

Liebe Beauty-Ager,
kennen Sie das auch?



von **DR. SABINE**

APFELTERER, MBA

Es wird Frühling, die ersten kleinen grünen Blätter zeigen sich an den Bäumen, Krokusse stecken ihr Köpfehen aus der Erde und die ersten Sonnenstrahlen erfüllen das Herz mit Freude.

Oft verschwinden diese frühlingshafte Gefühle aber schnell beim Blick in den Spiegel.

Die Haut wirkt etwas fahl und trocken, kleine Knitterfältchen breiten sich auf Stirn und seitlich der Augen aus und überhaupt, waren die Hängebäckchen vorigen Frühling auch schon da?

Es wird Zeit für einen „Frühlings(auf)putz“.

Der revolutionäre Filler Ellansé kann hier wahre Wunder wirken. Er vereint hohe Sicherheit mit vielseitiger Einsetzbarkeit, um mangelndes Volumen wieder aufzufüllen und unschöne Fältchen und Linien verschwinden zu lassen. Vollständig abbaubare Kohlenwasserstoffketten stimulieren die körpereigene Kollagen-Typ-I-Produktion, was ein besonders natürliches Ergebnis erzeugt. Durch die unterschiedliche Länge der Ketten kann die Haltbarkeit im Gewebe individuell gesteuert werden. Der Patient legt mit dem Arzt die individuelle Haltbarkeit zwischen einem und vier Jahren fest. Eine Kombination mit einem Fadenlift oder einer HydraFacial-Behandlung rundet das Ergebnis ab und im Nu ist der Frühling auch in Ihrem Gesicht eingekehrt.



ROPE-TRAINING

● **Was ist das?** Ein Athletiktraining, bei dem der Ausübende zwei dicke Seilenden in Schwingungen versetzt. Erfunden hat es der US-Amerikaner John Brookfield („Battling Ropes“).

● **Benefits?** Ropetraining kräftigt vor allem die obere Körperhälfte: Rumpf, Arme, Schultern. Es soll äußerst gelenkschonend sein und ist geeignet für Kraft-Ausdauertraining, aber auch zur Verletzungsprophylaxe oder als Reha-Maßnahme.

Z. B. bei CrossFit Grex, 3400 Klosterneuburg, Inkustraße 1-7/8B, www.crossfitgrex.at

DETOX DANCING

● **Was ist das?** Tanzen ist nicht nur ein Garant für gute Laune, sondern auch ein ideales Ganzkörper-Workout und lässt die Kilos purzeln. Durch die abwechslungsreichen Bewegungen werden Sehnen, Bänder und Organe stärker durchblutet, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Beweglichkeit und Kondition erhöht. Außerdem stärkt Tanzen das Bindegewebe.

Z. B. in der Tanzschule Schwebach, 3., Erdbergstraße 202, www.schwebach.at

BODYWEIGHT

● **Was ist das?** Trainiert wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Geräte oder Hanteln. Dabei werden klassische Übungen wie Pull-ups, Push-ups, Squats und Sit-ups ausgeführt. Bodyweight-Training steigert nicht nur die Kraft, sondern fördert auch unsere Ausdauer und die Beweglichkeit. Weitere Vorteile: Teure Gyms kann man sich sparen und zu Hause trainieren.

