

Ein Stückchen Sommer, bitte! **Fruchtig-frische Eistorten** S. 56-61

Mediengruppe KLAMBT **BEST SELLER** Nr. 29 14.7.2021 1,49€ Deutschland    S. 56-61

- 1,65 € Österreich • 2,60 CHF Schweiz
- BeNeLux 1,80 €
- Dänemark 22,30 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 2,00 €
- Kan. Insehn 2,20 €
- Griechenland 2,40 €
- Portugal (cont.) 2,20 €
- Slow. 1,90 €
- Ungarn Ft 750

Lea *Glücklich steht mir gut!*

Schnupper-Glück! Die neuen Düfte S. 18

Lust auf Hack-Bällchen
Raffinierte Rezepte aus aller Welt

PLUS Himmlische Konfitüre selbst gemacht S. 50-51

Geständnis Frauen in der Eifersuchts-Falle „Ich spioniere meinen Partner aus“ S. 20-21

Aktuell Keine Kinder? Streit in der Familie? Stress ums Erbe vermeiden und Gutes tun S. 12-13

Super DIY-Ideen **Mein Lieblingsplatz: draußen! Komm, wir gehen picknicken** S. 26-29

Hitze? Schwere Beine? So bleiben Ihre Venen fit S. 34-35

Glatt, straff, schön! 7 Beauty-Tipps für ein Traum-Dekolleté S. 16-17

Mit der Detox-Diät klappt's

Schlank und länger jung

5 KILO WEG
Noch besser mit dem Smoothie-Trick S. 24-25

Die können zaubern! Wir lieben Maxi-Kleider S. 10-11









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

BEAUTY Beratung

Von der richtigen
Reinigung bis zum
Puder-Trick

In 7 Schritten zum schönen Dekolleté

Mit steigenden Temperaturen zeigen wir gern mal mehr Ausschnitt – deshalb sollten wir dieser Partie jetzt noch ein wenig mehr Aufmerksamkeit schenken

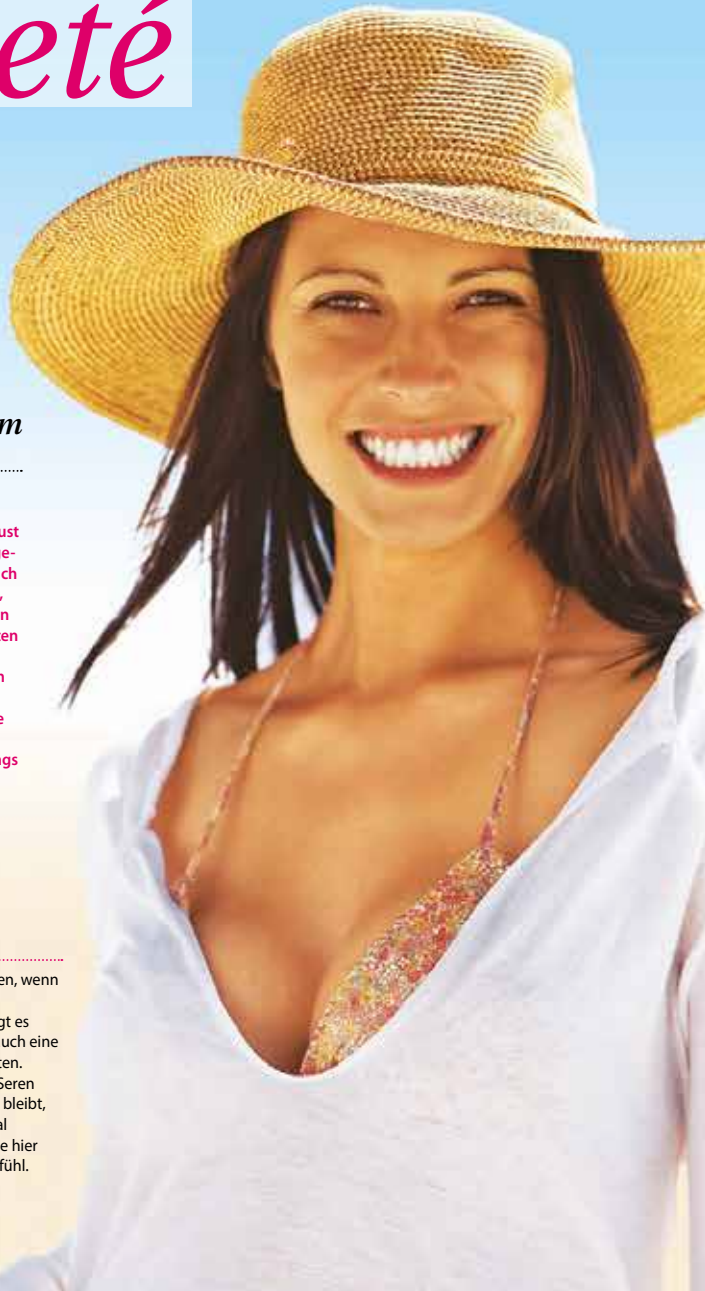
1 Die feinen Poren tiefenwirksam von Schmutz befreien

Gesichtsreinigung gehört natürlich zu unseren Beauty-Standards. Dabei gibt es jedoch ein kleines Problem: Wir vergessen alles darunter, und so bekommen Hals und Brust oft nur reizende Duschgele ab. Dabei ist der Bereich sehr sensibel. Feinstaub, Talg und Schmutz rücken wir am besten mit leichten Mizellenwässerchen zu Leibe. Und wenn Sie sich einmal etwas Gutes tun möchten, fragen Sie Ihre Kosmetikerin nach speziellen Enzym-Peelings oder Kräuterschälkuren für das Dekolleté.



2 Wir gönnen uns die volle Pulle Pflege

Seren und Ampullen sind absolute Experten, wenn es darum geht, die Haut optimal mit hoch dosierten Wirkstoffen zu versorgen. Da liegt es doch auf der Hand, dass wir sie ebenfalls auch eine Etage unter dem Gesicht anwenden könnten. Dosieren Sie Ihre Vitamin-C- oder Retinol-Seren jetzt also immer so, dass auch etwas übrig bleibt, um Hals und Brustpartie zu straffen. Einmal wöchentlich verleiht eine Hyaluronampulle hier neue Spannkraft und ein seidig glattes Gefühl.



16 **Lea**

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

3 Die Partie mag viel Hingabe

Die Hautbeschaffenheit hier ähnelt die der Augen – die Barriere ist sehr dünn, verliert schnell Feuchtigkeit. Deshalb braucht sie extra reichhaltige Cremes. Statt zur Bodylotion greifen Sie zu guten Produkten mit nährenden Ölen, Vitaminen oder Straffmachern wie Parakresse (auch bekannt als Bio-Botox). Diese stets von unten nach oben einmassieren – so wird auch das Kinn optisch geliftet. Tipp: Denken Sie auch an den hinteren Hals. Im Sommer ist der Bereich oft der Sonne ausgesetzt und liebt Extra-Streicheleinheiten.



4 Jetzt bringen wir uns in Top-Form

Kleine Knitterfältchen und fahle Haut sind bei dieser Körperpartie keine Seltenheit. Gerade am Morgen machen sie sich vor allem bei Seitenschläfern bemerkbar. Fortan rollen und kneten wir uns die einfach weg. Mit einer speziellen Gesichtsmassagebürste, einem Edelsteinroller oder auch den Händen jeden Morgen kräftig über den Körper fahren – das regt die Durchblutung an, unterstützt den Abfluss der Lymphe und glättet so auf Dauer den Teint, lässt ihn rosig strahlen.

5 So schminken wir uns einen ebenmäßigen Teint

Puder, Rouge und Bronzer gehören für Sie bei einem Sommer-Make-up dazu? Auch davon möchte das Dekolleté gern eine Portion abhaben. Schwingen Sie ab sofort Ihren Pinsel also auch hier. Etwas roséfarbener Blush oder etwas Bronzer großflächig aufgetragen, verleihen uns sofort einen gesunden Teint. Zudem wird so der Hautton dabei dem Gesicht sanft angeglichen.

6 Cool-down für die gestresste Haut

Klar, dass der Brustbereich in der heißen Saison oft der UV-Strahlung ausgesetzt ist: Wir tragen größere Ausschnitte bei Kleidern oder liegen mit dem Badeanzug am Strand. Da braucht diese Zone immer mal wieder Abkühlung. Toll sind etwa Thermalwasser-Sprays, die wir uns to go zwischendurch in einem feinen Nebel aufsprühen. So kühlt der Teint ab, wird gestärkt, und wir beugen kleinen Trockenheitsfältchen vor.

7 Feuchtigkeitsdepots über Nacht auffüllen

Hitze, trockene Luft, Schweiß – am Abend gilt es, die gereizte Oberfläche wieder zu durchfeuchten. Hier gibt's sogar extra Dekolleté-Kosmetik. Hoch im Kurs stehen etwa Edelweiß und Alge, da sie die Zellerneuerung auf Hochtouren bringen. Aber auch mit Hydro-Spendern wie Aloe vera können wir nichts falsch machen. Als Lotion, Maske oder Creme schön dick auftragen und im Schlaf einwirken lassen.

Hier kommen kleine ZAUBERER

1 Mit Hyaluron und Goji-Bee-re: „Hals- und Dekolleté Gel“. Ca. 30 Euro. Alcina, www.alcina.com

2 Rosé-Puder mit Goldschimmer: „Summer Glow“. Ca. 25 Euro. Arabesque, www.arabesque.de

3 Mit Antioxidantien: „Silk & Pure-Tonic-Spray“. Ca. 15 Euro. Charlotte Meentzen, www.meentzen.de

4 Mit Edelweiß: „Firm Skin Decolleté and Neck“. Ca. 44 Euro. Skin689, skin689.com

5 Mit veganem Kollagen: „Natu Collagen“-Serum. Ca. 50 Euro. Annemarie Börlind, www.boerlind.com

6 Effektiv: „Lifting Treatment Hyaluron Serum Intensive Care“. Ca. 48 Euro. Ojesh, www.ojesh.de

7 Reinigt und massiert: „Clean Pro Silver“. Ca. 199 Euro. PMD, pmdbeauty.com

8 Mizellen-Reiniger: „Dermato Clean Hyaluron“-Schaum. Ca. 14 Euro. Eucerin, Apotheke



Fotos: ddp images/alph-harman, Getty Images/Onky, Hersteller (8) iStock/blackidley, PR

Die Lea-Beauty-Sprechstunde



Diese Woche weiß Dr. Darius Alamouti (darius-alamouti.de) Rat

Sie haben Fragen? Unsere Experten antworten – zu jedem Thema und jedem Problem

► Was hilft gegen meine Schlipflider? *Ilse Brinkhammer aus Paderborn*
Sehr erfolgreich sind Filler unter den Augenbrauen (ca. 450 Euro) oder die Behandlung mit einem CO₂-Laser (900 Euro). Zudem können transparente Schlipflid-Tapes die Lider für ein paar Stunden straff schummeln.

► Welche Wirkstoffe nutze ich am besten gegen Pigmentflecken? *Luise Wagner aus Herford*
Spezielle Depigment-Cremes können Pigmentflecken zuverlässig aufhellen. Dazu muss man sie insgesamt mindestens 20-mal auftragen. Öfter als alle drei Tage empfehle ich die Anwendung allerdings nicht, da sie sonst die Haut schnell reizen können.

Haben Sie auch Fragen?

Schicken Sie diese einfach per Brief oder E-Mail an: Redaktion Lea, Stichwort: Beauty-Sprechstunde, Gänsemarkt 24, 20354 Hamburg oder: inspiriert@lea-magazin.de

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klamdt.de/datenschutz