

## IDEALFORM

# So bringen Sie Ihren Bauch in Bestform

Endlich Frühling - das fühlt sich gut an! Jetzt ist der richtige Moment, um den Bauch in Top-Form zu bringen.

**Ü**bergewicht, Schwangerschaft, mangelnde Bewegung und ein schwaches Bindegewebe können unsere Körpermitte sichtbar verändern und zur persönlichen Problemzone werden lassen. Der Bauch ist als Körperteil sowohl für Männer, als auch für Frauen ästhetisch meist sehr wichtig. Ein glatter und straffer Bauch lässt die seitliche Silhouette einer Frau zu einer ästhetisch geschwungenen Kurve werden, wenig Bauchfett und straffe Haut beim Mann sorgen dafür, dass die Bauchmuskeln definiert zum Vorschein kommen und ein so genannter "Waschbrettbauch" sichtbar wird. Doch das sind nur ästhetischen Gründe. Aktuelle Studien zufolge sind rund drei Viertel der Männer und rund 60 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. Was als "zu viel" gilt, bestimmt jedoch weniger die Waage als vielmehr der Bauchumfang. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen: Speziell der Speck um die Taille ist gefährlich und Ursache für Volksleiden wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Umso wichtiger ist es, mit bewusster Ernährung und regelmäßigem Sport das Bauchfett dauerhaft zu reduzieren.

Daher kann das Motto bis zum Sommer nur lauten: Bauch weg – her mit dem Sixpack! Dass Sie für einen flachen Bauch nicht endlos lang und langweilig Frühsport auf dem Heimtrainer treiben sollen oder gar Nulldiäten machen müssen, ist für uns klar. Warum auch – unsere Experten sagen Ihnen, wie es auch gehen kann! ● ● ●

**38 %** der Deutschen sind mit ihrem Bauch unzufrieden

### ● DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG



**Niels Schulz-Ruhtenberg**  
Geschäftsführer  
LIEBERLEICHTER -  
Medizinische Ernährungs- und Gesundheitsberatung in Hamburg

► Niels Schulz-Ruhtenberg ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und Sportmedizin mit den Schwerpunkten Ernährungsberatung, Sporternährung, Stressmedizin und Prävention. Als Arzt und zertifizierter Ernährungsberater unterstützt er ganzheitlich seine Patienten gesünder, energiegelauer, schlanker und stressfreier zu leben. Im Interview mit MEDivitalis erklärt er, warum ein erhöhter Taillenumfang die Gesundheit gefährdet und wie Sie mit einer richtigen Ernährung Bauchspeck reduzieren und vermeiden können.

#### **Herr Schulz-Ruhtenberg, was sagen uns Bauchumfang und -fett?**

Der Taillenumfang zeigt die Menge an schädlichem Bauchfett an.

#### **Was macht das Fett in der Bauchhöhle gefährlicher als Unterhautfettgewebe?**

Die Fettzellen am Bauch produzieren bestimmte schädliche Stoffe, die z. B. Arterienverkalkung fördern und so die Blutgefäße und das Herz schädigen. (Daher ist ein erhöhter Taillenumfang ein Risikofaktor für bestimmte Krankheiten.)

#### **Welcher Taillenumfang ist gesund?**

Bei Männern sollte der Taillenumfang weniger als 102 cm (optimal unter 94





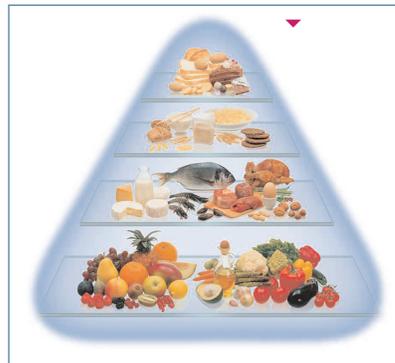
cm) betragen, bei Frauen unter 88 cm (optimal unter 80 cm), sonst ist das Krankheitsrisiko erhöht (und zwar unabhängig von der Körpergröße). Dies hat man in entsprechenden Studien herausgefunden.

### Wie misst man den Taillenumfang korrekt?

Legen Sie ein Maßband einmal um den Bauch herum. Der Messpunkt liegt in der Mitte zwischen der unteren Rippe und der Oberkante des Hüftknochens, das ist ungefähr die Höhe des Bauchnabels. Die Messung erfolgt stehend mit freiem Oberkörper, leicht ausgeatmet.

### Gibt es ein besonders „Bauchfreundliches“ Ernährungskonzept?

Ich empfehle die LOGI-Ernährung mit einer Reduktion der Kohlenhydrate.



## INFO LOGI-ERNÄHRUNG

### Anstatt auf Crash-Diäten setzt LOGI auf dauerhafte und der Gesundheit förderliche Abnehmstrategien.

Die LOGI-Methode versteht sich nicht als Diät im dem Sinne, dass sie irgendwann beendet ist, sobald das Wunschgewicht erreicht ist. Vielmehr geht es darum, seine Ernährung dauerhaft umzustellen.

Es gibt keinen strengen Ernährungsplan. Die LOGI-Pyramide zeigt stattdessen, welche Speisen in welchem Mengenverhältnis erlaubt sind.

**Buchtipps:**  
**LOGI-Methode: Glücklich und schlank kann jeder spielend seine Idealform erlangen**  
Nicolai Worm, Systemed, ca. 19,90 Euro



## EMA-TRAINING



**Nils Gerken,**  
Inhaber von VitaShape e.K., Hamburg

**Kurz-Info:** EMA bedeutet „elektrische Muskelaktivierung“. Bei diesem Trainingskonzept geht es darum mit Strom Muskelkontraktionen hervorzurufen, welche die Effektivität von Sportübungen unterstützt.

Die Methode wurde bereits in den 60er-Jahren entwickelt und in der Rehabilitation eingesetzt.

► Nils Gerken ist Inhaber von VitaShape, Hamburgs einzigem EMA-Studio. Als EMA-Trainings-Experte weiß er genau, wie Sie gezielt Muskeln aufbauen und modellieren können. Im Interview mit uns erklärt er das Trainingskonzept.

### Herr Gerken ist ein spezielles Bauch Trainingsprogramm mit EMA möglich?

Ja, natürlich, es muss nur vorher klar sein, wie der Bauch nachher aussehen soll: Viele Frauen bevorzugen eher einen flachen Bauch während Männer auch gerne ein Sixpack hätten. Der bei der EMA verwendete Strom lässt sich in vielerlei Hinsicht modellieren und an die Kundenbedürfnisse anpassen. Deshalb können wir nach einem kurzen Vorgespräch und der Auswahl der passenden Impulse und somit des zum Kunden passenden Trainingsprogramms nahezu jedes Trainingsziel, also auch den "Bauch in Bestform" direkt und ohne Umwege ansteuern.

### Wie schnell kann ich mit diesem Programm meinen Bauch in Bestform bekommen?

Je nach Trainingszustand und -Ziel des Kunden sind in der Regel nach ca. zehn Trainingseinheiten erste Erfolge spür- und sichtbar.

### Wie lange dauert die EMA-Trainings-Periode und wie oft muss ich trainieren, um optimale Erfolge zu erzielen?

Eine Trainingseinheit dauert immer zwanzig Minuten, in denen wir einen so starken Trainingsreiz setzen, dass Erfolge ab einer Einheit pro Woche möglich sind.



Fotos: DERMATOLOGIKUM (2), Verlag (1)

## Mehr Infos:

**LIEBERLEICHTER** -  
Medizinische Ernährungs- und  
Gesundheitsberatung  
Wiesenstr. 42  
20255 Hamburg  
Tel.: (0 40) 29 88 73 85  
● [www.lieberleichter.de](http://www.lieberleichter.de)

**Vitashape e. K.**  
Lübecker Tordamm 2-4  
20099 Hamburg  
Tel.: (0 40) 20 905 785  
● [www.vitashape.de](http://www.vitashape.de)

**DERMATOLOGIKUM HAMBURG**  
Stephansplatz 5  
20354 Hamburg  
Tel.: (0 40) 35 10 75-10  
● [www.dermatologikum.de](http://www.dermatologikum.de)

### Buchtipp:

Mit „Ran an den Bauch“ kann jeder spielend seine Idealform erlangen. Ca. 12,99 Euro, Verlag Gräfe und Unzer.



## TOP-ADRESSEN IN HAMBURG

### MRS. SPORTY

Bei Mrs.Sporty können Frauen in angenehmer Atmosphäre Körperfett reduzieren, Muskeln aufbauen und ihre Haltung verbessern.

Adressen unter:

● [www.mrssporty.de](http://www.mrssporty.de)

### KAIFU LODGE

Der Kurs „Bauch Pur“ verspricht eine intensive Kräftigung der Bauch- und Stütz Muskulatur. Ein Muss für alle Waschbrettfans!

Bundesstr. 107  
20144 Hamburg  
Tel.: (0 40) 40 12 81

● [www.kaifu-lodge.de](http://www.kaifu-lodge.de)

## ● ÄSTHETISCHE DERMATOLOGIE



**Dr. Welf Prager**  
Facharzt für  
Dermatologie am  
DERMATOLOGIKUM  
HAMBURG

► Bauchfett per Ultraschall wegschmelzen – immer mehr Hautkliniken bieten das an. Aber wie funktioniert das?

MEDivitalis hat Dr. Welf Prager, Leiter der Abteilung für ästhetische Dermatologie am DERMATOLOGIKUM HAMBURG gefragt, der gemeinsam mit seinen Kollegen und in Zusammenarbeit mit der Leiterin der Abteilung für medizinische Kosmetik, Frau Claudia Oelrich ein kompetentes Team rund um die ästhetische Dermatologie bilden.

### Herr Dr. Prager, wie wirkt die Ultraschall-Methode?

Die eingesetzten Ultraschallwellen erzeugen Druckschwankungen, die den Inhalt der Fettzellen in Schwingungen versetzen können. Die Zellmembran zerreißt, der freigesetzte Zellinhalt kann vom Körper selbstständig abtransportiert werden. Die mit dieser Methode kombinierten Radiofrequenzwellen erhitzen die Kollagenfasern, die sich durch diesen Reiz zusammenziehen. Gleichzeitig wird die Neubildung von Kollagen angeregt. Diese beiden Effekte führen zu einer Hautstraffung und Umfangreduktion.

### Für wen ist die Methode geeignet?

Die Methode eignet sich für die klassischen Problemzonen als auch für Patienten, die sich an ihrem Doppelkinn, Hängebäckchen oder an ihrem faltigen Hals stö-

ren. Mit der Ultraschall-Methode können Fettpölsterchen zwischen 3–8 cm besonders effektiv behandelt werden. Für Menschen mit Schrittmachern oder Kupferspirale ist diese Behandlung nicht möglich. Die Ultraschallmethode ist die richtige Wahl für Patienten, die eine definiertere, straffere Haut ohne operativen Eingriff wünschen. Sie lässt sich aber auch sehr gut mit anderen ästhetischen Verfahren wie z. B. die Kryolipolyse und die Injektionslipolyse kombinieren.

### Welche Ergebnisse kann man erzielen und wie wirksam ist die Ultraschall-Behandlung?

Um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erhalten, sind ca. 4–6 Behandlungen nötig, abhängig von der Körperregion und dem Körperumfang. Das Gewicht wird dabei nicht messbar reduziert, aber der Umfang kann um mehrere Zentimeter reduziert werden (bis 8 cm). Die Haut wird an der behandelten Körperstelle straffer und die Silhouette vorteilhaft geformt. Eine gesunde Lebensweise mit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung unterstützt und verlängert den Behandlungserfolg.

### Welche Risiken gibt es?

Die Kavitation zählt zu den nicht-invasiven Behandlungen, die auf sanfte Weise Körperzonen modellieren kann. Die Ultraschallwellen, die über das Gerät abgegeben werden, sind genau dosiert und unter fachkundiger Anwendung ist die Behandlung in der Regel risikoarm. Vereinzelt kommen Rötungen oder ein dem Muskelkater ähnelndem Gefühl nach der Behandlung vor. Während der Behandlung ist einigen Patienten das Wärmegefühl etwas unangenehm.