

GANZ SCHÖN ARG!

Pssst, du hast ein **BEAUTY-PROBLEM**, das dir äußerst peinlich ist und du nicht darüber sprechen möchtest? Keine Panik! Mit diesen Tipps hast du alles bald wieder im Griff!

REDAKTION: NATHALIE RODEN



HÜHNERAUGEN

Bei Hühneraugen handelt es sich um Druckstellen, die durch falsch sitzende Schuhe oder Fußfehlstellungen entstehen. Da hilft nur herausfinden, wo genau welcher Schuh drückt und sich – wenn auch schweren Herzens – von den Übeltätern trennen. Bei einer Fußfehlstellung kann der Orthopäde das Druckproblem aber eventuell auch durch die Verschreibung spezieller Einlagen beheben. Lässt der Druck erstmal nach, sollte das Hühnerauge von ganz alleine wieder verschwinden. Ungeduldige helfen nach dem Duschen sanft mit dem Bimsstein nach. Ebenfalls hilfreich: säurehaltige Präparate, die die Hornhaut auflösen (z. B. **Anti-Hühneraugen-Stift** von Scholl, € 9,99).

DEHNUNGSSTREIFEN

Wenn unschöne Risse auf Bauch, Oberschenkeln, Po oder Brüsten auftauchen, bedeutet das nicht gleich, dass du schwanger bist! Das Bindegewebe wurde schlichtweg überdehnt – und das ist nun in Form von rötlichen Linien in der Unterhaut zu sehen. Die schlechte Nachricht: Die Dehnungsstreifen werden nie wieder komplett verschwinden. Aber immerhin verblassen sie mit der Zeit. Damit's etwas schneller geht (oder erst gar keine Risse entstehen), solltest du die Haut mit einem Spezialöl gegen Dehnungsstreifen pflegen (z. B. **Bi-Oil**, € 12,95).

SCHIEFE ZÄHNE

Du träumst schon seit Jahren vom makellosen Zahnpastalächeln, doch weigerst dich eine auffällige Metallspange oder Brackets zu tragen? Zahnärztin Dr. Bärbel Reistenhofer rät in solchen Fällen zur **Invisalign-Spange** (www.reistenhofer.at). Das Geniale an dieser Schiene ist, dass sie praktisch unsichtbar ist. Oder wär dir schon mal aufgefallen, dass Justin Bieber Zahnsparngenträger ist? Eben! Außerdem kann sie zum Essen und Zähneputzen herausgenommen werden. Über doofe Sprüche und lästige Spinatreste zwischen den Drähten brauchst du dir also keine Sorgen mehr zu machen. Kosten: ab € 5.000.



DAMENBART

Hart, aber wahr: Eigentlich haben alle Frauen einen Damenbart oder vereinzelte Brusthaare! Während sie bei den meisten jedoch kaum sichtbar sind, neigen manche Mädels (hormonell- oder veranlagungsbedingt) fieserweise zu etwas dunkleren oder dickeren Haaren. Rasieren kommt wegen der täglichen Stoppeln allerdings nicht infrage! Und beim Epilieren ist vorher immer erst lästiges Wachsen-Lassen angesagt. Die optimale Lösung ist deshalb eine dauerhafte Haar-entfernung mittels **Light Sheer Laser**. „Der Laser strahlt einen Lichtimpuls aus, der vom Haar absorbiert wird und die Wurzel für immer verödet“, erklärt der plastische Chirurg Dr. Thomas Aigner. „Der Vorteil zur weit verbreiteten IPL-Technik ist, dass der Laser nur mit einer Wellenlänge statt mehreren arbeitet. Er wirkt also gezielter und somit effektiver“, meint der Experte. Durch den konstant auf 4 °C gekühlten **Chill Tip** ist die Behandlung außerdem nahezu schmerzlos. Erste Erfolge sind bereits nach zwei Sitzungen sichtbar. Insgesamt sollte man aber vier bis acht Sitzungen einplanen. Kosten je Sitzung: ab € 35 (www.laser-haarentfernung-wien.at).

WARZEN

Wer sich mit Warzen an Händen oder Füßen rumplagt, wurde Opfer einer Kontakt- oder Schmierinfektion mit sogenannten „Low Risk“-Erregern (also nicht lebensbedrohlichen!) des HP-Virus. Es herrscht Ansteckungsgefahr – wenn auch bei Erwachsenen nur in sehr geringem Ausmaß! Um das Warzenproblem wieder in den Griff zu bekommen, muss man aber nicht notwendigerweise zum Arzt. „Ein kompetenter Apotheker kann gute Tinkturen oder Vereisungspräparate empfehlen, die die erkrankte Hautpartie über einige Monate hinweg nach und nach abtragen“, so die Dermatologin Dr. Sibylle Wichlas (www.womanandhealth.at). Aber Achtung: „All diese Mittel werden nur Erfolg haben, wenn sie konsequent über den empfohlenen Zeitraum angewendet werden!“

FOTOS: PHOTOCASE.COM / NANIU, GETTY IMAGES / NATIONAL GEOGRAPHIC / JOEL SARTORE

NESTLE- UND L'ORÉAL-FORSCHER ENTWICKELN DIE ZUKUNFT DER SCHÖNHEIT.

innēov

INNOVATION

AUGENRINGE?
TRÄNENSÄCKE?

Der „Hallo-Wach-Effekt“
gegen müdes Aussehen

SPAREN
SIE JETZT **5€**
TESTWOCHEN



Nahrungsergänzungsmittel

ANTI-MÜDES-AUSSEHEN

[AMINO-PEPTIN + TRAUBENKERN-EXTRAKT + VITAMIN C]

Fördert die Erholung im Schlaf und aktiviert die Mikrozirkulation.

Bewiesene Wirksamkeit

Nach 2 Wochen:
Verbesserte Schlafqualität⁽¹⁾

Nach 3 Monaten:
-43% Tränensäcke⁽²⁾
-2 Grade Augenringe⁽²⁾

(1) Klinische Studie vs. Placebo; Hudson C et al. Nutritional NeuroSci, 2005. (2) Klinische Studie vs. Placebo mit 120 Frauen über 3 Monate. Tränensäcke: % der Rückentwicklung bei T3 vs. T0. Augenringe: graduelle Milderung.

In teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht.

In Ihrer Apotheke

www.inneov.at

FIEBERBLASEN

Die Ursache von lästigen Herpesbläschen ist eine dauerhafte Vireninfektion, die durch Speichelübertragung ausgelöst wird. Die Viren schlummern geduldig vor sich hin, bis das Immunsystem durch Stress (z. B.: bei Fieber, Menstruation oder Sonne) geschwächt ist. Erst dann werden sie (wieder) aktiv und in Form von unappetitlichen Bläschen rund um den Mund sichtbar. „Anti-Herpes-Mittel nützen allerdings nur vor Entstehung der sichtbaren Fieberblase etwas! Also nicht zögern, wenn's kribbelt, sondern sofort die betroffene Stelle einschmieren! Mit etwas Glück, wird die Virenvermehrung so noch rechtzeitig vor Erscheinen der Blase eingedämmt“, warnt Hautärztin Dr. Wichlas. Schon zu spät? Dann hilft leider nur noch Geduld und zinkhaltige Wundcreme.

PICKEL AM RÜCKEN

Herrscht am Rücken Pickelalarm, liegt das – wie bei jeder Form von Akne – daran, dass deine Talgdrüsen hormonsensibler reagieren und deshalb mehr Talg produzieren. Die Talgdrüsen verstopfen, die Haut entzündet sich und Pickel entstehen. Im Winter kann das Problem aufgrund von Luft- und Lichtmangel noch zunehmen. Sich zur Pickelbekämpfung unters Solarium zu legen, hält Dr. Wichlas allerdings für eine schlechte Idee: „Das kann das Problem noch verschlimmern und man fügt der erkrankten Haut zusätzlich einen UV-Schaden zu.“ Da der Rücken eine schwer zu behandelnde Stelle ist, rät sie, jegliche Experimente mit Hausmittelchen zu unterlassen und stattdessen direkt zum Hautarzt zu gehen. Der verschreibt dir eine individuell passende Creme mit antibakteriellen Wirkstoffen – häufig gefolgt von einer Tablettenkur. In manchen Fällen ist zusätzlich ein professionelles Peeling z. B. mit Fruchtsäuren zu empfehlen.

MUNDGERUCH

Deinen Mitmenschen weht zu deinem Leidwesen ein ziemlich übel riechender Atem entgegen? Schuld daran sind meist Bakterien, Essensreste oder Zellen, die sich im Mund zersetzen. Minzuckerl können das Problem zwar kurzzeitig vertuschen, aber nicht die Ursache beheben. Das Wichtigste im Kampf gegen Mundgeruch ist deshalb eine ausführliche Mundhygiene. Dazu gehört nicht nur regelmäßiges Zähneputzen, sondern auch das Abschaben der Zunge mit einem Zungenreiniger sowie der tägliche Einsatz von Zahnseide und Zwischenraumbürsten. Außerdem ist es hilfreich, den natürlichen Speichelfluss durch Kaugummikauen (am besten mit probiotischen Kaugummis aus der Apotheke) anzuregen. Außerdem: viel Wasser trinken, um Bakterien schnellstmöglich wegzuspülen! Sollte sich der schlechte Atem dann immer noch nicht in Luft aufgelöst haben, solltest du unbedingt zum Arzt gehen.

SCHWEISSFÜSSE

Altbewährte Tipps wie regelmäßiges Waschen, Socken-Wechseln, atmungsaktive Schuhe, Fußpuder, Anti-Transpirants und häufiges Barfuß-Laufen bringen bei deinen ausgeprägten Schweißfüßchen nix? Dann ab zum Hautarzt! Der kann deine Füße mit etwas Botox für 6 bis 8 Monate trockenlegen. Diese Methode eignet sich übrigens auch bei übermäßig schwitzigen Händen und Achseln. Kosten: ab € 600.

