

freundin

7/2010
Mi, 10. 3. 2010
Deutschland € 2,40
Österreich € 2,60
Schweiz SFR 4,70



44 Seiten Extra-Heft
Tolle Ideen für
**Garten
& Balkon**



ENDLICH FRÜHLING:
Traumhafte Möbel und
süße Deko-Ideen zum
Kaufen und Selbermachen



**FROHE
OSTERN**

Fantasievolle Dekos,
raffinierte Rezepte
– so wird der Brunch
zum Fest für alle

**Die neue
Mode ist da!**

Die schönsten Looks und Accessoires
für diese Saison – und wie man sie trägt

BRINGT DAS WAS?

Aufwand, Erfahrung, Ergebnis:
Zehn Redakteurinnen haben zehn
Anti-Cellulite-Methoden getestet



JULIA BRIEGER
Beauty-Assistentin

Massage-Roller

„Ich bin kein Härtefall, doch dellenfrei sind meine Schenkel und mein Po auch nicht. Mein Testgerät ist ein Massage-roller, dessen 1360 versilberte, auf federnden Rädchen angeordnete Nadelspitzen die Haut durch viele kleine Punktreize stimulieren – was bei täglicher Anwendung unter anderem die Durchblutung anregen, Lymphstauungen lösen und so Cellulite mindern soll. Ergebnis nach vier Wochen: Am Umfang meiner Oberschenkel hat sich nichts verändert, aber die Hautoberfläche wirkt glatter und straffer.“ **Getestet mit:** Dermalpunktur® Beauty Body Massage-roller (76 Euro), beauty-body.info



BIRGIT BUCHHOLZ
Stellv. Ressortleiterin

Miha Bodytec

„Ich jogge regelmäßig dreimal pro Woche 60 Minuten bei einem Puls von 130. Das macht nicht nur Spaß, sondern hat auch die Waffelstruktur an meinen Schenkeln verbessert. Allerdings kam es in Sachen Dellen bald zu einer Stagnation. Die Miha-Bodytec-Methode versprach Abhilfe: 20 Minuten gezieltes Beine-Po-Training, einmal die Woche. Der Clou: Die Bewegungen werden durch sanfte Elektrostimulation unterstützt. Nach zehn Sitzungen kann ich sagen: »Hurra, es wirkt, denn die Jeans schlabbert schon wieder etwas mehr!«“ **Getestet bei:** bodystreet.de



JULIA WEIDNER
Freie Journalistin

LPG-Behandlung

„LPG Cellu M6 heißt mein neuer Freund, dessen Massagekopf per Ansaugsystem und zwei motorisierten Rollen meinen Dellen auf die Pelle rückt. Während ich mich, im hautengen Schutzanzug, auf einer Liege drehe, fährt die LPG-Spezialistin damit über Po und Schenkel. Rund 35 Minuten dauert eine Sitzung. Nach fünf Terminen wirkt meine Haut glatter. Weg ist die Cellulite aber noch nicht. Gebucht habe ich das empfohlene 12er-Paket für 800 Euro. Mister High-tech und ich werden uns wohl noch ein Weilchen treffen müssen!“ **Getestet bei:** haut-und-laser-zentrum.de



EDITH EINHART
Redakteurin



ALINE GÖTZ
Volontärin

Mesoporation

„Ja, ich gestehe: Trotz Sport und gesunder Ernährung zeigen sich bei mir erste Dellen an Po und Oberschenkeln. Ich gehe dagegen mit der Mesoporation an, entwickelt von Dr. Dr. Stein Tveten. Mittels Radiowellen wird ein spezieller Wirkstoffmix in die Haut geschleust. Die Wellen sind ungefährlich, nur als leichtes Prickeln zu spüren. Knapp eine Stunde dauert die erste von fünf Behandlungen – eine pro Woche. Zusätzlich muss ich morgens und abends mit dem Produkt „Cellulite Reduction“ massieren. Kosten: 550 Euro. Nach fünf Wochen ist die Haut glatter und etwas straffer. Doch dafür sind mir persönlich die Kosten und der Zeitaufwand zu hoch.“ **Getestet bei:** steintveten.com

Hypoxi

„Prima, das Programm kommt mir sehr entgegen: Ich fahre sowieso täglich mit dem Drahtesel in die Redaktion. Bei Hypoxi muss ich 30 Minuten liegend in einer Art Ei radeln. Darin herrscht stoßweise ein durchblutungsfördernder Unterdruck. Damit sich der hält, stecke ich in einem Neoprenanzug. Messergebnis nach neun Anwendungen: 5 Zentimeter weniger in der Taille, 1,2 Kilo weniger auf der Waage. Na bitte, ein bisschen was geht immer!“ **Getestet bei:** hypoxi-karlstrasse-muenchen.de



RENATE VON SAMSON
Beauty-Redakteurin

Power Plate plus Wrap

„Auf der multidimensional vibrierenden Standfläche will ich mir knackige Oberschenkel erzittern. Die Schwingungen der Power Plate fordern meine Muskeln mit 50 Reflexen pro Sekunde, jedes Workout dauert 15 Minuten. Nach vier Trainings messe ich links 1 cm weniger Umfang, rechts einen halben. Das motiviert. Noch effektiver ist es mit Power Wrap, bei dem man vor dem Training mit Pflanzengel eingerieben und eng in Folie gewickelt wird. Ich bleibe dran!“ **Getestet bei:** formbar-spa.de, Kosten: Einzelkarte ab 24 Euro, 12er-Karte ab 250 Euro; Power Wrap: 10 Anwendungen ab 1250 Euro

Produkte mit Birke

„Es hat 22 Jahre und zwei Schwangerschaften gedauert, aber inzwischen habe ich ein entspanntes Verhältnis zu meinen Cellulite-Dellen. Trotzdem habe ich 20 Tage zweimal täglich einen Birken-Aktiv-Trunk zu mir genommen, der beim Entschlacken helfen soll, jeden Tag nach dem Duschen die Schenkel mit einem duftenden Birkenöl einmassiert und sie einmal pro Woche mit einem Birken-Peeling behandelt. Die Dellen sind nicht weg, aber gemildert, und die Haut fühlt sich großartig an.“ **Getestet mit:** Birken-Cellulite-Öl, Birken-Peeling und Birken-Aktiv-Kur von Weleda



SCHIRIN KUNZENDORF
Ressortleiterin Kochen

Nahrungsergänzung

„Job, Kinder, Haushalt, Freunde, Hobbys – mein Terminkalender ist rappellvoll. Für umfangreiche Pflege und Anwendungen bleibt da praktisch keine Zeit. Daher begeisterte mich die Aussicht, durch Nahrungsergänzung meine Orangenhaut in den Griff zu bekommen. Vier Wochen lang schluckte ich morgens und abends vor dem Essen zwei Kapseln. Sie sollen die Entschlackung pushen und die Haut festigen. Und das tun sie: Die Dellen sind zwar noch da, aber die Haut ist glatter geworden. Dafür, dass ich in der Zeit keinen Sport gemacht habe, bin ich mit dem Resultat zufrieden...“

Getestet mit: innéov Cellulite



ELISABETH ALRIC-SCHNEE
Freie Bildredakteurin



PETRA VAREL
Stellv. Art-Direktorin

Creme plus Massage

„Ich habe mich für Massage plus Creme entschieden, weil es mir logisch erscheint: Morgens und abends erst massieren, das regt die Durchblutung an, dann eincremen, so können die Wirkstoffe einfach zu den Fettzellen gelangen. Das orangefarbene Gel riecht frisch und lässt sich gut verteilen. Spiegel-Check nach sieben Tagen: Dellen noch sichtbar, aber eine deutlich verbesserte Hautstruktur. Für einen bleibenden Effekt muss ich aber wohl doch wieder ins Fitness-Studio...“

Getestet mit: Celluli Shaker und Celluli Laser™ Slim.Code von Biotherm



VERA MOTSCHMANN
Freie Journalistin

Anti-Cellulite-Kur mit Koffein

„Cellulite Intensiv-Kur mit einer 24-Stunden-Wirkung – das klingt vielversprechend: Morgens massiere ich ein Serum mit Koffein und Mangan ein, abends ein Gel mit Koffein und Rutin. Für jede Anwendung gibt es ein separates Päckchen, was ich sehr aufwendig finde. Und der Inhalt ist ziemlich knapp bemessen. Das Ergebnis: Meine Haut ist nach zwei Wochen noch nicht wirklich straffer, aber wunderbar samtig. Mehr habe ich auch ehrlich gesagt nicht erwartet.“

Getestet mit: Cellu.Metric von Vichy