

Beauty. Für alle, die mehr wollen.

€ 7,80

makel

04
2019

Perfekte Orte für ein

TIME-OUT FÜR DIE SCHÖNHIT

Mythen und Vorurteile

BOTOX & FILLER

MUST-HAVES
FÜR DEN
HERBST

#bathroomgoals



Anne Heche
Hollywood-Stars
beim Beauty-Doc

Mit Kälte gegen Makel

BEAUTY ON THE ROCKS

VON RUND BIS KNACKIG

MIT DIESEN METHODEN

ZUM PERFEKTEN PO

Die Beauty-Sensation aus den USA – jetzt auch bei uns

FLUGZEUGE

im Bauch

Muskelaufbau bei gleichzeitiger Fettreduktion? Bloggerin Maren Anita hat das neue BTL-Emsculpt-Verfahren zum Muskelaufbau bei gleichzeitiger Fettreduktion für uns getestet.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ich bin eine Anhängerin von nicht-invasiven Methoden. Besteht die Möglichkeit, etwas am eigenen Körper ohne Eingriff zu verändern, dann ziehe ich diese Alternativen immer vor. Wenn Sport, eine gesunde Ernährung und viel Disziplin bei manchen Problemzonen nicht ausreichen, bietet der Markt für Schönheitschirurgie sehr gute Alternativen zu chirurgischen Eingriffen. Eine dieser brandneuen Methoden zur Körperstraffung, zum hocheffektiven Muskelaufbau bei gleichzeitiger Fettverbrennung, ist das BTL-Emsculpt-Verfahren. Ich habe diese Methode – in den USA war es im vergangenen Sommer die Beauty-Sensation schlechthin – selber ausprobiert und mich dabei für meine Unterbauch-Region entschieden. Dafür bin ich nach Düsseldorf in die S-THETIC CLINIC zu Dr. Fatemi gereist. Er ist einer der führenden Experten auf diesem Gebiet.

Mithilfe der HIFEM-Technologie (High Intensity Focused Electro Magnetic) erzeugt das BTL-Emsculpt-Verfahren ein starkes elektromagnetisches Feld. Die Zonen, die man damit behandeln lassen kann, sind maßgeblich der Po und der Bauch. An einer dieser Körperzonen werden für jeweils 30



Minuten sogenannte Impulsgeber festgeschnallt. Die elektromagnetischen Impulse bewirken tausende von Muskelkontraktionen in einer sehr schnellen Abfolge, wobei die supramaximalen Kontraktionen die Muskeln wie ein hochintensives Krafttraining beanspruchen. Das entspricht in etwa 20.000 Sit-ups oder Kniebeugen bzw. Squats. Dabei ist die Behandlung vollkommen schmerzfrei. Man liegt bequem und macht eigentlich nichts. Das „nachhaltige Training“ bewirkt einen lang anhaltenden und extrem effektiven Muskelaufbau.

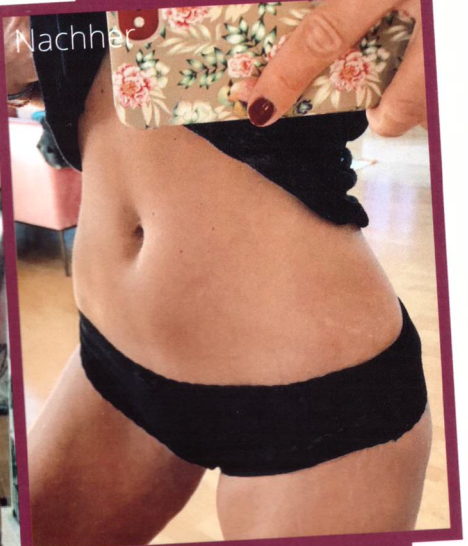
Jüngsten wissenschaftlichen Studien zufolge sind selbst nach über einem Jahr noch bis zu 90 % der aufgebauten Muskeln vorhanden. Das ist bemerkenswert. Erfahrungsgemäß tritt der gewünschte Effekt jedoch erst rund 6–8 Wochen nach Abschluss der Behandlung ein. Wobei er durch Sport, bewusste Ernährung und die Zunahme von Eiweiß unterstützt werden kann.

Man könnte annehmen, dass ich eine gute Figur habe, weil ich mich gesund ernähre und regelmäßig Sport treibe. Doch Hand aufs Herz: Hat nicht jeder von uns irgendwelche Problemzonen? Im Grunde

bin ich zufrieden mit meinem Körper. Allerdings mache ich auch einiges dafür. Ich bemühe mich, täglich Sport zu treiben und sei es manchmal auch nur ein schnelles Spazierengehen. Ich fahre gerne Fahrrad, Inliner und liebe es zu joggen. Jeden zweiten Tag mache ich etwas Gymnastik. Auch bei der Ernährung versuche ich eine ausgewogene Balance einzuhalten. Eigentlich esse ich alles – es kommt auf eine gesunde Mischung an. Doch trotzdem habe ich Problemzonen, wie zum Beispiel meinen Unterbauch. Den bekomme ich – da kann ich noch so viel Sport treiben, mich basisch ernähren oder mein regelmäßiges Heilfasten-Programm durchführen – partout nicht weg. Dr. Fatemi hat mir bestätigt, dass das Unterbauchfettgewebe nicht mit dem Gewicht zusammenhängt und mit Sport meist nicht zu reduzieren ist. Daher habe ich mich besonders gefreut, dass es nun diese nicht operative Methode von BTL-Emsculpt gibt!

Die amerikanische Zulassungsbehörde FDA, die Food and Drug Administration – sowie die europäische medizinische Zulassungsbehörde – gaben nach intensiver Prüfung bzgl. der Wirkung an, dass Bauch und Gesäß durch das effektive Verfahren etwa 16 % mehr Muskeln aufgebaut und gleichzeitig rund 19 % Fett reduziert werden. Hierzulande gibt es das Gerät allerdings erst seit Kurzem und zunächst nur bei ausgewählten Ärzten.

Der Behandlungsplan sieht vor, dass mindestens jeden dritten Tag eine Behandlung erfolgen sollte, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Je nach zu behandelnder Körperzone sind mindestens vier Sitzungen à 30 Minuten notwendig. Nach rund 6–8 Wochen ist das Körperfett merklich reduziert und das gewünschte Ergeb-



nis in Sachen Muskelaufbau erzielt. Mitunter dauert es auch ein wenig länger, dafür hält der positive Effekt umso nachhaltiger an. Vier Behandlungen schlagen mit rund 1.800 bis 2.000 € zu Buche. Der Muskelaufbau hält dafür sehr lange an.

Doch auch hier gilt das gleiche wie bei Sport und Ernährung – tut man nichts, ist der erzielte Effekt irgendwann auch wieder verflogen. Schmerzhaft ist es übrigens ganz und gar nicht; es handelt sich vielmehr um ein starkes Kribbeln. Ein wenig vergleichbar mit Schmetterlingen im Bauch – nur dass diese nach meinem Empfinden eher Flugzeugen ähneln!

„Durch das BTL-Emsculpt-Verfahren ist erstmalig eine Stärkung der Muskulatur möglich. Das gab es in der Medizin bisher so noch nicht. Das ist einzigartig. Die Muskulatur wird gestärkt und durch die Überaktivität des Muskels wird das Fett in der betreffenden Umgebung reduziert. Dadurch ist die Körperformung auf eine Art und Weise möglich, die bisher undenkbar war!“

*Dr. med. Afschin Fatemi,
Facharzt für Dermatologie
und Gründer der S-thetic Gruppe*

Mehr zu Maren Anita unter:

www.maren-anita.com