

SOCKEN *in* Sandalen tragen

Es gibt zwei Dinge, die man im Februar am liebsten in die Altkleidersammlung werfen würde: die Daunenjacke und die klobigen Winterschuhe. Auf Erstere zu verzichten, ist keine gute Idee – weil Frostrückfälle bis in den April möglich sind. Die schweren Stiefel allerdings kann man bei trockenem, kaltem Wetter auch mal gegen unsere Lieblingsschuhe eintauschen: Sandalen! Da wir leider keine frostbeulenresistenten Engländerinnen sind, die ja gerne das ganze Jahr über abends ihre offenen Glitter-Heels tragen, als wären sie an der Riviera, kombinieren wir sie einfach mit wärmenden Socken, und zwar auf diese drei Arten:



— Trekkingsandalen mit dicken Wollsocken —



— Plattform-Sandalen mit Socken aus Lurex —

Geht glatt!



DR. ALI SAALABIAN, EXPERTE FÜR KÖRPERFORMUNG IM KUZBARI ZENTRUM, ERKLÄRT, WIE MAN MIT DER RENUVION-METHODE DEN KÖRPER OHNE NARBEN STRAFFT

— Wie funktioniert eine Straffung mit einem Plasmastrahl?

Renuvion ist eine neue Technologie aus den USA. Sie ist eine minimal-invasive Straffungstechnik für das Bindegewebe, die zu einer zusätzlichen Festigkeit der Haut führt und in der Regel mit einer Fettabsaugung bzw. Liposuktion kombiniert wird. Die Technologie basiert auf einem Helium-Radiofrequenz-Plasmastrahl, der das Bindegewebe nach spezieller Vorbereitung für wenige Millisekunden auf ca. 85 Grad Celsius erhitzt, ohne die Haut dabei zu schädigen.

— Für wen ist die Renuvion-Behandlung am besten geeignet?

Patienten, die ein schwaches Bindegewebe haben und keine zusätzliche Narbe durch eine konventionelle, chirurgische Straffung wünschen.

— Was muss man nach dem Eingriff beachten?

Ähnlich wie bei einer Fettabsaugung sollte man sich drei bis vier Tage erholen und nicht arbeiten gehen. Gerne empfehle ich das Tragen einer speziellen Kompressionswäsche für bis zu vier Wochen, je nach Region.