

# Mühe- los schlank

Fitness, Diät und wieder Diät: Ein perfekter Körper bedeutet harte Arbeit? Nicht bei uns! ELLE hat 3 Methoden gefunden, die weder frustrieren noch anstrengen. Und wirklich funktionieren



## ULTRASCHALL

Wer kennt sie nicht, die hartnäckigen Pölsterchen an Bauch oder Po, die einfach nicht verschwinden wollen – egal wie oft man joggen geht oder einen Obsttag einlegt? Um diese fiesen Stellen ein für alle Mal loszuwer-

## Ein neues Gerät lässt Pfund schwinden

den, gab es bislang nur eine Methode: die Fettabsaugung. Neben einem längeren Klinikaufenthalt birgt sie allerdings auch noch Risiken, zum Beispiel unschöne Dellen. Bei der neuen Methode ProSlimelt ist das anders.

Sie ist non-invasiv und absolut schmerzfrei. Das Geheimnis? Niedrigfrequenz-Ultraschall, der Fettzellen quasi schmelzen lässt – effektiv und ohne Risiken. So funktioniert die neue Methode: Auf die zu behandelnde Stelle wird, wie bei einer normalen Ultraschalluntersuchung, zunächst ein Gel gegeben. Dann fährt der

Die Voraussetzung,  
um entspannt die  
Sonne zu genießen:  
ein Body in Bestform



Therapeut langsam mit einer Ultraschallsonde darüber. An Oberschenkeln und Po dauert das etwa zwei Stunden. Es tut nicht weh, nur durch ein leichtes, tinnitusartiges Klingeln im Ohr merkt man, dass überhaupt etwas passiert. Das Erstaunliche: Schon mit einer Behandlung kann der Bauchumfang um bis zu drei

Zentimeter reduziert werden. Die zerstörten Fettzellen werden auf natürlichem Weg ausgeschieden und bilden sich nicht wieder. Danach braucht man keine Ruhephase. Man kann sich also auch in der Mittagspause behandeln lassen. Um den Effekt zu unterstützen, empfiehlt es sich, an den Tagen danach Sport zu

machen und auf die Ernährung zu achten. Je nach Fettmasse und Körperregion sind drei bis sechs Behandlungen nötig. Eine Stunde kostet ab 300 Euro. Noch bieten nur wenige dermatologische Arztpraxen in Deutschland und der Schweiz die ProSlimelt-Methode an. Weitere Infos unter [www.proslimelt.eu](http://www.proslimelt.eu)

Keine Zeit für ein aufwendiges Beautyprogramm? Es gibt Tricks, die sofort schlank machen



## STYLING

Ganz leicht: Diese Profi-Tricks mogeln locker drei bis vier Kilo weg

### Make-up

**Augen:** Immer betonen, denn große Augen lassen das Gesicht schmaler wirken. Ideal: dunkler Eyeshadow in der Lidfalte und heller auf dem Brauenknochen.

**Wangen:** Eine definierte Knochenstruktur macht schlank. Dazu Bronzer, der zwei Nuancen dunkler als der eigene Hautton ist, unter die Wangenknochen geben.

**Teint:** Bräune nimmt Volumen. Deshalb regelmäßig Selbstbräuner benutzen.

### Haare

**Schnitt:** Stufen sind optimal, denn dann fällt das Deckhaar leichter und drückt nicht auf das Gesicht. Besonders schön, wenn sie einen Schwung nach außen haben – das öffnet die Wangenpartie.

**Frisur:** Ein hochgebundener Pferdeschwanz wirkt wie ein Instant-Facelift, weil er das Gesicht straffer und dadurch schmaler macht.

**No-go:** Ein langer Pony. Er staucht das Gesicht und betont seine breiteste Stelle – die Stirn.

### Outfit

**Oberteile:** Hüftlange Shirts meiden. Sie lenken den Blick auf die breiteste Stelle des Körpers. Schön im Sommer: die angesagten Tuniken, die Problemzonen optisch verschwinden lassen.

**Ärmel:** Perfekt ist die Dreiviertel-Länge. Sie betont den schmalsten Part der Arme.

**Dekolleté:** Rollkragen und Rundhalsausschnitte lassen die Brust massig wirken. V-Ausschnitte verlängern dagegen den Hals, machen größer und schlanker.

**Kleider:** Absoluter Figurschmeichler sind klassische Wickelkleider. Sie kaschieren an Armen und Oberschenkeln, bringen dafür eine sexy Sanduhr-Silhouette optimal zur Geltung.

**Röcke:** Sollten auf Taille sitzen. So betont man die schmalste Stelle des Körpers. Vorteilhaft: die A-Linie oder ein klassischer Bleistiftrock.

**Jeans:** Toll, dass Boot-Cut-Jeans wieder angesagt sind. Wenn bei einer Hose die Partien unterhalb der Waden so breit sind wie die Partien an den Oberschenkeln, ergibt das eine Linie, die das Bein schlanker erscheinen lässt. Perfekt, wenn die Jeans außerdem eine Bügelfalte und eine dunkle Waschung aufweist: wirkt noch schmaler!

**Ohringe:** Keine schmalen Hänger tragen. Dadurch wirkt das Gesicht viel breiter. Besser: üppige Chandeliers.

**Schuhe:** High Heels sind wunderbar, denn sie strecken. Allerdings nur ohne Fesselriemchen. Letztere verkürzen optisch die Beine und lassen Füße so eher kompakt wirken.

**Farbe:** Ton in Ton von Kopf bis Fuß (am besten inklusive der Schuhe) – das streckt wirklich.

**Layering:** Kann leider schnell massig wirken. Die figurfreundlichste Variante: hüftlanges Top mit schmalen Gürtel in der Taille und darüber ein Cardigan.

# HYPNOSE

Mit Tiefenentspannung zur Traumfigur: Das klappt wirklich!

Ein Experiment, ein Wagnis – das ist es, wenn man sich jemandem ausliefert. Der erste Termin bei Regina Birlinger wischt die Bedenken aus dem Kopf. Keine Hypnose, pragmatische Fragestunde. Der Klient wird aufgeklärt, was während einer Trance passiert: Man kann jederzeit aufwachen, ist ansprechbar und in der Lage, selbst zu sprechen, nimmt nur das an, was zum ureigenen Wertesystem passt. Andersherum will die Therapeutin alles wissen zum relevanten Thema: Essen. Wie war das in der Kindheit? Wurde Essen als Belohnung eingesetzt? Wie sah das Essverhalten der Eltern aus?

Alles, um herauszufinden, wo das eigentliche Problem liegt. Das sind nicht die fünf Kilo, die man gern loswerden würde, sondern die Situationen, in denen man sie sich aneignet. Auf Basis der Antworten entwickelt die Therapeutin Suggestionen, die das Unterbewusstsein überzeugen, das eigene Vorhaben nicht zu sabotieren, sondern zu stützen. Denn die besten Vorsätze scheitern daran, dass sich das widerspenstige Etwas in einem selbst nicht zähmen lässt.

Bei der nächsten Sitzung vereinbaren wir die ersten Abmachungen. Entschleunigung beim Essen ist das Ziel. Ich entscheide mich für folgende Vorschläge: 1. Besteck während des Essens ablegen. 2. Sich zwischendurch anlehnen. 3. Schon vor dem ersten Bissen beschließen, etwas auf dem Teller zurückzulassen. Die anschließende Hypnose dauert gefühlte fünf Minuten, in Wahrheit eine halbe Stunde. Frisch wacht man auf. Und es ist keineswegs unangenehm, dass ich mich nur an Bruchstücke erinnern kann.

Die zweite Hypnose eine Woche später fühlt sich ähnlich an. Ich esse inzwischen bewusster und langsamer. Ausrutscher (Schokolade, Kaiserschmarren) passieren, aber meist überlege ich genau, was ich will, und greife nicht mehr einfach zu. Das gilt auch für andere Arten des Konsums. Ich habe keine Lust auf Fernsehen, will lieber reden und zuhören. Die Wahrnehmung wird feiner. Für Gerüche, Geräusche, Gefühle.

Zum vierten Termin bin ich bereits zwei Kilo leichter. Ich soll heute während der Hypnose sprechen.

Ich beschreibe auf die Frage der Therapeutin meinen persönlichen Wohlfühlort. Das geht tatsächlich. Und er wird im Anschluss zu einem festen Zuhause in meinem Kopf. Ziel: einen Rückzugsraum zu haben, an dem man sich frei fühlt. Frei zu wählen. Das Ergebnis: Keine Sekunde habe ich in den vier Wochen das Gefühl, auf etwas zu verzichten. Ich suche mir nur viel gezielter aus, was ich mag. Und stelle fest, dass ich das mag, was mir guttut. 100 Euro pro Stunde sind sehr effektiv investiert ([www.reginaroeder.de](http://www.reginaroeder.de)). **FRANZISKA DÖMGES**



**Schönheit kommt von innen. Schlankheit auch. Ganz selbstverständlich abnehmen funktioniert! Mit der richtigen Haltung zu Essen und Genuss**