

# HARVEST®

Frühjahr 1.20



IM UNIVERSUM DER DIAMANTEN. Wertanlage, Liebhaberobjekt, Liebeszeugnis ·  
AUF DIE FORM KOMMT ES AN. Weinglaskultur · GLOWTAILS. Drinks für Gesund-  
heit und strahlenden Teint · @HOMEOFFICE. Profis für maximale Kreativität · IN-  
SIDEOUT. Wir kochen draußen · 12 SÄULEN DER ENTGIFTUNG. Für mehr Kraft,  
Energie und Wohlfühl · BEAUTY. Blütenpracht · FASHION. Welcome to Enchan-  
ted Garden · DRIVE. Auto, Bike, Boot & Co. · BUSINESS. Zwischen Pferden und  
Krypto · KAPITALANLAGE GOLD





# BODY CONTOURING

Ein Großteil der Bevölkerung ist laut Studien unzufrieden mit dem eigenen Körper. Wenn Sport und eine Ernährungsumstellung nicht ausreichen, um die – häufig genetisch bedingten – Problemzonen abzubauen, können Angebote aus dem Bereich Medical Beauty weiterhelfen. Neben operativen Eingriffen wie der Fettabsaugung gibt es heute auch zahlreiche non-invasive Möglichkeiten des Bodycontourings – wenngleich keine eine gesunde Lebensweise ersetzen kann.

© iStockphoto.com - arndbrar.com

## ELEKTROMAGNETISCHE STIMULATION

Beim Muskelaufbau durch elektromagnetische Impulse wirkt ein großes Elektromagnetfeld auf den Muskel, das zu supramaximalen Kontraktionen des Muskels führt. Das derzeit einzige existierende und mit unzähligen Studien auf Wirksamkeit belegte Gerät heißt EMSculpt von der Firma BTL. Das System ist das erste und einzige das mit HIFEM®-Technologie arbeitet. Sie sorgt für einen Muskelaufbau bei gleichzeitiger Fettverbrennung. Inzwischen sind mehrere Applikatoren für die Behandlung von fünf Körperteilen (Bauch, Po, Bizeps, Trizeps, Wade) auf dem Markt. Über 2.000 Praxen wenden das Gerät weltweit an. Die elektromagnetischen Impulse gehen dabei quer durch den gesamten Muskel und stimulieren ihn – anders als beim EMS-Training – bis in seine Tiefe. Daraus folgt eine Hyperplasie (Vermehrung) von Muskelfasern und Hypertrophy (Muskelwachstum) in einem beeindruckenden Ausmaß. Zugleich werden Fettpolster reduziert, da der Muskel sehr viel Energie benötigt.

## VORTEILE

Gleichzeitiger Muskelauf- und Fettabbau · Einziges non-invasive System für ein Po-Lifting Behandlung ohne Schweiß und Mühen · Erfolge, die kein noch so intensives Training ermöglicht · komfortable Behandlung, keine Ausfallzeit · Erleichtert den Trainingswiedereinstieg nach einer Pause · Verbesserung einer Rektusdiastase nach Schwangerschaft · Ist völlig risikofrei

## NACHTEILE

Kein Herz-Kreislauf-Training · Größere Fettpolster werden damit nicht korrigiert

## DIE FETT-WEG-SPRITZE

Die Fett-weg-Spritze oder Injektionslipolyse ist ein non-invasives biochemisches Verfahren zum Abbau lokalisierter Fettsammlungen. Der Singular „Fett-weg-Spritze“ ist dabei etwas irreführend, da in der Regel bei einer Behandlung mehrere Injektionen gesetzt werden müssen – für einen Fettabbau am Bauch sind es beispielsweise etwa 30 Spritzen.

Verabreicht wird bei der Injektionslipolyse Phosphatidylcholin (PTC), ein Wirkstoff aus der Sojabohne. Er setzt einen kontrollierten Entzündungsprozess in Gang, bei dem die Fettzellen im behandelten Bereich zerstört und anschließend vom Organismus abgebaut werden.

## VORTEILE

Noninvasives Verfahren · Dauerhaftes Ergebnis · In der Regel keine Ausfallzeit · Kann bei Bedarf problemlos wiederholt werden

## NACHTEILE

Eher für kleine Fettsammlungen geeignet · Ergebnis erst nach Wochen sichtbar · Juckreiz, Rötungen, Schwellungen und leichte Schmerzen während der ersten Tage · Ergebnis manchmal nicht erwartungsgemäß, da abhängig von der individuellen Stoffwechsellistung

## KRYOLIPOLYSE

Die Kryolipolyse nutzt den Umstand, dass Fettzellen kälteempfindlicher als andere Körperzellen sind. Bei der rund einstündigen Behandlung werden die Problemzonen gezielt auf eine niedrige Temperatur von etwa 4 Grad Celsius heruntergekühlt, was eine Apoptose (Zelltod) der Fettzellen zur Folge hat. Die abgestorbenen Fettzellen werden anschließend vom Körper abgebaut.

## VORTEILE

Nicht invasiv · Dauerhaftes Resultat · Bis auf ein Kältegefühl schmerzlose Behandlung · Bei professioneller Anwendung kaum Risiken und Nebenwirkungen · Keine Ausfallzeit · Behandlung jederzeit wiederholbar

## NACHTEILE

Eher für kleinere Fettpolster geeignet · Kein sofortiges Ergebnis · Bisweilen Ränder der Applikatoren sichtbar · Beulenbildung · Unangenehme Schwellungen nach Behandlung

## ULTRASCHALLKAVITATION

Bei der Ultraschallkavitation werden Fettzellen non-invasiv mit Ultraschallwellen behandelt. Eine Behandlung mit niedrigfrequentem Ultraschall bewirkt, dass sich die Fettzellen entleeren. Das dabei entstehende Wasser-Fett-Gemisch fließt ins umliegende Gewebe und wird anschließend über das Lymphsystem abgebaut. Die Kavitation mit hochfrequentem Ultraschall hingegen führt zu einer Zerstörung der Fettzellen durch Hitzeinwirkung. Diese Behandlung darf nur von einem Arzt durchgeführt werden.

## VORTEILE

Schmerzfreie Behandlung ohne chirurgischen Eingriff · Keine Ausfallzeiten · In einigen Fällen bis zu 3 cm Umfangreduktion · straffende Effekte

## NACHTEILE

Mehrere Behandlungen nötig · Finales Resultat erst nach 6-12 Wochen · Ohne Lymphdrainagen, viel Bewegung und kohlenhydratfreie Ernährung in den ersten Tagen bleibt die Behandlung häufig wirkungslos

## LASERBEHANDLUNG

Ähnlich wie Ultraschall kann auch Laser durch Wärmeinwirkung (Hyperthermie) Fettzellen zerstören. Über entsprechende Applikatoren wird die Laserenergie durch die Haut in die tieferen Gewebeschichten geleitet, was zu einer Zerstörung der Zellmembran und zum Absterben der Fettzellen führt.

## VORTEILE

Schnelle, sanfte Behandlung von nur 25 Minuten · Hocheffizient – eine Behandlung ist in der Regel ausreichend · Schmerzfrei, lediglich Wärmegefühl und leichtes Kribbeln · Keine Ausfallzeit · Straffungseffekte, da Laser die Kollagenfasern schrumpft und zugleich die Kollagen- und Elastinproduktion ankurbelt

## NACHTEILE

endgültiges Resultat erst nach bis zu 12 Wochen sichtbar, da der Körper die Fettzellen erst abbauen muss · Hautveränderungen, Unebenmäßigkeiten möglich

## BODYSHAPING MIT RADIOFREQUENZ

Die Fettentfernung mit Radiofrequenz funktioniert nach demselben Prinzip wie die mit Laser oder Ultraschall. Durch eine kontrollierte Wärmeinwirkung geben die Fettzellen ihre Lipide frei und schrumpfen zusammen, die zerstörten Fettzellen bauen sich mit der Zeit ab. Zudem bewirkt die Behandlung ein Zusammenziehen der Kollagenfasern sowie eine Aktivierung der faserbildenden Zellen. Daraus resultiert ein Straffungseffekt.

## VORTEILE

schmerzlose, noninvasive Behandlung von nur 15 bis 20 Minuten · keine Ausfallzeiten · gute Straffungseffekte möglich

## NACHTEILE

Ca. 5 Sitzungen nötig · Rund 10-12 Wochen Wartezeit bis zum finalen Ergebnis

## FETTREDUKTION MIT MIKROWELLEN

Auch die gezielte Behandlung mit Mikrowellen ermöglicht es, die Membranen subkutaner Fettzellen zu zerstören und so einen Fettabbau zu bewirken. Zugleich sind Mikrowellen in der Lage, das Gewebe zu straffen und Cellulite zu verbessern.

## VORTEILE

Dreifacher Effekt: Reduktion von Fett und Cellulite, Straffung · Schmerzlose, lediglich 10-minütige Sitzungen · Nur ein bis zwei Behandlungen für ein deutlich sichtbares Ergebnis nötig

## NACHTEILE

Kein sofortiges Ergebnis · Noch wenig erforscht

## EMS-TRAINING

Hinter dem Kürzel EMS verbirgt sich der Begriff Elektromyostimulation, das heißt, eine elektrische Stimulation der Muskulatur. Trainiert wird bei EMS mit angefeuchteter Funktionsunterwäsche und einer mit Elektroden bestückten Weste, die Stromimpulse an bestimmte Muskeln abgibt. Die Impulse werden vom Trainer über ein Gerät gesteuert.

## VORTEILE

Schnellerer und gezielter Muskelaufbau · Kurzes, gelenkschonendes Training (20 Minuten) · Hoher Kalorienverbrauch (bis zu 600 kcal in 20 Minuten) · Verbesserung von orthopädischen Problemen wie Rückenschmerzen und Verspannungen

## NACHTEILE

Anwendung nicht möglich während der Schwangerschaft, beim Tragen eines Herzschrittmachers, bei neurologischen Erkrankungen wie Epilepsie oder Krebs · Keine Interaktion zwischen Muskelgruppen, eher als Ergänzung zu herkömmlichem Training geeignet · Keine Tiefenwirkung (Strom fließt nur über die Oberfläche des Muskels) · Muss wie Sport regelmäßig wiederholt werden, keine anhaltende Wirkung · Wer zu wenig Wasser trinkt, dem drohen Nierenschädigungen