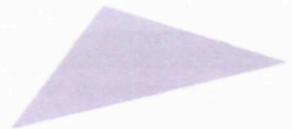




STRAFFES PROGRAMM



Ob Winkearme oder Bananen-Po, jede von uns hat doch etwas, das sie an sich gestört hat. Wenn man damit klarkommt – umso besser. Für alle anderen gibt es sanfte Treatments, die helfen können. Wir haben vier davon getestet



FETT-WEG-SPRITZE GEGEN DIE BANANEN- FALTE AM PO

Getestet bei Dr. Hans-Ulrich Voigt, Dermatologie
am Dom in München

Bei der Fett-weg-Spritze wird mit einer feinen Nadel Phosphatidylcholin (ein aus der Sojabohne gewonnener Wirkstoff) direkt in das Fettpolster injiziert. Der Wirkstoff löst die Fette im Gewebe. Diese werden anschließend zur Leber transportiert, wo die Lipolyse, also die Verstoffwechslung der Fette, erfolgt.

FÜR WEN EIGNET SICH DAS TREATMENT? Alle, die kleine Fettdepots, zum Beispiel unter dem Po, nicht loswerden.

ABLAUF: Zunächst wird eine Betäubungscreme auf die Einstichstelle aufgetragen und anschließend die Wirkstoff-Lösung mit mehreren Einstichen unter die Haut gebracht. Das Ganze dauert gerade mal 15 Minuten. Notwendig sind zwischen einer und drei Behandlungen, dazwischen sollten jeweils etwa sechs Wochen liegen.

TUT DAS WEH? Dank der Betäubungscreme spürt man die Einstiche kaum. Die Verteilung des Wirkstoffs brennt unter der Haut jedoch einige Sekunden lang sehr unangenehm.

BRINGT ES WIRKLICH WAS? Definitiv! Nach bereits einem Treatment sind die Rollen unter dem Po kaum noch sichtbar. Ein zusätzlicher Effekt: Auch die Cellulite wird reduziert.

NEBENWIRKUNGEN: Nach dem Spritzen kann die behandelte Hautpartie ziemlich stark anschwellen. Für die Tage danach sind also bequeme Hosen angesagt. Außerdem sollte auf Aspinn und Alkohol verzichtet werden, da sie die Wirkung der Spritze hemmen.

PREIS
Ab 160 Euro pro Spritze.

BAUCHMUSKELN MIT EMSculPT

Getestet bei Dr. Afschin Fatemi, S-thetic in München

Bei dem Verfahren wird die Muskulatur von einem elektromagnetischen Feld durchdrungen, das sie so stark beansprucht, dass sich neue Muskeln bilden. Eine halbe Stunde Emsculpt soll so effektiv sein wie 20000 Sit-ups.

FÜR WEN EIGNET SICH DAS TREATMENT?

Schlanke Menschen, die sich noch mehr Definition am Bauch wünschen. Vortrainierte können dadurch sogar ein sichtbares Sixpack bekommen.

ABLAUF: Man legt sich auf eine Liege und bekommt eine Art Gurt um den Bauch geschnallt. Nun aktivieren elektromagnetische Impulse die Muskeln – anfangs nur leicht, dann immer stärker. Die Intensität ist individuell regulierbar. Insgesamt dauert die Behandlung eine halbe Stunde und sollte viermal, innerhalb von zwei Wochen, wiederholt werden.

TUT DAS WEH? Man spürt, dass die Muskeln stark beansprucht werden, und bei einer höheren Intensität kann es auch ein bisschen schmerzhaft werden.

BRINGT ES WIRKLICH WAS? Während zum Beispiel beim EMS-Training oder auch bei Gurten für zu Hause nur die Muskeln an der Oberfläche stimuliert werden, dringt Emsculpt in wesentlich tiefere Muskelschichten ein und kontrahiert deutlich mehrere Muskeln. Schon nach dem ersten „Training“ spürt man, dass sich etwas tut – der Muskelkater ist der beste Beweis dafür! Nach sechs bis acht Wochen ist die Muskulatur (unter Anspannung) deutlich härter und eine Bauchfalte beim Sitzen verschwunden.

NEBENWIRKUNGEN: Um den Muskelkater kommt man nicht rum. Auch leichte Rötungen sind möglich.

PREIS: Ab ca. 1400 Euro für ein Paket, bestehend aus vier Behandlungen.

64,1 %

aller Deutschen sprechen nicht gerne über ihre geplanten oder durchgeführten ästhetisch-plastischen Behandlungen und Eingriffe.

Quelle: DGAPC



12/2021 freudIn 75

86 % der Originalgröße

30,7%

aller durchgeführten ästhetischen Behandlungen sind Faltenunterspritzungen mit Hyaluronsäure. Damit sind sie Spitzenreiter, dicht gefolgt von Botox mit 24,4 Prozent.

Quelle: DGÄPC

2019 gaben rund

14%

der von der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) befragten Patienten und Patientinnen an, der Grund für ihre Schönheitsoperation sei ihr Erscheinungsbild auf Fotos (Selfies) gewesen.

Quelle: statista

63,7%

aller durchgeführten ästhetisch-plastischen Behandlungen waren im Jahr 2020 nicht- oder minimal-invasiv (heißt, mit kleinstmöglicher Verletzung des Gewebes).

Quelle: DGÄPC

KRYOLIPOLYSE FÜR EINE DEFINIERTE KINNLINIE

Getestet bei Dr. Svenja Giessler in München

Bei der Kryolipolyse handelt es sich um eine nichtinvasive Methode zur Behandlung von Fettdepots mit Kälte. Über ein Vakuum wird die gewünschte Körperzone angesaugt und heruntergekühlt – die Kälte zerstört punktgenau Fettzellen. Diese werden anschließend über das Lymphsystem abtransportiert und innerhalb weniger Wochen über die Leber abgebaut.

FÜR WEN EIGNET SICH DAS TREATMENT?

Die Kryolipolyse behandelt gezielt kleinere Regionen (z. B. an Kinn oder Hüfte) und dient nicht der allgemeinen Gewichtsabnahme.

ABLAUF: Zunächst wird die zu behandelnde Körperzone mit einem feuchten Schutz Tuch gegen die Kälte abgedeckt. Dann werden die darunterliegende Hautpartie und das Gewebe per Vakuum angesaugt und für ca. eine Stunde auf etwa 0 °C heruntergekühlt. Nach der Behandlung wird die eisige Haut einige Minuten lang massiert. Notwendig sind in der Regel zwei bis vier Sitzungen.

TUT DAS WEH? Eine Narkose ist für die Anwendung nicht nötig, dennoch ist die Kälte recht unangenehm. Besonders am Hals löst der Vakuum-Applikator ein beengendes Unwohlsein aus.

BRINGT ES WIRKLICH WAS? Nach zwei Behandlungen ist die Kinnlinie deutlich markanter und das kleine Doppelkinn weg.

NEBENWIRKUNGEN: Wie bei einem Knutschfleck bildet sich durch den Unterdruck ein Bluterguss, der mehrere Tage bleibt.

PREIS: Ab 350 Euro pro Behandlung.

RADIOFREQUENZ FÜR STRAFFERE OBERARME

Getestet bei Dr. Isabell Sick, Isarderma in München

Die Radiofrequenz dringt bis zu 10 cm tief in die Hautschichten ein und erzeugt dort in den Fibroblasten (Zellen, die verantwortlich für das Bindegewebe sind) und Fettzellen Wärme. Das bringt die Fettzellen zum Schmelzen. Die zerstörten Zellen werden anschließend über Leber und Nieren abtransportiert. Zeitgleich wird die Neubildung von Kollagenfasern durch die Aktivierung der Fibroblasten angeregt, was zur Straffung des Bindegewebes führt.

FÜR WEN EIGNET SICH DAS TREATMENT?

In erster Linie für Menschen, die stark abgenommen oder ein schwaches Bindegewebe haben und dieses straffen wollen.

ABLAUF: Zunächst wird der Oberarm mit Babyöl eingerieben und dann mit dem Handstück des Geräts (ähnlich einem Ultraschallgerät) mit kreisenden Bewegungen behandelt, bis eine Temperatur von 42 °C erreicht wird (dauert bis zu 10 Min.). Je nach Stoffwechsel sind vier bis acht Sitzungen erforderlich (in einem Abstand von 14 Tagen).

TUT DAS WEH? Ja, die Hitze kann unangenehm sein, da sie aber nicht lange anhält, ist es auszuhalten.

BRINGT ES WIRKLICH WAS? Wenn man Durchhaltevermögen hat, ja! Das endgültige Ergebnis ist erst nach ein paar Monaten sichtbar, die Arme wirken deutlich straffer und haben 1 cm an Umfang verloren (variiert stark von Person zu Person).

PREIS: Ab 200 Euro pro Behandlung.