

„In einer
Freundschaft“-Star
**Bernhard
Bettermann**
Seine Neue ist
noch nicht
frei!



Dieter
Thomas
Heck mit
Ehefrau
Eberhard

Exklusiv!

Dieter Thomas Heck
Sein neues
trauriges Leben
im Pflegeheim

Lena Gercke
Woran ihre große
Liebe zerbrach



**Ann-
Kathrin
Brömmel**
So wird
mein
Brautkleid
aussehen

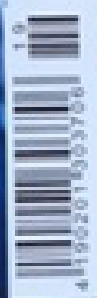


Meghan Markle

Hochzeits- Fieber

Harry in Sorge – seine Braut wird immer dünner

Der Stress mit der Familie und der Wunsch,
perfekt auszusehen, setzen Meghan sehr zu



CELLULITE? Muss nicht sein!

DER NEUE WEG zu straffer Haut: erst testen, welche drei Komponenten hinter den unerwünschten Dellen stecken. Und die dann gezielt behandeln, sagt ein Forscher aus Wien. BUNTE hat nachgefragt

BEACH-BODY
Eine Typfrage, die sich mit Ernährung, Bewegung und Pflege unterstützen lässt. Und die richtigen Gene schaden auch nicht ...



DER EXPERTE

Dr. Rolf Bartsch, plastischer Chirurg aus Wien und Spezialist für glatte Haut, propagiert die Cellulite-Behandlung 2.0

Während bei Anti-Aging-Cremes eine News die nächste jagt, schien bei Cellulite jahrelang alles nach Schema F zu funktionieren. Cremes, hieß es, dazu: bewegen, abnehmen. Tipps, die mal wirkten, mal nicht. „Kein Wunder“, meint Dr. Rolf Bartsch, plastischer Chirurg und Cellulite-Experte aus Wien. „Man hat sich zu wenig darum gekümmert, woher das kommt, was uns stört.“ Aus seiner Sicht sind drei Komponenten entscheidend: „Cellulite ist nicht gleich Cellulite.“

DIÄT? BLOSS NICHT ZU OFT!

Hintergrund der „Orangenhaut“: Sie entsteht durch die Netzstruktur der Stützfasern im weiblichen Bindegewebe, die macht so eine maximale Ausdehnung möglich, z.B. wichtig bei einer Schwangerschaft. Dr. Bartsch unterscheidet bei den Ursachen der Cellulite zwischen Hülle, Fülle und Struktur. „Die Hülle, also das Gewebe, ist je nach Veranlagung straffer oder schlaffer. Mit den Jahren wird es weicher, der Kollagengehalt nimmt ab. Auch



- 1 Feuchtigkeit „Regulat Beauty Brilliant Moisturizer“, Dr. Niedermair, ca. 64 €
- 2 Thermokollagen Gel: „Body Contour Booster“, Janssen Cosmetics, ca. 44 €
- 3 3-Phasen-Wirkung „Anticellulite Draining Gel-Mud“, Collistar, ca. 55 €

BEWEGUNG ist der Schlüssel für jede Cellulite-Behandlung



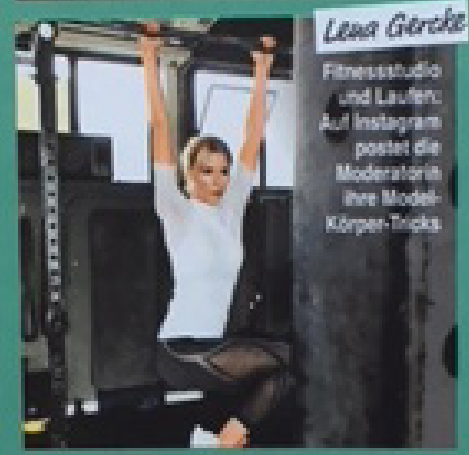
Stefanie Giesinger

Verliebt in Sport: Die Influencerin steht auf Tennis und Boxen



Karlie Kloss

Ballett war die erste Liebe des Modells. Heute hält sie sich mit Yoga und Stretching fit



Lea Gercke

Fitnessstudio und Laufen: Auf Instagram postet die Moderatorin ihre Model-Körper-Tricks

DER CELLULITE BEINE MACHEN DIE HAUT STRAFFEN

TÄGLICH TRAINIEREN Models müssen das, schließlich ist der Körper ihr Kapital. Jeden Tag, mindestens eine Viertelstunde aktiv werden ist aber für uns alle sinnvoll. Für Herz-Kreislauf, Muskeln, aber auch um Cellulite in Schach zu halten. Bewegungsmangel stört die Durchblutung und begünstigt Cellulite. Keine Zeit für Sport? Dann viel spazieren gehen, öfter Rad fahren, Treppen statt Lift nehmen. Jede Bewegung zählt.

► **starke Gewichtsachankungen durch häufige Diäten überdehnen die Hülle.** Hier greifen nach Ansicht des Experten die üblichen Maßnahmen: proteinreich, aber nicht zu viel essen, entgiften, viel Bewegung. Regelmäßig cremen mit Produkten, die Koffein, ätherische Öle etc. enthalten. Sie regen die Durchblutung der Haut an, glätten sie optisch. Was kann der Beauty-Doc tun? Zwei Methoden, die als Kombi Sinn machen: fokussierter Ultra-

schall, der das Bindegewebe strafft, plus ein Kollagen-Stimulator, der der Haut diesen Wirkstoff zurückgibt.

FETTZELLEN IM FOKUS

Beim Typ „Fülle“ sind zu viele pralle Fettzellen vorhanden. Drücken sie sich durch die Lücken der Bindegewebsstruktur, sieht die Haut wellig aus. Abnehmen macht Sinn – aber langsam, damit die Hülle nicht leidet. Und nicht auf die Waage

steigen, rät Dr. Bartsch: „Die Figur lässt sich ohne viel Kiloverlust positiv verändern.“ Auch dünn sein schützt nicht vor welliger Haut. Der Experte: „Ist die Fettzelle zu leer, fällt sie wie ein Sack in sich zusammen. Dem Gewebe fehlt die Stütze.“ Die Cellulite-Typen Hülle und Fülle treten häufig in Kombi auf. Überwiegt die Fülle, kann man das Fett beim Beauty-Doc mit Kälte wegfrieren lassen (Kryolipolyse).

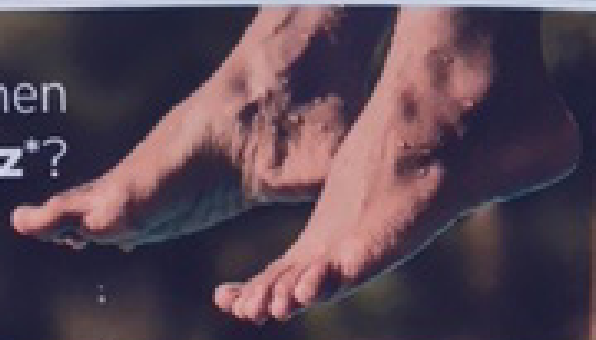
FASERN MIT FALSCHEM ZUG

Bleibt noch der Typ Struktur. Hier geht es um die längs verlaufenden Kollagenbänder im Bindegewebe, die von innen stützen. Dr. Bartsch: „Tun sie das zu extrem, wird die Haut an manchen Stellen nach innen gezogen.“ Bei diesem Typ bringen Ernährung, Sport und Pflege wenig. Umso mehr die minimalinvasive Behandlung Cellfina: Dabei werden die Dellen in ein Vakuum eingesaugt und die Bindegewebsfasern mit einer Mikroklänge durchtrennt. Dr. Bartsch: „So entspannt sich die Haut und sieht auch so aus.“ C. MEXNER



1 Mit Sandelholz-Aktivstoff: „Straffendes Hautöl Formschön“, Kneipp, ca. 8 € 2 Schnell Straff: „Anti-Cellulite“, Skin880, ca. 59 € 3 Kühlend: „Avon Works Cooling Tone Anti-Cellulite Gel“, Avon, ca. 14 €

Erste Anzeichen von Nagelpilz*?



Wirksame Behandlung bei Nagelpilz*

- Gegen das Wachstum des Nagelpilzes*
- Sichtbare Ergebnisse sobald der Nagel nachwächst
- Wirksamkeit durch klinische Studie belegt**
- Bequem und schnell anzuwenden

Fragen Sie in Ihrer Apotheke jetzt nach **Excilor 3 in 1** Schutzspray zum Schutz vor Fuß- und Nagelpilz sowie Dornwarzen.

* Eine Wirksamkeit ist nur gegen die meisten Erreger von Nagelpilz best...