

Der Speck muss weg!

FETT-KILLER: Kaffee und Kakao als Fatburner, Traumfigur durch Schnuppern und Schmierer, Bauch-weg-Pflaster und Fett-weg-Spritze – Marie-Thérèse Gudenus hat eine Auswahl unterschiedlicher neuer Alternativmethoden zum mühelosen Schlankwerden unter die Lupe genommen.

Es heißt, der Tag, an dem die meisten Diäten begonnen werde, sei „morgen“. Und der hehre Vorsatz, umgehend die über die Weihnachtsfeiertage zugelegten Kilos abzuspecken, zählt sicher zu den häufigsten Gelöbnissen am Neujahrstag. Doch der Weg zur Figurverbesserung – von der Idealfigur gar nicht erst zu reden – ist ein mühevoller. Denn auf gesunde Art dauerhaft Gewicht zu verlieren funktioniert nur über Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung. Und für beides sollte man medizinischen Rat einholen, insbesondere, wenn es sich um mehr als drei, vier überschüssige Kilos handelt. Trotz dieser grundsätzlichen Erkenntnis versprechen zahllose Produkte und Dienstleistungen eine schlankere Figur, ohne dass man/frau sich dazu irgendwelche Zwänge – tu dies, lass das! – auferlegen müsste.

Und wer greift schon mangels Selbstdisziplin zu solchen Hilfen? Nein, das unwiderlegbare Argument lautet, dass Fett leider nicht gleich Fett ist. Und demzufolge auch mit Diät und Sport nicht gleichmäßig abgebaut wird. Manche Pölsterchen und Röllchen sind ein-

entwickelt wurde die Mischung aus 13 hochwertigen Ölen – unter anderem Lavendel, Rosmarin, Vanille und Salbei – von einer deutschen Heilpraktikerin und einem Chemiker. Neben der Heißhunger-Reduktion soll auch der Stoffwechsel angeregt und das Herz-Kreislauf-System ausgeglichen werden. Erwünschte Nebenwirkungen: Ausschüttung von Glückshormonen für seelisches Wohlbefinden sowie Förderung der Konzentrationsfähigkeit.

Abschließendes Urteil einer Testerin: „Den schicken Anhänger (*eine nussgroße Wüstenrose in einer Silberspirale an einem verstellbaren Lederband, Anm.*) würde ich auch nur als Schmuckstück tragen; dass er mir außerdem beim Abnehmen hilft, ist die Wucht!“

Resultat: –2,6 kg nach drei Wochen

„Injektions-Lipolyse“: Fett-weg-Spritze Drei Behandlungen bei Johannes Huber à 200 €
Wem der operative Eingriff einer Fettabbauung zu massiv ist, aber finanziell kein Problem darstellt, für den scheint die Fett-weg-Spritze die ideale Alternative: Bei beiden Ver-

die Haut eindringt, regt nachgewiesenermaßen den Stoffwechsel an, fördert die Fettverbrennung und strafft das Gewebe. Um einen Effekt zu erzielen, muss die Strumpfhose mindestens drei Wochen lang täglich getragen werden; die Wirkung der Mikrokapseln soll bis zu fünf Waschgänge überdauern. Slim Fit gibt es in den Farben Skin, Caramel und Schwarz in den Größen S bis XL.

Das Testteam lobte sowohl die „seidige Textur“ als auch den „leicht stützenden Effekt“ der Strumpfhose, die „auch in einem normalen Strumpfvergleich gut abschneiden“ würde; die Figurformung sei sozusagen „das Sahnehäubchen auf dem Kuchen“. Auf der Packung wird eine Verringerung des Oberschenkelumfangs „um bis zu zwei Zentimeter“ versprochen; der STANDARD-Test-Durchschnitt ergab „nur“ einen halben Zentimeter pro Oberschenkel, das aber tatsächlich ohne jeglichen Aufwand oder Unannehmlichkeit.

Resultat: –0,5 cm nach drei Wochen

„Beauty & Power“: Functional Drink 0,33-l-Flasche um 1,19 €, z.B. bei Merkur
Schönheit kommt von innen, Schlankheit offenbar auch. Zumindest predigt das der Wiener Arzt Peter Frigo, der mit „Beauty & Power“ einen „Functional Drink für Fettabbau, Anti-Aging und Schönheit“ entwickelt hat. „Die Zukunft gehört den bioaktiven Pflanzenstoffen“, ist Frigo überzeugt. Die Fähigkeit der Pflanzen, sich vor den Folgen zu intensiver Sonnenein-

lich, dass man sich zwischen dem Auftragen der beiden Cremes die Hände wäscht, sonst heben die gegensätzlichen Wirkstoffe einander teilweise auf.)

Bei konsequenter täglicher Anwendung konnte das STANDARD-Testteam mit Top Model tatsächlich sichtbare Gewebeverbesserungen erzielen: Alle Testerinnen meldeten „straffere, glattere Haut“. Insbesondere eine Jurorin, Mittvierzigerin und Mutter zweier Kinder, berichtete erfreut von ihrem „gepushten“ Busen und einem „schlankeren Gefühl an den Oberschenkeln“. Eine messbare Umfangsreduktion erzielte niemand. Resümee einer Testerin: „Relativ teuer, aber es bringt schon was.“

Resultat: Strafferes Gewebe nach vier Wochen

„Abdo-Choc“: Bodyshaping-Gel von Biotherm 150-ml-Tube um 33 Euro, z.B. bei Douglas
Kakao muss nicht dick machen – im Gegenteil: Abdo-Choc verwendet die Wirkstoffe von Kakao-Konzentrat, Koffein, Kola-Nuss und Ginseng, um den Bauch fester wirken zu lassen. Die so genannte „Wondershape“-Technologie wurde speziell für die Problemzone Bauch entwickelt und ist nach dem Anti-Orangenhaut-Präparat Celluli-Choc nun ein weiteres Figurformendes Produkt aus dem Hause Biotherm.

Der Duft des bernsteinfarbenen Tonic-Gels nach Zitrusfrüchten begeisterte das Testteam, ebenso, „dass es schnell einzieht“. Unisono vermeldeten die Juroren auch „ein Gefühl von Straffheit“ und „deutlich glattere Haut“, eine

fach hartnäckiger als andere, und meistens sind es die an den falschen Stellen. Wer will schon, dass die Fettzellen im Busen verschwinden, wodurch die Gesetze der Schwerkraft unerfreulich sichtbar werden? Umgekehrt kann man im Gesicht schon aussehen wie Edvard Munchs „Der Schrei“, aber die Reiterhosen verdienen ihren Namen immer noch. Hier haken vor allem die Kosmetikfirmen ein, indem sie Cremes gezielt für (weibliche) Problemzonen entwickeln.

Auswahl & Kriterien:

Man kann es nicht oft genug sagen: Die meisten Produkte und Methoden, die mühelose Figurverbesserung versprechen, sind schlicht wirkungslos, im schlimmsten Fall sogar gesundheitsschädlich. Für den STANDARD-Test haben wir daher bewusst nur solche gewählt, hinter denen entweder ein renommierter Mediziner steht, oder die per se kein Gesundheitsrisiko darstellen. Bewertet wurde neben dem Resultat auch der psychische, physische, emotionelle oder finanzielle Aufwand, der dem Konsumenten aus der Entscheidung für das jeweilige Produkt erwächst. Die Resultate sind die Durchschnittsergebnisse dreier Testerinnen nach mehrwöchiger Anwendung.

Die Ergebnisse:

Aromaslim: Duft-Öl von Vita Logo 10-ml-Fläschchen 17,50 €, Anhänger 12,50 €, Kombiangebot 27,50 € (plus Versandkosten, Bezug über www.aromaslim.de)

Bequemer geht's nun wirklich nicht: Man träufle ein paar Tropfen Aromaslim in eine Duftlampe oder auf einen Anhänger, der um den Hals getragen wird, atme das Aroma-Öl ein und vergesse, dass es jemals so etwas wie Hunger oder Lust auf Essen gegeben hat. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Ja, und doch funktioniert es. Alle drei Testerinnen konstatierten ein reduziertes Bedürfnis nach Nahrungszufuhr; insbesondere unser Schokolade-Freak hatte deutlich weniger Heißhunger auf Süßes. Was durchaus daran liegen mag, dass der Öl-Mix selbst intensiv süß-holzig duftet.

fahren wird den Fettzellen endgültig der Gar aus gemacht, entweder durch Absaugen oder durch Wegschmelzen. Zu diesem Behuf wird dem Patienten subkutan ein Präparat injiziert, das seit Langem zur Therapie von Fettembolien oder zur Senkung von Blutfettwerten verwendet wird. Bei diesen Anwendungen sind keine Nebenwirkungen oder Allergien bekannt.

In Österreich übernahm die Vorreiterrolle für die Fett-weg-Spritze der Hormonspezialist Johannes Huber. Im Durchschnitt drei- bis sechsmal im Abstand von jeweils rund drei Wochen müssen seine Patienten kommen, um sich mehrere Mini-Injektionen in ein nicht allzu großes Körperareal setzen zu lassen. Die Folge der Spritzen: Das Gewebe wird manchmal heiß, schwillt eventuell leicht an und entwickelt mehr oder weniger große blaue Flecken – aber die Fettpolster werden tatsächlich kleiner. Erfolge verspricht Huber vor allem an den frauentypischen Problemzonen Bauch, Schenkel, Hüfte und Po.

Wir haben Speckröllchen am Rücken den Kampf angesagt – mit durchaus sichtbarem Ergebnis. Um das Problem zur Gänze zu lösen, wären allerdings mindestens drei weitere Sitzungen nötig gewesen. Die daraus resultierenden Kosten und Dauer der Behandlung veranlassten das Testteam zum Fazit: „Nur für kleine, hartnäckige Problemstellen zu empfehlen.“

Resultat: –3,4 cm nach sechs Wochen

„Slim Fit“: Strumpfhose mit Koffein von Palmers Dreier-Pack um 36,90 €

Dass Strumpfhosen die Figur verbessern können, ist ja nichts Neues: Wenn ihr Material nur fest und gleichzeitig elastisch genug ist, können Bäuchlein oder Wabbelschenkel dadurch leicht in aerodynamische Form gepresst werden. Doch bei Slim Fit, der Schlankmacher-Strumpfhose von Palmers, hält der Effekt auch dann an, wenn man/frau die zweite Haut wieder ausgezogen hat. Und zwar deshalb, weil die Fasern Mikrokapseln auf Koffeinbasis enthalten (Verhältnis: 2 g Mikrokapseln auf 20 g Strumpffaser). Das Koffein, das beim Tragen durch die Körperwärme freigesetzt wird und in

strahlung oder Krankheitserregern zu schützen, könne als Beispiel dafür dienen, wie auch der menschliche Organismus von bioaktiven Pflanzenwirkstoffen profitieren könne.

Im Gegensatz zu Energydrinks enthält Beauty & Power keine aufputschenden Substanzen. Das kalorienarme, alkoholfreie Getränk enthält als Hauptwirkstoffe die Vitamine B, A, C und E gegen die Bindung von freien Radikalen, Extrakte aus Guarana, Yamswurzel und Granatapfel sowie L-Carnitin. „Schmeckt gewöhnungsbedürftig“, kritisierten die Tester nach dem ersten Schluck; auch die Ästhetik des Produkts sei „ein Missgriff: Ein gelber Saft in einer hellblauen Plastikflasche kann nur graulich aussehen“, meinte eine Testerin unverblümt.

Hat man sich an den intensiven Geschmack von Vitamin B erst einmal gewöhnt, zeigt die Konsumation von zwei Fläschchen pro Tag durchaus Wirkung: Festere Nägel und reinere Haut wollen zwei der drei Testpersonen bemerkt haben, „generell weniger Müdigkeit“ und „mehr Spannkraft“ alle. Auch der erwünschte Gewichtsverlust wurde, wenn auch in Maßen, verzeichnet.

Resultat: –1,3 kg nach drei Wochen

„Top Model“: Bodyshaping-Gel von Méthode Jeanne Piaubert 100-ml-Flasche (Büste) und 200-ml-Flasche (Bauch, Hüfte, Po) um 149 €, z.B. bei Douglas

Gleichzeitig den Hüftumfang reduzieren und den Busen praller werden lassen – also tatsächliches Figurformen verspricht die Zwei-Komponenten-Behandlung mit „Top Model“. Bei der Entwicklung der in Frankreich zum Patent angemeldeten Gels gingen die Wissenschaftler von Méthode Jeanne Piaubert von der Tatsache aus, dass die Fettzellen im Busen sich anders verhalten als jene im Hüftbereich. Daher sollen die Wirkstoffe im rosafarbenen Gel, das am Busen angewendet wird, hier für eine lokale Fetteinlagerung (Lipogenese) sorgen, jene im grünen Gel für den Hüftbereich den Fettabbau (Lipolyse) stimulieren. (Voraussetzung ist natür-

Testerin bemerkte gar „eine sichtbare Reduktion meiner Cellulite“. Die Ergebnisse der Umfangsmessung blieben allerdings unter unserer persönlich definierten Schwankungsbreite von 0,3 cm und wurden daher als nicht signifikant eingestuft.

Resultat: Strafferes Gewebe nach zwei Wochen

„Superflat“: Bauch-weg-Pflaster von Méthode Jeanne Piaubert

10-Stück-Packung um 76,50 €, z.B. bei Douglas Nach dem Nikotin-Pflaster, das Raucher von ihrem Laster befreien soll, gibt's nun das Bauch-weg-Pflaster, das eine der typischen weiblichen Problemzonen bekämpft. Zweimal pro Woche soll man/frau eines der 10x15 cm großen, einzeln verpackten Pflaster aus weichem Zellstoff aufs Bäuchlein kleben und mindestens eine Stunde tragen. Das geht problemlos, da es flach und unter Kleidung praktisch unsichtbar ist.

Ein Wirkstoffkomplex namens „Ultraplat“ soll dem Fett zu Leibe rücken: Koffein, indem es das in den Fettzellen eingelagerte Fett freisetzt; Convertium, indem es dem Körper eine sportliche Aktivität simuliert und so unerwünschtes Fett verbrennt; Caféisane C, indem es verhindert, dass sich im Bauchbereich neue Fettdepots bilden; Théophyllsilane C, indem es die Anlagerung von Zucker an den kollagenen Fasern verhindert und so der Hautalterung entgegenwirkt; und schließlich Firmogen zur Hautstraffung.

„Angenehm und unkompliziert zu tragen“, urteilten die STANDARD-Testerinnen unisono. Über die Wirkung gingen die Meinungen allerdings auseinander: Eine Jurorin stellte fest, „dass meine Jeans jetzt deutlich weniger kneifen“, die zweite freute sich über ihre subjektiv „straffere Bauchdecke“, und die dritte war „sicher, dass es bei mir nichts gebracht hat“.

Resultat: Individuell nach vier Wochen

Beide Mediziner, Johannes Huber und Peter Frigo, sind als Universitätsprofessoren, Gynäkologen und Hormonspezialisten in Wien tätig.

*) Jeder Artikel spiegelt die ganz persönlichen Erfahrungen der AutorInnen wider.