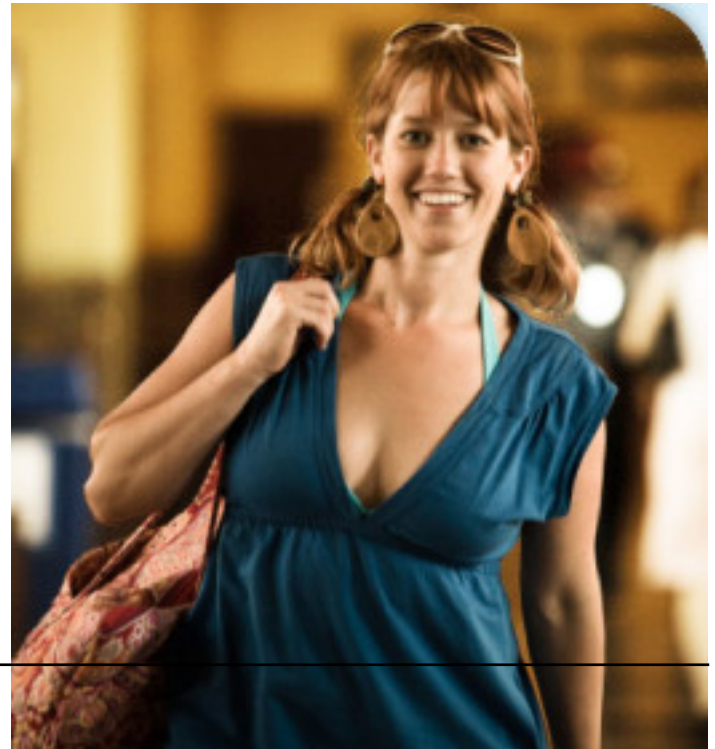


Traum-Dekolleté – schöne Aussichten!

Weibliche Formen sind gefragt wie nie. Der Busen ist der Inbegriff der Weiblichkeit, und spielt für viele Frauen eine Rolle im Selbstbild. Ein gepflegtes Dekolleté steht jeder Frau gut, und besonders jetzt im Sommer ergeben sich viele Gelegenheiten, diesen Hingucker so richtig in Szene zu setzen.

Die Formen sollten auf jeden Fall perfekt betont werden. Ein schöner Busen braucht neben regelmäßigem Training vor allem die richtige Pflege. Zudem kann man sein Dekolleté mit tiefen Ausschnitten, der richtigen Kleidung, dem passenden Büstenhalter und schicken Accessoires optimal in Szene setzen. Wir haben alle Tipps und Tricks rund um den sexy Blickfang Dekolleté!



Blickfang: Busen in Bestform

Die Dekolleté-Partie neigt schnell zu Knitterfältchen, die in der Nacht beim Liegen, aber auch durch eine ungerade Körperhaltung oder zu viel Sonneneinstrahlung entstehen. Denn eine krumme Körperhaltung lässt den Busen hängen und dehnt das Bindegewebe unnötig. Eine aufrechte Haltung ist nicht nur gesünder für den Rücken, sie macht auch mehr aus der Figur. Sie hebt den Busen und streckt die Brustpartie - und rückt so nicht nur das Dekolleté ins rechte Licht, sondern modelliert die gesamte Silhouette: Also, Kopf hoch, Schultern zurück und Brust raus!

Da die Haut an Hals und Dekolleté besonders dünn ist, braucht sie fast noch mehr Pflege als andere Körperpartien. Ein Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und regt die Durchblutung sowie die Zellerneuerung an. Das sorgt für mehr Spannkraft und ein frischeres Aussehen der Haut. Für das Dekolleté und den Hals sollte es sich um ein sanftes, feinkörniges Peeling handeln, damit die empfindliche Haut nicht zu sehr gereizt wird. Nach dem Peeling die gesamte Partie eincremen.

Eine Massage mit der flachen Hand kann das Bindegewebe der Brust unterstützen. Eine Brust mit der flachen Hand von unten festhalten, damit das Gewebe nicht zu stark strapaziert wird, und die andere Hand oben am Brustansatz ansetzen. Nun mit der flachen Hand in kreisenden Bewegungen und mit leichtem Druck rundherum die gesamte Brust massieren. Mit dieser Massage kann auch gleichzeitig ein Peeling, ein Körperöl oder eine Feuchtigkeitsmaske in die Haut eingerieben werden.

Frische-Kick im Sommer: Eine gute Durchblutung wird durch das Einreiben des Busens mit Eiswürfeln erreicht. Dekolleté,



Busen und Hals solange mit dem Eiswürfel einreiben, bis er geschmolzen ist. Ansonsten helfen auch tägliche Wechselduschen mit heißem und kaltem Wasser - so wird die Durchblutung angeregt, was die Haut schön straff und rosig macht.

Die richtige Pflege

Die Haut zwischen Hals und Busenansatz besitzt kaum Unterhautfettgewebe, hat weniger Talgdrüsen und trocknet schnell aus. Sie sollte daher täglich eingecremt werden. Eine fetthaltige und zugleich feuchtigkeitsspendende Creme strafft die Haut, versorgt sie mit Nährstoffen und fördert die Durchblutung. Im Handel sind Produkte speziell für das Dekolleté erhältlich, die die empfindliche Haut mit besonderen Wirkstoffen versorgen. Die Inhaltsstoffe dieser Cremes aktivieren die natürliche Lifting- und Elastizitätsfunktion der Haut und stärken das zarte Gewebe der Brust.

Hier einige Rezepte zum Selbermachen:

Haferflocken-Peeling: Aus Traubenkernöl und Haferflocken lässt sich ein sanftes Peeling selbst herstellen. Etwa 200 Gramm Weintrauben zerdrücken und einen Esslöffel Haferflocken darunter mischen. Die Masse auf das gereinigte Dekolleté auftragen, nach zehn Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen und dann eincremen.

Zitronen-Eiweiß-Maske: Zwei Eiweiß zu festem Schnee schlagen, einen Teelöffel süße Sahne und den Saft einer Zitrone unterheben. Auf das gereinigte Dekolleté auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Die Maske lauwarm abwaschen und gut eincremen.

Avocado-Maske: Die Avocado besitzt ein besonders wirksames Öl. Die Hälfte einer reifen Avocado pürieren, einen Teelöffel Honig und einen Esslöffel Quark untermischen und auf dem Dekolleté verteilen. Nach etwa zwanzig Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen und danach eincremen.

Bananen-Quark-Maske: Zwei Esslöffel Sahnequark, eine kleine Banane, einen Esslöffel Joghurt und ein Eigelb zu einer cremigen Masse verrühren. Die Masse auf das Dekolleté auftragen und etwa zwanzig Minuten einwirken lassen. Die Reste lauwarm abwaschen und anschließend gut eincremen.

Tipp: Wenn Sie nach dem Auftragen der Maske das Dekolleté mit Folie umwickeln, wird ihre Wirkung durch die entstehende Wärme noch verstärkt.

Top-Training für ein straffes Dekolleté

Der Busen selbst lässt sich nicht trainieren, da er nur aus Fett-, Drüsen- und Bindegewebe besteht. Das Brustgewebe ist von einem Hautmantel umgeben, der die Brust hält und ihr die runde Form verleiht. Unter dem Brustgewebe liegen Muskeln und stützen es ab. Um den Busen möglichst lange in Top-Form zu halten, ist ein Training dieser Brustmuskulatur nötig. Denn diese Muskeln wirken stützend und verringern die Wirkung der Schwerkraft. Sport-BHs sorgen dafür, dass die Brüste bei der



Bewegung fest am Körper anliegen. So lassen sich die einwirkenden Kräfte auf das Brustgewebe abschwächen und Verletzungen vermeiden.

Pressen: Vor der Brust die Handflächen zusammenlegen und dann die Hände fest gegeneinander pressen, die Spannung zehn Sekunden halten und dann wieder lösen. Die Übung zehn Mal wiederholen und mindestens dreimal täglich durchführen. Trainiert gleich auch die Oberarme mit.

Ziehen: Die Gegenübung: Vor der Brust eine Hand in die andere legen (wie beim Handschütteln) und gut festhalten. Nun beide Hände in die entgegengesetzten Richtungen auseinander ziehen. Die Spannung zehn Sekunden halten und wieder entspannen. Auch hier zehn Sätze dreimal täglich.

Butterfly: Aufrecht hinstellen, Beine leicht auseinander, die Knie dabei nicht ganz durchstrecken. Die Arme in Schulterhöhe zur Seite ausstrecken und mit dem Körper ein "T" bilden. Dann die Unterarme im rechten Winkel nach oben beugen, die Fingerspitzen zeigen Richtung Decke, die Ellenbogen sind weiterhin in Schulterhöhe und zeigen vom Körper weg. Nun führt man die Ellbogen vor der Brust zusammen und wieder zurück in die Ausgangsposition, die Unterarme bleiben dabei immer in der aufrechten Position. Diese Übung 20-mal wiederholen.

Noch mehr Übungen für die Brust

Neben den Brustübungen ist übrigens Ausdauersport wie Schwimmen, Nordic Walking oder auch Training an einem Rudergerät ideal für einen schönen Busen.

Mit Hanteln: Auf den Rücken legen, in jeder Hand eine leichte Hantel oder alternativ eine 0,5 Liter Flasche Wasser. Die Arme liegen im 90 Grad-Winkel vom Körper zur Seite ausgestreckt. Bei dieser Übung sollten die Arme auf jeden Fall immer leicht angewinkelt bleiben und nie ganz durchgestreckt werden. Die Arme nun mit den Hanteln in Höhe der Brustmitte nach oben Richtung Decke heben, die Handflächen zeigen dabei zueinander, die Hanteln berühren sich fast. Die Ellbogen bleiben leicht gebeugt. Nun die Arme langsam wieder in die Anfangsposition zurückführen. Dabei dürfen die Arme jetzt nicht ganz abgelegt werden, die Hanteln also etwa fünf Zentimeter über dem Boden halten. Aus dieser Position die Arme wieder senkrecht nach oben heben. Übung zehnmal durchführen.

Mit Thera-Band: Das Thera-Band um eine Türklinke, ein Balkongeländer oder eine Säule legen (wichtig ist ein fester Halt!) und beide Enden mit den Händen greifen. Mit einem Bein zurück in den Ausfallschritt stellen und das Band langsam nach hinten ziehen, bis die Arme fast gerade und seitlich neben dem Körper sind. Dabei den Oberkörper immer aufrecht lassen. Diese Übung mit zwei Sätzen á 10 Wiederholungen durchführen.

Styling-Tricks für ein Traum-Dekolleté

Die Formen sollten nicht versteckt, sondern optimal betont werden. Wichtig ist hierbei ein ideal sitzender und vor allem gut



stützender Büstenhalter. Ein BH muss perfekt auf die jeweilige Oberweite zugeschnitten sein, damit er seine Haltefunktion erfüllen und ein verführerisches Dekolleté zaubern kann. Hier sollte man sich in einem Fachgeschäft beraten und die genauen Brustmaße vermessen lassen. Denn: Die Investition in einen wirklich guten BH lohnt sich immer.

Mit kleinen und einfachen Styling-Tricks kann man zusätzlich gezielt seine Schokoladenseiten betonen. Das Dekolleté wird mit tiefen, spitz zulaufenden Ausschnitten gut zur Geltung gebracht. Das verlängert den Hals optisch und streckt den gesamten Oberkörper. Glamouröser Glitzer-Effekt: Accessoires wie Gürtel, Broschen, Ketten, Sandaletten oder Taschen in Silber, Gold oder Kupfer. Bronzepuder in Y-Form leicht zwischen den Brüsten aufgetragen täuscht optisch ein volleres Dekolleté vor. Schimmerndes Puder und Lotionen mit Glanzpartikeln zaubern am Abend tolle Effekte in den Ausschnitt, denn die Pigmente reflektieren das Licht und kaschieren kleine Fältchen und Unebenheiten. Auch auffällige große und lange Y-Ketten sind tolle Blickfänge.

Extra: Buch-Tipps

Jordina Casademunt "Busen und Dekolletee: Fit und schön ein Leben lang"
Neuer Kaiser Verlag 2007, ISBN 3704314293, Gebunden 5,95 Euro

Thorsten Tschirner "Bauch, Arme, Brust: Bodystyling für den Oberkörper"
Gräfe & Unzer 2005, ISBN 3774264260, Broschiert 5,90 Euro

Thorsten Tschirner "Fitness to go, Arme, Brust, Bauch - Top-Fit mit dem Thera-Band"
Südwest-Verlag 2008, ISBN 3517084018, Karten EUR 9,95

Christine Neubauer "Das Vollweib-Training: Meine Workouts für eine Wohlfühl-Figur"
Droemer/Knaur 2005, ISBN 3426777738, Taschenbuch 8,90 Euro

