



„Euer Körper ist die Harfe eurer Seele, und es ist an euch, süsse Musik aus ihm zu entlocken oder wirre Töne.“

Khalil Gibran, Dichter (1883 - 1931)

Wenn man rechtzeitig zur Freiluftsaison mit einer guten Figur punkten will, wird es jetzt höchste Zeit, etwas zu tun. Zum Ankurbeln des Stoffwechsels und zum Entschlacken ist es natürlich sinnvoll, ein paar Tage zu fasten, eine Protein-Diät oder FX Mayr Kur zu machen. Das tut Körper und Seele gut und man beschäftigt sich mit sich, spürt, was einem gut tut und was nicht. Doch dann sollte es ran an den Speck gehen. Vor allem, wenn es sich nicht nur um die paar Extrapfunde handelt, die man seit den Wintermonaten nicht mehr los wird. Klar, regelmäßig Sport hilft, aber das ist manchem oft zu wenig, um seine persönliche Traumfigur zu erreichen. Und da bieten sich auch andere Möglichkeiten: Da wäre zum einen die klassische Fettabsaugung (Liposuction), die aber ein größerer Eingriff mit einer gewissen Ausfallzeit ist.

Sanft, aber dafür öfter

Immer mehr gefragt sind insgesamt schonendere Methoden ohne „down time“, die man sicherlich öfter wiederholen muss, die aber nach mehreren Sitzungen ebenfalls zu einem guten Ergebnis führen. Als gute Alternative oder auch zur Ergänzung einer Fettabsaugung bietet sich die sogenannte Injektionslipolyse

(„Fett-weg-Spritze“) an. Dabei geht es kleineren Fettdepots an den klassischen Problemzonen Arm, Bein, Bauch und Kinn an den Kragen. Dazu wird ein Präparat aus Sojaextrakt unter die Haut direkt ins Fettgewebe appliziert. Dies regt ein Abschmelzen der Fettzellen und einen gesteigerten Fettabbau an. Für drei bis fünf Tage kommt es an diesen Stellen zu einer Entzündung mit Rötung und Schwellungen. Die Haut ist warm und leicht druckempfindlich, so dass für einige Tage starke Bewegungen und Sport als unangenehm empfunden werden. Die Haut zieht sich aufgrund ihrer Elastizität zusammen und erhält eine glatte, straffe Oberfläche. Daher ist diese Methode auch ideal zur Hautstraffung sowie bei Cellulite.

Die Injektionslipolyse muss etwa drei- bis viermal wiederholt werden, im Abstand von mindestens acht Wochen. In dieser Zeit baut das Fettgewebe die Entzündung mit der nachfolgenden Verflüssigung ab.

Kosten pro Behandlung, je nach der zu behandelnden Fläche: 200 bis 500 €.

Das jüngste Verfahren der nicht-invasiven Fettreduktion ist die Kryolipolyse. Dabei werden Fettzellen über einen Zeitraum von 40 bis 60 Minuten gezielt und kontrolliert herabgekühlt auf bis zu 4 Grad Celsius. Dadurch erleiden die lokalen Fettzellen teilweise einen Zelltod. Die Therapie beruht darauf, dass Lipide in Fettzellen bei Temperaturen

MAVALA
SWITZERLAND



Schweizer
HAND
PFLEGE
PROGRAMM

URBAN
HAND CARE



SPECIFIC
HAND CARE



Ein rundum wohlproportionierter, schlanker Körper und straffe Haut – diese Aussichten sind wohl für jede Frau Ansporn genug, regelmäßig Sport zu treiben und hier und da vielleicht auch etwas mehr zu tun.

KÖRPERSPANNUNG

Foto: fotolia/Rawpixel.com

MAVALA Deutschland GmbH
Carl-Zeiss-Straße 16
D-47475 Kamp-Lintfort

Telefon: +49 (0) 2842 / 92 150 - 0
www.mavala.de

unterhalb von etwa 6 Grad Celsius auskristallisieren.

Da die Kälteapplikatoren eine genormte Größe abdecken, eignen sich insbesondere sogenannte „Reiterhosen“, Hüfte, Ober- und Unterbauch sowie die Oberschenkel für diese Behandlung. Die Erfahrung zeigt, dass drei bis fünf Behandlungen im Abstand von sechs Wochen erforderlich sind, um ein sichtbares Ergebnis zu erzielen.

Die Kryolipolyse wird im Allgemeinen recht gut vertragen. Es kann gelegentlich zu leichten Schmerzen zu Beginn der Therapie (Abkühlphase), als auch danach (Blutergüsse, Hautrötungen) kommen. Da man kurz nach dieser Behandlung wieder dem gewohnten Alltag nachgehen und auch Sport treiben

ben kann, ist sie derzeit sehr gefragt. Die Behandlungskosten je nach Größe des Hautareals: 400 bis 600 €.

Weitere Anwendungen, die aktuell gefragt sind und vor allem straffen: Thermage, bei der die stimulierende Wirkung der monophasischen Radiofrequenzwellen genutzt werden, oder auch TiteFx/BodyTite. Hier wird bipolare Radiofrequenztiefwärme mit Vakuummassage kombiniert.

Modernes Bodyshaping

Bei der Reduzierung von lokalen Fettansammlungen ist die Effizienz einer Vakuum-Massage wirksam und wissenschaftlich empfohlen. VelaSmooth Pro

ist beispielsweise ein klinisch geprüftes, nicht-invasives Gerät zur Hautbildverbesserung bei Cellulite sowie zur Umfangreduzierung und hat für großes Interesse sowohl bei Kosmetikerinnen als auch bei Ärzten gesorgt. Diese Saug-Druck-Massage stimuliert die natürlichen Funktionen des Organismus. Dabei kommt eine Kombination aus bipolarem, hochfrequentem Strom (RF) und Infrarotlicht zum Tragen. Das vielseitige „Bodyshaping“ mit VelaSmooth Pro reduziert gezielt und schonend unerwünschte Fettpölsterchen in Problemzonen, strafft und glättet die Haut an vielen Stellen. Und da das Behandlungsgerät einem Massagekopf gleicht, ist er individuell und am ganzen Körper einsetzbar.

Der lymphatische Kreislauf wird dabei natürlich in Schwung gebracht und der Fettstoffwechsel aktiviert. Mit der gleichzeitigen Aktivierung der Bindegewebszellen steigt die Kollagen- und Elastinproduktion, so dass es zu einer natürlichen Haut-Reorganisation kommt. Die Oberfläche wird wieder geschmeidig und glatt und erhält ihr straffes Äußeres zurück.

Zu Beginn der Cellulitebehandlung sind zwei Sitzungen pro Woche erforderlich. Sind erste Strukturverbesserungen sichtbar, zumeist ab der achten Behandlung, kann die Therapie mit einer Behandlung pro Woche fortgesetzt werden. Nach ca. 15 Behandlungen werden zur Aufrechterhaltung des Befundes weitere Sitzungen in monatlichen Abständen empfohlen. Kosten: 100 bis 150 €.

Nie wieder Sport?

Doch! Die genannten Behandlungen ersetzen nicht den regelmäßigen Ausdauersport zur normalen Fettverbrennung und das spezifische Muskeltraining der „Problemzonen Bauch-Beine-Po“. Ebenso muss auf eine ballstoffreiche, aber fettarme und „low carb“ betonte Ernährung geachtet werden. Dann steht dem Superbody nichts mehr im Wege. ■

Dr. Ellen Meyer-Rogge, Fachärztin für Dermatologie, Schwerpunkt Ästhetische Dermatologie, www.meyer-rogge.de

WICKEL DICH SCHLANK

Körperbehandlungen Wer schön sein will, muss etwas dafür tun, am besten regelmäßig. Also wird gecremt und massiert – am meisten an den klassischen Problemzonen Bauch-Beine-Po. Neben der täglichen Pflegesession zu Hause ist es durchaus lohnenswert, beim Dermatologen, aber auch im Kosmetikinstitut, im Day Spa oder Wellnesshotel nach gezielten Behandlungen zu fragen. Denn mittlerweile wird da einiges an speziellen Anwendungen geboten, die schon nach wenigen Sitzungen zu sicht- und fühlbaren Ergebnissen führen.

Body Wrapping Eine klassische Methode, die gerade eine Renaissance erfährt. Dabei wird auf die gewünschten Hautareale ein durchblutungsanregendes, entschlackendes Pflegeprodukt aufgetragen und anschließend mit einer speziellen Technik fest gewickelt. Dabei wird die Mikrozirkulation der Zellen intensiv angeregt und der Abtransport der Stoffwechselprodukte gefördert. Die Silhouette wirkt gestrafft und geglättet. Das Body Wrapping wird vor allem bei Cellulite-Behandlungen eingesetzt. Aber auch Problemzonen an Bauch, Taille, Oberschenkeln, Oberarmen, Hüfte und Waden lassen sich behandeln. Body Wrapping hat sich auch als Prä-Treatment bei geplanter Liposuction bewährt. Die Wickeltechnik kann ebenfalls angewendet werden, um den Lymphfluss anzuregen und das Gewebe zu entlasten. Beide Behandlungen werden u. a. von Reviderm (www.reviderm-methode.de) angeboten.

Mit Ultraschall Wer das Wickeln nicht mag, kann im Institut oder Day Spa auch auf Ultraschall-Behandlungen zurückgreifen. Die thermische Wirkung des Ultraschalls gibt sowohl den Gefäßen als auch den kollagenen und elastinen Fasern neuen Schwung. Ideal auch als Post-Treatment nach einer Liposuction.



Foto: 123RF/ Penchan Pumila

VERLÄNGERN SIE IHREN SPA-AUFENTHALT.

Der cellJET – die professionelle Ultraschall-Kur für Zuhause.

Ihre Haut verliert an Spannkraft? Probieren Sie den cellJET – modernste Technologie für Zuhause. Hochfrequenter Ultraschall platziert hochdosierte Wirkstoffe genau dort in der Haut, wo sie am besten wirken. Ultraverjüngend und ultrastraffend. Zwei Wochen 12 Minuten täglich dauert Ihre Kur-Anwendung mit dem cellJET, dem patentierten 10 MHz-Ultraschallgerät. Ihre REVIDERM Kosmetikerin berät Sie gerne!

cellJET
COSMETIC
HOME SOLUTION

Lernen Sie den REVIDERM cellJET kennen.

Wir schenken Ihnen eine individuelle Hautanalyse zu Ihrer Ultraschall-Kur im REVIDERM Institut in Ihrer Nähe. www.celljet.de/storefinder



*Sachverständigen Sicherheitsbewertung nach europäischen Sicherheitsrecht für die Kombinationsanwendung, 2015

tel. +49 89 54 58 40 0
www.celljet.de