



# Fragen Sie *myself*

Grünen Tee trinken statt Diät halten?  
Und wieso sind Trockenshampoos wahre  
Volumenwunder? Unsere Beauty-  
Experten antworten



## Macht grüner Tee schlank?

Zumindest unterstützt das Antioxidantien-Wunder die Thermogenese (Wärmebildung des Körpers) und kurbelt so die Fettverbrennung an. Gleichzeitig verringert grüner Tee die Bildung des Stresshormons und Dickmachers Cortisol. Allerdings tritt die Wirkung erst bei einer Menge von fünf Tassen ein. In den USA raten Fitness-Gurus zu Grüntee-Extrakt in Kapsel- oder Pulverform (z. B. von Teavigo).

## Braucht man mit 35 schon Cremes mit Hyaluronsäure?

Na ja, es kann nicht schaden. Hyaluronsäure ist eine körpereigene Substanz, die Feuchtigkeit speichert. Mit 40 existieren nur noch 60 Prozent der hauteigenen Hyaluronsäure. Die Folge: Mimikfältchen. Cremes mit Hyaluronsäure könnten feine Linien vorübergehend wieder aufpolstern und der Haut insgesamt ein frischeres Aussehen verleihen, sagen Dermatologen. Egal, wie alt man ist.

## Wie bekomme ich schnell Volumen ins Haar?

Mit Trockenshampoo – ohne Wasser und in nur drei Minuten. Den Puder einfach auf das trockene Haar (oder nur auf den Ansatz) sprühen. Die feinen Partikel absorbieren Talg und lassen sich leicht wieder ausbürsten, sorgen in jedem Fall für mehr Volumen und Struktur. Guter Trick auch für Hochsteckfrisuren, Trockenshampoo macht das Haar griffiger.



Ganz schnell  
ganz viel Haar: mit  
einer Portion  
Trockenshampoo.

## Was tun bei vergilbten Nägeln?

Wer auf Zigaretten (Nikotin färbt gelb) und knallroten Lack nicht verzichten will, sollte sich einen Vorrat an sogenannten *bleaching tabs* (z. B. von Alessandro, 14 Euro) zulegen: Nagelverfärbungen werden durch sprudelnden Sauerstoff entfernt, ein zehnminütiges Wasserbad reicht. Für ein glänzendes Finish einen leicht bläulich schimmernden Whitening-Lack auftragen (z. B. von Artdeco, 8 Euro).