

Schönheit

Frühlings- Countdown

In vier Schritten zur Wohlfühlfigur

TEXT Bettina Sahin



1. Kleine Beauty-Eingriffe

BEHANDLUNGEN FÜR EINE DEFINIERTE SILHOUETTE

◆ **Filler:** Wenn von Unterspritzungen die Rede ist, denkt man vor allem ans Gesicht. Dabei funktionieren sie genauso an Armen, Schenkeln, Knien, Bauch und Dekolleté. *Profhilo Body* polstert schlaffe Partien mit hochkonzentrierter, unvernetzter Hyaluronsäure auf. Die sorgt für einen Soforteffekt und regt auch die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure, Elastin und Kollagen an. Ab 350 Euro, Ärztfinder unter profhilo.net.

◆ **Ultraschall:** Fältchen an Hals und Dekolleté lassen sich auch mit *Ultherapy* von Merz Aesthetics

korrigieren. „Dabei werden gebündelte Ultraschallimpulse in die tieferen Hautschichten gebracht, wo sie Wärme erzeugen und so die Neubildung von Kollagen und Elastin anregen“, erklärt Dr. Monika Brück, Ärztin für Dermatologie und Ästhetische Medizin. Ab 500 Euro, Ärztfinder unter merz-aesthetics.info.

◆ **Laser:** Hartnäckige und sportresistente Pölsterchen können mit der *Lipolas-Methode* entfernt werden. Dabei werden überschüssige Fettzellen durch Laserlichtenergie verflüssigt und abgebaut. Das soll den

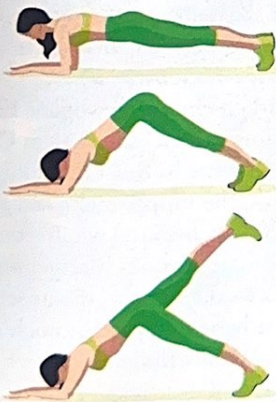
Körper straffen und Cellulite reduzieren. Ab 500 Euro, behandelnde Ärzte unter info-laserlipolyse.de.

◆ **Elektromagnetische Impulse:** Einen Waschbrettbauch zum Mitnehmen, bitte! Noninvasive Verfahren wie *Emsculpt* nutzen elektromagnetische Impulse, um Fettverbrennung und Muskelaufbau anzuregen. Eine 30-minütige Behandlung soll 20 000 Sit-ups oder Kniebeugen ersetzen. Noch effektiver sei *Emsculpt neo*, bei der zusätzlich eine Radiofrequenz eingesetzt wird. Ab 350 Euro, Ärztfinder unter mybody.de.

2. Bewegung

ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN KÖRPER

Treatments hin oder her, wer langfristig fit und gesund bleiben möchte, kommt am Sport leider nicht vorbei. „Bereits zehn bis 20 Minuten pro Tag reichen vollkommen aus, um als Anfängerin durchzustarten“, sagt Personal Trainerin Eva Massmann. Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht lassen sich besonders einfach in den Alltag integrieren. Zwei davon hat uns die Expertin verraten. Zu Beginn jede Übung dreimal 40 Sekunden durchführen, dazwischen 20 Sekunden Pause.



DOLPHIN PLANK MIT LEG LIFT

Die Übung beginnt mit dem Unterarmstütz – Beine, Rücken und Hals bilden eine Linie, der Bauch ist fest. Dann den Po langsam nach oben schieben und ein Bein strecken. Zurück zur Plank und die Bewegung wiederholen. Das ist echt anstrengend und trainiert vor allem Arme, Schultern, Core und den Gesäßmuskel.

REVERSE LUNGE

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die Arme sind nach oben gestreckt. Nun ein Bein nach hinten in den Ausfallschritt setzen, sodass beide Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. Zurück in den Stand und die Seite wechseln. Das bringt Oberschenkel, Po und Rückenmuskulatur schon nach wenigen Wiederholungen zum Brennen!



3. Pflege für ebene Haut



- 1 „Super Anti-Aging Body Serum“ mit Braunalgenextrakt und Hyaluronsäure von **Dr. Barbara Sturm**, 190 Euro.
- 2 „M'Gouna Whipped Rhassoul Body Mask“ mit Rosenwasser von **Rituals**, 16 Euro, limitiert.
- 3 Selbstbräuner „990 Lait Auto-Bronzant“ mit pflegenden Preiselbeeren-Stammzellen von **Maria Galland**, 45 Euro.
- 4 Creme „Silhouette Contouring“ mit Seidenproteinen von **Reviderm**, 145 Euro.
- 5 „The Vegan Dry Brush“ mit Sisalfasern von **Ruhi**, 25 Euro.
- 6 „Multi-Intensive Ventre et Taille“ mit straffendem Sichelanne-Extrakt von **Clarins**, 79 Euro



4. Ernährung

Wie bekommt man mehr Leichtigkeit?

Drei Fragen an Dr. Verena Buchinger-Kähler, Leiterin der Buchinger-Heilfasten-Klinik in Bad Pyrmont

Schnell ein paar Kilos verlieren – das erhoffen sich viele vom Fasten.

Dabei ist Fasten keine Crash-Diät. Wer nur verzichtet, um kurz vor dem Urlaub wieder in den Bikini zu passen, wird enttäuscht und mit dem Jo-Jo-Effekt bestraft. Es geht nicht um Soforteffekte, sondern um viel mehr!

Zum Beispiel?

Beim Buchinger Heilfasten gibt es mindestens sieben Tage nur Brühe, Säfte, Mineralwasser und Tee. Durch den Verzicht wird die Zellreinigung aktiviert, die *Autophagie*, mit vielen gesundheitlichen Vorteilen. Ähnlich ist es beim Intervallfasten, ab 16 Stunden ohne Insulin-Reiz kommt der Körper auf Hochtouren. Heilfasten bedeutet aber auch Veränderung auf mentaler Ebene, eine gute Gelegenheit, um Ballast abzuwerfen und neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Welche könnten das sein?

Natürlich eine ausgewogene Ernährung mit viel saisonalem Obst und Gemüse in Bio-Qualität. Mein Geheimtipp: mehr *Happy Foods*, Lebensmittel wie Beeren, Kohlsorten, grünes Blattgemüse, Cashews oder Lachs, die unsere Laune heben und so für noch mehr Wohlbefinden und auch für etwas Leichtigkeit sorgen.



Fasten ist viel mehr als eine Crash-Diät