

# DIE ZEHN FIGURLÜGEN!

... und wie die *Traumfigur* dennoch Wirklichkeit wird.

TEXT Martina Parker, Nina Wolf FACHLICHE BERATUNG Martin Mravlak [www.starfitness.at](http://www.starfitness.at) FOTOS Mayo ASSISTENZ Kathi MODEL Jennifer M/  
Body&Soul HAARE & MAKE-UP Thomas Orsolis/Making Of STYLING Tanja Hainzl

### LÜGE NR. 1

## Wer Fett verbrennen will, darf nicht zu intensiv trainieren!

Die Behauptung, dass die Fettverbrennung nur im moderaten Pulsbereich funktioniert, hält sich hartnäckig. Aber schauen Sie sich mal in Ihrem Fitnesscenter um. Die fittesten Frauen sieht man am Laufband und in den Spinningklassen. Die Pummeligen sitzen gemütlich lesend am Fahrrad. Auch Fitnessexperte Martin Mravlak bestätigt: Je höher der Pulsbereich, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Lediglich das Verhältnis der Energiequellen, die zugezogen werden, ändert sich, vom Fett zur vermehrten Kohlenhydratverbrennung. Und die bittere Wahrheit ist: Wer während des Trainings noch lesen oder Mails am BlackBerry schreiben kann, trainiert einfach nicht hart genug.

### LÜGE NR. 2

## Meine Figur verdanke ich Yoga und Pilates!

Ist gleich nach „Wir sind doch nur Freunde!“ die zweithäufigste Lüge unter Hollywoodstars. Aber alle, die glauben, dass Madonnas Figur nur von Kabbalawasser und ein bisschen Yoga herrührt, liegen falsch. Madonna war schon superfit, als sie mit Yoga begann. Übergewichtige werden mit Yoga allein nicht zur Traumfigur kommen. Der Fettabbau funktioniert nur in Kombination mit Kraft- und Ausdauertraining. Und auch bei Yoga und Pilates sind Intensität und Häufigkeit ausschlaggebend für den Erfolg.

### LÜGE NR. 3

## Mein Cardiogerät verrät mir, wie viele Kalorien ich verbrenne!

Nur die Zahlen auf der Waage lügen nicht, die auf den Cardiogeräten schon. Es handelt sich um unzuverlässige, grobe Schätzungen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit statt auf das Display lieber auf Ihren Körper. Ihre Atmung und Ihre Pulsfrequenz verraten Ihnen, ob Ihr Training effektiv ist. Wenn Sie sich 45 Minuten lang nur mit Mühe unterhalten können, trainieren Sie hart genug, um Gewicht zu verlieren.

### LÜGE NR. 4

## Wenn ich hart trainiere, kann ich danach essen, was ich will!

Kleiner Realitätscheck: Schlanke Frauen greifen nach dem Training nicht regelmäßig zu Spaghetti Bolognese, Tiramisu und einer halben Flasche Wein. Denn die Kalorien im Alkohol wandern direkt in die Fettzellen – und das Fett in der Bolognesesoße und im Tiramisu verhindern die rasche Verdauung der eigentlich gut geeigneten Spaghetti. Besser: Spaghetti mit einer Tomatensoße bestellen und aus drei Gläsern Wein lieber 1 gut gefülltes Glas machen.

### LÜGE NR. 5

## Ich bin halt ein weiblicher Typ. Da kann man nichts machen!

Unabhängig von Ihrer Statur gilt: Verbrennen Sie mehr Kalorien, als Sie zu sich nehmen, verbrennen Sie auch Körperfett. Es gibt tatsächlich verschiedene Körpertypen, aber zu jedem Körpertyp gibt es das richtige Training:

**DER EKTOMORPHE TYP:** Dieser Typ ist sehr schlank, hat wenig Körperfett und kann viel essen, ohne dick zu werden. Trainingstipp: Bauen Sie Muskeln auf. Diese stützen und entlasten die zierlichen Gelenke und >



1 BIOTHERM CELLULI LASER: ENTWÄSSERNDENDES GEL MIT KOLANUSS, € 33,-. 2 CLARINS ADDITION CONCENTRÉ MINCEUR: FESTIGENDES KONZENTRAT, € 49,-. 3 VICHY LIPOPEEL: HAUTGLÄTTENDES PEELING MIT ALUMINIUMKRISTALLEN, € 16,-.

## BESSER TRAINIEREN



Sie trainieren jahraus, jahrein zweimal die Woche und Ihre Figur verändert sich dennoch nicht wesentlich? Fitnessexperte Martin Mravlak von Stars Fitness verrät, wie die Traumfigur endlich Realität wird.

1. **Setzen Sie sich Ziele!** Trainieren Sie sich in Etappen zum Erfolg. Definieren Sie Ihre Wünsche! Setzen Sie sich ein kurzfristiges Ziel, ein Monatsziel und ein Halbjahresziel.
2. **Planen Sie Ihr Training:** Teilen Sie sich zwei- bis dreimal pro Woche eine Trainingseinheit ein.
3. **Führen Sie einen Trainingsplan!** Notieren Sie, wann und wie Sie trainiert haben. So erkennen Sie Steigerungen. Das motiviert und bringt rasche Ergebnisse.
4. **Besser zu zweit!** Trainieren Sie z.B. mit einem Trainingspartner oder Trainer.
5. **Setzen Sie neue Impulse:** Stellen Sie den Plan regelmäßig um.
6. **Trainieren Sie härter:** Viele Frauen trainieren im Fitnesscenter aus Angst vor Muskelbergen mit viel zu leichten Gewichten. Effektiv ist das Ganzkörpertraining aber nur, wenn man an einem Gerät maximal 10–15 Wiederholungen schafft. Dazu kommt ein Ausdauertraining (45 min).





## DIE BESTEN TIPPS & TRICKS FÜR DIE BIKINIFIGUR

### ESSEN:

- » Ernähren Sie sich eiweißreich (Fisch, mageres Fleisch, fettreduzierte Milchprodukte und Tofu).
- » Reduzieren Sie Zucker, Fett und Produkte aus Weißmehl auf ein Minimum.
- » Essen Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel.
- » Wenn Sie Fleisch essen, entfernen Sie das sichtbare Fett.
- » Ein großer Teil Ihres Essens sollte aus Vollkornprodukten, frischem Gemüse und Obst bestehen. Tipp: Essen Sie jetzt im Mai viel Spargel: Er ist kalorienarm, gesund und entwässert.
- » Bevorzugen Sie vitaminreiche Kost. Leicht zu merken: A (Milch, Eier), C (Zitrusfrüchte), E (hochwertige Öle) sowie Biotin (Reis, Eidotter).

### TRINKEN:

- » Insbesondere heißes Wasser kurbelt die Verdauung an und fördert die Entschlackung. Empfohlen werden mindestens zwei Liter pro Tag. Birkenblätterttee entwässert sanft und fördert den Abtransport der Schadstoffe im Gewebe.

### BEWEGUNG:

- » Durch Bewegung wird der Fettstoffwechsel aktiviert, giftige Stoffwechselprodukte werden abgebaut und die Muskulatur wird gestärkt. Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen, Radfahren, Skaten und Co. sowie Bauch-Beine-Po-Gymnastik sind bewährte Mittel im Kampf gegen Cellulite.



1 NIVEA MY SILHOUETTE: GEL-CREME MIT AKTIVIERENDEM ANIS, €13,50. 2 ROC RETINOL ANTI-CELLULITE: GEL MIT FETTSCHMELZENDEM FORSKOLIN, € 23,90. 3 L'OCCITANE EN PROVENCE DELIGHTFUL SHAPE: STRAFFT MIT MANDELN, € 40,-.

sorgen für eine bessere Körperhaltung. Ausdauertraining bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

**DER MESOMORPHE TYP:** Er hat von Natur aus eine athletische Figur mit breiten Schultern, gut definierten Muskeln, schmalen Hüften und einem langen Oberkörper. Trainingstipp: Optimal ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauertraining. Programme und Übungen immer wieder variieren.

**DER ENDOMORPHE TYP:** Er ist kräftig und kompakt, neigt zu einem guten Muskelwachstum – aber auch zu einem hohen Körperfettanteil. Arme und Beine sind eher kurz. Trainingstipp: Häufiges Ausdauertraining kurbelt den Stoffwechsel an. Bei Übergewicht sind gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Walking oder Schwimmen ideal. Beim Krafttraining liegt der Fokus nicht auf Muskelaufbau, sondern auf Kräftigung und Straffung.

### LÜGE NR. 6

Man kann superdünn sein und trotzdem einen großen Busen haben!

Das Geheimnis des Victoria-Beckham-Looks lautet: Nichts essen, viel trainieren und Brustimplantate! Ein natürlicher Busen besteht aber nicht aus prallem Silikon, sondern aus weichem Fettgewebe, und der Fettanteil ist in der Regel proportional zum übrigen Körpergewicht verteilt.

### LÜGE NR. 7

Cellulite kann man einfach wegcremen!

Cellulite nennt man das schlaffe Hautbild an Hüfte und Oberschenkel. Dieses ist hauptsächlich genetisch bedingt. Cremes allein können das Problem niemals aus der

Welt schaffen! Denn sie können zwar Feuchtigkeit spenden und das Hautbild verbessern, aber niemals Fett verbrennen. Die gute Nachricht: Die Kombination aus Pflege, Training und vernünftiger Ernährung reduziert nicht nur die Körperfettdepots an Hüften und Schenkeln, sondern verbessert auch das Erscheinungsbild der Haut über dem Fettgewebe.

LÜGE NR. 8

## Dünne Menschen haben keine Cellulite!

Hungern bringt's nicht! Immer mehr Dünne haben – bezogen auf ihr Gewicht – einen viel zu hohen Körperfettanteil und neigen dadurch auch zu schlaffem Gewebe und Cellulite. Die Amerikaner nennen das „Fat Skinny Syndrom“; dieses entsteht, wenn man sich mangelhaft ernährt und keinen >





## NEUE STRATEGIEN GEGEN CELLULITE

### » VELA SMOOTH BODY SHAPING

Diese Methode kombiniert gleich drei Cellulite-Killer miteinander: Infrarotlicht fördert die Durchblutung, Radiofrequenzstrom strafft das Gewebe und die Vakuum-Saugmassage transportiert überschüssige Gewebsflüssigkeit an Problemzonen wie Innenschenkel oder Oberarm ab. Die ersten 10 Behandlungen sollten im Abstand von je zwei bis drei Tagen erfolgen. Danach reicht eine Auffrischung einmal pro Monat.

- » Kosten: € 80,- (20 Minuten)
- » Infos: [www.velasmooth.com](http://www.velasmooth.com)
- » [www.kiprov.com](http://www.kiprov.com)

### » VACUSTYLER

Das Wechselspiel zwischen Unterdruckwellen und normalem Druck regt die Mikrozirkulation in den Problemzonen an. So können wichtige Nährstoffe schneller zu den Zellen gelangen und Schlackenstoffe abtransportiert werden. Ergebnis: eine verfeinerte Hautstruktur. Optimale Ergebnisse bringen zwei Behandlungen pro Woche über einen Zeitraum von einem Monat.

- » Kosten: € 35,- (30 Minuten)
- » Infos: [www.vacustyler.at](http://www.vacustyler.at)
- » [www.thelifestyle.at](http://www.thelifestyle.at)

### » ÄGYPTOS

Wraps mit Vitalerde haben einen entgiftenden Effekt: Baumwollstreifen werden mit Heilerde aus dem Toten Meer getränkt und um die Problemzonen gewickelt. So können entschlackende Wirkstoffe in die Haut eindringen und lästige Pölsterchen oder Wasseransammlungen reduzieren. Um

den Körper effektiv zu entsäuern, sind mindestens drei Sitzungen notwendig.

- » Kosten € 120,- (120 Minuten)
- » Infos: [www.egyptos.de](http://www.egyptos.de)

### » VIBRAFIT

» Sie wollen in nur zehn Minuten den ganzen Körper trainieren? Ein Kurztraining auf einer vibrierenden Platte macht's möglich. Als Reflex auf die Vibrationen verändert sich die Muskelänge – der Muskel dehnt und spannt sich ohne eigenes Zutun. So werden nahezu alle Muskelgruppen geformt und gestärkt.

- » Kosten: € 18,- (10 Minuten)
- » Info: [www.vibrafit.de](http://www.vibrafit.de)
- » [www.thelifestyle.at](http://www.thelifestyle.at)

### » ACTHYDERM

Mit schwachen Stromimpulsen schleust die Kosmetikerin hochkonzentrierte Wirkstoffe über kleine Kanäle tief in die Haut. So wird die Hautoberfläche gestrafft und Cellulite gemildert. Für nachhaltige Ergebnisse sollte man zwei Behandlungszyklen mit je acht Behandlungen absolvieren.

- » Kosten: € 130,- (60 Minuten)
- » [www.acthyderm.de](http://www.acthyderm.de)
- » [www.thelifestyle.at](http://www.thelifestyle.at)

### » HORMONBEHANDLUNG

Bei Diäten verliert man normalerweise erst Wasser und Muskelmasse, bevor der Körper sich an die Fettreserven macht. Niedrig dosierte Schwangerschaftshormone sollen in Kombination mit einer stark verringerten Kalorienaufnahme die Fettverbrennung an den hartnäckigen Problemzonen ankurbeln. Eine Hormonkur unter ärztlicher Leitung dauert ca. acht Wochen.

- » Kosten: ca. € 1.200,-  
Hormonsalben verbessern Cellulite, da sie das Bindegewebe an den Oberschenkeln stärker vernetzen und Fett abbauen. Haben Sie Geduld! Erfolge zeigen sich nach ca. vier Monaten. Wichtig: Unbedingt an die verschriebene Dosis halten, da es sonst zu Nebenwirkungen, wie Hautunreinheiten, kommen kann.
- » Kosten: ca. € 80,- pro Monat plus Ordinationskosten
- » Infos: beim Hormonspezialisten, z.B. [www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)

### » WRAP'N GO

Perfekt für Sportfans. Unter dem Trainingsoutfit trägt man einen Bodysuit, der die Entgiftung der Problemzonen anregen soll. Und so funktioniert's: Zunächst cremt man die Haut mit Starterfluid und Aktivgel ein, dann kommt ein Anzug aus Spezialfolie darüber. Den Abschluss bildet eine stützende Kompressionshose. So geht's dann zum Training. Ergebnis: ein deutlich erhöhter Lymphdrainage-Effekt. Ideal ist eine kurmäßige Anwendung über zwei Monate.

- » Kosten: Fluid, Gel, Kompressionshose und Bauchgurt gibt's im Set um € 399,-
- » Infos unter: [www.wrapngo.net](http://www.wrapngo.net)

Sport treibt. Auch bei der letzten Staffel von *Germany's Next Top Model* sah man das Phänomen: Die knackige, super trainierte Dreifachmutter Heidi Klum glänzte auf dem Laufsteg mit Sixpack, während ihre dünnen Novizinnen zumeist ganz schön schlaff daherkamen.

## LÜGE NR. 9

### Wer abnehmen will, muss sich fettfrei ernähren!

Fett ist nicht gleich Fett. Während Frittierfett, Schweineschmalz und vor allem die künstlichen Transfette (in vielen Fertigbackwaren) tatsächlich wahre Teufelsfette sind, helfen „gute“ Fette wie z.B. Omega-3-Fett in Fisch- und Leinöl beim Gewichtsabbau – und halten uns fit und gesund.

## LÜGE NR. 10

### Ich habe keine Zeit zum Trainieren!

Fitte Frauen trainieren nicht nur im Fitnesscenter, sondern immer. Sie nehmen die Stiegen anstelle des Lifts und das Rad anstelle des Autos. Und auch wenn sie verreisen, lassen sie das Training nicht schleifen, sondern packen Laufschuhe und Badeanzug mit ein oder machen im Hotelzimmer ein paar Gymnastikübungen. Die Bikinifigur ist für sie nicht etwas, auf das man einmal im Jahr kurzfristig hinarbeitet, sondern ein ständiges Ziel. \_\_\_\_\_



- 1 ESTÉE LAUDER SLIM SHAPE: FESTIGENDES SERUM MIT GUARANA-SAMEN, € 41,50.
- 2 SHISEIDO BODY CREATOR: KÖRPERSPRAY MIT LIFTENDEM FENCHEL, € 38,50.
- 3 L'ORÉAL PERFECTSLIM LASER: KONZENTRAT MIT KOFFEIN, € 17,-.
- 4 LOUIS WIDMER STRAFFENDE KÖRPERPFLEGE: LOTION MIT ROSSKASTANIEN-EXTRAKT, € 21,50.