

Einmal glätten

Bis zu den Ferien ist noch Zeit, der Figur den letzten Feinschliff zu verpassen. Hier lesen Sie, was Cremes, Wickel und Technik bringen. Und von einer neuen, leistbaren Straffungsmethode, der akustischen Wellentherapie.

Es ist gemein! 90% der Frauen, aber kaum Männer leiden unter Cellulite. Und noch gemeiner: Ist man davon betroffen, hilft selbst superschlank sein nichts und auch Sport nur begrenzt. Also, was tun? Die besten Schlank- und Straffmacher sind unangefochten Sport und gesunde Ernährung. Aber man kann von außen nachhelfen. Die Möglichkeiten:

Fest cremen. Gleich vorweg: Liest man Anleitung und sonstige Infos auf



Straffungs- und Anti-Cellulite-Produkten, versprechen die wenigsten Wunder. Meist wird darauf hingewiesen, dass man mit Ernährung und Sport nachhelfen muss. Aber sie wirken. Zumindest verbessert sich das Erscheinungsbild der Haut. Sie wird geschmeidiger, straffer und die Dellen ein wenig minimiert. Hilfreich bei leichter Cellulite.

Fest wickeln. Dazu kann man ins Figurstudio traben oder es daheim selber machen. Diese Wickel holen das angesammelte Wasser und Schlackstoffe aus dem Gewebe, manche verspre-



NINA DVORACEK

und straffen bitte!

chen sogar die Fettzellen auszuquetschen. Plus: Das Gewebe wird mit Straffmachern versorgt. Zum Selbermachen gibt es z. B. „Guam Frango Algenwickel“ in Apotheken. Auch top: „Wrap'n Go“. Dazu schlüpft man vor dem Sporteln in einen Kompressionsanzug mit Aktivwirkstoffen, um gezielt in Problemzonen Fett abzubauen (Info: www.wrapngo.net).

Im Studio passiert Ähnliches. Z. B.: **Zwei Topmethoden.** „Powerwrap“ kräftigt zusätzlich die Muskeln mit Powerplate-Vibrationen und ist dadurch auch noch gut für den Stützapparat. Dauert nur 30 Minuten. Ein 10er-Block kostet um die € 460. Info: www.powerplate.at

Wrap and roll, eine Methode aus den USA, liefert verblüffende Ergebnisse. Umfangverlust, Straffung und mehr Definition sind hier keine leeren

aus dem Gewebe abtransportiert und die Kollagen- und Elastinproduktion gesteigert. Da gibt es die bekannten wie Hypoxi (Prinzip: Wecheldruck regt die Durchblutung und Schlackenabgabe an), Cellu M6 (Endermologie, eine Vakuum-Saug-Behandlung) und andere.

Top Neuigkeiten. Eine in Österreich neue Behandlung lässt zurzeit aufhorchen: AWT – Akustische Wellen Therapie, die in den USA bereits seit 4 Jahren angewendet wird. Ursprünglich kommt die Methode aus der Medizin zum Zertrümmern von Nierensteinen



und zur Behandlung von Muskel- und Sehnerkrankungen. Bei Letzterer bemerkte man mehr nebenbei einen Straffungseffekt. Es war nur eine Frage der Zeit, bis ein Gerät speziell zum Bodyformen auf den Markt kam, das jetzt AWT (Acoustic Wave Therapy) heißt. Der erste Arzt in Österreich, der das Gerät testete, ist der auf Akkupunktur spezialisierte Allgemeinmediziner Dr. Pfeiller aus Wien. Er erklärt das Prinzip: „Ein Kompressor baut Hochdruck auf, der über ein Handstück in Form von Schallwellen auf den Körper abgegeben wird. Das Fettgewebe, in dem auch Schlackstoffe eingelagert sind, wird angeregt, die Membranen zu öffnen und sowohl Fett als auch Schlacken abzugeben. Über das Lymphsystem und über Leberstoffwechsel wird abtransportiert und abgebaut. Daher ist es auch wichtig, am Folgetag eine halbe Stunde Sport zu machen. Zusätzlich wird die Durchblutung stark angeregt, was das Bindegewebe festigt. Die Fettzellen, die die unschönen Dellen verursa-

chen, werden in die Schranken verwiesen – also nach unten.“

In Internetfilmen sieht die Wirkung ja toll aus. Wie ist das in echt, wollte ich wissen. Dr. Pfeiller: „Die Frauen schicken uns schon nach der zweiten, dritten Behandlung ihre Freundinnen, vor allem wegen des starken Straffungseffekts. Wir haben tolle Resultate. Auch bei hängenden Oberarmen und Bauchschürzen. Das Celluliteresultat zeigt sich erst nach 4–7 Anwendungen. Man darf nicht erwarten, dass es von einem Cellulitegrad vier auf null geht. Aber es ist eine deutliche Verbesserung zu sehen. Das hält je nach Lebensstil 4–6 Monate. Wer Sport macht und sich gut ernährt, wird länger Freude damit haben.“

Ich habe (garantiert ungefälschte) Vorher-Nachher-Fotos gesehen und es selbst dreimal getestet: strafft echt merkbar. Tut beim ersten Mal zwar kurz weh, aber schon bei der zweiten Behandlung ist das Gewebe gestärkt und hält mehr aus. Angenehm: Dauert nur eine knappe halbe Stunde (Beine + Po). Das Überraschendste ist der kleine Preis bei so viel Wirkung: je nach Region ab € 25 (z. B. Po, Bauch oder Oberarme). Info: Dr. Pfeiller, Tel: 0676/3519863, www.glattebeine.at. Ärzte- und Studiofinder: www.cellulite-therapy.com

FRAGEN SIE NINA

LIEBE NINA, ich (41) habe ein schmales, längliches Gesicht und sehe, die Wangen sind „eingefallen“. Ich habe versucht, es mit Rouge auszugleichen, aber das macht es schlimmer. Was kann ich tun?

Farben haben eine starke Wirkung. Wichtig ist es, einen frischen Farbton zu verwenden. Rosé oder Apricot. Dann ist die Platzierung entscheidend. Man kann mit Make-up und Rouge regelrecht modellieren. So geht's: Lachen Sie, und tragen Sie das Rouge auf die Lachbäckchen auf. Tendenziell näher bei der Nase als bei den Schläfen und von der Form her rundlich, nicht in die Länge gezogen zu einem Balken. Plus: Etwas Rouge auf Kinn und Oberstirn verkürzt das Gesicht optisch.

Fragen an: nina.dvoracek@kronenzeitung.at oder Kronenzeitung, KW: Beauty, Muthgasse 2, 1190 Wien

1 Lotus und L-Carnitin in „Good-bye Cellulite 10 Tage Serum“ verbrennen Fett und transportieren es auch gleich ab.

2+3 „Celludestock“ von Vichy und „Celluli Laser Slim.Code“ von Biotherm bekämpfen hartnäckige Fettdepots, indem sie die Reifung von Fettzellenvorstufen zu ausgereiften Fettzellen vermindern und ebenfalls den Abbau von Fettzellen unterstützen.

4 Mit Massageroller, Koffein und Pflanzenextrakten rückt „Cellulite Crush-on“ von Garnier zu Leibe.

5 Fettabbauender grüner Kaffeebohnenextrakt und collagenstimulierender asiatischer Wassernabel wirken in „Minceur Café Vert 14 Tage Lifting“ von Yves Rocher angeblich auch ohne Sport und Nahrungsänderung.

Versprechungen. Ist zwar etwas zeitaufwendig (pro Einheit je 1¼ Stunden), aber das lohnt sich. Auch Oberarme können behandelt werden. Kosten je nach Wickelart: zwischen € 90 und € 140. Je nach Problem braucht man 3 bis 10 Behandlungen. Info: www.wrapandroll.at

Technische Geschütze. Gemeint sind jene Geräte, die unter der Haut wirken, ohne unter die Haut zu gehen. Eigentlich arbeiten sie nach einem ähnlichen Prinzip wie Wickelmethoden: Durchblutung, Fettstoffwechsel und Entschlackung werden angeregt, Wasser