

**BUNTE**

SPECIAL

# Gesundheit

AUSGABE  
1/2021  
€ 4,90

## Fit im Kopf

So leicht kann jeder sein Demenz-Risiko mindern!

## Schön straff

Die neuen Beauty-Eingriffe im Check

## Medizin-Wunder Mikrobiom

Bester Schutz vor Allergien, Diabetes und Depressionen

**Stefanie Stappenbeck**

„Ich versuche noch, mich wirklich anzunehmen“

**INNERE  
BALANCE**

**Test: Welcher  
Entspannungs-  
typ sind Sie?**

# Schlank und fit ins neue Jahr

Schnell abnehmen durch die Bauch-weg-Diät  
• Verblüffende Psycho-Tricks • Einfache  
Yoga-Übungen für eine schlanke Mitte



Österreich € 4,90  
Schweiz SFR 7,80  
Benelux € 5,90



### Sanfter Druck plus die richtigen Wirkstoffe: Das liebt die Haut

#### ÖLEN, CREMEN UND MEHR

Eincremen – und die Haut ist straff: So einfach funktioniert es leider nicht. Aber man kann mit der richtigen Pflege einiges für straffes Bindegewebe tun. Wechselduschen am Morgen bringen viel. Ideal ist es, danach zweimal pro Woche Arme, Bauch, Oberschenkel und Po mit einer Körperbürste oder einem Massagehandschuh zu bearbeiten. Fürs Eincremen danach sind Körperöle gut geeignet. Die modernen bringen jede Menge Wirkstoffe in die Haut – ohne einen klebrigen Film zu hinterlassen.

Produkt in den Handflächen verreiben, mit großzügigen Bewegungen auf der Haut streichen, immer von unten nach oben.



**MILDELT FALTEN**  
„Dr. Pflegers Pflegeöl“ punktet mit Avocado- und Weizenkeimöl und den Vitaminen A, E und F, um 9 Euro



#### STRAFFT DIE SILHOUETTE

Mit Omega-Fettsäuren und Mohnsamensextrakt, der den Fettabbau beschleunigen soll: „FigurÖl“ von frei öl, ca. 14 Euro



**SPENDET FEUCHTIGKEIT**  
Öle aus Kamelie, Argan und Jojoba pflegen – ganz ohne störenden Fettfilm.  
„Trockenöl“, Cattier, ca. 17 Euro

## HILFE BEIM BEAUTY-DOC

Wenn es etwas mehr sein soll:  
sechs Therapien für Haut in Bestform

Gezielt Fett loswerden, das Gewebe straffen: Da haben Dermatologen inzwischen viele Angebote auf Lager. Hier die neuesten, die am meisten Erfolg versprechen. Alle sind non- oder minimal-invasiv, wirken also hauptsächlich von außen auf die Haut. Für alle gilt: Starke Schmerzen sind nicht zu erwarten, ebenso wenig Nebenwirkungen. Und man ist nach jeder der Behandlungen sofort wieder einsatzfähig.

#### KÄLTE-KAMMER

Die Idee dahinter ist cool – im wahrsten Sinne: Bei der Kryolipolyse bzw. dem Cool Sculpting werden Fettzellen durch Kälte kristallisiert und schließlich abgebaut. **WIE WIRKT ES?** Spezial-Applikatoren werden auf die Körperstellen gelegt, die schlanker werden sollen, z. B. Bauch, Oberschenkel, Po, Oberarme, Doppelkinn. Sie erzeugen ein Vakuum und kühlen das Gewebe bis auf etwa vier Grad. **GUT ZU WISSEN** Die Behandlung dauert etwa eine Stunde.



Ein leichtes Stechen oder Druckgefühl ist normal. **ERSTE ERFOLGE** zeigen sich nach sechs bis acht Wochen. **WAS KOSTET ES?** Je nach Körperregion und Aufwand ab etwa 2500 Euro. Meist genügt eine Behandlung, das Ergebnis ist dauerhaft. **GUT ZU WISSEN** Geht es zusätzlich darum, die Haut zu straffen, kann man dazu Radiofrequenz-Behandlungen wie VelaShape III oder das Muskeltrainingsgerät StimSure (s. u.) einsetzen. Die Münchner Hautärztin **Dr. Patricia Ogilvie:** „Die Dreier-Kombi bringt die besten Ergebnisse.“

### FETT-WEG-SPRITZE

Hier kommt ein Star-Wirkstoff mit dem Namen Desoxycholsäure zum Einsatz. Wird er unter die Haut direkt ins Fettgewebe gespritzt, kann er Fett auf biochemischem Weg auflösen. **WIE FUNKTIONIERT ES?** „Der Wirkstoff startet die Lipolyse im Körper“, erklärt die Münchner Dermatologin **Dr. Tatjana Pavicic.** „Das bedeutet, dass sich die Zellmembranen der Fettzellen teilweise auflösen und via Lymphsystem und Leber abtransportiert werden.“ Geeignet ist das für Doppelkinn, BH-Röllchen, Polster an Bauch, Po, Knie. **GUT ZU WISSEN** Die Behandlung dauert nur ein paar Minuten, verwendet werden kleinste Nadeln, der Schmerzfaktor ist gering. Rötungen und Druckgefühl, eventuell auch Mini-Blutergüsse für ein paar Tage sind normal. **ERSTE ERFOLGE** Sieht man nach vier bis acht Wochen. **WAS KOSTET ES?** 200 bis 500 Euro pro Spritze. Je nach Größe des behandelten Areals braucht man zwei bis fünf Sitzungen. **WIE LANGE HÄLT ES?** Sind die Fettzellen zerstört, bleibt der Effekt.

### FETT-WEG-LASER

Der Laser ist ein beliebtes Gerät gegen Falten und Haarausfall. Auch hartnäckige lokale Fettansammlungen können durch Laserlicht aufgelöst werden. **WIE WIRKT ES?** „Um Fett aufzulösen, ist langwelliges Laserlicht geeignet“, weiß die Münchner Hautärztin **Dr. Elisabeth Schuhmachers.** „Es dringt durch die Haut bis ins Unterhautfettgewebe, macht die Fettzellenmembranen durchlässig, sodass die Fettmoleküle die Zellen verlassen.“ Das funktioniert am Bauch, ebenso bei Hänge-Armen, Fettpolstern an den Hüften und Doppelkinn. **GUT ZU WISSEN** Die Behandlung dauert etwa 45 Minuten und gilt als entspannend. Danach ist eine halbe Stunde Bewegung angesagt (flott laufen oder ins Fitness-Studio), damit die gelösten Fettmoleküle abtransportiert werden. **ERSTE ERFOLGE** Nach etwa fünf Sitzungen sind sie sichtbar, nach den empfohlenen zehn messbar. **WAS KOSTET ES?** Jede Behandlung etwa 150 Euro. **WIE LANGE HÄLT ES?** Lange. Zwei Treatments pro Jahr sollen den Effekt halten.

### STROM-TRAINING

Muskelaufbau ohne Anstrengung? Das verspricht StimSure, ein Tool, das die Bauchmuskeln quasi unter Strom setzt und sie dadurch stimuliert und von selbst bewegt. **WIE WIRKT ES?** „Möglich macht es eine Spule, die ein elektromagnetisches Feld erzeugt. So ▶

## TRIO FÜR DEN BAUCH

Promitrainerin Tanja Krodel zeigt drei Übungen, die den Körper wie ein Korsett stabilisieren. Und sanft Muskeln aufbauen



### PRESSEN IN RÜCKENLAGE

Mit angewinkelten Beinen auf den Rücken legen, den Kopf leicht auf ein Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch legen. Das linke Bein angewinkelt anheben und die rechte Handfläche an den linken Oberschenkel legen. Die Position halten. Jetzt drückt die Hand an den Oberschenkel und der Oberschenkel an die Hand, dabei spannt sich die Bauchdecke automatisch an. Nabel nach innen ziehen, Rücken auf dem Boden halten. 5 Sekunden bleiben, loslassen. 5- bis 10-mal wiederholen.



### BAUCH-LIFTING

Auf den Bauch legen, ein zusammengerolltes Handtuch unter die Stirn legen, damit der Nacken entspannt bleibt. Hände greifen an die Taille, Finger etwas unter die Bauchdecke schieben. Das Schambein in den Boden drücken, beim Ausatmen den Nabel nach innen ziehen. Trick: Stellen Sie sich vor, dass jemand eine kalte Hand unter die Bauchdecke schiebt. Die Position 3 bis 5 Atemzüge halten, dabei die Schultern locker lassen, die Beine ebenso. Loslassen. 5- bis 10-mal wiederholen.



### SEIT-ZIEHER

Auf die Seite legen, Kopf auf den angewinkelten Arm ablegen, wer will, auf ein Kissen. Den Körper ganz gerade ausstrecken, die Beine liegen locker aufeinander. Hand des freien Arms unter die Taille schieben. Jetzt tief einatmen. Beim Ausatmen den Nabel nach hinten ziehen und dabei die Taille vom Boden wegziehen, als ob sich ein kleines Luftpolster bildet. 3 bis 5 Atemzüge wieder halten. Locker lassen. 5- bis 10-mal wiederholen.