

## Tipps: So tanzt du die ganze Nacht und strahlst immer noch

Zwölf Schläge bis Mitternacht und dann fällt der Verputz herunter und die Füße tun weh? Nicht mit uns! Wir verraten dir in unserer krone.tv-Serie "Fit für die Ballsaison", wie du in diesem Jahr strahlend schön, frisch wie der junge Morgen und leichtfüßig auf Stiletto durch die Opernballnacht, den Life Ball im Mai und im Sommer die "Fete Imperial" tanzt und auch um 5 Uhr früh noch wie das blühende Leben aussiehst!

Schnelle Hilfe, wenn du kurzfristig Pepp, Glamour und einen Frischekick in dein Aussehen bringen willst, verspricht der Gang zur Dermatologin.

Dr. Sibylle Wichlas, Dermatologin und Venenspezialistin im Wiener Frauengesundheits-Zentrum Woman & Health, kennt sich aus, mit dem Wunsch, den Teint vorm Ball noch schnell aufpolieren zu lassen. Sie sagt: "Ideal ist es, kurz vor dem Ball noch einen Check-up zu machen und abzuklären: wie schaut die Haut aus?"

Zur optimalen Ballvorbereitung empfiehlt sie ein Peeling, damit die Haut in der Ballnacht ebenmäßig strahlt. Freilich kannst du die Haut zu Hause peelen. Bessere Ergebnisse erzielst du aber mit einem Spezialpeeling, wie dem von Wichlas favorisierten "SilkPeel".

Dabei handelt es sich laut Wichlas um eine "Nassabrasion, sprich ein ganz ein sanftes Peeling, wo mit einem Behandlungskopf, an dessen Ende Diamanten angebracht sind, ganz sanft die oberste Hautschicht abgetragen wird." Dabei wird der Weg frei gemacht für Wirkstoffe wie die aufpolsternde Hyaluronsäure, die von der Ärztin tief in die Haut eingebracht werden kann und dich bis zum Morgen strahlen lässt.

Ebenfalls jung und frisch aussehen lässt der "Lippenstift von Innen". Dabei wird Hyaluronsäure in die Lippen gespritzt um sie zu verjüngen. "Gerade an den Lippen ist Hyaluronsäure so ein richtiger Frischekick", sagt Dr. Wichlas im krone.tv-Interview. "Man kann das mit einem Lippenstift von Innen vergleichen. Einfach die Kontur und das Volumen wiederherstellen. Prall und schön sehen die Lippen dann aus."

Ein weiterer Trend, der kurzfristig wirkt und den du im Video wie die Lippenbehandlung ansehen kannst, ist das Aufspritzen und Aufpolstern der Fußballen für all jene, die die ganze Nacht in High Heels tanzen wollen. Auch in diesem Fall wird Hyaluronsäure unter die Haut gespritzt und damit eine Art Polster geschaffen, der es erlaubt, lange Zeit ohne Schmerzen in hochhackigen Schuhen zu verbringen.

Ernährungstipps für einen flachen Bauch und die perfekte Figur im Ballkleid, sowie Tipps, wie die Leber das eine oder andere Gläschen Sekt schneller verarbeitet und welche Cremes schnelle Frische versprechen, gibt's demnächst auf Gesund & fit!

Wie du dir selbst die perfekte Ballfrisur stylen kannst, zeigen wir dir Schritt für Schritt erklärt in der Infobox!

### INFOBOX

► Schritt für Schritt: So stylst du die perfekte Ballfrisur

► Weitere Informationen:  
[www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)