



Kleine Beauty-Eingriffe werden immer beliebter. 63,7 Prozent aller Schönheitsbehandlungen in Deutschland werden minimal- und nicht-invasiv durchgeführt

Diese **Treatments** lösen nicht nur kleine Makel in Luft auf, sie regenerieren auch Körper und Geist

TEXT: FRANZISKA FRANK
REDAKTION: LEA DIEMEL-RELLECKE

Sind Sie bereit für Ihr neues Ich?

F

unkeln Ihnen beim Check im Spiegel ungewollte Überbleibsel des Sommers höhnisch entgegen, nehmen Sie es gelassen. Diese acht angesagten Body-Treatments sagen Pigmentflecken, Falten, Eiscreme-Röllchen & Co. den Kampf an. Und das Beste: Sie müssen nicht mehr tun, als sich zu entspannen.

1 Full Body Contouring

Fast jeder kennt die Misere: Egal wie viele Sportschuhe man durchgelaufen hat oder welcher grüne Smoothie morgens auf dem Speiseplan steht, diese eine hartnäckige Problemzone will einfach nicht verschwinden. Kein Grund, gleich einen Termin zur Fettabsaugung zu machen – mithilfe von CoolSculpting geht es den überschüssigen Fettzellen viel schonender an den Kragen!

„Bei der Kryolipolyse-Behandlung macht man sich den Effekt zunutze, dass Fettzellen sehr empfindlich auf kalte Temperaturen reagieren“, erklärt Dr. med. Katrin Müller, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Viele Patientinnen haben Sorge, dass ihre Haut unter den Extremtemperaturen leidet. CoolSculpting ist das einzige Gerät, bei dem ein Sicherheitsmechanismus die Haut vor Erfrierungen schützt.“ Für die Behandlung wird ein Applikator auf die ausgewählte Körperpartie angelegt, der das Gewebe mit Unterdruck ansaugt und das Fettpolsterchen ab 35 Minuten lang kontrolliert auf rund vier Grad her-

unterkühlt. Die Fettzellen kristallisieren und sterben ab. „Um den Contouring-Effekt zu verstärken und die Wirkung zu optimieren, wird die Stelle nach der Behandlung massiert.“ Die gefrorenen Fettzellen werden dabei aufgebrochen und der Körper kann sie leichter abbauen.

Allerdings: Dieser Prozess braucht Zeit. Nach rund sechs Wochen sind erste Ergebnisse sichtbar, erst nach circa drei Monaten zeigt sich der endgültige Erfolg. „Geeignet ist CoolSculpting für die Behandlung kleinerer bis mittlerer Fettpolster an Bauch, Hüfte, Gesäß, Oberschenkeln, Knien, Rücken, Oberarmen, der Brust bei Männern und am Kinn“, zählt die Expertin auf. Es gibt kaum etwas, das nicht möglich ist. Verabschieden Sie sich also schon mal von Bananenfalte, Bra-Rolls & Co.! Ab ca. 600 Euro pro Behandlung, Anbieter-Finder auf de.coolsculpting.com/anbieter-suchen

2 Straffende Massage

Dass Massagen mehr können als für Entspannung zu sorgen, beweist das Vinosculpt-Treatment von Caudalie. Bei dieser Behandlung wird mit einer aus Japan inspirierten Knet-Roll-Technik gearbeitet, die durch den ganz besonderen Druck die hauteigene Elastinproduktion anregt und so die Haut und das Tiefenbindegewebe strafft. Gleichzeitig fördert die Ganzkörpermassage die Durchblutung und hat eine entschlackende Wirkung.

Ungewöhnlich: Statt Öl wird hier mit einem Körperbalm massiert! Drei Behandlungen als Kur sind empfohlen. Wer auch Gesicht und Hals in Form bringen will, der kann auf das Resveratrol-Lift-Facial zurück greifen. Die manuelle Lifting-Massage strafft die Konturen und stimuliert die Zellerneuerung, sodass Gesicht und Kinn nie wie neu modelliert erscheinen. 50 Minuten, je ca. 89 Euro, in Caudalie Boutique Spas, caudalie.de/spas-boutiques

3 Grüner Bein-Laser

Wie bei „Star Wars“ fühlt man sich während der Lasertherapie von Alma Lasers, bei der sogenannte vaskuläre Läsionen, also rötliche Veränderungen der Haut (erweiterte Äderchen, Feuermale, Besenreiser oder auch Rosacea), verödet werden. Denn: Es kommt knallgrünes Licht zum Einsatz! Aber keine Sorge, kämpfen müssen Sie nicht. Der hochenergetische grüne Laserstrahl durchdringt von ganz allein die obersten Hautschichten und wird im Gefäß vom roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, in Wärme umgewandelt – ohne dabei das umliegende Gewebe zu beeinträchtigen. Der Blutdurchfluss wird gestoppt und das Gefäß verschlossen, woraufhin es abstirbt und vom Körper abgebaut wird.

Je nach Größe des zu behandelnden Areals können bis zu drei Sitzungen nötig sein, Sauna und direkte Sonneneinstrahlung sind vier Wochen nach dem Treatment tabu. Möge der Laser mit Ihnen sein ...

Ab ca. 260 Euro pro Behandlung, etwa bei Dr. med. Joachim von Essen, hautarzt-hamburg-eppendorf.de

4 Health Cocktail

Bei der „Diamond Power Infusion“ gibt es zwar keine Margaritas, dafür aber die volle Ladung Vitamine! „Symptome wie Schwäche, Vitalitätsverlust, Müdigkeit und Infektanfälligkeit deuten häufig auf einen Mangel hin, der durch Vitaminkuren in Form von Aufbauinfusionen ausgeglichen werden kann“, weiß Dr. Murat Dağdelen, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Ja, hier gibt es Vitamin-Cocktails intravenös. Und das hat viele Vorteile: Oral eingenommene Vitamine werden vom Körper nur zu rund 35 Prozent resorbiert, da sie über den Verdauungs-

INSTA BABES

Das Sixpack von Bloggerin Camila Coelho, 33, die sonnige Ausstrahlung von Model Alessandra Ambrosio, 40, die Lässigkeit von Social-Media-Starlet Alexis Ren, 24 – tolle Auftritte, hinter denen Sport, gesunde Ernährung und auch mal ein Beauty-Treatment stehen



Alexis Ren



Alessandra Ambrosio



Camila Coelho

trakt aufgenommen werden müssen. Bei einer Infusion hingegen landen die Nährstoffe direkt in der Blutbahn und können zu 100 Prozent wirken.

Welche Vitamine man eingeflößt bekommt, wird auf den persönlichen Bedarf zugeschnitten. „Die wohl bekannteste Kur ist die Vitamin C-Infusion, die bei einer erhöhten Infektanfälligkeit zum Einsatz kommt. Dass der Vitamin-C-Gehalt im Blut zu niedrig ist, merkt man oft an Symptomen wie Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Erkrankungen wie Rheuma, Allergien oder auch Hautkrankheiten werden positiv beeinflusst“, so der Experte. Die Auswahl an Kuren ist groß: Energie-Booster-, Anti-Aging-, Anti-Stress-, Beauty- oder Detox-Drip. Eine Infusion ein bis zweimal wöchentlich

für insgesamt zehn Behandlungen sind ratsam.

Ab ca. 200 Euro pro Infusion, etwa bei Diamond Aesthetics in Düsseldorf, diamond-aesthetics.de

5 Halo-therapie-Detox

Meerluft ist gut für die Gesundheit, das ist Ihnen sicher nicht neu. Doch was tun, wenn das Meer weit weg ist? Buchen Sie sich einfach in ein Spa mit

Salzgrotte ein! Ist nicht das Gleiche, denken Sie? Gesundheitlich schon: Die Konzentration der Salzpartikel ist so hoch, dass das Sitzen in einem solchen Raum für 45 Minuten einem dreitägigen Aufenthalt am Meer entspricht. Die negativen Ionen des Salzes neutralisieren die Luft und reinigen sie, das Einatmen von Salz und den damit verbundenen Mineralien und Spurenelementen wie Kalzium, Magnesium und Jod lindert chronische Infektionen der Atemwege und stärkt das Immunsystem. Entzündungen werden reduziert, der Körper entgiftet, und auch auf den Schlaf hat das Salz einen positiven Einfluss.

Übrigens: In Massagen verwendete Basaltsteine werden immer öfter durch welche aus Salz ersetzt. Kein Wunder, sie haben auf die Haut eine straffende, feuchtigkeitsspendende und vitalisierende Wirkung. Perfekt, um Körper und Geist zu entspannen.

Etwa im Bio- und Wellnesshotel „Alpenblick“ in Höchenschwand, ab ca. 120 Euro pro Nacht, alpenblick-hotel.de

6 Milch-Treatment für den Po

Poly-L-Milchsäure macht müde Kehrseiten munter! Die „Lanluma“-Behandlung, ein neues Verfahren, das die natürliche Kollagenproduktion unserer Zellen aktiviert, sorgt für eine pralle Gesäßform. Hautunregelmäßigkeiten, Cellulite und ein erschlafftes Gewebe werden in einer bis drei Sitzungen verbessert. Auch Hände, Arme, Gesicht und Dekolleté können behandelt werden. Das Kollagen-Stimulans wird injiziert und wirkt in der zweiten Hautschicht, der Dermis, wo unsere körpereigenen Kollagenfasern gebildet werden. Nicht nur mittlere bis tiefe Falten oder Dellen, auch das Volumen in Gesicht und am Körper kann aufgebaut werden und erscheint jugendlicher.

Etwa sechs Wochen nach der Behandlung sind erste Verbesserungen sichtbar. Bis zu zwei Jahre lang hält das Ergebnis an, bis die sogenannten PLLA-Partikel ganz natürlich wieder abgebaut werden.

Je nach Areal ab ca. 500 Euro pro Behandlung, etwa bei Dr. Eveline Urselmann in Hamburg, drurselmann.com

7 Allrounder fürs Dekolleté

Sie glauben nicht an Karma? Dann schauen Sie sich mal Ihr Dekolleté an. Leider vergessen wir es bei der täglichen Pflege-Routine viel zu oft – und das wird auf der zarten Haut schnell sichtbar. „Aufgrund seiner Hautbeschaffenheit ist unser Dekolleté besonders anfällig für Lichtschäden“, weiß auch Dermatologin Dr. med. Elisabeth Schuhmachers. „Die Haut dort

ist besonders dünn und verfügt über wenig Talgdrüsen, dadurch altert dieser Bereich schneller.“ Vor allem Falten und Pigmentflecken machen sich im Dekolleté deshalb gerne breit.

Wollen Sie dem Karma Paroli bieten, hilft das „TriBella-Treatment“. Die Kombi-Behandlung aus IPL-Laser, Radiofrequenz und Dermastempel lässt effektiv Hyperpigmentierung verschwinden, regt die Kollagenproduktion der Haut an, unterstützt ihre Regeneration und verbessert ihre Elastizität. Kleine Fältchen verschwinden, die Haut wird gestrafft und gefestigt, die Poren verfeinert, der Hautton reguliert. Sie sehen, das Treatment ist ein wahrer Alleskönner.

Drei Behandlungen im Abstand von vier Wochen sind nötig. Ab ca. 400 Euro pro Behandlung, etwa bei Meine Haut München, hautarzt-schuhmachers.de

8 Balance- Behandlung

Wer die ultimative Entspannung bisher nicht gefunden hat, kann jetzt aufhören zu suchen: Eine neue Ära der Behandlungsliegen ist angebrochen! Gefüllt mit 730 Liter Wasser, fühlt man sich auf der Wavebalance-Liege so schwerelos wie bei einem Ausflug ins All. Beim Treatment werden mit sanften Berührungen Blockaden gelöst, Muskel-Dysbalancen ausgeglichen, der Zellrythmus stimuliert und der gesamte Organismus gestärkt.

Etwa im „Bergkristall Resort“ in Oberstaufen, ca. 86 Euro für 50 Minuten, bergkristall.de

Das Wohlfühlen in der eigenen Haut trägt in großem Maße zur eigenen Selbstsicherheit bei

