



Teil 3 **Bikinifit in 54 Tagen**

Problemzonen wegmassieren?
Ja, das geht bis zu einem gewissen Grad.
Wie, lesen Sie hier. Und was hilft,
wenn sonst nichts hilft, ebenfalls.

Von Nina Dvoracek

Nach den wichtigen Punkten Sport (Teil 1) und Ernährung (Teil 2) rücken wir unseren Problemzonen jetzt von außen zu Leibe. Unterschätzen Sie nie die Kraft einer guten Gewebsmassage! Studien beweisen sogar, dass das Auftragen von Anti-Cellulite-Produkten wirksamer ist, wenn man vorher Durchblutung, Stoffwechsel und Lymphfluss anregt. Denn dann werden die Wirkstoffe besser zu den Zellen transportiert und Schlackenstoffe schneller abtransportiert. Das wirkt sich auf Hautstruktur, Straffung und auf den Umfangverlust aus. Also:

Zupfen, rollen, bürsten! Bei der Zupfmassage nimmt man Haut zwischen Daumen und Zeigefinger, hebt sie leicht an, bis sie aus dem Griff rutscht. So arbeitet man sich Stück für Stück durch die Problemzonen. Einfacher sind Massageroller. Bei einigen Anti-Cellulite-Produkten sind die schon dabei (z. B. bei „Lipo.Metric“ von Vichy). Weitere Möglichkeit: Man macht eine Faust und massiert mit den Knöcheln das Gewebe.

Bürsten ist übrigens mehr etwas für schöne, glatte Haut dank Peeling-effekt. Zwar wird auch die Durchblutung ange-regt, aber nicht so tiefen-wirksam.

Bei allen Methoden wichtig: immer dem Lymphfluss nach agieren. Also, von Füßen und Händen Richtung Herz. Und: Die Celluliteprodukte werden erst danach aufgetragen.

Straffende Wechselduschen. Zusätzlich zum Bürsten! Sie trainieren die Gefäße und straffen die Haut. Schon nach einigen Ta-gen der Qual empfindet man es sogar als ange-nehm!

So geht's: Nach dem Duschen Körper zehn Sekunden kalt abspülen. Wieder dem Lymphfluss folgen. Dann kommt warmes Wasser, dann wieder kalt – dreimal. Mit kaltem Wasser aufhören.

Vorsicht bei Besenreisern! Die werden von Hitze und mechanischer Manipulation verschlimmert. Deshalb auf alle Massage-techniken, Bürsten, wär-mende Celluliteprodukte und -wickel an den betrof-fenen Stellen verzichten! Nicht traurig sein: Am Po

gibt es keine Besenreiser und auch Bauch und Busen können trotzdem eifrig massiert werden.

Intensivmethoden für Härtefälle. Oft hilft alles nichts oder zu wenig. Dann bleiben noch Methoden von Figurstudios und Dermatologen. Nachteil: teuer. Vorteil: effektiv.

► **Lipomassage.** Die elektronische Intensivvariante des Massagerollers. Einziges, von der amerikanischen FDA anerkanntes Gerät: „Cellu M6“ von LPG. Je nach Einstellung erzielt man Fettabbau, Straffung oder mehr Kontur. In französischen Online-Foren (in Frankreich gibt es das schon länger) war ausschließlich positives Feedback zu finden. Sinnvoll: 10–15 Behandlungen (jeweils 2/Woche). Anschließend reicht einmal pro Monat. Kosten: € 60/Termin. Infos: www.beautylines.at

► **Wickelmethode.** Körperwickel, die mit der Kombination aus Druck und Wirkstoffen arbeiten. Zwei, die tatsächlich Zentimeter schmelzen lassen und für Form sorgen (wir haben's getestet!): „Wrap 'n' go“ und die Morton-Methode. Ersteres wendet man selbst an, verbunden mit Sport (2x/Woche für 2 Monate oder länger). Dabei nimmt man gezielt an den Problemstellen ab und nicht da, wo man die Rundungen behalten möchte (am Busen z. B.). Rucksack für 25 Anwendungen, € 399. Info: www.wrapngo.net

Die Morton-Methode wird im Figurstudio gemacht. Je nach Problem sind drei bis zehn Einheiten notwendig. Kosten: € 88–140/Wickel. Infos: www.wrapandroll.at

► **Fettabsaugung.** Damit kann man nicht nur Umfang verringern, sondern auch gezielt formen. Mit Kanülen wird Fettgewebe auf nicht mehr Wiedersehen abgesaugt. Vorsicht: nur einen erfahrenen Arzt ranlassen! Kosten: um die € 2700.

► **Thermasuction.** Erzielt bei „hängenden Oberarmen“ und schrumpeliger Bauchhaut sehr gute Erfolge. Arbeitet mit zwei Anwendungen: hochfrequenten Radiowellen, die ein Zusammenziehen des Kollagens bewirken, und Liposhift (arbeitet mit Kanülen das Bindegewebe durch). Doppeleffekt: Straffung und leichter Fettverlust. Leider sehr teuer: ab € 3800. Info: www.kiprov.at

Abschließend soll gesagt sein: Wir sind Frauen – Frauen, die ein anderes Bindegewebe haben als Männer, weil wir nur so einem Baby in unserem Körper Platz machen können. Vielleicht schaffen Sie es vor diesem Hintergrund, die eine oder andere Delle mit Liebe zu betrachten! Natürlich sollen wir auf uns schauen – schon aus gesundheitlichen Gründen. Aber das Wichtigste ist doch: sich selbst zu achten und zu lieben, wie man ist!

ENDE DER SERIE.

Foto: Bioherm

Husten effektiv bekämpfen

Mit den Produkten aus der neuen Alpinamed® Hustenlöser-Palette!

Erkältungen und grippale Infekte gedeihen vor allem bei kalt-feuchtem Wetter. Häufige Begleiterscheinung ist der Husten. Denn die Schnupfenviren zerstören die oberste Schicht der Schleimhaut, dadurch liegen die so genannten Hustenrezeptoren frei und reagieren auf jeden kleinsten Reiz. Ständige Hustenattacken sind die Folge. Husten ist daher alles andere als eine banale Sache und sollte behandelt werden.

Alpinamed® Hustenlöser – für alle Altersgruppen

Alle vier Alpinamed® Hustenlöser enthalten einen hochwertigen Efeu-Trockenextrakt und bekämpfen den Husten. Damit Sie wieder tief durchatmen können!

Alpinamed® Hustenlöser. Wirkt natürlich.

- Mit hochwertigem Efeu-Trockenextrakt.
- Lindert den Hustenreiz und löst den Schleim.
- In vier Darreichungsformen: Sirup, Tropfen zum Einnehmen, Brausetabletten, Kapseln.



Efeu – die Heilpflanze bei Husten

Ein Extrakt aus Efeu unterstützt die Verflüssigung und Lösung des an den Bronchien haftenden Schleims. So kann dieser leichter abgehustet werden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-Information, Arzt oder Apotheker.

Hilfe für Ihre Gelenke!

Viele Menschen leiden unter entzündlich-rheumatischen Gelenksbeschwerden. Die Folge: Schmerzen und Bewegungsprobleme. Alpinamed® Mobilitätskapseln + Omega 3 können in solchen Fällen zusätzlich zur Standardtherapie als diätetische Behandlung eingesetzt werden. Mit ihrer Wirkstoffkombination aus Grünlippmuschel-Lipidextrakt und wertvollen Fischölen können sie eine Verbesserung der Morgensteifigkeit und Verringerung der Gelenkschmerzen unterstützen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG