

FEBRUAR 2013
DEUTSCHLAND 2,00 €
ÖSTERREICH 2,20 €
SCHWEIZ 3,80 SFR



189

TREND
TEILE

Alles, was nächste
Saison angesagt ist

Schöner
Urlaub

Wellness-Hotels,
von uns getestet

Vegan

Lecker ohne Fleisch.
Burger und Pizza
mit gutem Gewissen

Special
Freundschaft

TREUE: Eine Fotostory, die
zeigt, was wirklich zählt

GLÜCK: Diese sechs
Freundinnen braucht jede
Frau in ihrem Leben

MORAL: Was tun, wenn die
Freundin betrogen wird?

Leighton
Meester

Über ein Leben nach
„Gossip Girl“ und den Krieg
um Geld mit ihrer Mutter

Schön
scharf

Wie fühlt sich Sex mit
einem Rockstar, einem
Yogi oder dem Chef an?

Ich-Update

Ab sofort sind Sie die Frau,
die Sie immer sein wollten

So werden wir
Sexy

Welches
Make-up
Männer
anmacht

TRICKSEN
ODER
TRAINIEREN?
11 Wege, sich
wieder in Form
zu bringen



Tricksen oder Trainieren?

Wir wollten wissen: Kann eine Stunde beim **Dermatologen** allen Ernstes das Dauerabo im **Fitnessstudio** ersetzen? Entscheiden Sie selbst: sechs Methoden zur **Body-Straffung**

Ganz besonders jetzt, an den Tagen nach Gänsebraten, Wodkabowle und Spekulatius, hadern wir mit Bäuchen/Beinen/Hüften (bitte ankreuzen) und fassen mal wieder den Entschluss: Der Speck muss weg! Der Probestein im Fitnessstudio ist bereits gebucht, motiviert geht es zur Sache – zumindest beim Premieren-Besuch. Denn nach ein paar Laufbandeinheiten und Sit-ups sieht die Sache schon wieder gaaanz anders aus. Der gute Vorsatz? Passé! Das mag prima sein für die fiesen Röllchen auf den Hüften, fürs eigene Ego ist es das aber meistens nicht. Möglichkeit 1: Frieden schließen und Speckbäuchlein lieben lernen (ziemlich unwahrscheinlich). Möglichkeit 2: zu der drastischen Maßnahme einer Fettabsaugung greifen (Autsch!). Möglichkeit 3: ein Slimming-Treatment beim Beauty-Profi. Heißt: Hinlegen, dösen, schlank werden – ein Traum! Aber ist es auch einer, der wahr wird? Wie die sechs vorgestellten Methoden funktionieren, und was Sie dafür berappen müssen, erklären wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Nur so viel sei schon verraten: Wie oft im Leben bekommt man auch hier nichts geschenkt...

Venus Freeze


Wie funktioniert es? Mit einem duschkopffähnlichen Handstück wird etwa 30 Minuten über ungeliebte Pölsterchen "gebügelt". Über kleine Metallknubbel gelangen elektromagnetische Impulse und Radiofrequenzwellen ins Fettgewebe und wieder zurück. Dadurch erwärmt sich das Gewebe auf ca. 40° C, die Fettzellen sollen "geschmolzen" und zudem frisches Kollagen und Elastin gebildet werden. Gewünschter Effekt: Die Haut wird straffer. Zu spüren ist ein leichtes Hitzegefühl, manchmal auch ein kurzes Pieksen. Erste sichtbare Erfolge soll es nach circa zwei Wochen geben, wenn ein Teil des Fetts vom Körper abgebaut wurde. Nach etwa drei Monaten soll man mit Hilfe dieser Behandlung bis zu einer halben Kleidergröße verlieren können.

Einsatzgebiet Venus Freeze wird bei lokalen Fettpolstern angewandt, etwa am Bauch, unter der BH-Linie, an den Oberarmen und den Innenseiten der Knie. Auch ein Doppelkinn kann man damit verkleinern, so die Münchner Hautärztin Dr. Sabine Zenker.

Nebenwirkungen Nach der Behandlung kann die Haut aufgrund der Erwärmung für zwei bis drei Stunden gerötet sein.

Kosten Eine Behandlung beläuft sich auf ca. 150 €. Optimal sind 6 bis 10 Sitzungen, die je einmal wöchentlich abgehalten werden.

Info: (venus-concept.com), (dr.zenker.de)



Das sollten Sie beachten:

- ◆ Auch wenn hier nicht geschneppelt oder gespritzt wird – die Treatments sind ein Eingriff in Ihren Körper. Bitte also vorab informieren!
- ◆ Lassen Sie vorab vom Doc checken, ob Sie gesund sind oder ob vielleicht Risiken bestehen
- ◆ Ein guter Arzt oder Therapeut verspricht Ihnen keine Wunder, sondern zeigt realistische Ergebnisse auf. Außerdem sollte er sich genügend Zeit nehmen und auf Fragen und evtl. Bedenken eingehen. Er sollte auch auf mögliche Nebenwirkungen hinweisen.
- ◆ Alle hier vorgestellten Behandlungen sind für stark Übergewichtige und Schwangere nicht geeignet. Auch bei Erkrankungen der Leber, des Fettgewebes, der Schilddrüse und bei verletzten und irritierten Hautstellen ist Vorsicht geboten.
- ◆ Der Arzt Ihrer Wahl sollte über Praxis-Erfahrung in Bezug auf das Treatment verfügen. Fragen Sie ruhig nach Fotos von Patienten, die bereits von ihm und seinem Team behandelt worden sind.
- ◆ Ein Fettweg-Treatment ist kein Abo für einen Traumbody: Um die Ergebnisse der Behandlung auch auf Dauer zu halten, kommen Sie um Bewegung plus eine ausgewogene Ernährung leider nicht herum.

VelaShape

Wie funktioniert es? Auch hier wird das Fettgewebe auf ca. 40°C erwärmt. In der Unterhaut verflüssigt sich das Speicherfett und tritt aus den Zellen, wo es verstoffwechselt werden kann. Stück für Stück bearbeitet der Therapeut die ungeliebten Stellen mit einem Gerät, das ein rhythmisches Vakuum erzeugt. Die angesaugte Haut wird von kleinen Rollen durchgeknetet, zeitgleich wirken Infrarotlicht und biopolarer Radiofrequenzstrom. Das Ganze fühlt sich ähnlich wie eine kräftige Massage an. Dank der Behandlung sollen sich Fettansammlungen und Wassereinlagerungen, die für Cellulite verantwortlich sind, verringern. Zusätzlich soll die Haut gefestigt werden. Die ca. 30-minütige Sitzung sollte anfangs zweimal pro Woche stattfinden. "Die Umfangsverminderung ist individuell, je nach Beschaffenheit des Bindegewebes und Art der Fettverteilung. In der Regel liegt sie bei 1,5 bis 7 Zentimetern", erklärt Dr. Mehmet Akbas, Facharzt für plastische Chirurgie in Düsseldorf.

Einsatzgebiet Bauch, Taille, Beine, Po und Arme.

Nebenwirkungen Schwellungen oder Rötungen können vorübergehend auftreten. Nicht anwenden bei ausgeprägten Besenreisern!

Kosten Je nach Körperregion zwischen 80€ und 140€ pro Sitzung. 6 bis 8 Behandlungen sind notwendig, in manchen Fällen auch mehr. Alle drei bis vier Monate sollte das Treatment wiederholt werden.

Info: (velashape.com), (arteo-klinik.de)

Zeltiq

Wie funktioniert es? Hier geht's dem Hüftgold mit Kälte an den Kragen. Per Vakuumsog zieht ein waffeleisenartiger Applikator die Haut samt Fettgewebe zwischen zwei Kühlplatten – das kann anfangs etwas unangenehm drücken. Innerhalb von einer Stunde wird das Fett auf ca. 4°C abgekühlt. Die vereiste Stelle ist dann zu einer Beule geformt, die jedoch innerhalb von 30 Minuten wieder "auftauft". Da Fett kälteempfindlich ist, wird ein Abbauprozess der Fettzellen ausgelöst, der rund zwei bis vier Monate dauert. "Multicenter-Studien haben gezeigt, dass sich die Fettgewebsschicht nach nur einer Behandlung um 20 bis 30 Prozent vermindert", erläutert Dr. Hans-Ulrich Voigt, Dermatologe aus München.

Einsatzgebiet Zeltiq eignet sich z.B. für Bauchansatz oder die "Love Handles". Die Pölsterchen sollten möglichst nicht fest und voluminös, sondern eher weich sein, damit sie leichter angesaugt werden können.

Nebenwirkungen Vorübergehende Rötungen, Schwellungen und Taubheit der Haut. Eventuell Blutergüsse durch das Ansaugen. Eine verminderte Gefühlsempfindung kann bis zu acht Wochen anhalten.

Kosten Die einmalige Behandlung am Bauch kostet ca. 750 €. Möchte man sich die Hüfte behandeln lassen, ist der Preis doppelt so hoch.

Info: (de.coolsculpting.com/de), (dermatologie-am-dom.de)

Zerona

Wie funktioniert es? Dahinter steckt ein sogenannter Kaltlaser: Man legt sich hin, dann wird das vierarmige Gerät, das gezielt Strahlen ins Fettgewebe "schießt", über dem Körper in Position gebracht. Spüren soll man dabei nichts. Effekt: Die Lichtenergie lässt die Fettzellenwände instabil werden, das Fett soll in die Zellzwischenräume gelangen und über die Lymphe und den Blutkreislauf abtransportiert werden. Um den Vorgang zu pushen, geht's danach zur Lymphdrainage, viel trinken soll man außerdem. "Im Schnitt verlieren die Patienten insgesamt ca. 8 bis 10 cm an Hüften, Bauch und Oberschenkeln", so die Münchner Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie.

Einsatzgebiet Hartnäckige Pölsterchen im Bauch- und Hüftbereich.

Nebenwirkungen Manche Patienten berichten über eine Art Katergelü in den ersten Tagen nach der Behandlung, was mit dem angeregten Fettstoffwechsel in der Leber zusammenhängen könnte.

Kosten Notwendig sind 6 jeweils einstündige Behandlungen im Abstand von 2 Tagen, um die Poren in den Fettzellenwänden lange genug offen zu halten. Die Kosten belaufen sich auf rund 1800 €.

Info: (zeronasuccess.com/de), (skin-concept.de)

Hier geht's dem Hüftgold an den Kragen

Liposonix-Gen-II

Wie funktioniert es? Ungewünschte Rundungen attackiert man bei der Methode mit einem hochintensiven, durch eine Art Linse gebündeltem Ultraschall. Die Wellen werden über einen pistolenähnlichen Schallkopf abgegeben und von den Fettzellen absorbiert. Das heizt ihnen gehörig ein (bis auf über 65°C), und sie werden dauerhaft zerstört. Das umliegende Gewebe soll durch die Hitze gestrafft werden. Bei der ca. einstündigen Behandlung kann es stellenweise zu einem Kribbeln oder auch leichtem Stechen in der Haut kommen. Nach ca. 8 bis 12 Wochen hat der Körper die zerstörten Fettzellen abgebaut. Im Schnitt soll man 2,5 cm Umfang loswerden können, was der Verringerung um eine Kleidergröße entspricht.

Einsatzgebiet "Die Behandlung eignet sich für Patienten mit moderaten Fettpolstern, jedoch von mindestens 2 cm Schichtstärke, wie sie häufig am Bauch und an den Hüften vorkommen", fasst Professor Dr. Thomas Proebstle, Dermatologe und Venenspezialist aus Mannheim, zusammen.

Nebenwirkungen Möglich sind blaue Flecken, Schwellungen sowie gelegentlich ein "ziehendes" Gefühl in den Tagen nach der Behandlung.

Kosten Es ist nur eine Sitzung notwendig, die Kosten richten sich nach der Größe der zu behandelnden Region: Für die Hüften sind es ca. 1200€ und für den Bauch ca. 1800€. Po und Oberschenkel je nach Aufwand.

Info: (liposonix.com), (privatklinik-proebstle.de)

LPG Lipomassage

Wie funktioniert es? Bevor die Tiefenmassage losgeht, schlüpft man in einen Ganzkörper-Body. Der Vorteil: Man fühlt sich weniger nackt, und auf dem Stoff können Problemzonen markiert werden, die besonders viel "Zuwendung" nötig haben. Der Massageaufsatz des Geräts saugt die Haut an, so entsteht eine Falte, die zwischen zwei Rollen hin und her bewegt wird. Dieses "Durchwalken" soll das Fett- und Bindegewebe auflockern, die Durchblutung verbessern, neue Stützfasern bilden und den Fettabbau anregen. Die rein mechanische Massage dauert ca. 30 Minuten. Das Treatment dient weniger dem Umfangsverlust, sondern macht straffere Haut und eine schmale Silhouette.

Einsatzgebiet Prinzipiell kann auf die Art der ganze Körper behandelt werden.

Nebenwirkungen Vorsicht bei Krampfadern! Besenreiser hingegen können durch die Behandlung gemildert werden.

Kosten Pro Sitzung ca. 60€ bis 80€.

In den ersten 4 bis 6 Wochen sind 1 bis 2 wöchentliche Treatments notwendig. Danach eine Sitzung pro Monat, um die Ergebnisse langfristig zu erhalten.

Info: (lpgsystems.de)