

Der Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit, sondern eine Lebenseinstellung. Und zwar eine, die Kopf und Körper gleichermaßen beflügelt. Nützen Sie den Neustart und bringen Sie sich und Ihren Body in Bestform.

PERFECT Body  
COUNTDOWN

TEXT: KATHARINA KACAL FOTOS: BIOTHERM, LANCASTER, CLARINS

Die Tage werden wieder heller. Die Bäume grüner. Und das Vogelgezwitscher lauter. Endlich Frühling! Frühlingsgefühle wirken von innen nach außen. Sie machen inneres Glück äußerlich sichtbar. Und zwar in Form von knackigen Kurven, straffer Haut und einem strahlenden Lächeln. Neuer Look, neue Figur, neues Image, neues Ich. Jetzt ist alles möglich, alles nur eine Frage der Zeit. AB verrät Ihnen, wie Sie diese am besten nützen:

#### NOCH 3 MONATE: GEHEN SIE ES LANGSAM AN

**Bikinit in 90 Tagen:** Wer jetzt mit einer Ernährungsumstellung und dem passenden Sportprogramm beginnt, hat noch genug Zeit, seinen Körper auf die sanfte Tour sommertauglich zu machen. Eine willkommene Abwechslung zu vielen gängigen „Schlechte-Laune-Diäten“ ist das Programm von Christina Lachkovics-Budschedl, Ernährungsberaterin und Autorin des Buches „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ ([www.fit10.at](http://www.fit10.at)). Fünf bis zehn Kilo kann man damit in drei Monaten verlieren, selbst wenn man es in Eigenregie umsetzt, so die Expertin. Ihr Motto: Man darf alles essen, es ist nur eine Frage von Menge und Timing. Dabei setzt sie auf drei Mahlzeiten täglich mit vier bis sechs Stunden Pause dazwischen. „Das hält den Blutzuckerspiegel konstant und garantiert eine optimale Fettverbrennung.“ Die einzelnen Mahlzeiten sollen eine normale Größe haben (keine „Kinderportion“) und aus Kohlenhydraten, Gemüse und Eiweiß bestehen. Dabei sind auch Brot, Nudeln und Reis erlaubt. Warum? „Erstens macht die Umstellung Spaß. Zweitens wird Fett erst im Feuer von Kohlenhydraten effektiv verbrannt. Und drittens verhindert eine kontrollierte Zufuhr von Reis, Nudeln & Co Heißhunger-Attacken auf Süßes“, so die Expertin. Die einzelnen Mahlzeiten könnten dabei folgendermaßen aussehen: Das Frühstück (spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen) besteht z. B. aus zwei Scheiben dunklem Brot mit Käse und Schinken, dazu ein Joghurt und ein Kaffee. Das Mittagessen könnte ein Teller Nudeln mit Bolognese-Sauce und grünem Salat sein. In den ersten drei Wochen lieber das Dessert weglassen. Ab Woche vier ist dann wieder etwas Obst oder ein Stück Kuchen erlaubt. Zum Abendessen gibt's etwa Hühnerbrust mit Gemüse und etwas Reis, und ab und zu auch ohne Reis. 1–2-mal pro Woche steht ein „Dinner light“ an. „Nehmen Sie nur ein Yoghurt oder ein Glas Buttermilch zu sich. Das begünstigt die Fettverbrennung noch mehr“, so Lachkovics-Budschedl. Von Zwischenmahlzeiten, selbst Obst, rät sie ab. „Der Blutzuckerspiegel steigt dadurch stark an. Und das verzögert die

Abnahme.“ Wer den Prozess noch mit Sport unterstützen möchte, dem rät die Expertin: „Weniger ist mehr. Zu viel Sport steigert oft den Appetit, sodass man reichhaltiger essen möchte.“ Besser sind ihrer Meinung nach pro Woche nur dreimal 30 bis 45 Minuten sanfte Bewegung wie walken, schwimmen oder radfahren. Das stärkt Ausdauer und Muskelkraft und strafft das Gewebe.

Das ultimative Sommerfit-Programm hört hier aber noch lange nicht auf. Sie leiden schon die längste Zeit an Besenreisern oder gar Krampfadern? Dann ab zum Arzt! Während Besenreiser eher ein optischer Störfaktor sind, deuten Krampfadern auf ein ernstzunehmendes Venenproblem hin. Dr. Gerhard Kögler, Experte in Sachen ästhetische Medizin und Leiter der Praxis lifeAGENTS in Wien 1., erklärt: „Früher war eine große Operation nötig. Heute ist es nur ein kleiner Eingriff mit wenigen Nadelstichen. Dabei wird in die Krampfader ein Schaum injiziert, der die innere Oberfläche der Krampfader angreift. Der Körper erkennt diese jetzt nur mehr als Fremdkörper und resorbiert sie. So, wie er auch einen Bluterguss aufsaugt.“ Bei feinen Besenreisern kommt statt Schaum eine Flüssigkeit zum Einsatz. Und tut das weh? „Nein. Beide Behandlungen sind absolut schmerzfrei. Deswegen braucht man auch keine Betäubung“, so der Mediziner. ▶

**Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und regelmäßiges Cremes und Massieren bringen den Körper in Schwung.**



#### WEG MIT DEN DELLEN!

Sie wollen Ihre Cellulite mindern und schlaffe Körperpartien straffen? Die Lipomassage macht's möglich. Dabei werden mit einem Sog erzeugenden Gerät 35 Minuten die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Hüften massiert. Nikolaus Arenstorff, Heilmasseur und Endermologie-Spezialist bei Body Consultants in Wien 19., erklärt: „Das Gewebe bildet durch die Lipomassage vermehrt kollagene und elastine Fasern. Zusätzlich werden Fettsäuren aus den Depots freigesetzt und Wassereinlagerungen abtransportiert.“ Unser Fazit nach zehn Test-Anwendungen (je zwei pro Woche): Von störenden Dellen keine Spur mehr! Um das knackige Ergebnis beizubehalten, wird nach der Kur einmal pro Monat eine Erhaltungssitzung empfohlen. [www.bodyconsultants.at](http://www.bodyconsultants.at)



### NOCH 6 WOCHEN: ES GEHT ANS EINGEMACHTE

Manchmal will man nicht nur Gewicht loswerden, sondern den Körper auch von schädlichen Giftstoffen befreien. Eine effektive Methode dafür ist eine „Detox-Kur“. Dr. Christian Matthai, Facharzt für Gynäkologie und Experte in Sachen gesunde Ernährung und Sport: „Dabei werden gezielt Lebensmittel eingesetzt, die bei der Gewichtsreduktion helfen und Leber und Nieren beim Entgiften unterstützen. Pro Woche kann man so ein Kilo verlieren.“ Auf dem Speiseplan stehen also überwiegend Gemüse und Obst, Fisch, gesunde Pflanzenöle, vollwertige Kohlenhydrate (z.B. Quinoa, Hülsenfrüchte etc.) sowie fettarme Milchprodukte. Auf raffinierten Weizen und Zucker sollte man verzichten, ebenso auf Frittiertes, Butter, Schlagobers, Käse, Alkohol und zu viel Fleisch. Zusätzlich gilt: „Lassen Sie Zwischenmahlzeiten aus, sogar Obst. Essen Sie abends keine Kohlenhydrate. Und reduzieren Sie Speisen, die Kohlenhydrate mit Fett kombinieren, z. B. Pommes. Die sind besonders ungünstig“, so der Mediziner. Für optimale Resultate in sechs Wochen rät Christian Matthai zu einem umfangreichen Sportprogramm. Mindestens 2.000 Kalorien sollte man pro Woche verbrauchen, das entspricht ca. vier Stunden Sport. Er schlägt einen Mix aus Ausdauer- und Krafttraining vor: etwa 3 x 1 Stunde langlaufen, schwimmen oder radfahren. Dazu an vier Tagen je 15 Minuten Krafttraining wie Liegestütz, Klimmzüge, Sit-ups und Kniebeugen. „Sehr effektiv ist auch der neue Trend Cross-Fitness. Funktioniert ähnlich wie ein Zirkeltraining und beansprucht den ganzen Körper.“ Zusätzlich kann man auch von innen mit den passenden Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen. In Sachen Detox greift Christian Matthai gerne zu Präparaten mit Artischocken-, Granatapfel- und Rote-Rüben-Extrakt (z. B. D-Unit, Infos unter [www.matthai.at](http://www.matthai.at)). In der Apotheke finden Interessierte spezielle Produkte gegen Cellulite und Fettpölsterchen. Diese sollen den Fettabbau aktivieren, die stützenden Fasern im Gewebe kräftigen (Elastin und Kollagen) und Wassereinlagerungen reduzieren.



### BRÄUNE AUS DER TUBE!

Gott sei Dank: Die Zeiten, als man mit Selbstbräunern orange und fleckig aussah, sind vorbei. Moderne Produkte sind so fein abgestimmt, dass die Haut 1. nicht mehr stinkt und 2. das Ergebnis so natürlich wie nach einem Sonnenbad aussieht (Summerlegs Helena Rubinstein, Tanning Lotion Lancaster). Wichtig: Vorher ein Peeling machen und trockene Stellen mit Feuchtigkeitslotion eincremen. Wer sich nicht drüberwagt und seinen Körper lieber einem Profi anvertraut, kann zum Spray Tanning gehen. Der neueste Trend: Man stellt sich in eine Kabine und wird vollautomatisch von mehreren Düsen mit der richtigen Menge Selbstbräuner besprüht. Trocknen lassen, 8 Stunden warten, fertig! (z. B. im Studio Amoenitas in Wien 1.)

**Faulpelze aufgepasst: Wenn die Rundungen allmählich zu rund werden, dann ist es höchste Zeit etwas zu unternehmen!**

### NOCH 2 WOCHEN: DAS EXPRESS-PROGRAMM

Klar, für große Veränderungen ist es jetzt zu spät. Unser Tipp für alle, die trotzdem sämtliche Register ziehen und dabei vielleicht 1–2 Kilo verlieren wollen: Grüne Smoothies. Das sind gemixte Drinks aus grünem Blattgemüse mit Obst und Wasser. Das Konzept stammt von der Russin Victoria Boutenko, Autorin des Buches „Green for Life“. Der Vorteil: Die grünen Vitaminbomben versorgen uns nicht nur mit wichtigen Nährstoffen und Chlorophyll. Sie wirken auch stark basisch (helfen also gegen Übersäuerung) und enthalten viele Ballaststoffe, die verdauungsfördernd wirken und störende Giftstoffe abtransportieren. Einfach als Ersatz für eine Mahlzeit trinken, z. B. als Frühstück. Unser Favorit: Eine Hand voll Bio-Salat, etwas Ananas und ein Stück Banane mit einem Glas Wasser (+ eventuell 1 EL Proteinpulver) mixen. Wer von außen nachhelfen will, setzt auf Wickelkuren (z. B. im Kosmetikstudio Carina, Wien 1., [www.kosmetikstudio.cc](http://www.kosmetikstudio.cc)). Dabei werden die Problemzonen nach Peeling und Massage mit einer entschlackenden Algenpaste eingestrichen und eingepackt. So können schon nach wenigen Anwendungen Wassereinlagerungen reduziert und das Erscheinungsbild von Cellulite gemindert werden.

Apropos schöne Beine: Ein professionelles Waxing im Kosmetiksalon bildet das i-Tüpfelchen. Silvia Spörk, Geschäftsführerin von Beauty Island in Wien 3., kennt alle Tipps, wie's besonders gründlich wird: „Die Härchen sollten mindestens fünf Millimeter lang sein. Ein Körperpeeling am Vorabend entfernt tote Schüppchen und legt eingewachsene Haare frei. Und cremen Sie sich unmittelbar vor den Anwendung nicht ein, sonst greift das Harz nicht.“ Als Belohnung kann frau sich dann über 2–4 Wochen Babypopo-glatte Haut freuen. Last but not least: Empfindliche Typen sollten ihre Haut mit Sonnen-Kapseln auf die starke UV-Strahlung vorbereiten. Die Präparate enthalten meist pflanzliche Anti-Oxidantien wie Lycopin, Carotinoide oder grünen Tee. Diese verbessern den Zellschutz, vermindern Sonnenunverträglichkeitsreaktionen und sorgen für eine länger anhaltende Bräune. ■

Es gibt kaum eine Frau, die mit ihrem Körper rundum zufrieden ist. Dabei sind es oft Kleinigkeiten, die uns an uns stören. AB zeigt, wie man diese ungeliebten „Problemchen“ in den Griff bekommt.

Zehn Dinge,  
die ich  
an mir hasse

TEXT: KATHI KACAL & CHRISTINE MUHR  
FOTOS: LANCASTER, BOTHERM, CLARINS