

Woman & Health

Woman & Health

newsletter frühjahr

Laurenzerberg 2, 1010 Wien

Öffnungszeiten:

MO - DO: 9:00 - 21:00

Fr: 9:00 - 18:00

Telefon: +43 (0)1 533 36 54

Fax: +43 (0)1 533 36 54-3

E-Mail: office@womanandhealth.com

www.womanandhealth.at



makellos schön
& nachhaltig gepflegt

© Liv Eriis-Jensen - Fotolia.com

Gesundheit Schönheit Kinder Sexualität Lifestyle

WOMAN&HEALTH jetzt auch auf facebook. Werden Sie ein Fan!





Liebe Patientinnen

Hellere Köpfe punkten in der lichten Jahreszeit: denn der richtige Sonnenschutz beginnt im Kopf. Wer sich ein klares Bewusstsein für die notwendigen Maßnahmen schafft, geht unbeschadet und erholt durch die warmen Tage. UV-Strahlen schaden nicht nur der Gesundheit, sie wirken sich auch langfristig negativ auf einen jugendlichen Teint aus. Mir ist es ein ganz persönliches Anliegen, meine Patientinnen bei der Wahl der sichersten Sonnenschutzmethoden rechtzeitig zu beraten. Bereits im Frühling darf fleißig eingecremt werden. Besonders effektiv ist der Schutz durch Kleidung – und mit dem passenden Outfit machen selbst unverbesserliche Sonnenanbeter eine gute Figur.

Aber nicht nur Sonnenschutzmassnahmen dienen der Schönheit. Der Weg zur perfekten Bikinifigur führt über eine ausgewogene gesundheitsfördernde Ernährungsplanung. Die maßgeschneiderten Diät-Programme von WOMAN&HEALTH verfügen über den absoluten Traumfigur-Bonus; das Resultat kann allenthalben noch mit einer straffenden Lipomassage perfektioniert werden - wer rechtzeitig damit beginnt, erntet bewundernde Blicke am Strand. Noch ein Muss für Sommer-Beauties: Die schonende Laser-Haarentfernungsmethode zaubert glatte Samthaut allover.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen strahlend schönen Frühling,

Ihre Dr. Sibylle Wichlas

Von Kopf bis Fuß auf Sonne eingestellt:

Mit sinnvollem und regelmäßigem Sonnenschutz kann nie früh genug begonnen werden. Wenn die Tage länger werden, rufen schädliche UV-Strahlen helle Hauttypen auf den Plan. Im blühenden Lenz ist die Strahlkraft der Sonne nicht zu unterschätzen, zumal sie meist auf völlig unvorbereitete Haut trifft. Selbst wenn man das Büro bloß auf einen quick lunch unter blauem Himmel verlässt, ist in jedem Fall Sonnenschutz angeraten. „Ich kann meinen Patientinnen nur wärmstens empfehlen, sofort ab den ersten Frühlingstagen ausreichend Sonnenschutz im Gesicht und an Hals, Dekolleté und Händen aufzutragen“, sagt Dr. Sibylle Wichlas.

Sonnenschutz = Anti-Aging! Vorsorge ist ein Muss für alle, die laue Nachmittage an den Ufern regionaler und ferner Gewässer verbringen wollen. Nach der langen Kälteperiode kann bereits ein kurzer Gang zum Pool nachhaltige Sonnenschäden hervorrufen. Daher lohnt es sich, in Sachen Hautverträglichkeit die Sonnencreme genau zu wählen und bereits in der Früh unbedeutet von Kopf bis Fuß aufzutragen. Der vermeintlich gesunde Look gebräunter Haut trügt: Der viel zitierte Sontenteint ist Ausdruck der Abwehrmechanismen unserer Haut. Wenig bekannt ist auch, dass selbst Cellulite durch UV-Strahlung gefördert wird. Ein Grund dafür ist die – nicht sofort sichtbare – Schwächung des Bindegewebes unter der Hautoberfläche. Kopfbedeckung und Sonnenbrillen sind kleidsam und schützen effektiv vor Sonnenschäden. Auch die regelmäßige Einnahme von Pflanzenextrakten & Co kann mithelfen, frühzeitige Hautschäden zu verhindern. Wertvolle Kapseln helfen der Hautalterung vorzubeugen. Gesundheitsbewusste wissen: Auf eine ausgewogene Kombination von Sontentiming, Kleidung und präventiv wirkenden Crèmes und Kapseln kommt es an. Absolutes Sontenverbot herrscht täglich von



TIPP

Avène: Sonnenschutz für empfindliche Haut

Als regelmäßige Anti-Aging-Maßnahme bietet die Sonnenschutzlinie Sun Sensitive protection® von Eau Thermale Avène höchste Lichtschutzfaktoren in hauttypgerechten Texturen. Sie enthält neben dem UVB- und UVA-Breitbandschutz zusätzlich den patentierten Zellschutz Pro-Tocopherol und ist dank der minimalen Anzahl an chemischen Filtern auch für empfindliche Haut besonders gut geeignet. Die getönte Variante verhilft sogar schon beim Auftragen zu einem natürlich-frischen Summer-Look – ganz ohne UV-Strahlung. Erhältlich an der Rezeption und beim Beauty Team. Fragen Sie Sonja Panagiotides.

Beauty allover

Strahlende Züge & straffe Silhouette

Einmal Traumfigur und zurück. Hat man die Modelmaße erst erreicht, kann einem das Lachen rasch wieder vergehen. Studien belegen eindrucksvoll, was Cathérine Deneuve einst aus dem Nähkästchen verriet: Ab der Lebensmitte hinterlassen Diät-Sünden ausgerechnet im Gesicht einer Frau ihre Spuren. Das Beauty- und Lifestyle-Angebot bei WOMAN & HEALTH bietet hochwertige Diätprogramme, die sowohl Erfolgs- als auch Sicherheitsgarantie aufweisen.

„Natürlich ist die genetische Veranlagung entscheidend für unser Aussehen, doch glücklicherweise verfügen wir über Mittel und Wege, dieses rundum positiv zu beeinflussen“ sagt Dr. Sibylle Wichlas. Vorurteile à la Deneuve sind glücklicherweise Schnee von gestern.

Einmal Traumfigur, immer Traumfigur:

Ein individuell erstellter Ernährungsplan verhilft der eigenen Vitalität auf die Sprünge und unterstützt dabei, die erreichte Optimalkondition dauerhaft zu halten. „Hinter jeder erfolgreich absolvierten Diät verbirgt sich eine haarfeine Abstimmung mit den jeweiligen persönlichen Bedürfnissen“, sagt Dr. Christian Matthai. „Unsere Patientinnen sollen schließlich die letzte Diät ihres Lebens machen.“ Das Spektrum der angebotenen Programme Shape, Shape vital, β -diet und Short cut reicht von Einzeltherapien bis hin zu gemeinsam besuchten Sitzungen: Der Gruppeneffekt kann mitunter selbst eingeschweißte Diät-Muffel motivieren. Nach absolvierter Analyse der Eßgewohnheiten werden mittels Vitalstoffanalyse die körpereigenen Werte kontrolliert. Das Ernährungsprogramm der darauffolgenden Wochen führt auch zu einer Entgiftung des Körpers. „Mit der Zufuhr von Vitalstoffen werden hormonelle Kreisläufe optimiert und das Appetitgefühl positiv beeinflusst“ sagt Dr. Christian Matthai. „Mittlerweile bieten hoch effiziente Formula-Diäten ein vollmundiges Geschmackserlebnis bei gleichzeitig bester Versorgung.“ Details und Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten:

Das interdisziplinäre Konzept von WOMAN & HEALTH verspricht selbstverständlich ein perfekt abgerundetes Ergebnis, auch wenn sich die Proportionen am Körper verändern. Um Diätfolgen zu trotzen und ein rundum ausgewogenes Lifestyleprogramm zu perfektionieren, helfen Kunst und Können der Beauty-Spezialisten. Volumenverlust durch Gewichtsreduktion im Bereich des Gesichts kann gezielt mit der Injektion von Hyaluronsäure an Wangen und Schläfen sowie an Jochbein oder Augenhöhlen kompensiert werden. „Durch die Anwendung von Milchsäure gewinnt die Gesichtshaut an Elastizität zurück, wird gestrafft und wirkt rundum praller und frischer,“ sagt Dr. Sibylle Wichlas.

Vollkommen glücklich:

Macrolane lässt mittels der körpereigenen Substanz Hyaluron das Dekolleté voller erscheinen und zaubert dort neue Fülle, wo einzelne Partien bereits in sich zu versinken drohen. „Für viele meiner Patientinnen ist die Liposuktion der krönende Abschluss ihrer Figueroptimierung. Erfolgreiche Ergebnisse sind immer eine enorme Motivation, die perfektionierte Silhouette auch zukünftig zu halten,“ sagt Dr. Sandra Rigel, Plastische Chirurgin. Mittels der sanften Highend-Technik wird überschüssiges Gewebe an Innenschenkel, Oberarmen, Knie und im Bauchbereich schonend korrigiert. Selbst hartnäckige Reiterhosen können verringert werden. Der Straffungseffekt ist nach vier Wochen sichtbar und nimmt innerhalb eines Jahres weiter zu. Die Behandlungsmöglichkeiten bei WOMAN & HEALTH bieten für jede Patientin die individuell perfekte Lösung. Das Ergebnis dieser fächerübergreifenden Kombination ist ästhetisch rundum überzeugend.

Summerfeeling pur: Makellos glatte Haut

Nicht nur die Sonne ist Zeuge:

Spätestens wenn beim ersten Sonnenbad der Blick über unliebsame Härchen gleitet, wird erneut ein Entschluss zur ultimativen Haarfreiheit gefasst. Dauerhafte Haarentfernung mittels High-end-Lasertechnik lässt jetzt auch gebetsmühlenähnliche Vorsätze zur schönen Realität werden. Vorausgesetzt man beginnt rechtzeitig damit, denn die Haut muss gänzlich ungebräunt sein. Bei der Laser-Haarentfernung wandern kurze Laserlichtimpulse über die Haut, die sich wie eine starke Erwärmung anfühlen. „Uns liegt vor allem die Sicherheit unserer Patientinnen am Herzen,“ sagt Dr. Sibylle Wichlas. Daher errechnet eine im Laser integrierte Computersoftware aus Hauttyp, Hautfarbe und Pigmentierung die jeweils individuell benötigte Laserenergie. Auf Wunsch können alle Körperzonen von der störenden Haarpracht befreit werden: von den Beinen über die Bikinizone bis hin zu den Achseln und ebenso alle Hauttypen, auch asiatische und afrikanische. Dazu sind spezielle Aufsätze nötig, die in der top-modernen Ausstattung des Frauenkompetenzzentrums selbstverständlich verfügbar sind. „Besonders empfindliche Areale wie die Bikinizone können mit unserem Painstopper perfekt vorbereitet werden,“ verrät Beauty Coach Petra Kössler, „damit die Behandlung so angenehm wie möglich verläuft.“

Haarfreiheit in allen Zonen:

Je nach Hauttyp und individuellem Haarwuchs sind etwa 4 bis 8 Sitzungen einzukalkulieren, um für ein bis zwei Jahre vom Rasierer erlöst zu sein. Danach reicht es allerdings aus, ein bis maximal zwei Behandlungen zu absolvieren, um in der Folge weitere ein bis zwei Jahre die kleiderlose Jahreszeit sorglos genießen zu können. Und auch purer Lebenslust steht nichts im Wege, wenn man die Hüllen einmal spontan fallen lassen will.



Lipomassage: Wellness für die Haut

Diese Massage kommt auf Rollen:

Während der Lipomassage driften die eigenen Gedanken genüsslich in die Ferne, schnaufende Saugnäpfe lassen ein wohliges Kribbeln an der Hautoberfläche entstehen. Positiver Nebeneffekt der wohligen Ganzkörper-Verwöhnungstherapie mit drolligem Sound: Überschüssiges Fett wird gezielt über Rollmechanismen abgebaut. Fragt sich nur noch, wer jemals damit aufhören will. Das traumhafte Treatment ist nämlich eine sehr effektive Behandlung jener Fettzonen, die sich trotz körperlicher Aktivität und strenger Ernährungspläne hartnäckig halten. Sogar Cellulite kann mit der Lipomassage auf höchst angenehme Art und Weise reduziert werden. Plus: Straffung und Glättung der Konturen, sprich eine verbesserte Hautelastizität und zuletzt eine perfekte Silhouette sind garantiert.

Dynamische Fettreduktion:

Der gegenseitige Austausch zwischen Spezialistin und Patientin ist Voraussetzung für den Erfolg des dynamischen Treatments. Dieses beinhaltet mitunter auch Übungen zur Muskelkontraktion der betroffenen Areale. Arme, Bauch, Gesäß, Reiterhosen und Schenkel kommen nach einem eingehenden Gespräch über vorhandene Problemzonen mit der Spezialistin zwischen die Rollen. Die perfekte LPG-Rollentechnologie bringt Körpermassen in Bewegung. Genau genommen sind es zwei Rollen mit je einem Miniaturmotor. Diese unabhängig von einander steuerbaren Bewegungsverläufe bilden unterschiedliche Hautfalten: Beim "Roll'in" wird die Lipolyse angeregt und die eingeschlossene Fette befreit, beim "Roll'out" wird die Haut gestrafft und durch das "Roll'up" werden die Körperkonturen geschärft. Fazit: Ein rundes beglückendes Ergebnis.

Zwei neue Spezialistinnen im Gynäkologie Team!

INFO

Ass.Prof. Dr. Daphne Gschwantler-Kaulich verstärkt unser Gynäkologie-Team mit ihrem Kompetenz-Schwerpunkt „weibliche Brust“. Ob Schmerzen, Brustkrebsprophylaxe oder gar Rekonstruktion, alle Themen rund um die Brust sind in ihrer Hand bestens aufgehoben.

Dr. Nathalie Beier hat sich zusätzlich zur allgemeinen Gynäkologie und Geburtshilfe auf Jugendgynäkologie spezialisiert. Sie wird sich verstärkt und einfühlsam um alle unsere jungen und jüngsten Patientinnen kümmern, die sich mit allen Fragen - beispielsweise rund um Sexualität – vertrauensvoll an sie wenden können. Fragen und Terminvereinbarungen ab sofort über unsere Empfangsdamen oder womanandhealth.at