

Frau im Leben

Wie gut sind Botox & Co.?

Leichter abnehmen

- Die besten Schlank-Snacks
- Wie gut sind Diät-Pillen?

Geschenke aus der Natur

- Einfach zum Selbermachen
- Sie finden alles im Garten

Extra! Besser aussehen

15 Mode-Fallen, die jede Frau vermeiden sollte

Der perfekte Badeanzug

Sanfte Trainings für Bauch & Beine

+16 Seiten EXTRAHEFT!



Schnell wieder fit

33 Tipps, wie Sie bei Ärzten besser behandelt werden

Österreich 3,10 €
Schweiz 5,50 sfr
Frankreich 3,30 €
BeNeLux 3,20 €
Italien 3,30 €
Spanien 3,30 €
Portugal (cont) 3,30 €
Griechenland 3,20 €



Frischer aussehen - ganz ohne OP

Hautärzte, Kosmetikerinnen und Beauty-Firmen bieten eine Vielzahl von wirksamen Liftings - ohne Skalpell und Spritze.



LASER

Auch Skin Resurfacing genannt. Es wird die obere Hautschicht abgetragen. Neue Haut bildet sich, das Kollagen wird angeregt. Neu: fraktionierte Laser, die winzige Löcher lasern.

GUT BEI Falten, sonnen- geschädigter Haut, Narben. **VORSICHT** Wird mit Betäubung gemacht. 1 bis 3 Wochen abheilen. 3 Monate keine Sonne. **KOSTEN** ab 500 Euro.

GEPULSTES LICHT

Auch Photo-Rejuvenation genannt. Sichtbares Licht zerstört nur das, was rot oder braun pigmentiert ist. 2 bis 3 Sitzungen im Abstand von einem Monat. **GUT BEI** Äderchen, Altersflecken, Fältchen.

VORSICHT 1 Tag Rötungen, 3 Wochen keine Sonne. **KOSTEN** ab 300 Euro.

ULTRASCHALL

Mit fokussiertem Ultraschall wird in den Zellen Hitze erzeugt, das bringt sie zum Schrumpfen. Wirkt wie ein Lifting.

GUT BEI Absacken der Konturen im Gesicht. **VORSICHT** Tut weh, wird mit Betäubung gemacht. **KOSTEN** ab 1.000 Euro.

MIKRO-DERMABRASION

Mit feinem Quarzsand-Strahl oder Schwämmchen wird Haut gepeelt. Alle 4 bis 6 Wochen wiederholen, auch bei Kosmetikerin. **GUT BEI** müdem Teint. **VORSICHT** Einen Tag lang leichte Rötungen. **KOSTEN** ab 80 Euro.

JET-PEEL

Ein Düsensystem, das erst Luft auf die Haut pustet, um die Lymphe anzuregen; dann Schüppchen per Wasserstrahl abträgt; am Ende

wird ein Pflegekonzentrat in die Haut geblasen. Reinigt, regt die Kollagen-Synthese an, zaubert Frische. 5 Mal im Abstand von 1 Monat. **GUT BEI** Falten, Pigmentstörungen, Akne. **VORSICHT** Ein paar Stunden minimal gerötet. **KOSTEN** ab 100 Euro.

CHEMISCHES PEELING

Mit Säuren wird die oberste Hautschicht abgetragen. Das macht die Kosmetikerin oder -intensive - der Dermatologe. **GUT BEI** Fältchen, Narben, Pigmentflecken. **VORSICHT** Bei der Kosmetikerin ist die Haut einige Tage schuppig; beim Arzt wird die Haut wund, es bilden sich Krusten, heilt in 1 bis 2 Wochen ab. **KOSTEN** Bei Kosmetikerin ab 100 Euro, beim Dermatologe ab 300 Euro.



Unsere Expertin Dr. Elisabeth Schuhmachers, Hautärztin, aus München

Noch ist es ein wenig Zukunftsmusik - doch schon bald wird es kleine Laser-Geräte für daheim geben, die - wie beim Dermatologen - Altersflecken, Falten und große Poren mildern.

Philips hat ein solches Laser-Gerät bereits entwickelt, es ist aber leider teuer (etwa 1.000 Euro) und deshalb ist der Start auf dem deutschen Markt verschoben. Noch!

GUTE LIFTING-CREMES, DIE OFT AUCH IHREN PREIS HABEN



Liefert den **Zellen Energie:** Re-Nutriv Intensive Age-Renewal Creme, 50 ml 225 Euro, Estée Lauder



Sofort- und Langzeitwirkung: Regenerist Falten-Entspannungskomplex, 50 ml 26,99 Euro, Olaz **Kosmetik-Lifting:** Rénergie Multi-Lift Reviva Plasma, 50 ml 99 Euro, Lancôme **Stärkung der Haut:** Cellular Anti-Age Intensiv-Serum, 40 ml 14,99 Euro, Nivea



Festigt und hellt Altersflecken auf: White Caviar Illuminating Cream, 50 ml 389 Euro, La Prairie