

Beauty Tipp

Was ist Cellulite eigentlich genau?

Cellulite, Orangenhaut oder auch das "Matratzenphänomen" - gemeint ist eine Veränderung der Hautstruktur, die mit einer vermehrten Wellen- oder Dellenbildung einhergeht. Cellulite ist eine Stoffwechselstörung, von der ca. 80% aller Frauen betroffen sind. Männer dagegen fast gar nicht, da sie in ihrer Haut Wasser viel besser binden können.

WAS BEGÜNSTIGT CELLULITE?

Hormonelle Faktoren und die Genetik spielen hier eine Rolle. Auch eine erhöhte Gewichtszunahme wölbt das unerwünschte Hautbild hervor. Weitere Gründe, die Cellulite begünstigen, sind Durchblutungsstörungen, Rauchen, Bewegungsmangel und Schwangerschaft.

WAS KANN ICH DAGEGEN UNTERNEHMEN?

Sport, der den Stoffwechsel anregt (Joggen, Rad fahren, Schwimmen), Fett abbauen und Muskelmasse aufbauen, täglich 2-3 l Wasser oder grünen Tee trinken, Wechselduschen, Massage mit Massagehandschuh (unter der Dusche), Lymphdrainagen.



BELINDA KEMPER
Kosmetikinstitut · Fußpflege

Belinda Kemper

Kosmetikinstitut · Fußpflege
Ottensteinerstr. 25 · 48691 Vreden
Tel: (0 25 64) 50 26 43 74
E-Mail: info@belinda-kemper.de
www.belinda-kemper.de

Trockenes und splissiges Haar

SOS-Kur für geschädigte Haare

Gegen trockenes und splissiges Haar hilft es, einfach ein wenig Olivenöl einzukneten und halbe Stunde einwirken zu lassen. Danach die Haare gut ausspülen und waschen. SOS-Kur für geschädigte Haare: 1 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Olivenöl und 1 Ei zu einer Haarkur zusammenmischen und auf die besonders trockenen Spitzen verteilen. Ein warmes Handtuch auf dem Kopf verstärkt die Pflegewirkung. Anschließend Haare waschen.

Übrigens: Heller Essig, im Verhältnis von 1 zu 5 mit Wasser vermischt, bringt die Haare wieder so richtig zum Glänzen! Wer naturblondes Haar hat, der kann den gleichen Glanzeffekt mit Kamillenwasser erzielen. Und Bier, verdünnt mit etwas Wasser, sorgt für viel Volumen nach dem Haarewaschen.

Nach durchgezechten Partynächten helfen gekühlte Kamillen-teebeutel gegen Tränensäcke. Die perfekten Feuchtigkeits-

spender, vor allem nach einem ausgiebigen Sonnenbad, sind Gurken. Am besten mit 1 Esslöffel flüssigem Honig, 1 Esslöffel Quark und etwas Milch vermischen und auf die Augenlider auftragen.

Doch Omas Trickkiste hat noch mehr zu bieten: Für schöne Haut und einen reinen Teint einfach ein Peeling aus 3 Esslöffeln fein geriebenen Mandeln, 2 Esslöffeln süßem Rahm und 1 Teelöffel flüssigem Honig zubereiten. Die Peeling-Maske für 20 Minuten auf dem Gesicht wirken lassen und anschließend in leicht kreisenden Bewegungen und mit viel warmem Wasser abwaschen.

Und wer den morgendlichen Kaffeesatz entsorgt, verpasst so einiges. Er eignet sich nämlich besonders gut für einen Ganzkörperpeeling unter der Dusche, mit garantiert streichelzartem Ergebnis. (SM).



Foto: Fotolia/DeaJeltek-foto