

Tone & shape

Mal ehrlich, wer wünscht sich keinen flacheren Bauch, festere Oberschenkel und einen knackigeren Po? Aber dafür gleich eine Operation in Kauf nehmen? Oder täglich ins Fitnessstudio rennen, um dann festzustellen, dass alle Bemühungen nicht ausreichen, um der individuellen Wunschfigur näherzukommen? Zum Glück sind in unseren heutigen Zeiten von Diversity – also Individualität – stringent vorgeschriebene Schönheits- und Körperideale à la „90-60-90“ endlich nicht mehr angesagt. Stattdessen gilt es, seine individuelle Schönheit zu finden, egal ob kurvig oder skinny. Und zum Glück gibt es inzwischen innovative Möglichkeiten, um dieses Ziel schneller zu erreichen. Zwei Expertinnen zum Thema Wohlbefinden und Fitness bzw. Schönheit und Körperkonturierung haben für Sie den Selbstversuch gestartet:

Hautärztin und Priv.-Doz. Dr. med. Stefanie Meyer, Inhaberin und Leitung des Ästhetik- und Laserzentrums in Regensburg, setzt in ihrem Body-Contouring-Kompetenzzentrum auf modernste Technologien wie Kryolipolyse oder Lasersysteme: Zum Beispiel WarmSculpting mit SculpSure oder Radiofrequenztechnik wie TempSure. Neuerdings bietet sie auch ein innovatives elektromagnetisches System zur Muskelstimulation an, den sogenannten „StimSure“. Diese Geräte stammen von der Firma Cynosure, einem der führenden globalen Unternehmen, das sich auf die Entwicklung von energiebasierten Systemen zur Ver-

schönerung der Haut und Körperkonturen spezialisiert hat.

PD Dr. Meyer sieht einen Trend hin zu nicht-invasiven Behandlungen: „In meiner Praxis erlebe ich häufig, dass meine Patientinnen gerne das ein oder andere an sich zu verbessern wünschen, aber dafür keine Operation, Schmerzen oder lange Ausfallzeiten in Kauf nehmen möchten. Mit einem breiten Angebot an nicht-invasiven Verfahren, kann ich individuell entscheiden, welche Behandlungen im einzelnen Fall besonders geeignet sind und einen persönlichen Behandlungsplan erstellen. Nicht selten kombiniere ich verschiedene Maßnahmen über einen längeren Zeitraum, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.“

Kämen diese Angebote auch für Sie selbst infrage? „Ich werde des Öfteren gefragt, ob ich diese Behandlungen selber schon gemacht habe. Diese Frage ist durchaus berechtigt, denn warum sollte jemand Geld für ein Treatment ausgeben, wenn der behandelnde Arzt nicht persönlich hinter dem Verfahren steht?! Unmittelbar vor meiner neuesten Investition meiner Praxis, dem StimSure-System für Muskelaufbau und -festigung, habe ich das Verfahren an meinem Körper selbst getestet und die Ergebnisse haben mich überzeugt. In meiner Praxis teile ich nun meine persön-

lichen Erfahrungen mit meinen Patientinnen und Patienten, die unwahrscheinlich dankbar über meine Offenheit sind“, sagt Dr. Meyer.

STONE

Wie genau funktioniert StimSure? „Durch die ausgelösten Kontraktionen ist das Muskelgewebe gezwungen, sich an diesen extremen Zustand anzupassen und reagiert mit einer tiefen Umgestaltung seiner inneren Struktur. Dies führt zu einem Muskelaufbau, der einhergeht mit gleichzeitiger Fettverbrennung. Bis zu 24.000 komplette Muskelkontraktionen werden durch die elektromagnetische Stimulation während einer 20-minütigen Behandlungssitzung erzielt.“



PD Dr. Stefanie Meyer nach nur 4 Behandlungen mit ihrem neuen StimSure-System

Dass ein gestärkter Muskel auch zu einer Steigerung der Fettverbrennung führt, ist vielen noch nicht bekannt. Die Muskulatur verbrennt tatsächlich permanent Fett, selbst wenn wir schlafen. Ein Kilogramm Muskelmasse verbraucht ungefähr das Dreifache an Kalorien im Vergleich zu einem Kilogramm Fett. Wer Muskeln aufbaut, erhöht somit seine Tagesbilanz. Pro Jahr verlieren wir ca. 1 % unserer Muskelmasse, wodurch sich unser Stoffwechsel verlangsamt, wenn wir nicht mit regelmäßigem Sport aktiv gegenarbeiteten. Jeder Muskel besteht aus Muskelzellen und jede einzelne Muskelzelle enthält Mitochondrien, in denen die Energiegewinnung für den Körper stattfindet. Mitochondrien wandeln Fette und Kohlenhydrate in Energie um. Wenn wir an Muskulatur zunehmen, nimmt analog die Anzahl der Mitochondrien zu. Das sagt die Ernährungswissenschaftlerin Sarah Schretzmair, Dipl. oec. troph., Mitarbeiterin bei Cynosure GmbH: „Da eine radikale Reduktion der täglichen Kalorienaufnahme (also unter den Grundumsatz von ca. 1500 kcal/Tag) den Stoffwechsel eher verlangsamt, ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eine intensive Kalorienersparnis keine empfehlenswerte Diät zur Gewichtsreduktion. Der moderne Ansatz liegt darin, den Muskelaufbau durch Kraftsport oder auch durch elektromagnetische Stimulation langfristig zu fördern, damit diese Muskeln dauerhaft und nachhaltig Fett verbrennen können.“

SHAPE

Wem das noch nicht schnell genug geht, der kann es Beate gleich machen: Die 55-jährige Fitness- und Yoga-Lehrerin hat sich nach einem ausführlichen Beratungsgespräch bei PD Dr. Meyer für eine Behandlung mit dem häufig auch als „Fett-weg-Laser“ bezeichneten System „SculpSure“ an Bauch und Hüfte entschieden.

„In einem gewissen Alter ist es schwieriger, seine gewünschte Körperform zu halten und das Training würde dadurch zu hart, ich müsste mich regelrecht ‚in den Hunger zwingen‘ und auf zu vieles verzichten“, sagt Beate. „Daher kam der Entschluss, eine Behandlung zur Figurformung durchführen zu lassen. Die Behandlung bei Frau Dr. Meyer mit dem SculpSure-System hat mich absolut überzeugt, denn sie war genau für mein Bedürfnis geeignet – dieser ‚letzte Schliff‘, also die letzten unerwünschten Speckröllchen loszuwerden und mich wieder so im Spiegel zu sehen, wie ich mich schon immer kenne und sehe“, schwärmt sie.

Und wie fühlt es sich an? „Die Behandlung dauerte ca. 25 Minuten, währenddessen zeigte sich ein intensives Wärmegefühl durch den Laser, wobei sich Wärme und Kälteempfinden abwechselten, da das Gerät mit einer Kontaktkühlung arbeitet. Ich hatte im Nachhinein keine Schmerzen und habe mich an die Empfehlungen von Frau Dr. Meyer gehalten, also viel Wasser trinken und ein paar gezielte Sportübungen für die behandelten Regionen. Bereits nach einigen Wochen zeigten sich die Ergebnisse, das Areal wirkt nun schlanker und sogar straffer. Ich würde die Behandlung jederzeit wiederholen und zeige sogar meinen Kundinnen immer das Vorher-Nachher-Bild von mir. Wer sich selbst überzeugen will, ist herzlich in mein Studio eingeladen. Wir Frauen müssen doch zusammenhalten und die Zeiten, wo wir sogar die kleinsten Beauty-Maßnahmen verschweigen, sind doch längst vorbei!“



Beate während der Behandlung ihres Bauches, sowie vor und einige Wochen nach der Behandlung der Lovehandles mit dem SculpSure-System bei PD Dr. Meyer in Regensburg

Kontakt

Kontakt zu Hautärztin Priv.-Doz. Dr. med. Stefanie Meyer:
Ästhetik- und Laserzentrum
Prüfeneringer Str. 21
93049 Regensburg
Telefon: 0941 46464600
www.laser-zentrum.com

Kontakt zu Beate:
simply Yoga
Yorckstraße 22
93049 Regensburg
Telefon: 0941 30799782

mabelle

Abonnieren
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

<input type="text" value="Vorname, Nachname"/>	
<input type="text" value="Firma"/>	
<input type="text" value="Straße, Hausnummer"/>	
<input type="text" value="PLZ, Ort"/>	
<input type="text" value="E-Mail"/>	<input type="text" value="Telefon"/>

Zahlungsweise

jährl. Lastschrift

<input type="text" value="Kontoinhaber"/>	<input type="text" value="IBAN"/>
---	-----------------------------------

jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

<input type="text" value="Datum, Unterschrift"/>
--

JETZT WIRD GESTRAFFT
SOFTES LIFTING VON
FILLER BIS FADENLIFTING

Ja, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

Antwort



per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@myBody.de

per Post an
**DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart**