

# WOMAN

• P.b.b. GZ 022032151 M Verlagspostamt 3432 Tulln •

Best Friends:  
Jennifer Garner  
& Jessica Biel

**UNTER  
150  
EURO**

Komplette Outfits  
von Kopf bis Fuß

**DIE  
WAHRHEIT  
ÜBER  
CELLULITE**

7 Redakteurinnen  
testeten alle Methoden

**CHEF  
ETAGE**

9 Geheimnisse  
für den Weg  
an die Spitze

**MIR GEHT'S SUPER!**

Immer mehr Frauen entscheiden  
sich für ein Leben in Saus & Braus

Bei  
kleinen Fehlern  
**SCHUMMELN!**  
Beauty-Tricks  
der Stars



## GESUND SCHÖNE HAUT

*Sabine  
Haydu, 28*  
**WOMAN ONLINE.**  
„Fünf Zentimeter weniger mit Wrap'n Roll haben mich ganz schön begeistert.“

*Serinin  
Kaya, 26*  
**BEAUTY.**  
„Mit Velashape hat sich mein Beinumfang immerhin um vier Zentimeter verringert.“

*Yera  
Adamek, 29*  
**REDAKTIONS-  
ASSISTENTIN.**  
„Hypoxi hat mir ein Kilo und zwei Zentimeter weniger gebracht.“

*Snezana  
Jovanovic, 36*  
**ASSISTENTIN DER CHEF-  
REDAKTEURIN.**  
„Lipomassage hat meine Haut zumindest gestrafft.“

*Barbara  
Beltram, 32*  
**TRENDS.**  
„Personal Training gab mir neuen Ansporn, etwas Sport zu machen.“

*Petra  
Müller, 43*  
**AKTUELL.**  
„Wrap'n Go brachte mich auf jeden Fall ziemlich ins Schwitzen ...“

HOLLISTER



SNEZANA JOVANOVIC, 36

LIPOMASSAGE

»Eine halbe Stunde Entspannung und gleichzeitig straffere Haut bekommen. Diese Kombination fand ich super!«

**METHODE:** Bei der Lipomassage zieht man zuerst einen Anzug an. Dann werden Beine, Bauch und Po mit einem Massagegerät geknetet. Ein zusätzlicher Vakuumeffekt soll für den Abbau von Fettzellen und die Straffung der Konturen sorgen.

**DAS HAT'S GEBRACHT:** „Nach den halbstündigen Behandlungen wirkte meine Haut glatter und straffer. An Umfang habe ich allerdings nach bisher fünf Behandlungen noch nichts verloren.“

**KOSTEN UND INFOS:** Zehn bis fünfzehn Behandlungen werden empfohlen, um deutliche Erfolge zu erzielen. Ein 10er-Block mit zwei Gratisbehandlungen kostet € 780,-. Snezana testete bei [www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)

➤ Wirkung überzeugt. Jetzt schon: Bereits nach drei Behandlungen hat sie fünf Zentimeter an den Oberschenkeln verloren und eine glattere Haut. „Beim süßen Nichtstun Umfang an ungeliebten Stellen zu verlieren ist genial.“ Zeitaufwand pro Behandlung: 45 Minuten. 3–6 Anwendungen sind notwendig, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen.

Große Veränderungen an Haut und Umfang konnte sie deswegen noch nicht vorweisen. Sie will aber unbedingt weitermachen. „Meine Ernährung habe ich nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin auf drei leichte, aber warme Mahlzeiten pro Tag umgestellt. Jetzt fehlt nur noch der Sport“, so Snezana. Zeitaufwand Lipomassage: 45 Minuten. Empfeh-

**ROLLEND.** „Die angenehme Massage motivierte mich, mich mit meinem Körper zu beschäftigen. Ich habe seitdem meinen Crosstrainer daheim wieder aktiviert. Das unterstützt auch den Massageeffekt.“



BARBARA BELTRAM, 32

PERSONAL TRAINING

»Ich fühle mich fitter als vorher und bin motiviert, wieder mehr Bewegung zu machen und mich gesünder zu ernähren!«

**METHODE:** Personal Trainerin und Ernährungsberaterin Verena Wartmann motivierte Barbara zu Sport und gesunder Ernährung. Ihre Beine straffte sie z. B. mit Side Kicks und Übungen mit dem Theraband. Ein Ernährungsplan mit gewebefestigenden Lebensmitteln wie Paprika, Grapefruit oder Artischocke rundete das Programm ab.

**DAS HAT'S GEBRACHT:** „Bei Sport und Ernährung braucht man eisernes Durchhaltevermögen, das ich zugegebenermaßen nicht immer hatte. Auch wenn man noch nichts messen kann, fühle ich mich doch schon straffer. Und ich bleibe dran!“

**KOSTEN UND INFOS:** Erstgespräch mit 4x Personal Training und Ernährungsplan kostet € 665,-. Barbara testete bei [www.diepersonaltrainer.at](http://www.diepersonaltrainer.at)

len werden zehn bis fünfzehn Treatments, zwei pro Woche.

**Personal Training.** Beim Programm mit Privattrainer sind persönlicher Einsatz und Disziplin der Schlüssel zum Erfolg. Trend-Redakteurin Barbara Beltram wurde von Personal Trainerin Verena Wartmann zu Sit-ups, Kniebeugen und Stretching ermutigt. Auch eine Ernährungs-

umstellung gehörte dazu. Besonders bindegewebsstraffende Lebensmittel wie Paprika, Gurken oder Spinat standen auf Barbaras Speiseplan. Zeitaufwand: dreimal eine halbe Stunde Training pro Woche und täglich frisch kochen. Auch wenn sich nach diesen wenigen Wochen noch keine sichtbaren Erfolge zeigten, fühlt sich unsere Trend-Redakteurin insgesamt „schon viel straffer“. Für dauerhafte Ergebnisse müsste sie über einen längeren Zeitraum trainieren und die Ernährungstipps noch konsequenter umsetzen.

**Wrap'n Go.** Report-Redakteurin Petra Mühr testete Wrap'n Go. Auch bei dieser Anwendung wird geschmiert und gewickelt. Mit Folie und Anzug darüber ging es zum 45-minütigen Ausdauersport wie Laufen oder Fahrradfahren. „Zu Beginn kratzt die Folie zwar ein bisschen, ich fand es aber nicht unangenehm“, so die Testerin. Petra war zuvor schon sportlich, daher blieb der Beinumfang bei fünf Versuchen gleich, die Haut wurde aber straffer. Zeitaufwand Wrap'n ➤

DISZIPLINFRAGE.

„Es dauert natürlich, bis man Ergebnisse sieht, aber ich bin diesmal fest entschlossen, mich gesünder zu ernähren und mehr zu bewegen.“

Lipomassage.

Bei der Methode wurden die Problemzonen von Assistentin Snezana Jovanovic gut durchgeknetet. Snezana kam im Testzeitraum auf nur fünf Behandlungen.

## GESUND SCHÖNE HAUT

PETRA MÜHR, 43

### WRAP'N GO

»Da ich sowieso dreimal die Woche laufen gehe, war Wrap'n Go für mich perfekt!«

**METHODE:** Durchblutungsfördernde und hautstraffende Cremes werden auf Beine, Bauch und Po aufgetragen. Danach Folienhose und Wrapsuit – einen eng anliegenden Anzug – darüber anziehen. Als letzte Schicht das Trainingsoutfit. So eingepackt geht es dreimal die Woche zum Sport. Schwitzen garantiert!

**DAS HAT'S GEBRACHT:** „Die Anwendung klingt kompliziert, ist aber erstaunlich einfach. Nach fünf Minuten war ich starkklar. Die Haut ist besser durchblutet, sie fühlt sich fester an. Der Umfang blieb gleich, aber ich habe ja schlanke Beine und kein Übergewicht.“

**KOSTEN UND INFOS:** 25-mal sollte mit Wrap'n Go trainiert werden. Das Gesamtpaket mit allen Cremes und Wickeln kostet € 399,-. Getestet hat Petra mit [www.wrapngo.net](http://www.wrapngo.net)



**VERPACKT.** „Beim Laufen mit Wickeln bin ich mehr als sonst ins Schwitzen gekommen. Das ist zumindest eine gute Entschlackung.“

**LICHT.** „Ein bisschen weh getan hat es, dafür habe ich vier Zentimeter weniger Umfang pro Oberschenkel“, freut sich Sermin Kaya.

SERMIN KAYA, 26

### VELASHAPE

»Ich habe vier Zentimeter Umfang an den Oberschenkeln verloren. Allerdings nicht ganz ohne Schmerzen!«

**METHODE:** Das Massagegerät kombiniert Radiofrequenzstrom, Infrarot und Vakuum und erwärmt so tiefere Hautschichten auf 40 Grad. In der Folge wird das Fett verflüssigt und als Stoffwechselprodukt abgebaut.

**DAS HAT'S GEBRACHT:** „Nach fünf Anwendungen habe ich vier Zentimeter weniger pro Bein. Die Haut sieht straffer aus und fühlt sich auch fester an. Von den drei möglichen Behandlungsstufen hielt ich aber die höchste gar nicht aus, da die Mischung aus Massage und Saugen (Vakuum) teilweise sehr schmerzhaft war.“

**KOSTEN UND INFOS:** Empfohlen werden 10 Behandlungen. Ein Zehnerblock plus eine Gratisbehandlung kosten € 800,-. Sermin testete bei [www.kiprov.com](http://www.kiprov.com)



VERA ADAMEK, 29

### HYPOXI

»Meine Haut ist viel straffer. Sogar mein kleines Bäuchlein ist schon fast verschwunden.«

**METHODE:** Bei Hypoxi zieht man einen Anzug an, der die Durchblutung anregt, indem er wie bei einer Schröpfmassage ein Vakuum erzeugt. Danach setzt man sich in ein eiförmiges Gerät und radelt. Abwechselnder Unter- und Überdruck sollen die Fettpölsterchen schmelzen lassen.

**DAS HAT'S GEBRACHT:** „Meine Haut ist definitiv besser durchblutet. Nach der Hälfte der Behandlungen bin ich immerhin ein Kilo leichter, und an den Oberschenkeln habe ich jeweils zwei Zentimeter Umfang verloren. Ich hoffe, dieses Ergebnis verdoppelt sich noch.“

**KOSTEN UND INFOS:** Beim Hypoxitaining sollten Sie mit zwölf Einheiten rechnen. Kosten: € 410,-. Vera testete bei [www.hypoxistudio-hietzing.at](http://www.hypoxistudio-hietzing.at)



**VAKUUM.** „Beim normalen Training habe ich nie so schnelle Erfolge erzielt“, ist Vera von der Vakuum-Methode angetan.

► Go: 1 Stunde mit Duschen. Dreimal pro Woche zwei Monate lang sollte man trainieren.

**Velashape.** Die Kombination aus Infrarot, Radiofrequenz und Vakuummassage soll Fettpölsterchen zum Schmelzen bringen. Beauty-Redakteurin Sermin Kaya ließ sich zweimal pro Woche mit dem Gerät massieren. Nach fünf Anwendungen war der Beinumfang um vier Zentimeter geschrumpft, die Haut sichtbar glatter. „Jetzt zwickt meine Lieblingshose nicht mehr“, freut sie sich. Weitere fünf Behandlungen sollen folgen. Zeitaufwand Velashape: 40 Minuten.

**Hypoxi.** Redaktionsassistentin Vera Adamek trainierte in einem Vakuumanzug auf einem speziellen Fahrrad. Sie kann bereits nach sechs Anwendungen auf minus zwei Zentimeter an den Oberschenkeln und auf ein Kilo weniger stolz sein. „Ich würde das Training jedem empfehlen.“ Zeitaufwand: 12 Einheiten à 50 Minuten sind ideal.

**Fazit.** Ob Hightech oder Personal Training hängt vom persönlichen Durchhaltevermögen ab. Wirkung erzielen die Methoden offenbar alle. Die beste Nachricht: Wer jetzt startet, kann bis zum Sommer noch wunderbare straffe Ergebnisse erzielen.

JASMIN ALTROCK ■

TIPPS FÜR ZUHAUSE FINDEN SIE AUF [woman.at](http://woman.at)