



»OBSERVER«

MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 28.05.2016, Nr: 22, 52x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 87 031, Größe: 84,28%, easyAPQ: _
Auftr.: 8547, Clip: 9803298, SB: www.womanandhealth.com



www.observer.at

BALANCE **gesundheit**

Ihr großer Guide
für den Traum-Hintern

KNACK-PO

in 6 Wochen



Getty, Singer, beigestellt

BALANCEgesundheit



Unschöne Dellen, Orangenhaut oder einfach Cellulite – gegen jede Problemzone ist ein Eingriff gewachsen!

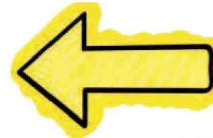
Glatte Haut. Obwohl Cellulite meist genetisch bedingt ist, hat der Lebensstil großen Einfluss auf unsere Haut. Top-Treatments für ein schönes Hautbild.

fizit begünstigen die Ent-
stehung.

Fitness & Ernährung. Deshalb gilt es, erst mal den Lebensstil umzustellen, bevor man den Weg zum Doktor beschreitet. Die richtige Ernährung sorgt nicht nur für ein schönes Hautbild, sondern festigt auch das Bindegewebe, da Hautstoffwechsel und Kollagenbildung angeregt werden. Was der Haut gut tut, ver-
rät Diätologin Mag. Caro-

line Sonnenberg auf Seite 51. Ebenso wichtig ist das konsequente Training. Auch hier sind sechs Wochen ideal, denn in diesem Zeitraum wird eine physiologische Anpassung – der Trainingserfolg – sichtbar. Auf den Seiten 52 und 53 finden Sie die besten Po-Übungen. Drei Mal wöchentlich 25 Minuten, ergänzt durch zwei Lauf-
einheiten, und schon kann der Sommer kommen...

PATRICK SCHUSTER ■



TREATMENTS GEGEN CELLULITE

→ Stoßwellen

So geht's: Schallwellen werden sanft in die betroffenen Körperzonen eingeleitet – verklebte Schichten (Faszien, Muskeln, Fettgewebe) werden so getrennt. Dazwischen angesammelte Schlacken werden gelöst und über das Lymphsystem abtransportiert. Die Haut wird geglättet, Fettdepots verkleinert, das Bindegewebe gestrafft und der Umfang der behandelten Region verringert.

Dauer & Wirkung: Je nach Region dauert die Behandlung 30 bis 40 Minuten. Empfohlen werden sechs bis zehn Behandlungszyklen – idealerweise zweimal pro Woche. Nach der 4. Behandlung sind bereits deutliche Unterschiede bemerkbar. Das Ergebnis ist dauerhaft, sofern man seine Lebensgewohnheiten adaptiert. Kontraindikationen: Schwangerschaft, elektronische Implantate oder dauerhafte Cortisonbehandlung.

Kosten: Je nach Region ab 100 Euro/Behandlung.

Gesehen bei: Dr. Jasmin Darabnia, www.medspa.cc

→ Liposhafer „Velasmooth“

So geht's: Durch eine Kombination aus Radiofrequenz, Infrarotstrahlung und Vakuummassage wird die Haut an den Problemzonen gestrafft – lokale Fettzellen in der Tiefe werden zum Schmelzen gebracht. Durch das Vakuum werden Fett und Schlacken abtransportiert. Auch eine Kombinationsbehandlung mit der Fettwegspritze zur Hautebnung ist möglich.

Dauer & Wirkung: Die Behandlung dauert 40 Minuten. Sichtbare Ergebnisse stellen sich nach 15 Sitzungen ein – empfohlen sind zwei pro Woche. Geeignet für Bauch, Beine, Po, Schen-

kelinnenseiten, Oberarme und Doppelkinn. Es kommt zu keinen Ausfallzeiten.

Kosten: Eine Behandlung kostet rund 70 Euro.

Gesehen bei: Dr. Michaela Meister, www.medkos.at

→ Aminosäuren gegen Dellen

So geht's: Die neuartige Form der Anti-Cellulite-Therapie baut die Hautstruktur dort wieder auf, wo sie gebrochen wurde. Dabei werden Fettzellen nicht zerstört, sondern Dellen aufgefüllt. Durch eine spezielle Mischung aus Aminosäuren wird das Volumen des Unterhautfettgewebes schrittweise wieder aufgebaut und Dellen geglättet. Ähnlich der Mesotherapie wird die Mischung mittels feiner, kurzer Nadeln direkt in die betroffenen Areale injiziert. Nach der Behandlung für 12 Stunden die Sonne meiden!

Dauer & Wirkung: Die nahezu schmerzfreie Behandlung dauert etwa 30 Minuten – in wöchentlichem Abstand werden sieben bis zwölf Behandlungen benötigt. Eine jährliche Auffrischung macht das Ergebnis dauerhaft.

Kosten: Die Kosten für eine Behandlung betragen 300 bis 400 Euro.

Gesehen bei: Dr. Sandra Rigel, www.womanandhealth.at

Mittels kurzer, feiner Nadeln wird eine Mischung aus Aminosäuren direkt in die betroffenen Areale injiziert.

