

# COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

## SEX-PROFIS PACKEN AUS

Nie war eine Talk-Runde  
schamloser! Was diese  
Frauen sagen, sollte Ihr  
Mann besser nicht lesen

## GAR NICHTS MUSS ICH!

DIE „FUCK IT!“-FORMEL:

Wie Sie sich von Erwartungen  
anderer freimachen

## FEIER DICH FIT

Party machen und  
Po trainieren - mit  
diesem Workout  
geht beides!

## WIR - EINFACH UNVERBESSERLICH

SO WERDEN SIE  
ZU DEM PAAR, DAS  
ALLE BENEIDEN

NOVEMBER 2016

Deutschland € 3,00

Österreich € 3,30 • Schweiz SFR. 5,90

## BAUCH BEINE GLOW

Beauty-Tipps,  
mit denen  
Sie beim  
Sport super  
aussehen

## MACHEN SIE BLAU

Jeans ins Büro?  
Na, klar doch!  
15 Styling-Ideen  
für Ihren absoluten  
Lieblings-Look

## LEIDER GEIL

12 COOLE KERLE  
VERRATEN, WAS SIE  
SOFORT (UND TOTAL  
IRRATIONAL) ANTÖRNT

Rita Ora

Ihr Weg vom  
Flüchtlingskind  
zum Superstar



# ENTT FALTEN SIE SICH

Knirsch, das morgendliche Knautschgesicht  
will nicht mehr verschwinden... Sollte  
Ihnen keine Sorgen(falten) bereiten, denn  
sich zu entknittern – auch ohne Skalpell –,  
ist mit den brandneuen Unterspritzungen  
und Treatments echt easy

# E

Früher war die Sache klar: Wer Glück hatte, sah länger jung aus als andere. Heute gibt es zahlreiche Möglichkeiten, gegen Falten und Konsorten vorzugehen, und diese werden immer raffinierter und schonender. Fragt man in Praxen und Kliniken nach Trends, fällt auf: Es sind nicht nur VIPs und Schauspieler, die sich beim Beauty-Doc verschönern lassen, sondern auch Menschen, die nicht vor der Kamera stehen. Außerdem werden die Patienten immer jünger. Laut Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) ist mittlerweile jeder dritte Patient unter dreißig.

## BOTOX: DER ALLESKÖNNER

Neben Hyaluronsäure ist Botulinumtoxin der Top-Inhaltsstoff auf dem Markt der ästhetischen Medizin. Die Patientenzahl wächst ständig, und es gibt jede Menge News rund um den Faltenkiller. Mit Botoxbehandlungen kann man den Muskeltonus so beeinflussen, dass der mimische Stress für die Haut vermindert wird. Dadurch glättet sich der Teint, wirkt entspannt und verjüngt. Längst wird Botox aber nicht mehr nur gegen die Zornesfalte injiziert: Zum Beispiel kann eine nach unten zeigende

Nasenspitze damit angehoben werden, indem der Muskel unter der Nase entspannt wird. „Botox kann außerdem genutzt werden, um die Falten rund um den Mund zu glätten, die Augenbrauen zu heben oder die Falten am Hals zu bekämpfen“, erklärt die **Münchener Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers**. Sogar gegen Zähneknirschen wird Botox eingesetzt. Was das mit Verschönerung und Verjüngung zu tun hat? „Unter Zähneknirschen leiden langfristig nicht nur Kiefer und

Zähne, es kann auch zu Verspannungen im Nacken und Kopfschmerzen kommen. Weil dadurch auch der Kaumuskel so kräftig geworden ist, kann die untere Gesichtshälfte zu breit wirken“, so die Ärztin. „In der Praxis haben wir gute Erfahrungen damit gemacht, den Kaumuskel durch Botox zu entspannen, wodurch sich das Gesicht verschlankt und wieder weicher wirkt“, erklärt sie weiter. Die Wirkung hält etwa drei bis sechs Monate. Kosten ab ca. 300 Euro pro Behandlung.

# 23 Mio.

MENSCHEN WELTWEIT  
LASSEN SICH JÄHRLICH  
BOTOX SPRITZEN

## FILLER IN 3-D

Die besten Erfahrungen bei Fillern werden mit Hyaluronsäure gemacht. Im Prinzip kann man damit das gesamte Gesicht modellieren, weshalb Unterspritzungen gern auch als *Liquid-Lifting* bezeichnet werden. Füllmaterialien gibt es in unterschiedlichen Aufbereitungen: Eher flüssige gegen feine Knitterfältchen bis zu gelartigen für mehr Volumen. Neuerdings wird beim Unterspritzen der Filler nicht mehr unbedingt in die Falten selbst injiziert. Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie erklärt, warum: „Heute verstehen wir das Entstehen von Falten dreidimensional. Die Nasolabialfalten etwa sind eine Folge des sogenannten *Saggings* der Wangen. Eine Fillerinjektion ersetzt das fehlende Volumen und hebt dadurch die Partie – das Problem wird also dort behandelt, wo es entsteht.“ Volumen-Unterspritzungen mit Hyaluron kosten ab ca. 850 Euro, das Ergebnis hält bis zu zwei Jahre.