

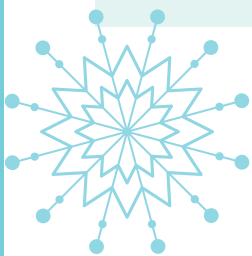
Gesicht

Kälte-Behandlung für zu Hause

Müde, fahle Haut oder geschwollene Augen? Dagegen hilft eine kleine Aus- oder eher Eiszeit. Einfach das Gesicht mit einem sogenannten **Cryo Ball** (das ist ein Massageball aus gefrorenem Wirkstoffelixier) sanft massieren. Der Effekt ist sofort sichtbar: Durch die Kälte verengen sich die Gefäße, die Haut wird fester und straffer. Erwärmt sie sich wieder, weiten sich die Gefäße, sodass die Haut besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt ist. Der Teint wirkt rosiger, praller und glatter. Einen ähnlichen Effekt haben Massage-Tools wie **Gua-Sha-Steine** aus kühlendem Edelstahl oder sogenannte **Ice Globes** (mit Kühlflüssigkeit gefüllte Massagebälle). Tipp für die Anwendung: mit streichenden Bewegungen vom Kinn Richtung Ohr beginnen, dann von der Gesichtsmitte zu den Schläfen massieren und zum Schluss von der Nasenwurzel in Richtung Haaransatz. Noch mehr kann eine wiederverwendbare **Gesichtsmaske** mit kühlenden Metallperlen. Sie massiert die Haut wie von selbst. Wichtig: bei sehr sensibler Haut auf eine Kältebehandlung besser verzichten.



EISIGE SCHÖNHEIT
Barbie feiert in diesem Jahr ihren 60. Geburtstag, doch das sieht man ihr nicht an. Ob sie mit einer Anti-Aging-Thermo-Behandlung nachgeholfen hat, wissen wir leider nicht ...



Eiskaltes *Anti-Aging*

Ziemlich cool, was Kälte für Haut und Körper bewirken kann. Wie Minusgrade Fältchen glätten und überflüssige Pfunde zum Schmelzen bringen

Text: Anne Groos

Frieren für die Schönheit? Das klingt erst mal wenig verlockend, vor allem nicht jetzt im Herbst, wenn die Temperaturen draußen sinken. Aber: Minusgrade haben durchaus ihre guten Seiten! Werden sie gezielt zur Therapie eingesetzt, dann kann Kälte die Durchblutung verbessern, den Stoffwechsel pushen, das Immunsystem stärken, die Haut straffen und ungeliebte Fettpölsterchen zum Schmelzen bringen. ■

Gesicht

Cryo Facial bei der Kosmetikerin

Bei dieser Behandlung, dem sogenannten **Cryo Facial** (auch Kryotherapie genannt), wird Stickstoff mit bis zu minus 150 Grad auf die Haut gepustet. Durch den Thermoschock wird die natürliche **Kollagenproduktion** angeregt, Fältchen werden geglättet und die Konturen gefestigt. Gerade mal sechs Minuten dauert die Behandlung, die sich überraschenderweise angenehm anfühlt, da es sich bei dem **Stickstoffdampf** um trockene Kälte handelt. Auch das Sofort-Ergebnis kann sich sehen lassen: Der Teint hat einen Glow wie nach einem langen Winterspaziergang (ab ca. 30 €; Termine über www.cryopoint.com).



Neue Beauty-Helfer

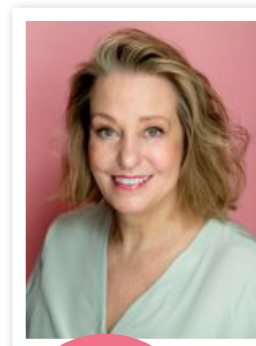
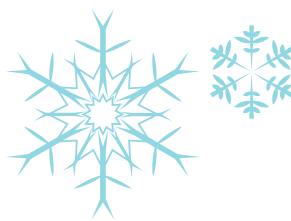
Mit diesen Schönmachern lässt sich eine Kryo-Behandlung für Gesicht und Körper ganz einfach zu Hause umsetzen.

- 1 **Gesichtsmaske** „Cryo-Recovery Face Mask“, Charlotte Tilbury, ca. 63 €, bei Douglas
- 2 **Massagekugeln** „Cooling Facial Globes“, Catrice, ca. 13 €

Körper

Fett wegfrieren beim Beauty-Doc

Beim **CoolSculpting** (auch Kryolipolyse genannt) werden Fettzellen an Problemzonen wie Bauch, Hüften, Schenkeln, Oberarmen oder Doppelkinn gezielt mit Kälte behandelt, um sie zu reduzieren. Dafür wird die gewünschte Körperzone mit einem speziellen Gerät für etwa eine Stunde auf vier Grad heruntergekühlt. Da Fettzellen empfindlicher auf den Kältereiz reagieren als das umliegende Gewebe, bauen sie sich auf natürlichem Weg ab. **Nebenwirkungen** während des CoolSculpting sind ein unangenehmes Ziehen und Zwicken sowie ein vorübergehendes Taubheitsgefühl. Unmittelbar danach ist die Haut etwas geschwollen und gerötet. Erste **Ergebnisse** sieht man nach etwa drei Monaten (ab ca. 500 € je nach Körperregion; Infos: www.coolsculpting.de).



tina-Beauty-Redakteurin Anne Groos hat den Wundergürtel getestet

tina testet



Bauch weg mit Kühl-Kleidung?

„Abnehmen – einfach, indem man Kühl-Kleidung trägt? Klingt zu schön, um wahr zu sein. Zwar hasse ich Kälte, aber da ich im Urlaub ein paar Pfunde zugelegt habe, mache ich den Test und bestelle mir den ‚Waistbelt‘ (von engl. ‚waist‘ für ‚Taille‘) von Slimcool. Ein paar Tage später halte ich den Wundergürtel in den Händen. Er ist aus weichem Stoff, mit einer Wattierung für die Kühlfunktion. Um sie zu aktivieren, tauche ich den ‚Waistbelt‘ für einige Sekunden in kaltes Wasser, wickle ihn anschließend fest in ein Handtuch ein und lasse ihn kurz an der Luft trocknen. Jetzt nur noch den Taillenumfang messen und den Gürtel über einem dünnen T-Shirt anlegen. Eine Stunde lang soll ich ihn tragen, kann dabei ein Buch lesen, bügeln, tun, was immer ich möchte – nur Sport treiben darf ich nicht. In den nächsten 60 Minuten spüre ich den Bauchgurt kaum. Dabei kühlt er die Hautoberfläche auf 26 Grad Celsius herunter und setzt dadurch einen Prozess in Gang: Braune Fettzellen – zuständig für die Regulation der Körpertemperatur – werden durch die Kühlung in Alarmbereitschaft versetzt. Für den Temperaturengleich benötigen sie Energie, die ihnen die weißen Fettzellen liefern – und sich dadurch natürlich abbauen. Vier Wochen lang mache ich den Test und trage den ‚Waistbelt‘ jeden zweiten Tag für jeweils eine Stunde. Das Ergebnis? Etwa vier Zentimeter Taillenumfang habe ich verloren, ganz ohne Diät und Sport. Genial, oder?“ Infos: www.slimcool.de