

Mediengruppe KLAMBT
BEST SELLER

Nr. 49 29. November 2018
Deutschland 2,10€ • Österreich € 2,40 • Schweiz 4,10 CHF

IN

LEUTE • LIFESTYLE • LEBEN



Daniela Löw

Jogi Löw

Liebes-Comeback
mit seiner Ex?

Sylvie Meis & Sabia Boulahrouz



EXKLUSIV

Neuer Ärger!

1 Kilo weg
pro Tag



Die neue
Wunder-Suppe

Real Life

Schock-Fotos: Gewalt unter Kindern




Jens Buchner

Daniela Buchner

Riesen-
Streit

nach seinem Tod

Die dramatischen Szenen
auf Mallorca

Medizin
aktuell

Endlich
gut schlafen!

Die besten Tricks

Benelux € 2,60, Italien € 3,10, Frankreich € 3,10
Spanien € 3,10, Kaim. Inseln € 3,20, Dänemark DKK 28,95
Griechenland € 3,20, Portugal (cont.) € 3,00
Slowakei € 3,20, Slowenien € 3,20, Ungarn 910 Ft.



4 196885 902105

Adressdaten
Dr. med. Darius Alamouti
Aesthetic & Skin
in der Haranni Clinic
Schulstrasse 30
44623 Herne

Kommunikationsdaten
T. +49 2323 . 9644-814
F. +49 2323 . 9468-122
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt
pr@darius-alamouti.de



IN STYLE

PARTYTIME
Dieses Jahr ist
kein Ausschnitt
zu tief

54 **IN** 2018

Adressdaten
Dr. med. Darius Alamouti
Aesthetic & Skin
in der Haranni Clinic
Schulstrasse 30
44623 Herne

Kommunikationsdaten
T. +49 2323 . 9644-814
F. +49 2323 . 9468-122
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt
pr@darius-alamouti.de

Wege zum Traum- Dekolleté

Die Party-Saison kann kommen! Denn mit diesen Tricks und Produkten wird unser Ausschnitt jetzt zum Blickfang ...

1. ALLTAGS-TIPPS

Diese einfachen Tipps sorgen für ein schönes Dekolleté:

HALTUNG BEWAHREN

Eine aufrechte Körperhaltung ist das A und O für ein schönes Dekolleté. Schultern tief und leicht nach hinten ziehen, Wirbelsäule gerade halten, Po anspannen. Wirkt sofort und ohne kosmetische Wundermittel.

HEISS-KALT

Wechselduschen sind das A und O. Immer mit warmem Wasser beginnen und mit kaltem aufhören. Der perfekte Frischekick für den Busen.

Achtung: Den Duschkopf auf wenig Wasserdruck einstellen, um die Haut nicht überflüssig zu strapazieren. Außerdem etwa alle zwei Wochen auch die Haut an der Brust peelen – das fördert die Durchblutung und hält das Dekolleté zart und glatt.

WASSER MARSCH

Und immer wieder betonen alle Hollywoodstars, wie wichtig es ist, viel zu trinken. Stimmt! Denn mit etwa drei Litern Wasser oder Tee am Tag versorgen wir unseren Körper mit genügend Feuchtigkeit und halten so unsere Haut straff.

DER RICHTIGE BH

Auch unsere Unterwäsche ist wichtig für ein schönes Dekolleté – und das nicht nur angezogen. Polster, Wasserkissen oder spezielle Träger sorgen zwar für einen schönen Push-up-Effekt, quetschen die Brüste aber auch zusammen, was schneller zu kleinen Fältchen führt. Im falschen BH wird die Brust eingeeengt, überdehnt oder bekommt zu wenig Halt, auch dadurch verliert das Gewebe an Festigkeit.

2. Cremes

Die Haut am Dekolleté ist extrem dünn und besitzt kaum geschmeidig haltende Talgdrüsen. Dadurch neigt sie schnell zu Trockenheit und ist besonders anfällig für unschöne Knitterfältchen. Deswegen heißt es auch hier cremen, cremen, cremen ...

- 1 **KLAPP** „A CLASSIC Neck & Décolleté Cream“, ca. 58 Euro
- 2 **BIO THERM** „Super Bust Tense-In-Serum“, ca. 45 Euro
- 3 **NIVEA** „Professional Bioxilift Hals und Décolleté Maske“, ca. 26 Euro
- 4 **RODIAL** „Boob Job“, ca. 64 Euro
- 5 **ASAM** „VINO GOLD Intensive Lift Hals- & Décolletécreme“, ca. 20 Euro



3. RICHTIG SCHLAFEN

Wenn der Kopf zu hoch liegt, fördert das Knitterfalten am Kinn und im Brustbereich. Besser: entspanntes Schlafen auf einem Seidenkissen (z. B. von Silk Life für ca. 30 Euro über amazon.de), denn das entzieht der Haut keine Feuchtigkeit und hat durch seinen natürlichen Proteingehalt auch noch einen glättenden Effekt. Außerdem nicht auf dem Bauch schlafen, denn der nächtliche Druck schadet dem Bindegewebe!

Adressdaten

Dr. med. Darius Alamouti
Aesthetic & Skin
in der Haranni Clinic
Schulstrasse 30
44623 Herne

Kommunikationsdaten

T. +49 2323 . 9644-814
F. +49 2323 . 9468-122
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de

IN STYLE

Die besten Übungen

4.

Planking

Das geht voll auf die Brustmuskeln! Die Unterarme auf den Boden legen und auf die Zehenspitzen stellen, dabei die Hüfte so weit heben, dass eine gerade Linie entsteht. Das Ganze etwa dreimal 20 Sekunden lang halten.



Heuschreckenpose

Diese Yoga-Pose ist ein Alleskönner und strafft nicht nur die Brust, sondern auch den Po. In der Bauchlage die Arme nach hinten über den Po strecken, gleichzeitig die Beine parallel anheben. Die Position etwa dreimal für circa 30 Sekunden halten.



Gebetspose

Mit geradem Rücken stehen oder sitzen, dann die Arme auf Höhe der Schultern vor dem Körper anwinkeln. Nun beide Handflächen fünf Sekunden lang fest gegeneinanderpressen. Die Übung am besten täglich etwa 20-mal wiederholen.



JULIMEX
„Push-Up-Tapes“,
ca. 9 Euro

HÜNKE-MÖLLER
„Fashion Tape“,
ca. 5 Euro

5. SCHÖN SCHMINKEN

Der Trick, dem die Stars vertrauen: Zuerst wird Selbstbräuner für einen tollen Glow verwendet. Bronzer zwischen den Brüsten sorgt sofort für eine prallere Optik. Highlighter am Schlüsselbein schafft einen tollen Hingucker-Effekt.



KIM KARDASHIAN (38)
Das It-Girl steht auf ausgeschnittene Kleider



MISSLYN
„BEACH PLEASE!
Bronzing &
Contouring
Powder“,
ca. 6 Euro



GIVENCHY
„Teint Couture
Radiant Drop
Highlighter“,
ca. 45 Euro



LOVING TAN
„2 HR Express
Deluxe
Bronzing
Mousse“,
ca. 40 Euro

6. Taper

Beim tief ausgeschnittenen, hautengen Partykleid bleibt kein Platz für einen BH. Abhilfe schaffen kleine Klebebänder. Mit den Tapes lässt sich das Dekolleté ganz einfach pushen und in Szene setzen. Mit doppelseitigem Fashion-Tape kleben wir uns zudem das Kleid an die richtige Stelle.



GUT GESTRAFFT So sitzen die Brüste auch im trägerlosen Kleid

Dr. Darius Alamouti

zählt zu den operativen Dermatologen mit Schwerpunkt Ästhetische Medizin und Haartransplantation und arbeitet in der Klinik für plastische Chirurgie in Herne

7. MINIMALINVASIVE EINGRIFFE

Schon mit kleinen Behandlungen können am Dekolleté große Ergebnisse erzielt werden. Eine kurzfristige Methode ist die Unterspritzung mit Kochsalzlösung. „Diese Art der vorübergehenden Brustvergrößerung ist relativ einfach und unkompliziert“, erklärt der Dermatologe Dr. Darius Alamouti. „Man verwendet dazu eine Kochsalzlösung, die mithilfe der Tumescenz-Lokalanästhesie ins

Unterhautfettgewebe gespritzt wird. Dabei trägt man seinen Lieblings-BH, der dann die neue Brustform mitgestaltet.“ Mit der Behandlung kann man sowohl die Brustform als auch die Körbchengröße optimieren, und der Kurzzeit-Push-up ist nach etwa 24 Stunden wieder abgebaut (Kosten ca. 3 000 Euro). Etwas langfristiger ist das PlexR-Verfahren. Das Plasmalifting eignet sich zur

Faltenbehandlung im Bereich Gesicht, Hals oder eben auch am Dekolleté. Kleine elektrische Barriere-Entladungen führen zur Erneuerung der obersten Hautschicht, das glättet die Haut und wirkt gegen kleinste Knitterfältchen. Bereits nach der ersten Sitzung ist die Haut deutlich gestraffter (Kosten ca. 1290 Euro pro Behandlung). Mehr Infos unter dariusalamouti.de

FOTOS: GETTY IMAGES (2), ISTOCK (2), PRIVAT, PR

Adressdaten

Dr. med. Darius Alamouti
Aesthetic & Skin
in der Haranni Clinic
Schulstrasse 30
44623 Herne

Kommunikationsdaten

T. +49 2323 . 9644-814
F. +49 2323 . 9468-122
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de