

MADAME

SEPTEMBER 2015 • DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH € 6,- SCHWEIZ SFr.

**BAUCH
WEG!**
NEUE EFFEKTIVE
STRATEGIEN

**RAUM FÜR
KULTUR**

*Wie Jaume Plensa und
Susanne Kennedy mit unserer
Wahrnehmung spielen*

22

ESSENTIAL

LOOKS

DAS BESTE DER DESIGNER

MADAME





BAUCH WEG!

Wer abnehmen und seine Figur gezielt verbessern möchte, dem helfen Diäten nur sehr begrenzt. Wir haben neue clevere und effektive SHAPING-STRATEGIEN für die Körpermitte entdeckt.

Es muss nicht gleich ein Sixpack sein, einen straffen Bauch hätten wir allerdings alle gern. „Muffin-Top“ nennen es Amerikanerinnen, wenn der Bauch über die Hose quillt. Und das ist nicht nur ein optisches Problem. Oft bildet sich parallel eine Fettschicht um die inneren Organe, die den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und die Zuckerwerte nach oben treibt. Warum wir im Laufe der Jahre vor allem am Bauch zunehmen, hat mehrere Gründe. Zunächst verbrauchen wir schon ab dem 30. Lebensjahr etwa 150 Kalorien pro Tag weniger. Klingt nicht nach viel, macht sich aber vor allem in der Körpermitte bemerk-

bar. In der Menopause lagern sich dann durch den sinkenden Östrogenspiegel weitere zusätzliche Pfunde rund um die Taille an. Auch Dauerstress hat diesen Effekt. Durch ihn werden wir mit mehr Cortisol ausgeschüttet, die die Einlagerung von Fett in der Bauchregion fördern. Es gibt aber auch gute Nachrichten: Abnehmen oberhalb der Gürtellinie ist leichter als bei den Oberschenkeln und Po. Da das innere Bauchfett eine Art Kurzzeit-Energiespeicher ist, wird es als Erstes abgebaut, wenn die Energiereserven in Leber und Muskeln aufgebraucht sind. Außerdem wird durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse und innovative Produkte gezieltes und gesundes Abnehmen immer effektiver und leichter gemacht. Hier die besten T

1 GEN-CHECK Wer durch Diäten abnehmen will, landet schnell in der Jo-Jo-Falle. Einen Ausweg verspricht die genetische Stoffwechselanalyse „MetaCheck“. „Wie unser Körper Lebensmittel verarbeitet und welche Sportart für uns ideal ist, ist genetisch veranlagt“, erklärt der Facharzt für Allgemeinmedizin Dr. Wolfgang Krätzler. Grundsätzlich lassen sich vier sogenannte Meta-Typen unterscheiden. Sei man beispielsweise ein Gamma-Typ, solle man verstärkt Kohlehydrate zu sich nehmen, der Alpha-Typ hingegen proteinreiche Kost, so der Experte. Um die Analyse durchzuführen, genügt ein Wangenabstrich (Kosten ab 300 Euro). Berater und Infos: cogap.de

2 Fit-Falle

Viele Abnehmwillige setzen auf reines Cardiotraining. Das lässt zunächst die Pfunde purzeln, doch schon bald stellt sich der Körper auf die regelmäßigen gemächlichen Jogging- oder Radtouren ein. Experten halten deshalb HIIT (High Intensity Interval Training) für die beste Maßnahme: Beim Laufen oder Workout am Cardiogerät, etwa einem Crosstrainer, wechseln sich kurze (30 Sekunden) hochintensive und etwas längere (2 bis 4 Minuten) moderate Belastungsphasen ab. Dazu gezielte Bauchweg-Übungen, z. B. aus dem Online-Fitnessstudio Fitness-Raum.de

CLEAN FOOD

Das sogenannte viszerale Fett (Bauchfett) greift in den Stoffwechsel ein, der dadurch immer mehr aus der Balance gerät. Gegensteuern kann man mit basischer Ernährung, die den idealen pH-Level im Körper wiederherstellt. Bestens geeignet sind Green Smoothies mit Wildkräutern und den Mikroalgen Chlorella und Spirulina. Um gezielt am Bauch Fett zu verlieren, unbedingt Zucker, gesüßte Getränke (dazu gehört auch Alkohol) und Weißmehlprodukte meiden. Dagegen regen täglich zwei Esslöffel gutes Fett wie kalt gepresstes Olivenöl oder Leinöl die Fettverbrennung an.

3

5 ANTI-SPECK-GÜRTEL Im Flieger sitzen und nebenbei, von den anderen Fluggästen unbemerkt, den Bauch trainieren. Mit einem neuartigen, mit Elektroden ausgestatteten Fitnessgürtel soll das möglich sein. Das Prinzip ist einfach: Unsere Muskeln werden auch ohne Workout ständig durch Bioelektrik stimuliert. Der zusätzliche Strom von außen verstärkt diesen Effekt. Die Impulse übermitteln den Muskeln den Befehl „Anspannen“, den normalerweise das Gehirn erteilt. „Der Gürtel hat drei Elektrodenpaare und kann dadurch Bauch- und Rückenmuskulatur gleichzeitig trainieren“, erklärt Personal Trainer Denis Kölbl, der das Trainingstool mit Namen „ems.companion“ zusammen mit Sportmedizinern, Leistungssportlern und Physiotherapeuten entwickelt hat. Infos: body-architect.de

4

NEUE WELLE

SELBST SCHLANKE MENSCHEN HABEN MANCHMAL UNGELIEBTE FETTPOLSTER ODER LEIDEN UNTER SCHLAFER HAUT NACH EINER GEWICHTSABNAHME. EIN NEUES RADIOFREQUENZGERÄT SOLL HELFEN: „DANK EINER INTEGRIERTEN KÜHLUNG KANN DAS GERÄT ‚EXILIS‘ ZIELGENAU UND SCHMERZFREI FETTZELLEN ZERSTÖREN UND MIT EINER ART LAYERING-TECHNIK DIE HAUT STRAFFEN“, ERKLÄRT DIE FACHÄRZTIN FÜR PLASTISCHE CHIRURGIE DR. KATRIN LOSSAGK. AM BAUCH SIND MEIST VIER BEHANDLUNGEN NÖTIG, ENDGÜLTIGE ERGEBNISSE SIEHT MAN NACH SECHS MONATEN. KOSTEN PRO BEHANDLUNG AB 500 EURO.

SCHNELLE SCHLANKMACHER

WASSER MARSCH! Studien zeigen, dass man allein durch Wassertrinken seinen Stoffwechsel um bis zu 60 Prozent steigern kann. Auch grüner Tee hilft beim Abnehmen am Bauch.

SLIM SNACK An Bikinitagen keine Rohkost und Hülsenfrüchte, sie verursachen einen aufgeblähten Bauch. Statt zu kohlenstoffhaltigen Getränken zu Tee mit Fenchel, Kümmel, Anis greifen.

IFITTE MITTE Hält man den Rücken aufrecht, strafft sich automatisch die Bauchmuskulatur. Hin und wieder dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und 15 Sekunden halten.

ABNEHM-MINERAL Forscher stellten fest, dass Magnesium die Insulinwerte senkt. Das lässt auch Pfunde purzeln. Viel davon steckt in grünem Blattgemüse, Nüssen und Bohnen.

WENIGER IST MEHR Salzhaltiges Essen entzieht dem Blut Wasser und lagert es in der Haut ein. Wer zu viel Salz isst, sieht deshalb leicht aufgequollen aus. Ideal ist, nicht mehr als 2,3 Gramm Salz am Tag zu sich zu nehmen.

BETHHUPFERL Ein kleiner Imbiss mit fettarmem Eiweiß, z. B. Huhn mit Zitrone, regt über Nacht den Stoffwechsel an.