

1
Jahr
DONNA

5/2012
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,45
Schweiz SFR 6,00

BEAUTY

Rettung für Ihr Haar
Diese Experten verraten
ihre Tricks für mehr
Schwung, Fülle, Glanz

FORSCHUNG

**Die Medizin
wird endlich
weiblich**

Warum Frauen spezielle
Therapien brauchen

LEBENSINIEN

Brigitte Nielsen im großen
DONNA-Gespräch

**Runter vom
Sofa, Schatz!**
Wie Sie wieder
Leidenschaft und
Abenteuer in Ihre
Beziehung bringen

SCHICKSAL

„Seine
Alkoholsucht
zerstörte
unsere Ehe“

**Gesucht:
Beste Freundin**
Von der Sehnsucht
nach einer echten
Seelenverwandten

Ich liebe meinen neuen Stil!

Umzug, Trennung, Jobwechsel: Wenn sich das Leben ändert,
soll man das auch sehen! Fünf DONNA-Leserinnen wagen
einen modischen Neustart. Ein beeindruckendes Vorher/Nachher



So stehen Sie gut da!

Die Tage werden länger, die Säume kürzer. Jetzt dürfen die Beine wieder ans Sonnenlicht. Hier kommen die wirksamsten Pflege-Tipps und die effektivsten Profi-Methoden für einen anmutigen Auftritt



1 Festigt: „Masvelt“, Straffungs-Creme von Clarins, 49 Euro. **2** Entstaut: „Sensal Cellular Performance Body Contour Concentrate“ von Kanebo, 113 Euro. **3** Aktiviert: Die „Pain de Massage Silhouette“-Roller von Jeanne Piaubert, 44 Euro



POLSTER AM INNENSCHENKEL

Massage und Übungen festigen das Gewebe

● **DAS GEHT ZU HAUSE:** Pflege und Sport sind der ideale Mix gegen die Fetteinlagerungen an den Innenschenkeln. Cremes wirken intensiver, wenn man die entsprechende Körperpartie vorher massiert. Stauungen im Gewebe lösen sich auf, wenn man zweimal die Woche 30 Minuten Ausdauersport (z. B. Walken) und gezieltes Muskeltraining macht: Seitlich liegend das obere Bein heben und senken, dann das untere. Jede Seite 2 x 20-mal. Entschlackend: ein Algen-Wrap. Algenpulver (Apotheke) mit Wasser zu einem Brei verrühren, zentimeterdick auf die Oberschenkel streichen, mit Frischhaltefolie umwickeln und 30 Min. einziehen lassen. Dann abspülen. ● **DAS KANN DER PROFI:** Neben dem klassischen Bauch-Beine-Po-Programm setzen Experten auf das TRX Suspension Training. Das Gurtsystem ist an der Decke befestigt. Im Liegen oder Stehen hängt man an den Seilen und trainiert gegen das Körpergewicht (transatlantic-fitness.com). Mindestens 1-mal die Woche 45 Min (100 Euro).

1 Setzt auf Koffein: der Klassiker „Bodytonic Cellulite Crusher Roll-on“ von Garnier, 11 Euro. **2** Übertönt: „Sublime Bronze Trockenes Selbstbräunungsspray“ von L'Oréal Paris, 13 Euro. **3** Stimuliert mit Mate-Extrakt: „Cellul Laser Slim Code“ von Biotherm, 47 Euro



CELLULITE

Mit Disziplin gegen Dellen

● **DAS GEHT ZU HAUSE:** Auf die Wunderwaffe gegen Orangerhaut warten wir noch, mit viel Disziplin kann man aber die Optik verbessern. An einer gesunden Ernährung (wenig Zucker, Weißmehl, Alkohol) und regelmäßig Sport kommt man dabei nicht vorbei. Wirksam ist alles, was das Bindegewebe strafft, wie Joggen, Schwimmen, Workout. Auch das tägliche Dusch-Ritual bringt was: Die Beine heiß und kalt im Wechsel abduschen, danach Massagen mit einer Anti-Cellulite-Pflege. Dadurch wird die Durchblutung angeregt, die Wirkstoffe, wie z. B. Koffein, gelangen besser in die Haut. Und auf die Schnelle? Selbstbräuner benutzen – da sieht alles gleich straffer aus. ● **DAS KANN DER PROFI:** Bei der Hypoxi-Methode radelt man 30 Minuten liegend oder sitzend in einer Art Ei. Darin herrscht abwechselnd ein Unter- bzw. Überdruck, der gezielt die Durchblutung fördert und damit den Fettabbau und die Entwässerung. Empfohlen: 2-mal pro Woche, Monatsbeitrag: 395 Euro (www.hypoxi.de).

DIE TRICKS AUS DER MODE

Was der Schnitt und das Muster des Rockes sowie die Schuhfarbe mit sommerschönen Beinen zu tun hat

- **DIE SAUMLÄNGE** Röcke bis knapp übers Knie sehen am vorteilhaftesten aus. Zu wadenlangen Röcken, die derzeit Trend sind, am besten Highheels anziehen, da sie das Bein optisch verlängern. Bermudas sollten bis zum Knie gehen und schön lässig geschnitten sein.
- **DIE MUSTER:** Ob geblümt, mit angesagten Obstmotiven oder grafisch streng – Röcke mit hübschen Prints ziehen alle Blicke auf sich und lenken von kleinen Makeln ab. Weil große Muster jedoch auftragen, lieber kleinere Motive wählen.
- **DER SCHNITT:** Optimal bei stärkeren Oberschenkeln ist die A-Linie, also Röcke mit ausgestelltem Saum.
- **DER STOFF:** Feste Materialien sind besser als dünne. Sie formen unsichtbar die Figur bleiben in der Sommerhitze nicht an den Beinen zu kleben.
- **DIE ACCESSOIRES:** Hautfarbene Strümpfe wirken wie ein Camouflage-Make-up für die Haut. Schuhe in Nudetönen lassen die Beine länger wirken. Knallige Schuhfarben wie Pink oder Orange rücken die Beine in den Mittelpunkt.