

COSMOPOLITAN

NOVEMBER 2015

Deutschland € 3,00

Schweiz SFR. 5,90 • Österreich € 3,30



Der Sex, den **alle** Männer wollen

Und wie Frauen ihn noch heißer finden

DICH KAUF ICH MIR, BABY!

30 Mäntel mit Will-ich-Effekt

Clever kommt weiter!

Wie Sie mit weniger mehr erreichen

MACH DICH LOCKER!

Warum es gesund ist, sich auch mal gehen zu lassen

**VERNETZT
VERLIEBT
VERARSCHT**

Ein Report. **PLUS:** Echt oder fake? Der Online-Flirt-Check

15

STYLE REGELN

die Ihr (Berufs)Leben leichter machen

OHREN AUF BEI DER WORTWAHL

So vermeiden Sie verbale Fehlritte

Isla Fisher

SCHÖN & HAPPY & SEXY

Der Gute-Laune-Beauty-Guide für den Herbst

Düfte, die den Kerlen den Kopf verdrehen



COSMOPOLITAN

NOVEMBER 2015

Beauty

ISS DICH SEXY!

Die Teint-Booster
aus dem Kühlschrank

3-MINUTEN MAKE-UPS

Keep it simple:
Makel kaschieren,
Vorzüge betonen!

MILLION DOLLAR HAIR

Jackpot-Frisuren,
die jeder ganz
leicht hinbekommt

Schnell & EASY

Rundum-schön-Tipps für
Frauen, die's eilig haben

WORKOUT QUICKIES

Geht fix, bringt viel:
7 Fitness-Übungen
mit Fatburner-Effekt

DOKTOR SPIELLE



Manchmal braucht der Teint ein Extra zur Pflegeroutine. Dann sollte man ihm eine Nummer mit dem Beauty-Doc gönnen. Unter den Treatments mit Hightech-Geräten und medizinischen Wirkstoffen sind auch ein paar Quickies dabei

Kleine Sticheleien: Microneedling

WAS PASSIERT? Ultrafeine, meist ein-einhalb Millimeter tiefe Stiche in die Dermis regen alle Hautfunktionen und die Selbstheilungsmechanismen an. Dafür jagt ein Needling-Gerät etwa 150-mal pro Sekunde bis zu sechs Nadeln in die Haut. Das schmerzt zwar, aber nicht so sehr, wie es sich anhört.

WAS BRINGT'S? „Die Haut ist ein bis zwei Tage etwas gerötet, dann wird sie bereits sichtbar frischer und praller. Innerhalb von sechs Wochen bildet sich neues Kollagen, die Haut wird insgesamt fester und straffer“, sagt der Berliner Dermatologe Dr. Gregor Wahl.

TOP FÜR... sanfte Verjüngung und Harmonisierung des Teints, leichte Straffung (auch des Dekolletés), effektiv gegen Aknenarben und vergrößerte Poren.

DAUERT... 30 bis 90 Minuten.

EFFEKT HÄLT... drei bis 12 Monate.

KOSTET: Je nach Areal (und Arzt) jeweils ca. 200 bis ca. 400 Euro, zwei bis vier Wiederholungen empfohlen.

01
02
03
04
05
06
07
08
09

Wasserkraft: Aquafacials

WAS PASSIERT? Der „Jetpeel“ putzt tote Zellen mit einem dünnen Wasserstrahl weg, der mit hoher Geschwindigkeit auf die Hornschicht trifft. Beim „Hydrafacial“ wird das Gesicht ebenfalls mit Wasserhochdruck gereinigt, zusätzlich saugt das Gerät auch tiefsitzende Unreinheiten ab. Bei beiden Methoden können zusätzlich Wirkstoffe wie Seren oder Hyaluronsäure eingeschleust werden, um zum Beispiel Fältchen aufzupolstern.

WAS BRINGT'S? „Aquafacials entfernen ohne Nebenwirkung und Downtime abgestorbene Hautschüppchen“, sagt die Münchner Dermatologin Elisabeth Schuhmachers. „Dadurch und durch das anschließende Einschleusen von Antioxidantien und Hyaluronsäure kommt es sofort zu einem frischen und ebenmäßigen Teint.“

TOP FÜR... einen frischen, klaren Teint.

DAUERT... 60 Minuten.

EFFEKT HÄLT... bis zu zwei Wochen.

KOSTET: beides je ab ca. 100 Euro.

All-in-one: HyaMesoBotox

WAS PASSIERT? Die Haut wird mit einer Art Paket behandelt: Mit Hyaluronsäure, die flächig injiziert wird, und mit mesotherapeutischem Microneedling, bei dem stark verdünntes Botox mit zahlreichen Kleinstnadeln oberflächlich in die Haut eingebracht wird.

WAS BRINGT'S? „Das gesamte Gesicht bekommt einen entspannten, frischen Ausdruck, das Hautbild verfeinert sich und wird durch die Hyaluronsäure optimal durchfeuchtet“, erklärt der Dermatologe und Chef der Darmstädter Rosenpark Klinik Dr. Gerhard Sattler. Vor Gesichtsverlust muss sich niemand fürchten: „Anders als bei der herkömmlichen Botulinum-Behandlung werden keine mimischen Muskeln angesprochen.“ Der endgültige Effekt tritt etwa drei Tage nach der Behandlung ein.

TOP GEGEN... Feuchtigkeitsverlust, Knitterfältchen, Krähenfüße, Hals- und Dekolletéfalten, große Poren.

DAUERT... 45 bis 90 Minuten.

EFFEKT HÄLT... bis zu drei Monate.

KOSTET: mit Botox ca. 500 Euro, mit Hyaluronsäure und Botox ca. 700 Euro.