Zwei bis dreimal die Woche 20-30 Minuten und zudem jeden Tag mindestens 10 Minuten dauerhaft bewegen (Treppen steigen, Fahrrad fahren, spazieren gehen)!

Richtige Ernährung

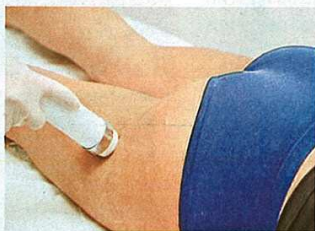
■ Viel Obst, Gemüse, Eiweiß mageres Geflügel oder Fisch, Zucker, Weißmehl und tierische Fette meiden, denn genau das ben die Fettzellen und blähen noch mehr auf. Täglich ausreichend stilles Wasser trinken, Frust-Snacks meiden, genauso wie Alkohol und Zigaretten. Und Stress abbauen



Fotos: Alexander Frank, Vichy, Stockfood Foodcollection

Mit Ultraschall gegen Fettzellen

Fettzellen-Entleerung heißt die ungefährliche Alternative zu den Fettweg-Operationen: Mit Ultraschall werden Fettzellen ganz sanft entleert und nicht zerstört. Das teste ich im body point-studio in Hamburg bei Christine Westenhoff. Dort wird zuerst eine **Ganzkörperanalyse** erstellt: Fett-, Muskel-, Knochenmasse und Körperwasser werden auf einer Wa-



Auf Problemzone wird Gel verteilt, dann mit Ultraschallgerät bearbeitet

ge angezeigt, dann die Oberschenkel begutachtet und vermessen. Anschließend geht's auf die Liege, mit einem kühlendem Gel werden die Schenkel dick eingestrichen und jede Seite eine halbe Stunde mit dem **Ultraschallsystem-Gerät** bearbeitet. Durch die minimale Erwärmung öffnen sich die Zellmembrane, die eingelagerten Fett-Lipide verflüssigen sich und können so auf natürliche Weise aus dem Körper ausgeschieden wer-

den. Das tut kein bisschen weh und wirkt toll, der Effekt ist sofort sichtbar, eine leichte Cellulite sofort behoben, tiefere Vertiefungen brauchen mehrere Anwendungen. Wichtig ist ein gleichzeitiger **Ernährungsplan**, denn du brauchst gesunde kohlenhydrat- und zuckerfreie Speisen und zusätzlich Bewegung, mind. 2 Tage danach der Effekt noch verstärkt. **Kosten: je Behandlung 19 €; Infos unter www.bodypoint-studio.com**