



3132



*Mission Sommerbody.  
Pünktlich zur Bade-  
saison rundum in  
Top-Form? Mit un-  
seren Tipps, Tools &  
Treatments klappt's!  
Plus: Wie der Beauty-  
Doc nachhelfen kann.*

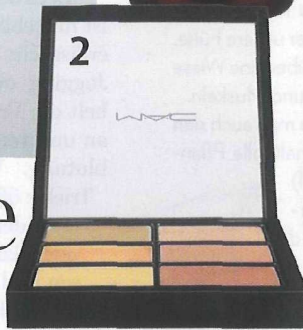
*Text* Monika Kulig

# BODY MAKEOVER



**BESENREISER:  
HILFE VOM PROFI**

Gefäßverödung. Bläuliche Adergeflechte sind lästig und lassen sich auch nicht wegcremen – abfinden muss man sich damit aber nicht: Die Wiener Dermatologin Dr. Sabine Schwarz empfiehlt eine Kombi-Behandlung aus einer sanften Schaumverödung, die mit ultrafeinen Nadeln größere Besenreiser verschließt, sowie dem Einsatz von Dioden- und Farbstofflasern, die punktgenau die feineren Gefäße bearbeiten. Empfohlen werden 1–3 Behandlungen. Kosten: € 150,- bis € 300,- pro Sitzung.  
[www.hautzentrum-wien.at](http://www.hautzentrum-wien.at)



# SHOWTIME für die Beine

**Reif für die Hotpants.** Glatt, zart gebräunt und frei von unschönen Äderchen – schon die einfachsten Maßnahmen können viel bewirken!

**W**ow, die will ich auch! Endlos lang und makellos – fast jede Frau liebäugelt mit Traumbeinen à la Braun-Testimonial Jessica Alba. Veranlagung, ganz klar – und wer nicht mit solch beneidenswerten Vorzeige-Beinen gesegnet ist, den packt mit stetig steigenden Temperaturen schnell mal die Panik. Die nahende Shorts- und Minikleid-Saison lenkt alle Blicke auf die nackten Beine – eben noch konnten wir unsere (blass, untrainiert und von fiesen Besenreisern umschlän-



## PFLEGE FÜR BEINE IN BESTFORM

- 1. Haarfreiheit.** Sorgt dank MicroGrip-Pinzetten-Technologie und schwenkbarem Kopf für ein noch präziseres Ergebnis: „Silk-épil 9“-Epilierer von Braun um € 159,99. Für das perfekte Wellness-Feeling im Bad: die „SkinSpa“-Edition mit Sonic-Peelingbürste für den ganzen Körper. Um € 194,99.
- 2. Gut getarnt.** Mogelt Unebenheiten wie blaue Flecken und Äderchen weg: „Studio Conceal and Correct Palette“ von M·A·C um € 37,-.
- 3. Power-Peeling.** Starker Detox-Effekt dank Meersalz und Kirschkerne-Extrakt: „Firming Talasso Scrub“ von Collistar um € 49,-.
- 4. Wolkengleich.** Das „Revitalizing Leg and Foot Spray“ von Bloom & Blossom sagt Wassereinlagerungen den Kampf an. Über [www.niche-beauty.at](http://www.niche-beauty.at) um € 17,-.
- 5. Belebend.** Für ein angenehmes leichtes Beingefühl: „Venadoron“ von Weleda um € 16,15.
- 6. Perfekter Auftritt.** „Leg Lifts Beinbalsam“ erfrischt mit Menthol und Zypresse. Von Origins um € 27,95.

look!  
151

## PERMANENTE HAARENTFERNUNG

**IPL-Technologie.** Dauerhaft streichelzarte Haut – ganz ohne rote „Ganslhaut“, Stoppeln und lästiges Jucken: Die „Blitzlampentechnologie“ ist die zurzeit effektivste Enthaarungsmethode und kann im Vergleich zu anderen Lasertechniken großflächiger eingesetzt werden. Top: niedriger Schmerzfaktor! Ideal für Bikinizone, Beine, Achseln und Gesicht. Kosten: je nach Körperregion und Hauttyp zwischen € 60,- und € 400,- pro Sitzung. Tipp: Achtung vor Lockangeboten von unseriösen Kosmetikstudios – besser gleich zum Arzt, da er Haut und Haar optimal analysiert und mit besserer Technik ausgestattet ist! Z. B. [www.kuzbari.at](http://www.kuzbari.at)

## DO IT YOURSELF

- 1. Kalter Wasserguss.** Fördert die Durchblutung, trainiert die Gefäße und macht mit einem Schuss Minzöl die Beine richtig sommerfrisch! Noch besser: Kneipp'sches Wasser-treten. Wirkt besonders vorbeugend gegen Krampfadern, weil zum Kältereiz auch Bewegung hinzukommt.
- 2. Barfuß laufen.** Wir wissen: High Heels machen zwar schöne Beine, deformieren aber auf Dauer unsere Füße. Daher regelmäßig Schuhe ausziehen und z. B. über eine Wiese laufen. Stimuliert die Sohlen, kräftigt Bänder und Muskeln.
- 3. Skin Food.** Mit gezielter Ernährung kann man auch den Beinen etwas Gutes tun: Nüsse und gehaltvolle Pflanzenöle (ganz besonders Oliven- und Kokosöl) enthalten viel Vitamin E, das Thrombose verhindert und freie Radikale abfängt, welche die Blutgefäße schwächen.
- 4. Faux Glow.** „Sonnengeküsst“ Beine sind attraktiver und wirken gleich viel schlanker – und stellen oft sogar kleine Unebenheiten und Dellen in den Schatten! Dafür muss man auch gar nicht stundenlang in der Sonne brutzeln: Die neuen Selbstbräunungsgele machen keine Streifen und verwöhnen mit viel Feuchtigkeit.
- 5. Hingucker.** Das i-Tüpfelchen und ohnehin ein Muss im Sommer: eine anständige Pediküre inklusive Farbanstrich! In der Sandalen-Saison kommen farbenfrohe Nuancen besonders gut zur Geltung, z. B. die „Delight Spring“-Kollektion von Zoya. Um jeweils € 14,20. Gibts bei Staudigl.



gelt) in langen Hosen verstecken ... man kommt nicht drum herum: Wer mit schönen Beinen glänzen will, muss auch etwas dafür tun. Und das fängt z. B. schon beim Duschen an – ein kalter Beinguss bewirkt eine Tonisierung (Straffung) der Venenwände und hält sie gesund. Auch der kosmetische Sektor hat viel zu bieten – von gezielter Pflege zum Treatment mit Sofort-Effekt. Sehenswerte Ergebnisse verspricht die Besenreiser-Verödung, die gerade im Frühjahr einen Boom erlebt: „Besenreiser sind kleine, erweiterte Venen und entstehen oft durch eine anlagebedingte Bindegewebschwäche oder hormonelle Faktoren. Sind tiefe Venen betroffen, sprechen wir von Varizen. Während Besenreiser ein kosmetisches Problem sind, gehören Varizen medizinisch betreut“, erklärt die Dermatologin Dr. Sabine Schwarz vom Hautzentrum Wien.

**Let's move!** Auch Bewegung ist für schöne Sommerbeine unerlässlich: Ausdauersport wie Jogging oder Radfahren kurbelt die Venenaktivität bestens an und verbessert ihre Durchblutung. Wertvolle Alltags-Tricks: öfter mal die Stiegen statt den Aufzug nehmen oder das Auto stehen lassen und zu Fuß marschieren – hilft Ihren Beinen ordentlich auf die Sprünge, Sie werden sehen!

## GEWINNSPIEL

**Glatte Sache.** Eine besonders sanfte Rasur mit Pflege-Kick garantiert der neue „Hydro Silk“-Rasierer von Wilkinson Sword: Das feuchtigkeitserhaltende Serum wird in Verbindung mit Wasser aktiviert und pflegt trockene Haut, hält geschmeidig und sorgt für ein strafferes Erscheinungsbild. **look!** verlost 10 Sets unter [www.looklive.at/](http://www.looklive.at/)



# IN POSITION!

**Knackige Kehrseite.** Wir wollen Apfel statt Orange – mit einem ausgeklügelten Anti-Dellen-Plan kann man die Schwachstellen deutlich mindern!

**E**gal wie viel man cremt, zupft, massiert, wickelt und sportelt – die unliebsamen Mini-Krater an Po und Oberschenkeln sind ganz schön hartnäckig und kommen gerade im Sonnenlicht besonders gut zur Geltung – aber schon wieder Kaftan statt Bikini? Wir sagen Schluss mit dem Versteckspiel! Denn wer im Alltag ein paar wertvolle Tipps befolgt und sich regelmäßig (und richtig) bewegt, kann die Bindegewebschwäche durchaus minimieren – und am Strand mit einer strafferen Rückseite glänzen!

Shutterstock, Hersteller

## MIT STROM GEGEN CELLULITE

**Grübchen im Griff.** „Cellu Tite“ ist eine neu entwickelte Methode zur schonenden Entfernung von selbst ausgeprägter Orangerhaut mit gleichzeitiger Straffung der Haut. Dabei löst eine spezielle Cellulitekanüle mit bipolarem Strom die eingezogenen Bindegewebssepten zwischen den vergrößerten Fettzellen, welche die matratzenartige Hautoberfläche bilden.

Schmerzfrei und keine Ausfallszeit!

Kosten: ab € 2000,-

[www.kiprov.com](http://www.kiprov.com)

## DO IT YOURSELF

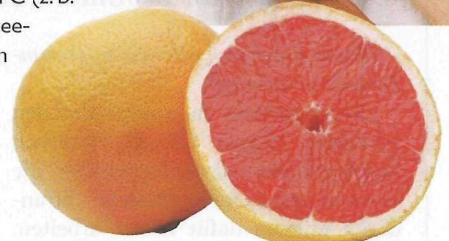
**1. Ohne Sport nix los.** Gleich vorweg: Wo Muskeln sind, haben Dellen keine Chance! Eine effektive Maßnahme gegen die „Hubbeln“ ist eine Kombi aus Ausdauer- und Krafttraining, denn die baut Fett ab und Muskeln auf. Ideal sind Schwimmen, Yoga, Walken, Aqua-Fitness sowie Radfahren. Vorsicht gilt bei sehr schwachem Bindegewebe: Meiden Sie Joggingausflüge auf hartem Asphalt – die Erschütterung strapaziert das Gewebe enorm. **Outfit-Tipp:** gut federnde Laufschuhe!

**2. Roll dich straff.** Klein, bunt und ganz schön oho: Faszienrollen sind zurzeit aus keinem Fitnessclub wegzudenken. Das Auf- und Abrollen mit dem Wunder-Tool wird bereits als „erstes Cellulite-Workout, das wirklich hilft“ gefeiert! Was es kann? Die Bewegungen stimulieren das Bindegewebe optimal, steigern dessen Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung. Dadurch werden nicht nur Verspannungen gelöst, sondern auch die Bindegewebsstrukturen verbessert. Vorhandene Fettspeicher können dadurch schneller erreicht und abgebaut werden. **Produkt-Tipp:** „The Grid“ um € 44,95, erhältlich über [www.transatlantic-fitness.com](http://www.transatlantic-fitness.com).

**3. Wechselduschen.** Sie sind der Beauty-Allrounder schlechthin! Der Temperaturwechsel sorgt für eine gute Durchblutung, kurbelt den Fettstoffwechsel an und schleust Giftstoffe aus dem Gewebe. Am besten dreimal hintereinander abbrausen und immer mit kühlem Guss abschließen!

**4. Dry Brushing.** Sie werden die Benefits lieben: Die Trockenmassage mit einer Naturbürste befreit nicht nur von abgestorbenen Hautschüppchen, sondern aktiviert auch die Lymph- und Blutzirkulation. On top wird die Einlagerung von Wasser im Gewebe gemildert. Pflegeprodukte können danach noch besser einziehen. **Ergebnis:** eine rosig strahlende Haut!

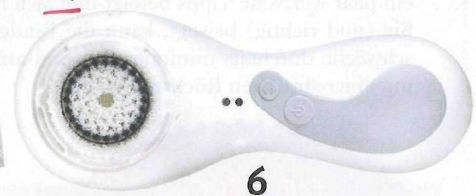
**5. Snack dich straff.** Vitamin C (z. B. in Orangen, Paprika, Erdbeeren, ...) sagt den Dellen den Kampf an – Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und einfachen Kohlehydraten fördern hingegen Cellulite.





## DIE BESTEN STRAFFMACHER

1. **Knackpo-Garant.** Bringt den Allerwertesten in Bestform: elektronischer Muskelstimulator „Bottom Pants“ von Slendertone um € 190,-. 2. **Kein Po-blem.** „Activating & Firming Cellulite Gel“ von Doctor Duvé um € 79,-. 3. **Wohlgeformt.** Wirkt der Hauterschläffung und Wasseransammlungen entgegen: „Body Firming Emulsion“ von Sensai um € 98,95. 4. **Sexy Silhouette.** Peelt, aktiviert die Drainage des Gewebes und „greift“ lokale Fettdepots an: „Reshaping Mud-Scrub SOS Critical Areas“ von Collistar um € 29,-. 5. **Starrerprobt.** Perfekt geformter Po mit der Hollywood-Trainerin Jillian Michaels: „Killer Buns & Thighs“ um ca. € 12,- über amazon.de 6. **Power-Brush.** Körperreinigungsbürste von Clarisonic um € 225,-. 7. **Meereskraft.** Treatment für zu Hause: „Programme Défi Cellulite“ von Thalgo um € 225,-.



## TOP-BODY – kann jeder haben!

Drei Fragen an Femme Fitness-Trainerin Ivana Ivanek

**look:** Kann sich jeder einen Traumbody antrainieren?

**Ivana Ivanek:** Ja, jeder kann den perfekten Körper haben! Natürlich hängt sehr viel von der Genetik ab. Die einen neigen zu mehr Muskeln, die anderen müssen dafür härter arbeiten. Trainieren müssen wir dafür alle und natürlich ist sehr viel von dem Alter, der Trainingsintensität, dem Trainingsumfang und der ausgewogenen Ernährung abhängig. Worauf wir keinen Einfluss haben, ist unser Knochenbau, ein breites Becken oder breite Schultern bleiben breit. Man kann hier nur an den richtigen Stellen die Muskulatur forcieren, um einen Ausgleich zu schaffen.

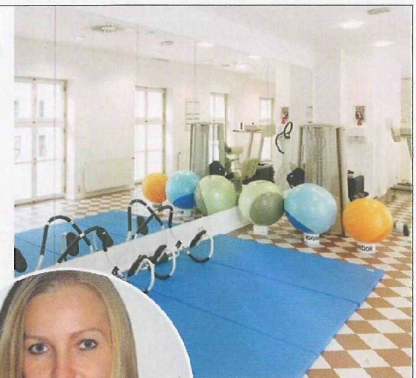
**look:** Welches Training raten Sie, um den gesamten Körper straff und schlank zu halten?

**Ivana Ivanek:** Wenn man im Ge-

samtan fit sein möchte, müssen alle Bereiche abgedeckt sein – Cardio und Kraft, am besten in einem Programm zusammen. Die Kombination macht das Workout intensiver und anspruchsvoller. DeepWork ist ein gutes Beispiel dafür! Es ist ein Workout bestehend aus fünf Elementen, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sich der Körper immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befindet und mit Atemübungen kombiniert wird.

**look:** Was sind die häufigsten Trainingsfehler?

**Ivana Ivanek:** Am häufigsten kommt vor, dass sich Personen beim Training zu sehr schonen, aus Angst vor zu großen Muskeln. Viele verlassen dadurch ihre Komfortzone gar nicht – das führt zu geringeren Ergebnissen



### UNSERE EXPERTIN.

Personal Trainerin  
Ivana Ivanek vom  
Fitnessclub für Frauen  
„Femme Fitness“.  
[www.femmefitness.at](http://www.femmefitness.at)

und oft zur Enttäuschung. Manche wissen auch nicht, wie sie ihr Training richtig angehen, und sind mit der Übungswahl überfordert. Bei Ungewissheit ist es wichtig, sich an einen kompetenten Trainer zu wenden. Nur mit gezieltem Training erzielt man auch die gewünschten Ergebnisse.



**HILFE VOM BEAUTY-DOC**  
**Bauchdeckenstraffung.** Speziell nach Schwangerschaften kann sich die Hautdecke des Bauches nachhaltig ändern. Wenn Abnehmen und Sport nicht ausreichen, wird eine Bauchdeckenstraffung empfohlen: Mit einem Schnitt im Unterbauch wird die überschüssige Haut entfernt und die Muskulatur gestrafft – oft in Kombi mit einer Fettabsaugung. Danach muss 4 Wochen ein Stützmiel-der getragen werden. Weitere Infos:  
[www.millesi.com](http://www.millesi.com)



**DETOX-STARS FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL.**

1. Unterstützt den Schlackenabbau: „Detox Tea“ von Dr. Jackson’s um € 19,- z. B. bei Staudigl.
2. Meersalz aus Schweden von La Bruket um € 5,50.
3. SOS-Lösung für die Silhouette: „Liquid Diet“ von Sunday Riley um € 98,- z. B. bei Kussmund, 1., Habsburgergasse 14.
4. „Super Green & Soup Delight“ 5-Tage-Kur um € 305,-. Infos: [www.detox-delight.at](http://www.detox-delight.at)

# BAUCH weg!

**Schlanke Mitte.** Kein Wunschtraum mehr – mit gezielten Tricks sagen wir lästigen Speckröllchen den Kampf an!

Die Hose kneift, der Rock spannt und bei jeder Bewegung lugt das Hüftgold hervor – wer kennt das nicht? Besonders am Bauch hält sich der Speck sehr hartnäckig, was die anfängliche Bewegungsmotivation bei vielen häufig flöten gehen lässt. „Wir können uns leider nicht aussuchen, wo unser Körper das Fett speichert. Veranlagung, Alter und Geschlecht spielen dabei die tragende Rolle. Disziplin und eine Kombi aus intensivem Krafttraining und gesunder Ernährung garantieren aber einen schönen, flachen Bauch“, so die passionierte Sportexpertin und Personal Trainerin Ivana

Braun, Shutterstock, Hersteller, Fimme Fitness, privat

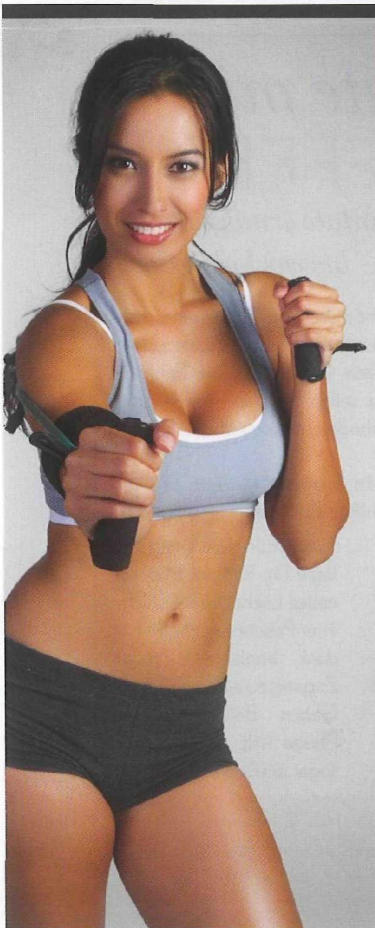


Ivanek vom Wiener Ladies-Fitnessclub „Femme Fitness“. Empfehlenswert sind neben den klassischen Sit-ups vor allem Übungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen, wie etwa Rotationen und Balancetraining mit dem Medizinball. „Sit-ups bis zum Umfallen sind keine optimale Lösung, denn auch die Bauchmuskeln brauchen regelmäßige Erholungsphasen. Noch wichtiger ist es, alle Anteile des Bauchmuskels zu trainieren – dafür sind Sit-ups alleine zu wenig“, mahnt die Fitness-Expertin.

„Abs are made in the kitchen“. Man kann sich allerdings noch so sehr ins Training tigrern – für eine definierte Körpermitte ist vor allem eine Ernährungsumstellung wichtig, ganz gemäß dem Motto: „Bauchmuskeln werden in der Küche gemacht“. Unsere Expertin rät von strikten Diäten ab: „Bewusster und gesünder zu essen und sich Zeit dafür zu nehmen, verspricht auf Dauer gesehen die besseren Erfolge.“ Und entgegen dem aktuellen Low-Carb-Hype muss man sich auch gar nicht bei den allorts verpönten Kohlehydraten kasteien – morgens und mittags sind Vollkornbrot, Hülsenfrüchte und Kartoffeln sehr wohl erlaubt, wie die neuesten Studien besagen.

## FETT WEG MIT KÄLTE

**Innovativ.** Die Kryo-Fett-weg-Methode ist eine völlig neue Möglichkeit, unerwünschte Fettpölsterchen „wegzufrieren“. Nachdem Fettzellen anfällig auf Kälte sind, werden die zu behandelnden Fettdepots in eine Vakuumlöcke eingesaugt und auf 3 Grad lokal heruntergekühlt – und so in ihrer Struktur verändert. Die kristallisierten Fettzellen werden vom Immunsystem abgebaut. Bis auf ein leichtes Kältegefühl ist die Behandlung völlig schmerzfrei. Das Ergebnis ist nach 6–8 Wochen sichtbar.  
Kosten: € 250,- pro Behandlung.  
[www.hautzentrum-wien.at](http://www.hautzentrum-wien.at)



## WORKOUT FÜR DEN WOW-BUSEN

**Brustpresse.** Stellen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Ellenbogen rechtwinklig vor der Brust. Drücken Sie die Handflächen gegeneinander und senken Sie die Ellenbogen 10 cm auf und ab. Um die Übung zu intensivieren, empfiehlt es sich, mit einem Theraband zu arbeiten. 10–15 Mal in drei Durchgängen wiederholen.

**Butterfly.** Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine leicht an. Nehmen Sie Gewichte oder Wasserflaschen in jede Hand. Beide Arme werden zur Seite gestreckt und langsam über dem Kopf zusammengeführt. Gewichte in der Luft für 5 Sekunden halten. 15 Mal in 3 Einheiten!

**Liegestütze.** Lassen Sie Ihre Knie am Boden. Beim Einatmen werden die Arme gebeugt und mit dem Ausatmen wieder gestreckt. Halten Sie die Körperspannung und achten Sie auf einen geraden Rücken. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in drei Einheiten.

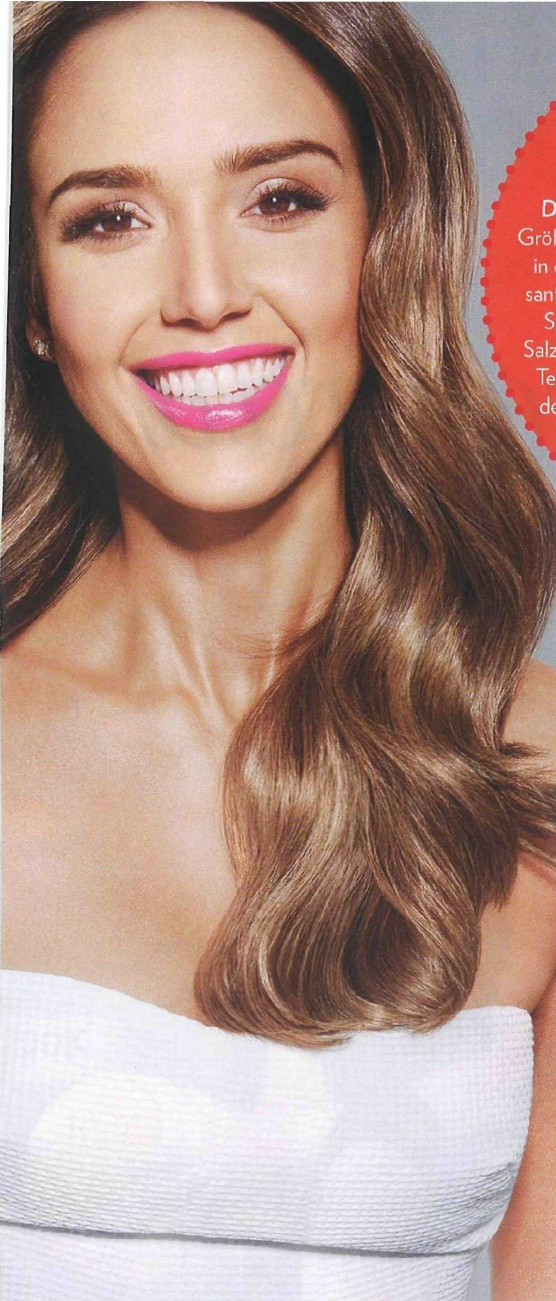
# PERFEKTES Dekolleté

**Blickfang Busen.** Schön fest und prall soll er sein – da lässt sich was machen!



b nun A oder Doppel-D – nicht die Größe ist ausschlaggebend, sondern Form und Festigkeit: Die Brust ist das schönste Schmuckstück der Frau und kann schon mit ein paar cleveren Tricks und Beauty-Helfern ins rechte Licht gerückt werden – den Mogel-BH kann man dabei getrost im Schrank lassen!

Planen Sie in Ihre Fitnessroutine ein Mini-Busen-Workout ein – die Kraftübungen sind noch immer das wirksamste Mittel zur Straffung der Brustpartie. Grund: Der Busen ruht auf dem großen Brustmuskel, der wie eine Stütze funktioniert

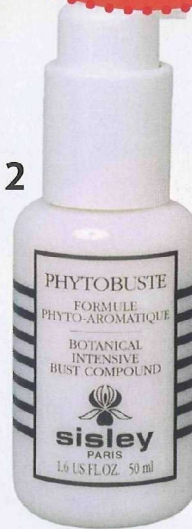


### BRUSTSTRAFFUNG, VERGRÖßERUNG & VERKLEINERUNG

Dämmer Schlaf statt Vollnarkose. Wer mit der Größe oder Form seiner Brust unzufrieden ist, findet in der modernen Brustchirurgie mittlerweile auch sanfte Alternativen: Dr. Paul Pointinger, Brust-OP-Spezialist und plastischer Chirurg in Wien und Salzburg, wendet die revolutionäre Dämmer Schlaf-Technik an: „Eine narbensparende Methode, bei der die Patientinnen schnell wieder fit und noch am selben Tag des Eingriffs die Klinik verlassen können.“ Weitere Infos:

[www.dr-pointinger.com](http://www.dr-pointinger.com)

2



3



5

4



1

### STRAFFENDE BRUST-BOOSTER

- 1. Wonderbra.** Festigt und liftet die Haut rund um die Brust- und Dekolletépartien. Durch einen kosmetischen lipofillingähnlichen Effekt soll sogar die Brustgröße gefördert werden. „Super Fit Boob Job“ von Rodial um € 72,- via [www.niche-beauty.at](http://www.niche-beauty.at).
- 2. Busenwunder.** Verleiht der Haut dank pflanzlicher Power-Extrakte wie Seetang neue Spannkraft: „Phytobuste Formule Phyto-Aromatique“ von Sisley. Um € 198,-.
- 3. Straffungseffekt.** Aktiviert mit natürlichen Ougon-Extrakten (Wurzel des Helmkrauts) die Kollagenbildung im Hals- und Brustbereich und definiert die Konturen: „Throat & Bust Lifting“ von Sensai um € 115,-.
- 4. Pflege-Elixier.** 100% natürlich, verbessert die Hautelastizität: Körperöl „Aromessence Sculpt“ von Decleor um € 60,-.
- 5. Jugendfrische.** „Body Creator Aromatic Bust Firming Complex“ verleiht Busen und Dekolleté neue Festigkeit und duftet nach Seerosen. Von Shiseido um € 53,99.

und gegen die Schwerkraft arbeitet. Trainiert man dieses regelmäßig (Empfehlung: jeden zweiten Tag), kann man sich schon nach drei Monaten über eine deutlich festere Brust freuen!

**Beste Busenfreunde.** Ideale Ergänzung zum Workout und ein dickes Beauty-Plus: Über einen kühlen Wasserguss nach jedem Duschgang freut sich auch die Brustpartie! Der Kälteschock fördert die Durchblutung des Brustgewebes und lässt die Haut rosig frisch erstrahlen. Ein absolutes No-Go sind intensive, ungeschützte Sonnenbäder: Im Dekolletébereich ist die Haut sehr empfindlich – Knitterfältchen und Altersflecken drohen!

Braun, Shutterstock, Hersteller