

7 Tricks für einen schönen Busen

Ob enges Top oder Bikini: Der Busen wird im Sommer zum Blickfang.
So pflegen Sie ihn in Bestform!

TEXT: BARBARA SCHAUMBERGER-BINDER

1. Die Brustmuskeln stärken!

Dermatologin Verena Beck empfiehlt Sportarten, die alle Muskelpartien ansprechen, wie etwa Yoga, Pilates oder Schwimmen. Wichtig ist Regelmäßigkeit.

2. Extrem effektiv ...

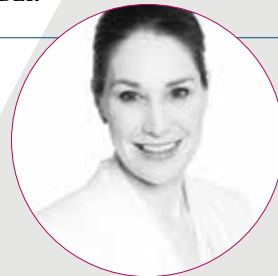
... ist Training mit dem Thera-Band (www.thera-band.at). Zur Stärkung der Brustmuskeln das elastische Band in der Mitte zusammenlegen und mit beiden Händen nehmen, die Arme vor dem Oberkörper ausstrecken (Arme sind etwas weiter geöffnet als die Schultern breit sind). Das Band nun langsam auseinanderziehen (Ellbogen etwas gebeugt), bis beide Arme zur Seite ausgestreckt sind. Arme wieder nach vorne, 10 x wiederholen.

3. Pflege-Tipp

Feuchtigkeit ist für einen straffen Busen am wichtigsten. Am besten täglich nach der Dusche eine dem Hauttyp entsprechende Körperpflege in die Haut massieren.

4. Straffmacher

Reifere Haut braucht zusätzlich Pflege mit Anti-Aging-Inhaltsstoffen wie Retinoiden oder Fruchtsäuren. „Diese straffen die Haut und kurbeln die Neubildung der Zellen an“, erklärt Beck. Aber Vorsicht: Diese Wirkstoffe machen die Haut lichtempfindlich, daher entsprechende Produkte am besten abends anwenden. Für schwangere oder stillende Frauen sind sie nicht geeignet!



Dr. Verena Beck,

Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten.
www.verenabeck.at

5. Beauty-Quickie

Wer schnell für einige Stunden die Fältchen am Dekolleté verschwinden lassen möchte, hilft mit einem Hyaluron-Serum nach. Es boostert die feinen Linien auf, die Haut sieht sofort glatter aus.

6. UV-Schutz

Zu viel Sonne (auch Solarium!) schädigt das Kollagen und die Elastizität nimmt ab. Im Sommer daher Sonnenschutz mit mindestens LSF 30 verwenden! „Die Haut am Dekolleté ist noch empfindlicher als die Gesichtshaut“, weiß Verena Beck. Zudem wird auf das Eincremen von Hals und Dekolleté oft vergessen.

7. Gewicht halten!

Zu starke Schwankungen strapazieren die Haut und können dazu führen, dass sie reißt – Dehnungsstreifen sind das Ergebnis.

Pflege für ein Top-Dekolleté



DR. GRANDEL.

Polstert die Haut auf und glättet: Timeless Décolleté, € 42,90.



MIO. Strafft die Haut am Busen, mildert Fältchen am Dekolleté: Boob Tube+ Multi-Action Bust Firmer, € 37,-. Gibt's bei staudigl.at.



CLARINS. Festigende Pflege, enthält unter anderem Sternapfel: Lait Buste Ultra-Fermeté. Um € 53,-.



SKINCEUTICALS. Pflege für bereits lichtgeschädigte Haut: Neck, Chest & Hand Repair um ca. € 67,-.