

5 SYSTEME GEGEN FETT

Der Winter mit all den kulinarischen Versuchungen neigt sich dem Ende zu, der Frühling steht vor der Tür und der Sommer naht mit Riesen-Schritten. Unser Team hat sich selbstverständlich keinen Winterschlaf gegönnt, sondern ein vielfältiges Programm recherchiert, mit dem Sie überflüssigen Kilos zu Leibe rücken können.

Harmonie durch Hormone

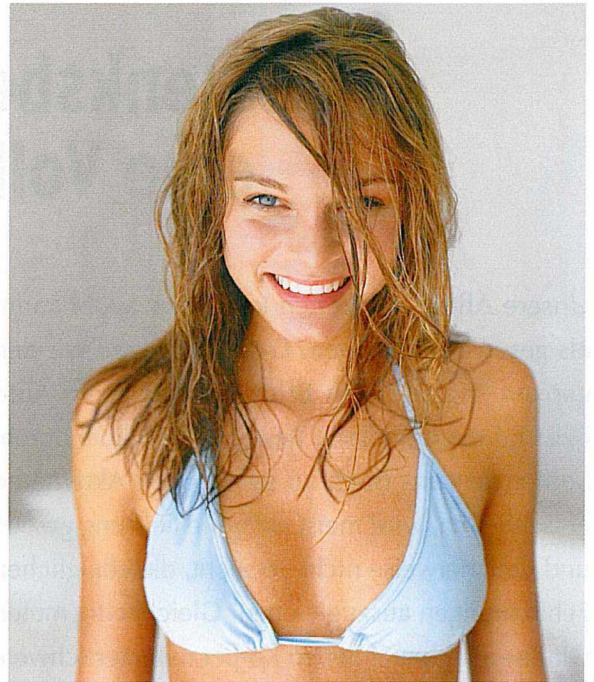
Die Gründe für unangenehme Überraschungen auf der Waage hängen nicht immer ausschließlich mit der Ernährung zusammen. Auch Hormone haben Einfluss auf das Gewicht. Im Körper der Frau gibt es vor allem zwei Regionen, die stark von Hormonen geprägt sind – die Oberschenkel und der Gesäßbereich. Auch das Bauchfett wird durch einen Mangel an männlichen Geschlechtshormonen stark beeinflusst. Ein Wachstumshormonmangel führt beispielsweise zu vorzeitiger Faltenbildung, dünner Haut und Zunahme des Körperfettes. Gynäkologen bieten eine gezielte Hormonberatung an. Dabei werden der Hormonstatus festgestellt, mögliche Defizite aufgedeckt, und, wenn erforderlich, kann mit einer gezielten und streng kontrollierten Therapie begonnen werden.

Schöne Aussichten mit TCM

Die Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind angesehen und ungeheuer populär. Erreicht werden die gewünschten Ziele durch Ernährung, Bewegung, Naturstoffe und Massagen von Akupunktur-Punkten. Eine Behandlung nach TCM dauert vier Wochen. In Folge sollte zur Stabilisierung des Gewichtes nach einer zweiwöchigen Pause wiederum eine vierwöchige Behandlung erfolgen. Nachhaltigkeit ist dabei der Schlüssel zum Erfolg.

Wege zu einem neuen Lifestyle

Der Weg zu weniger Gewicht ist oft mit einer



Umstellung des gesamten Lebensstils verbunden. Ein sogenannter Lifestyle-Coach oder Ernährungsberater hilft, schlechte, oft über Jahre etablierte Gewohnheiten zu analysieren und schlussendlich abzulegen. Das Tätigkeitsfeld dieses Coachs teilt sich in drei Bereiche: Die ernährungsmedizinische Beratung unterstützt Sie dabei, schlechte Ernährungsgewohnheiten zu unterlassen, und erarbeitet ein individuelles Programm. Ein weiterer Aspekt sind die Nahrungsergänzung und die orthomolekulare Medizin, die den Einsatz von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen oder Aminosäuren beinhaltet. Und mit einer Personal-Trainer-Stunde machen Sie Meter auf dem Weg zur Traumfigur: Beim gemeinsamen Training werden die Muskeln gestärkt und der Körper geformt.

Mit Fett-weg-Spritze gut in Form

Oft sind es kleine Regionen und Zonen, die große Probleme verursachen: Fettpölsterchen, die trotz regelmäßigen Trainings und bewusster Ernährung nicht verschwinden wollen. In diesen Fällen sind Rat und Tat eines Spezialisten gefragt. Ein Fach-

arzt für Dermatologie verfügt mit der Fett-weg-Spritze über ein probates Mittel, um Problemzonen auf den Leib zu rücken. Die Methode der Fett-weg-Spritze kommt zur gezielten Modellierung der Silhouette zum Einsatz, also beispielsweise, um kleine Fettdepots verschwinden zu lassen. Bei diesem Verfahren wird eine fettlösende Substanz aus der Soja-Pflanze – also Natur pur – ins Gewebe eingebracht, die die Fettzellen zum Platzen bringt.

Body-Shaping mit Liposuktion

Schlanke Beine und ein flacher Bauch – davon träumen Frauen und Männer. Mittels Liposuktion, der Fettabsaugung, können diese auch wahr werden, wenn sportliche Aktivitäten und Diäten keinen unmittelbaren Erfolg bringen. Die Liposuktion kommt dann zum Einsatz, wenn der Silhouette in größerem Ausmaß zu Leibe gerückt werden soll oder wenn Veränderungen in Bereichen gewünscht werden, wo mit anderen Methoden nur schwer Fortschritte zu erzielen sind.

Weitere Infos: www.womanandhealth.com ■

