

www.fitforfun.de

fit

FOR FUN

Der beste Fettkiller



FEHLT IHR BOOKLET?
DANN KÖNNEN SIE ES
MIT EINER POSTKARTE AN
FIT FOR FUN,
22786 HAMBURG
KOSTENLOS NACHBESTELLEN.

DEUTSCHLAND 3€ APRIL
ÖSTERREICH 3,50 €; SCHWEIZ 6 SFR



BELGIEN 3,50 €; FINNLAND 5 €;
FRANKREICH 4 €; GRIECHENLAND 4,20 €;
ITALIEN 4 €; LUXEMBURG 3,50 €;
NIEDERLANDE 3,50 €; PORTUGAL (CONT) 4 €;
SPANIEN 4 €; SLOWENIEN 4 €



LAUFEN

TOPFIT IN 14 TAGEN

- ▶ DER EFFEKTIVSTE EINSTEIGER-PLAN
- ▶ WAS JEDER ÜBER LAUFEN WISSEN MUSS
- ▶ LAUSCHUHTEST: 20 NEUE MODELLE

MALLORCA
Die schönste
Biketour Europas

SPECIALS
CABRIOS, SPORTMODE

ERNÄHRUNG
WIE GESUND
SIND OBST
UND GEMÜSE
WIRKLICH?

REPORT
SO TICKEN
MÄNNER
BEIM SEX

GESICHTSPFLEGE

PIGMENTFLECKEN

WAREN EINMAL!

Der Selbsttest unserer Redakteurin beweist es: Dunkle Hautflecken können in vier Wochen und ohne OP aus dem Gesicht verschwinden. Und so geht's!

Text Emine Cekirge

Schuld ist die WM 2006. Deutschland gegen Ecuador, strahlender Sonnenschein, Großleinwand im Freien, ich zwischen Freunden, Kollegen und hysterischen Fußballfans. Wie das Spiel ausgeht, ist zu dem Zeitpunkt vielleicht von großer Bedeutung – doch etwas anderes hat sich mir viel bleibender eingepägt: braune Flecken, die sich in unregelmäßigen Abständen mitten im Gesicht bemerkbar machen, Flecken, die dazu immer dunkler werden

und nicht nur auf der Stirn zu sehen sind, sondern auch über der Oberlippe – ein Anblick, der einen Damenbart vermuten lässt. Na toll, und nun?

Ein Besuch beim Dermatologen bringt Aufklärung über die Ursache: Hormonelle Veränderungen durch die Einnahme der Pille und ungeschütztes Sonnenbaden sind die häufigsten Gründe für die Entstehung von Pigmentflecken. Ursache ist ein Überschuss des Hautfarbstoffs Melanin. Bleichcremes oder eine Laserbehandlung sollen helfen. Ich entscheide mich für die erste Variante und probiere fast alles aus, was der Markt hergibt. Ergebnis: Bei mir wirkt nix. Dann erfahre ich von einem relativ neuen Produkt: Cosmelan, eine dauerhafte Depigmentierungsbehandlung mit Erfolgsgarantie (siehe Kasten unten). Ist das vielleicht der Stoff, der mein Leben ändert?

DER TEST Sofort begeben sich in die professionellen Hände von Martina Schwieger (www.martinaschwieger.de), der medizinischen Kosmetikerin meines Vertrauens. „Innerhalb von zehn Tagen werden die Pigmentflecken aufgehellt sein und nach vier Wochen sogar ganz verschwinden“, garantiert sie mir. Ein Versprechen, das mich neugierig macht. Dann geht alles ziemlich schnell. Ich nehme mir einen Tag frei, lasse mir morgens um neun die Cosmelan-Maske, bestehend unter anderem aus Kojisäure ➤

FOTOS: CORBIS (L.), J. WEHDE/FIT FOR FUN (R.)



AUFHELLENDE PRODUKTE

1 GELCREME mit Süßholzwurzel-Extrakt soll aufhellen. Darphin, 50 ml, 70 €. **2** LOTION mit Enzianwurzel-Extrakt verspricht, die Ausbreitung von Flecken zu verhindern. Helena Rubinstein, 40 ml, 150 €. **3** ESSENZ & SERUM mit 5 % Glykolsäure für mehr Helligkeit. Lierac, 5 ml/30 ml, 49 €. **4** KORREKTURSTIFT will die Flecken heller erscheinen lassen. Chanel Précision, 10 ml, 45 €. **5** SERUM mit Gelbwurzel soll die Melaninbildung hemmen. Clinique, 30 ml, 47 €. **6** CREME fürs Verblässen der Flecken. SBT, 30 ml, 60 €. **7** SERUM behandelt Flecken. Shiseido, 30 ml, 90 €. **8** CREME lässt Flecken verschwinden. Cosmelan, 4er-Set, 425 €



(Säure eines japanischen Pilzes), auf das Gesicht schmieren und dreizehn Stunden lang einwirken. Wird schon werden, hoffe ich, denn am nächsten Tag habe ich ein Date – und da will ich blendend aussehen. Um 22 Uhr wasche ich die Maske ab, sehe nichts Ungewöhnliches. Dann schmiere ich die Cosmelan-2-Creme ins Gesicht, die zweimal am Tag aufgetragen werden soll, anschließend geht's ab ins Bett.

Am nächsten Morgen kommt das böse Erwachen. Ein Blick in den Spiegel – mein Gesicht ist erschreckend rot und spannt fürchterlich, wie nach einem schlimmen Sonnenbrand. Panik bricht bei mir aus; so kann ich niemals zu meinem Date. Ich brauche dringend Rat, und den bekomme ich von der Biochemikerin Eva Hahn vom *Dermaestetica* (www.dermaestetica-berlin.de): „Die Haut wird durch die Maske durchblutet, um einen Transportweg für die Wirkstoffe zu schaffen. So gelangen diese tief in die Dermis, wo sie gezielt das Melanin aufspalten und dessen Produktion hemmen. Die Rote geht bald vorbei. Einfach die Feuchtigkeitslotion aus dem Cosmelan-Set mehrmals auftragen.“

DAS DATE Bis zur Verabredung sind es noch elf Stunden. Das ist genug Zeit, denke ich, und packe alle zehn Minuten die Lotion aufs Gesicht, in der Hoffnung, dass die Rote bis zum Treffen mit Mr Right nachlässt. Doch das passiert nicht. Also style ich mir die Haare ins Gesicht und fahre zur Bar, die in zartes Kerzenlicht getaucht ist. Perfekt: So sitze ich nicht direkt im Licht, und mein Gegenüber bemerkt keinen Unterschied. Der Abend verläuft

von da ab nach Plan, am Ende gehen wir getrennte Wege. Gut so: Denn der nächste Morgen bringt Tag Nummer drei der Depigmentierungsbehandlung. Das Gesicht fängt an, sich unschön zu schälen. Die Haut pellet sich im ganzen Mundbereich, auf der Stirn und um die Nasenflügel herum. Das ist nicht gerade ein erfreulicher Anblick. Egal, da muss ich nun durch. Jetzt kommt erneut die Cosmelan-2-Creme auf das Gesicht, fünfzehn Minuten später die Feuchtigkeitslotion – und so geht das ab jetzt jeden Morgen, jeden Abend; vier Wochen am Stück.

Und am Ende? Siegt das Gute: Schon nach fünfzehn Tagen werden die matten Stellen blasser, nach den vier Wochen sind die Pigmentflecken tatsächlich verschwunden. Damit das auch noch lange so bleibt, wird die Creme mit Lichtschutzfaktor 40 für acht weitere Monate empfohlen. Jetzt habe ich wieder eine makellose Haut – aber dafür leider doch kein weiteres Date mit Mr Right. Schade eigentlich, dass man mit Schönheit allein nicht immer weiterkommt – aber meine „dunkle Vergangenheit“ ist jedenfalls bis auf Weiteres Geschichte. Auch was wert ...



: INFOS

PIGMENT-, ALTERSFLECKEN UND SOMMERSPROSSEN: AUCH MIT DIESEN METHODEN SOLLEN SIE VERBLASSEN

LASERN

Es gibt unterschiedliche Lasermethoden, zum Beispiel den Fraxel-Laser. Dabei werden die betroffenen Stellen tief unter der Haut behandelt, ohne jedoch die umgebende Haut zu beeinträchtigen. „Der Laser trifft zielgenau und selektiv nur die mit Pigment beladenen Hautzellen. Das hierdurch freigesetzte Pigment wird vom körpereigenen Immunsystem identifiziert und abtransportiert – eine sehr elegante und wenig traumatisierende Methode“, erklärt Dr. Kathi Turnbull, Fachärztin für Dermatologie am Dermatologikum Hamburg. Dieses Verfahren kann im Gesicht, aber auch an den Händen, am Hals und am Dekolleté durchgeführt werden.

- Kosten: je nach Größe der Fläche und je nach Lasermethode zwischen 100 und 500 Euro
- jahreszeitabhängig: ja, nur zur Wintersaison möglich
- Dauer: mindestens drei bis vier Sitzungen
- Erfolg: ja, aber ein neuer Fleck an ähnlicher Stelle ist möglich; die Haut wird empfindlicher
- Infos: www.dermatologikum.de

BLEICHCREMES

Mittlerweile gibt es unzählige Produkte, die mit Wirkstoffen wie beispielsweise Hydrochinon, Tretinoin, Azelainsäure,

Glykolsäure oder auch einer Reihe hochprozentiger pflanzlicher Substanzen Pigmentflecken bekämpfen. Sie sollen dabei helfen, die Produktion des körpereigenen Farbstoffs Melanin zu hemmen. Mehrmalige tägliche Anwendung des Produkts über einen längeren Zeitraum wird vorausgesetzt.

- Kosten: ab 30 Euro
- jahreszeitabhängig: nein
- Dauer: mindestens drei Monate
- Erfolg: nur minimale Aufhellung
- Infos: Parfümerien und Apotheken

CHEMISCHES PEELING

Bei chemischen Peelings handelt es sich meistens um Schälkuren mit Substanzen wie zum Beispiel Glykolsäure, Milchsäure, Fruchtsäure oder Salizylsäure, die in unterschiedlicher Konzentration auf die Haut aufgetragen werden. Durch die ätzende Wirkung dieser Stoffe wird die äußere Schicht der Oberhaut entfernt. Es gibt mehrere Peelingverfahren, die unterschiedlich tief in die Haut eindringen können.

- Kosten: ab 100 Euro pro Sitzung
- jahreszeitabhängig: ja, nur zur Wintersaison möglich
- Dauer: mindestens vier Sitzungen
- Erfolg: Flecken werden heller, aber verschwinden meistens nicht ganz
- Infos: bei Dermatologen und bei der Kosmetikerin