

VANITY FAIR

Nr. 51 - 11. DEZEMBER 2008

2€
,-

**ENTSPANNT
FEIERN**

**DIE SCHÖNSTEN
WEIHNACHTS-
GESCHENKE,
MODE FÜRS FEST
& DAS PERFEKTE
DINNER**

*Nicole
Kidman*

„ICH HABE
ENDLICH MEINEN
FRIEDEN
GEFUNDEN“

AUF 85 SEITEN

**DAS
BESTE AUS
2008**

**WER GLÜCKLICH WAR * WER GANZ NACH
OBEN KAM * WER ALLES VERLOR
* UND WER SEINE TRÄUME WAHR MACHTE**



13 TAGE

ZEIT FÜR SPORT,
ENTGIFTUNG UND DEN
DERMATOLOGEN

ERNÄHRUNG UND DETOX

Selbst gepresste Frucht- und Gemüsesäfte unterstützen jetzt die Entgiftung. Aber Vorsicht: Säfte aus Konzentrat aus dem Supermarkt enthalten wenig Vitalstoffe und oft viel Zucker. Ideal sind auch Wasser und Kräutertees, wie Pfefferminz, Melisse, Hibiskus und der entschlackende „Thé Maté“ von Mariage Frères, um 40 Euro. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Weißmehl, Schweinefleisch, Milchprodukte, Zucker und Alkohol. Diese Lebensmittel machen schlapp und übersäuern den Körper. Greifen Sie stattdessen zu Basenbildnern: Gemüse, Honig, Obst, Fisch, Geflügel, Vollkornprodukte und Sojamilch. Tipp: Vor dem Zähneputzen einen Teelöffel Sonnenblumenöl fünf Minuten lang im Mund hin und her bewegen. Bei dem sogenannten Ölziehen werden Bakterien und Krankheitserreger durch das Öl im Mund gebunden und dann ausgespuckt.

SPORT-PLAN

Für straffe Muskeln mit sichtbar definierten Konturen eignen sich jetzt Übungen mit schweren Gewichten und wenigen Wiederholungen. Gute Kondition bringt auch ein intensives Lauftraining: dreimal die Woche à 35 Minuten. Wenn das Wetter zu ungemütlich ist, der sollte das Laufband im Studio nutzen und darauf achten, dass er sich dabei

noch unterhalten kann – dann ist das Tempo genau richtig. Für alle, die bei Schnee und Regen nicht vor die Tür gehen wollen, bieten sich Fitness-DVDs für zu Hause an. Zum Beispiel: „New York Body Plan“ von David Kirsch

oder „Mein Pilates Core Training“ von Barbara Becker. Unterstützend wirken straffende Produkte wie „Addition Concentré Minceur“ von Clarins; 2x25 ml um 50 Euro.

PROFI-TREATMENTS

DR. PATRICIA OGILVIE, Dermatologin aus München, erklärt, welche Behandlungen jetzt noch durchgeführt werden können.

Frau Ogilvie, für welche kosmetischen Eingriffe ist es vor Weihnachten noch nicht zu spät?

Für fast alle minimalinvasiven Behandlungen sind 14 Tage eine ausreichende Erholungs-

zeit. Es gibt also keine Risiken, beim Fest nicht gesellschaftsfähig zu sein.

Welche Eingriffe sind das genau?

Möglich ist eine Botoxbehandlung zur Faltenentspannung. Dafür ist es sogar ein sehr passender Moment, denn die optimale Wirkung entfaltet sich erst nach etwa einer Woche.

Welche weiteren Treatments sind noch in so kurzer Zeit machbar?

Faltenunterspritzungen mit Fillern, denn die Schwellungen klingen nach einigen Tagen ab. Auch oberflächliche Peelings sind möglich. Nach drei bis vier Tagen, in denen die Haut schuppig und gerötet ist, zeigt sich ein strahlender Teint.

Gibt es irgendwelche Risiken bei den Behandlungen?





Gut Ding braucht Weile:
Wer jetzt mit einer Detoxkur
beginnt, wird sein Spiegel-
bild bis zum Fest verschönern

Nach einem Peeling müssen diejenigen aufpassen, die sich der Sonne aussetzen wollen und beispielsweise einen Skiurlaub planen: Ein hoher Lichtschutzfaktor ist dabei essenziell. **Und bei den anderen Behandlungen?** Bei allen Injektionen kann es zu blauen Flecken kommen. Das ist zwar selten der Fall, aber selbst wenn, sind die in zwei Wochen nicht mehr sichtbar.

RESERVIEREN

Fixieren Sie jetzt den Termin für Ihre Festtagsfrisur im Friseursalon. Und vergessen Sie nicht, die Massage- und Manikürettermine in einem Day-Spa auszumachen (siehe 1 Tag).

7 TAGE

ZEIT FÜR SCHMINK- PROBEN UND KUREN FÜR DEN KÖRPER

MAKE-UP-TEST

Wenn Sie an Weihnachten einen neuen Look ausprobieren möchten, lassen Sie sich am besten jetzt an einem Make-up-Counter einer guten Parfümerie kostenlos beraten. Teilen Sie Ihre Wünsche der Visagistin mit und stimmen Sie die Farben sowohl auf das

Kleid, das Sie tragen werden, als auch auf die geplante Frisur ab. Unsere Favoriten für dieses Jahr: Smoky-Eyes und Nude-Look zu weichen Hippie-Wellen oder rote Lippen und dezentes Augen-Make-up zu einem strengen Chignon. Lassen Sie sich vom Profi schminken, und bitten Sie ihn um ein sogenanntes Face Sheet: Anhand dieser Zeichnung kann man das Make-up zu Hause einfach nachschminken.

KÖRPER-KUR

Peelings lösen abgestorbene Hautschüppchen, regen die Durchblutung an und aktivieren den Stoffwechsel. Damit die Haut in einer Woche besonders seidig ist, gehören sie ebenso wie straffende Packungen und nährnde Kuren ab jetzt zum abendlichen Pflegeritual. Verwöhnen Sie die Beine morgens und abends zudem mit Anti-Cellulite-Cremes, die Koffein, Guarana oder weißen Tee enthalten, und einer Zupfmassage. Dazu die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und drei bis fünf Minuten lang zart von der Muskulatur weg zupfen. Peeling: „Warming eucalyptus & ginger“ von Molton Brown, 300 g um 40 Euro.



DEKOLLETÉ UND FÜSSE

Das Dekolleté kann mit den richtigen Lotionen und Seren ideal vorbereitet werden: beispielsweise mit „Throat and Bust Lifting Effect“ von Sensai Cellular Performance, 100 ml um 100 Euro. Die Füße sind durch den vorweihnachtlichen Shoppingmarathon besonders belastet. Entspannende Bäder beruhigen die Druckstellen an Ballen und Zehen und entspannen die verkrampte Muskulatur. Auch Druckpunktmassagen und nährnde Kuren lindern Schmerzen und machen die Haut zudem geschmeidig. Verwenden Sie zum Beispiel das „Cremegel Crystal Ice“ von Pedix by Alessandros, das durch die enthaltenen Pflanzenstoffe einen Drainageeffekt bewirkt und kühlt; 150 ml um 15 Euro.