

DONNA

Neu!

beauty

1/2020
Deutschland € 5,90
Österreich € 4,30
Schweiz Sfr 9,40
Luxemburg € 7,20

Sanfte OPs • Gute Ernährung • Fitness

Der wahre
Anti-Aging-
Trick:
Gesunde
Zähne

**Iss dich
schön!**

... zum Beispiel
Tomatenmark für
tolle Haut

**Ich fühle
mich wohl
mit mir!**

Eine Liebeserklärung an den
eigenen Körper

6

**Frisuren,
die jünger
machen**

**Straffe
Oberarme**

3 Übungen für
jeden Tag

**Kleine
Eingriffe**

Von Lidstraffung bis
Nasenkorrektur

Das erste Beauty-Heft für Frauen 40 plus





Schlank kneten, bitte

Martine de Richeville kann
angeblich Fett und
Cellulite wegmassieren.
Ein Besuch in
ihrem Pariser Institut

TEXT Martina Meister

„Päpstin der Massage“, „Guru der Cellulite“, „Magierin“: Kaum ein Vergleich scheint zu hoch gegriffen, um zu beschreiben, welchen Ruf Martine de Richeville in Frankreich genießt. Jahrelang hat sich tout Paris die Adresse ihres Instituts als Geheimtipp zugeflüstert. Aus einem einzigen Grund: Sie vollbringe mit ihrer Remodelage-Technik wahre Wunder, sie soll, salopp gesagt, Fett wegkneten können, heißt es. Mittlerweile hat sie Behandlungsräume in London, New York, Brüssel und Genf. Top-Models und Filmstars gehören ebenso zu ihrer Klientel wie Managerinnen, junge Mütter und all diejenigen, die alles ausprobiert haben, um Cellulite und Fettpölsterchen zu bekämpfen: Fastenkuren und Sport, Lymphdrainage, Wechselbäder, Schlamm packungen. Wenn nichts mehr hilft, kommt Martine de Richeville zum Einsatz.

Die Remodelage-Behandlung beginnt harmlos: Ihre Hände gleiten über den Körper, sanft reibt sie ihn mit Mandelöl ein. Doch sobald sich die Frau über den Bauch beugt, knetet sie, als hätte sie Brotteig in den Händen. Zwischen ihren langen Fingern und den lackierten Nägeln entstehen kleine Hügel, dann formen sich regelrechte Berge, die Körperhülle schlägt Wellen, sie knetet

FOTO: AIX MARE/PLAINPICTURE

„Hüftspeck legen sich oft sensible und ängstliche Menschen zu“

konzentriert weiter. „Ich beginne immer beim Bauch“, erklärt Martine de Richeville, eine zierliche Frau, die enorme Kräfte mit ihren Händen entfaltet. „Der Bauch ist das Zentrum, der Sitz der Emotionen. Dort liegen die Reflexzonen aller Organe“, sagt sie.

Martine de Richeville hat das Alter erreicht, nach dem man in Frankreich nicht mehr fragt. Ihrer schlanken Taille sieht man an, dass sie überflüssige Pfunde nicht als auswegloses Schicksal betrachtet. Der größte Freund von Fettpolstern und Cellulite? „Zucker in all seinen Formen. Ab 20 nimmt jede Frau ein Gramm pro Tag zu, mit 40 sind das

sieben Kilo mehr“, rechnet sie vor. Dagegen helfe ihre Remodelage-Technik, eine Art Tiefenmassage, die sie vor über 20 Jahren entwickelt hat. Damals hatte sie gerade ihren Mann verlassen und orientierte sich neu. In einem Fitnessstudio mietete sie einen Behandlungsraum.

„Anfangs hatte ich keinen blassen Schimmer, was ich dort anbieten werde“, erzählt sie. Alles Weitere fügte sich, ihr frühes Studium der Psychologie, ihre Ausbildung zur Akupunkteurin und die Frauen, die alle mit derselben Sorge kamen: Orangenhaut. Bis zu 90 Prozent sind davon betroffen, auch junge und normalgewichtige. „Neulich kam eine sehr schlanke Frau zu mir, sie sah aus wie in Watte gepackt. Sie hatte sich ein Schutzschild aus Haut zugelegt“, erzählt Martine de Richeville. Alles keine Zufallserscheinungen, es gebe in der Regel einen Grund dafür, weshalb und wo Fettzellen sich ansiedeln. Reiterhosen? „Das sind Stoßstangen, mit denen wir uns Störungen vom Leib halten wollen“, erklärt die Expertin. Hüftspeck? „Wie ein Rettungsring. Meistens legen ihn sehr sensible oder ängstliche Menschen an.“ Fragt man Martine de Richeville, worin sich ihre Remodelage von anderen Tech-

niken unterscheidet, die in Kosmetikstudios angewendet werden, antwortet sie: „Dort werden Symptome behandelt, ich setze bei den Ursachen an. Alles ist mental.“ Sie benutzt die Weisheiten der chinesischen Medizin und hat das Feingefühl einer guten Therapeutin. „Ich hebe die Haut mit der Fettschicht ab und gehe so tief wie möglich, dabei entsteht eine Art Acht, dort treffen sich die Polaritäten von Yin und Yang.“ Das Fett soll schmelzen.

Es wäre gelogen zu behaupten, dass die Behandlung angenehm ist. Doch bald stellt sich das Gefühl ein, dass man nicht umsonst leidet. Man verlässt das Institut leichtfüßig und spürt, dass es Körperpartien gibt, die Fremdkörper sind. Später stellt sich eine Art Muskelkater ein, sogar ein paar blaue Flecken tauchen auf. „Nach der vierten Sitzung sieht man einen Unterschied, mit zehn ist den meisten Frauen geholfen“, sagt Martine de Richeville zum Abschied. Nur noch neunmal leiden.

Fett weg ohne Operation

• Emsculpt

Das Emsculpt-Gerät gibt elektromagnetische Impulse an Bauch und Po ab. Sie stimulieren die Muskeln und lösen extrem starke Kontraktionen aus. So soll in einer halben Stunde der Effekt von 20.000 (!) Sit-ups oder Kniebeugen erzielt werden. Vier Behandlungen (je 600 Euro) im Abstand von zwei bis drei Tagen.

• Coolsculpting

Ebenfalls bewährt hat sich die Kryolipolyse. Dabei werden Fettdepots auf Minusgrade heruntergekühlt, die Zellen sterben ab und werden vom Körper abtransportiert. Eine bis fünf Anwendungen sind notwendig. Kosten pro Sitzung: ab 200 Euro

• Laser, Radiofrequenz, Ultraschall

Diese Verfahren nutzen das Prinzip der Hyperthermie. Durch Wärmeeinwirkung geben die Fettzellen ihre Lipide ab und schrumpfen zusammen. Je nach Größe der zu behandelnden Region ab ca. 250 Euro.



Eine Anti-Fett-Massage bei Martine de Richeville kostet ab 200 Euro pro Sitzung (Infos: martinederichville.com)