

STRAFF MUSS SEIN

Wenn die Tage wärmer und die Stoffe spärlicher werden, bekommen wir die Rechnung präsentiert: Die Gourmetsünden im Winter haben ihre Spuren hinterlassen. Doch alles halb so wild: Vier Fachleute sagen, was man gegen Cellulite & Co. tun kann. Und dazu gibts die neusten Produkte für eine bessere Figur.

Text: NIKLAUS MÜLLER Fotos: PHILIPPE SALOMON/MADAME FIGARO

Unsere Experten

- Roland Böni, Arzt und Spezialist für Liposuktion, Zürich
- Mario Graf, Dermatologe, Zürich
- Danny Birchler, Personal Trainer, Zürich
- Sonia von Arx, stellvertretende Geschäftsführerin der Kosmetikzentren in den Wellness-&-Spa-Hotels Ermitage Golf, Gstaad, und Beatus, Merligen



BUSEN

Die Meinung des Liposuktionspezialisten

- Eine Straffung des Busens ist laut Roland Böni durch Liposuktion nur begrenzt möglich. Einzig eine Verkleinerung des Busens kann durchgeführt werden, die jedoch keinen Einfluss auf die Spannkraft der Büste hat.

Die Meinung des Dermatologen

- Falls es sich um altersbedingte Pigmentflecken auf dem Décolleté handelt, können diese gemäss Mario Graf relativ gut mittels Laser oder speziellen Peelings korrigiert werden. Eine erschlaffte Brustpartie ist hingegen bedeutend schwerer dermatologisch zu behandeln. Der Dermatologe erwähnt in diesem Zusammenhang auch die apparativ-technischen Verfahren, die zwar das Altern der Haut nicht stoppen, aber gewisse Hautalterungsfolgen durch die Stimulation der Kollagen-Neubildung deutlich zu lindern vermögen. Besonders viel versprechend scheinen diesbezüglich so genannte RF-Geräte zu sein. Allerdings gibts für die relativ junge Radio-Frequency-Technik noch keine kontrollierten Langzeitstudien.

Die Meinung des Personal Trainers

- Gut trainierte Arme bringen meist auch eine gut trainierte Brustpartie mit sich, also empfiehlt Danny Birchler dieselben Massnahmen wie bei den Armen (s. S. 139), nämlich zwei- bis dreimal wöchentlich sanftes Muskeltraining – in diesem Fall auch zur Kräftigung der Brustmuskulatur. Für zu Hause empfiehlt der Fitnesstrainer folgende Übung: Stehend die Hände schulterbreit mit gestreckten Armen auf die Wand setzen, Füsse einen Schritt zurücksetzen, Oberkörper langsam Richtung Wand bewegen und dabei die Arme beugen, Arme langsam wieder strecken. Zehnmal wiederholen.

Die Meinung der Kosmetikerin

- Allgemein betont Sonia von Arx, dass das Décolleté unbedingt ins tägliche Gesichtspflegeritual mit einbezogen sein sollte. Als unterstützende kosmetische Massnahme nennt sie die Modellage, bei der nach einem Peeling ein Serum wie auch eine nährende und straffende Crème auf Brust- und Décolleté-Bereich aufgetragen werden. Eine Maske, die fest und warm wird, schliesst dann hermetisch ab, sodass die Wirkstoffe optimal in die Haut eindringen können.

Produkte

1 Essential Luxury Hals und Décolleté Intensivpflege von Sans Soucis, 81 Franken. Die luxuriösen Inhaltsstoffe der Emulsion beugen Faltenbildung und müdem Gewebe vor.

2 Body Performance Toning Bust Serum von Estée Lauder, 68 Franken. Neue Technologien stärken und festigen die Haut, sodass die Büste fester und straffer wirkt.

3 Body Firm Décolleté Firming Cream-Serum von Dove, 15 Franken. Meeresalgenextrakte, Kollagen und Glycerin straffen und pflegen die zarte Haut am Décolleté.

4 Resurface Body von Lancôme, 75 Franken. Peeling zur Anwendung unter der Dusche, soll gegen Unebenheiten und kleine Narben wirken.

5 Body Perfect Décolleté Lift von Diadermine, 19 Franken. Stimuliert die natürlichen Straffungs- und Elastizitätsfunktionen der Haut und stärkt die Gewebestruktur.

6 Body Creator Aromatic Bust Firming Complex von Shiseido, 70 Franken. Die reichhaltige Crème verleiht dem Busen und dem Décolleté neue Festigkeit und Elastizität.



OBERSCHENKEL/PO

Die Meinung des Liposuktionsspezialisten

● Neben der klassischen Behandlung gegen Reiterhosen, also die typische Fettablagerung an den äusseren Oberschenkeln, empfiehlt Roland Böni Liposuktion auch bei Cellulite-Problemen an Po und Oberschenkel. Laut seiner Erfahrung verbessert sich die Cellulite überall dort, wo Fett abgesaugt wird. Um ein ästhetisch optimales Resultat zu erreichen, empfiehlt der Spezialist eine Behandlung im Stehen. Denn so lässt sich besser feststellen, wo die störenden Fettgewebepolster genau liegen.

Die Meinung des Dermatologen

● Für den Dermatologen ist die Cellulite medizinisch betrachtet keine Erkrankung, sondern ein Zustand, der sich, verstärkt bei übergewichtigen Frauen, in Form unregelmässiger, nicht entzündlicher Unterhaut-Fettgewebsveränderungen vor allem im Oberschenkel- und Gesässbereich manifestiert. Etwa achtzig Prozent aller Frauen sind von Cellulite betroffen. Die beste Therapie ist regelmässige sportliche Aktivität, was mit dem Benutzen der Treppe an Stelle des Lifts beginnt. Eine Cellulite-Behandlung ohne Sport/Training macht nicht viel Sinn. Eine

ausgewogene Ernährung sowie der Verzicht auf Nikotin, das einerseits zu einer Blutgefässerengung in der Haut führt und andererseits direkt schädigend auf die Kollagenfaserstruktur des Bindegewebes wirkt, werden zusätzlich empfohlen.

Die Meinung des Personal Trainers

● Danny Birchler schlägt zur Straffung des Pos und der Oberschenkel das so genannte Bodyforming im Studio vor. Gezielte Übungen sollen die Muskulatur stärken und straffen. Ausserdem empfiehlt er gerade für diese hartnäckige Problemzone besonders viel Bewegung, denn nur ein solches Ausdauertraining hilft auf längere Sicht, Fett zu verbrennen. Sein Tipp für den Alltag: Wo immer möglich den Lift meiden und die Treppen benutzen.

Die Meinung der Kosmetikerin

● Die Modellage-Methode eignet sich auch für vordere Oberschenkel inklusive Bauch oder hintere Oberschenkel und Gesäss. Ganz besonders empfiehlt sich für die Oberschenkel- und Po-Region aber der Ganzkörperwickel Vita G (s. S. 139, Tipp der Kosmetikerin für die Oberarme).



Produkte

- 1 Plasticity von Christian Dior,** 75 Franken. Das frische Gel wirkt verbessernd und vorbeugend auf die Fetteinlagerungen in den Zellen.
- 2 Patch Anti-Cellulite von Roc,** 39 Franken. Die Patches geben kontinuierlich Wirkstoffe ab und bekämpfen Cellulite rund um die Uhr.
- 3 Slim Shape+ von Estée Lauder,** 68 Franken. Optimiert den Flüssigkeitsfluss der Haut und mildert so das Erscheinungsbild von Cellulite.
- 4 Bodytonic Massage Roll-on von Garnier,** 20 Franken.

Hochwirksame, entschlackende und antioxidative Wirkstoffe wirken mittels Rollerball-Technologie gezielt auf die Problemzonen.

- 5 Profil Minceur von Yves Saint Laurent,** 64 Franken. Das Body-Slimming-Gel strafft und hemmt die Vervielfältigung der Fettzellen.
- 6 Lipocure von Vichy,** 38 Franken. Das Cellulite-Intensivserum wirkt zellstimulierend, entschlackend, dekontrahierend und strafft die betroffenen Zonen nachhaltig.

3

BAUCH

Die Meinung des Liposuktionsspezialisten

● Da sich bei Frauen der grösste Fettanteil am Bauch über der Muskulatur befindet, eignet sich diese Zone laut Roland Böni besonders gut zum Fettabsaugen. Dank speziellen Techniken kann das Bauchfett von verschiedenen Punkten aus abgesaugt werden: einerseits vom Nabel aus, andererseits von der Schamhaargrenze aufwärts. So ist eine hohe Regelmässigkeit garantiert. Mit der Feintuneltechnik, die auch bei den Oberarmen zum Einsatz kommt, wird auch hier eine gewisse Straffung des Gewebes bewirkt. All diese Eingriffe werden ambulant unter Lokalanästhesie durchgeführt.

Die Meinung des Dermatologen

● Bei Dehnungs- oder Schwangerschaftsstreifen handelt es sich laut Mario Graf um eine oft durch rasche Gewichtszunahme bedingte Reduktion von Kollagenfasern, verbunden mit einer Zerstörung elastischer Bindegewebefasern. Bis heute sind noch keine befriedigend ansprechenden Therapien für diese Veränderungen bekannt, obwohl der Markt zahlreiche Produkte mit unterschiedlichen Wirkstoffen anbietet. Rötliche Streifen können allenfalls mit Farbstofflasern aufgehellt werden. Weissliche Streifen bleiben jedoch schwer behandelbar.

Die Meinung des Personal Trainers

● Um den Bauch nachhaltig zu trainieren, empfiehlt Danny Birchler Pilates. Bei dieser Trainingsmethode werden vor allem die tiefen Schichten der Bauchmuskulatur sowie die schrägen Bauchmuskeln trainiert. So können die Taille effizient geformt und gleichzeitig auch der Rücken gestärkt werden. Um Pilates wirklich gut zu lernen, lohnt es sich, einige Privatstunden zu nehmen. Erste Resultate zeigen sich bei zwei- bis dreimaligem Training pro Woche nach zehn Wochen. Im Alltag hilft eine einfache Übung: Sich auf den Boden setzen, Beine aufgestellt, Arme nach vorne strecken und langsam den Oberkörper nach hinten abrollen. Kurz halten.

● Anschliessend den Oberkörper mit gestreckten Armen zur Seite rotieren, je viermal auf jede Seite, dann langsam den Oberkörper wieder nach vorne bringen und aufrecht sitzen.

Die Meinung der Kosmetikerin

● Zusätzlich zu kosmetischen Massnahmen wie Modellage oder Wickeln empfiehlt Sonia von Arx zur Entschlackung und Revitalisierung eine dreiwöchige Trinkkur mit naturreinem Aloe-Vera-Saft. Und auch sie betont, wie wichtig regelmässige Bewegung ist.

Produkte

- 1 Celluli Intense Peel von Biotherm**, 57 Franken. Regeneriert die Haut und glättet Unebenheiten.
- 2 Elancyl Minceur Spécial Ventre von Galénic**, 40 Franken. Speziell auf die Eigenschaften des Fettgewebes im Bauchbereich abgestimmtes, entschlackendes und straffendes Konzentrat.
- 3 Lipostretch von Vichy**, 29 Franken. Festigt und verdichtet die Haut und sorgt für mehr Elastizität des Gewebes.
- 4 Slim Success von Lancôme**, 65 Franken. Inspiriert durch die Liposuktion, soll die gelartige Emulsion die Fette im Zellkern auflösen und anschliessend ableiten.
- 5 Stretch Mark Cream von Clinique CX**, 192 Franken. Die reparierende Pflegecreme verbessert das Erscheinungsbild von roten Dehnungsstreifen.
- 6 Retinol Extra-Firming Zone Specific Serum von Roc**, 39 Franken. Das stark konzentrierte Serum verstärkt die Vernetzung der Haut und stimuliert die Zellaktivität.

4

OBERARME

Die Meinung des Liposuktionsspezialisten

● Bei hängenden Oberarmen empfiehlt Roland Böni die so genannte Feintunneltechnik. Durch zwei feinste Einstiche – am Ellbogen und in der Achselhöhle – geht man mit speziellen Mikrokantülen dicht unter die Haut und saugt Fett ab, womit die Bildung von neuem Gewebe angeregt wird. Dieser Vorgang führt dazu, dass die Haut sichtbar gestrafft wird. Oft saugt Roland Böni auch Fettansammlungen ab, die sich direkt vor den Achselhöhlen befinden und als störend empfunden werden.

Die Meinung des Dermatologen

● Aus der Sicht von Mario Graf gibt es heute keine genügend wirksamen, lokal anwendbaren dermatokosmetischen Mittel, die eine erschlaffte Haut im Oberarmbereich deutlich und längerfristig positiv zu beeinflussen vermögen. Seiner Meinung nach können antioxidativ wirkende Substanzen wie Vitamin E, Vitamin C oder das Koenzym Q10, aber auch Vitamin-A-Abkömmlinge oder Phytoöstrogene und weitere Substanzen die Hautalterung nur bedingt verlangsamen. Ein Problem bei all diesen chemischen Substanzen bleibt: Sie müssen in ausreichender Konzentration an den richtigen Ort gelangen, um ihre Wirkung optimal entfalten zu können. Dies ist bis heute jedoch erst teilweise umsetzbar. Um der Entwicklung von schlaffer, herabhängender Haut so gut wie möglich entgegenzuwirken, empfehlen sich in erster Linie präventive Massnahmen wie Gymnastik und Sport.

Die Meinung des Personal Trainers

● Ein leichter Muskelaufbau an den Armen, also das Trainieren von Bizeps und Trizeps, wirkt erschlaffenden Oberarmen entgegen. So empfiehlt Danny Birchler, bereits im Alltag etwas für diese Muskelgruppe zu tun: Schon das Tragen von zwei Einkaufstaschen eignet sich beispielsweise bestens als Minitraining für die Oberarme. Fürs intensive Training im Studio empfiehlt der Fachmann das so genannte Bodypump, eine Trainingsmethode mit Hanteln und Gewichten.

Die Meinung der Kosmetikerin

● Da den unschönen Dellen an Oberarmen, Bauch, Hüfte oder Oberschenkeln kosmetisch gesehen dasselbe Problem zu Grunde liegt, wird statt



Produkte

- 1 AHA Body Silker von DHC**, 44 Franken. AHA-Milchsäure befreit die Haut von Verhornungen, ein Cocktail von Wirk- und Pflegestoffen pflegt und schützt.
- 2 Traubenkernöl von Kneipp**, 16 Franken. Wertvolle Pflegeöle und Aktivstoffe glätten die Haut, regen ihre Durchblutung an.
- 3 Crème Bras Nus von Orlane**, 124 Franken. Modelliert, entschlackt und regeneriert das Bindegewebe der Oberarme.
- 4 The Body Crème von La Mer**, 335 Franken. Die reichhaltige Körpercrème versorgt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit und gibt ihr die Elastizität zurück.
- 5 Gommage Exfoliant Peau Neuve von Clarins**, 50 Franken. Klärt und befreit die Haut von Unreinheiten und verfeinert das Hautbild.

der einzelnen Regionen meist der ganze Körper behandelt. Prinzipiell schwört Sonia von Arx zur Straffung und Verfeinerung der Haut auf manuelle und natürliche Methoden, insbesondere einen speziellen Ganzkörperwickel namens Vita G: Zu Beginn lockert eine Schröpfmassage mit einem Anti-Cellulite-Öl die eingelagerten Fettreserven. Anschliessend wird der Körper mit einer Algenpaste eingerieben und mit in Salz, Algenwirkstoffen und ätherischen Ölen eingelegten Wickeln bandagiert. Bei dieser speziell gegen Cellulite entwickelten, entschlackenden Methode ist bereits nach der ersten Behandlung eine Glättung der Haut zu beobachten. Bei etwa zehnmaliger Kuranwendung spricht Sonia von Arx zusätzlich von Umfangreduktionen der betroffenen Körperregionen. Ausser den Vita-G-Wickeln können an den Oberarmen auch regelmässige Folienwickel mit Algenpaste straffend und entschlackend wirken.