

Interview: **ELKE HEIDEN**

FÜR SIE

Natur to go

Im Trend:
MINI-GÄRTEN in
Töpfen & Kübeln

WEISS AUF WEISS

cool, cool, diese Looks!
Und ganz schön edel

**Neue
Tomaten-
Rezepte**
Wunderbar
mediterran!

ENDLICH WIEDER DURCHSCHLAFEN

Trotz Hitze, Hormon-Chaos,
Gedankenkarussell

AUS PO WIRD KNACK-P

Magie? Nein,
Trainings-Tricks!

Dieser Traum von Freiheit

Marokkos Stadt
der Frauen

Das Geheimnis guter Erholung

Leben statt nur funktionieren • Die Akkus richtig aufladen

→ **Wie machen wir das meiste aus dem Urlaub?**

SO WIRD
DER PO ZUM
HINGUCKER

Ganz schön
knackig!

In diesem Sommer blicken wir auch mal ganz gern zurück ... auf eine Kehrseite, die sich dank dieser Tipps sehen lassen kann!

Das luftige Strandkleid, der Bikini oder die knapperen Shorts: Je höher die Temperaturen, desto unwahrscheinlicher wird es, dass sich der Po in der schmeichelnden Jeans verstecken lässt. Das muss er auch nicht! Denn mit ein paar Tricks bringen wir den Hintern pünktlich zum nächsten Strandausflug in Topform. Allen voran: Kräftigungsübungen. Jawohl, denn ohne Fleiß kein Knackpo. Durch den Muskelaufbau wird die Partie nicht nur gestrafft, sondern bekommt durch gezielte Übungen wie etwa Sidekicks auch eine schöne, begehrenswerte Rundung.

Die gute Nachricht: Es darf gern geschlemmt werden! Na gut, natürlich nicht unbedingt Schokolade. Aber vollwertige Nahrungsmittel wie Vollkorn-Produkte, eiweißreiche Hülsenfrüchte sowie Nüsse jeder Art sollten jetzt unbedingt auf dem Speiseplan stehen. Denn während Diäten den mühevollen Muskelaufbau zunichtemachen würden, unterstützen diese Lebensmittel den Trainingseffekt.

Apropos: Auch wenn Cremes aus einem Schreibtisch-Po natürlich keinen pfirsichförmigen Allerwertesten à la Jennifer Lopez machen können, lohnt es sich, der Kehrseite ein bisschen Wellness zu gönnen. Denn für den Straffungseffekt ist die Durchblutung das A und O – und die wird zum einen durch Peelings (macht die Haut außerdem schön zart und glatt) sowie durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe angekurbelt.

Effektiv: Das Zusammenspiel aus Sport, Ernährung und Pflege

Dazu zählen Koffein und ebenso pflanzliche Strafmacher wie Lindenblüten oder Arnika. Diese werden am besten direkt nach der Dusche in massierenden Bewegungen aufgetragen. Wer mehr will, kann sich auch bei seiner Kosmetikerin beraten lassen. Neue Treatments wie das „Sculptra“ (siehe S. 61) kurbeln die hauteigene Kollagenproduktion an und bescheren uns so effektiv und lang anhaltend eine straffe Hinterseite. Perfekt für den Sommer! Und auf dem Weg dorthin? Da nehmen wir selbstverständlich die Treppe!

Pflege-Power für zu Hause



1 Schützt vor Zellverzuckerung „Firming & Lifting L-Carnosine Anti-A.G.E. Body Cream“ von Dr. Susanne von Schmiedeberg, ca. 30 Euro, Douglas

2 Für Geschmeidigkeit und Elastizität „Peachy Cheeks Butt Cream“ von Mio, mit Proteinen, Vitaminen und Niacinamid, ca. 22 Euro, mioskincare.de

3 Wirkt antioxidativ und straffend Bodylotion von Annemarie Börlind, mit Lindenblütenknospen-Extrakt, ca. 15 Euro, limitierte Sommeredition, Drogerie

4 Hochkonzentriertes Körperöl „Booty Drops Firming Body Oil“ von Frank Body, mit Koffein, Guaraná und wertvollen Ölen wie etwa Jojoba, ca. 22 Euro, Douglas