

M

MÄNNER 01.12
WWW.M-MAENNER.DE

BÖSE ALTE TUNTE

Zum 300. Geburtstag
von Friedrich dem
Großen

TRENNUNG ALS CHANCE?

Wenn das Beziehungsaus
zum Neuanfang wird

SCHWUL IN DER TÜRKEI

„Von wegen schleichende
Islamisierung. Das Einzige,
was zählt, ist Geld!“

MISS PIGGY IST ZURÜCK

Interview mit der
berühmtesten Sau der Welt
über ihren neuen Film

HOLLYWOODS NEUE GESICHTER

Neun Jungstars, die das
Kinojahr 2012 garantiert
aufmischen werden

AB AUF DIE PISTE!

Von Aspen bis Zermatt:
Skigebiete, wo nicht
nur die Abfahrt Spaß macht

€ 7,95
CHF 14,30 - AUT € 8,96 - I € 8,96
USA \$ 12,96 - B € 8,96 - L € 8,96
NOK 87 - F € 8,96 - P € 8,96 - NL € 8,96



DANIEL CRAIG

Ein Treffen mit
dem Star aus
Verblendung

**JAHRES-
HOROSKOP
2012**



FOOD WATCH

GEFLÜGEL VS. PROTEINKONZENTRAT

Beide sind wichtiger und täglich eher Teil der Sportlerernährung. Geflügel als fettreicher Bestandteil vieler kulinarischer Varianten. Protein konzentrat als schnell verfügbare Quelle leicht verdaulichen Proteins, dabei einfach zuzubereiten und des Öfteren auch lecker und trinkbar.

Pro Proteinstake:

- Schnell verfügbares Protein
- Geringer Zeitaufwand nötig
- Bei Mehrkomponentenprotein hohe Wertigkeit
- Geschmacklich vielfältig

Pro Geflügel:

- Geschmacksneutral, deshalb sehr fettreich in der Küche nutzbar
- Je bewegter das Huhn, desto mehr Protein, das dem menschlichen recht ähnlich ist
- Auch als Zwischenmahlzeit leicht verdaulich, einleibbar und lange haltbar
- Neben Protein auch Eisen, Magnesium, einige Vitamine der B-Reihe (wichtig für den Energiestoffwechsel)

Fazit:

Geflügel ist die optimale Wahl, wenn man Zeit und Lust auf Kochen hat und sich auch nicht schämt, größere Mengen zuzubereiten, um diese als Snack für den nächsten Tag bereitzustellen. Der Proteinstake kommt zum Einsatz kurz nach dem Krafttraining und immer dann, wenn es ganz schnell gehen muss. Obwohl das Proteinkonzentrat oft mehr Protein pro 100 Gramm enthält, sollte nicht auf die natürliche Proteinquelle Geflügel verzichtet werden.



IN DER KLINIK

Experte Niels Blume über Möglichkeiten der plastischen Chirurgie

LIFTING FÜR DEN BAUCH?

Bauchfett erhöht bei Männern das Risiko für diverse Krankheiten. Abnehmen und Sport treiben ist deshalb bei vielen ein Muss im neuen Jahr. Es gibt jedoch Fettpolster, die sich Sport und Diät hartnäckig widersetzen. Eine erfolgreiche Methode, kleine Polster an Bauch und Taille zu reduzieren, ist eine Fett-weg-Spritze (Injektionslipolyse) mit dem Wirkstoff Phosphatidylcholin. Wer sich behandeln lassen möchte, sollte darauf achten, dass er dafür einen Facharzt für Plastische Chirurgie wählt. Die Kassen übernehmen die Kosten nicht. Man muss für die Erstbehandlung etwa 300 Euro und für Folgebehandlungen 250 Euro bezahlen. Phosphatidylcholin wird unter die Haut ins Fettgewebe gespritzt, damit es dort das Fett auflöst. Über die Blutbahn wird es dann abtransportiert. Etwa alle vier bis acht Wochen werden Injektionen durchgeführt und zwei bis vier Mal wiederholt. Erste Erfolge werden nach vier Wochen sichtbar. Fachärzte beurteilen die Fett-weg-Spritze als vorteilhaft und sehen sie als ergänzende Maßnahmen z. B. zu einer Fettabsaugung (Liposuktion).

Auch eine Liposuktion als kosmetische Korrektur wird nicht von der Kasse übernommen. Der Eingriff dauert etwa ein bis drei Stunden, wird unter Vollnarkose ausgeführt und kostet je nach Größe der Problemzone 1.200 bis 2.100 Euro. Für diese Eingriffe sollten ebenfalls nur Fachärzte für Plastische Chirurgie oder plastische Operationen gewählt werden. Die Fett-weg-Spritze ist kein Ersatz für eine Fettabsaugung, nur kleine Fettpolsterchen lassen sich damit korrigieren. Müssen mehrere Liter Fett verschwinden, hilft nur Liposuktion. Die Fett-weg-Spritze wird kontrovers diskutiert, denn in einigen Fällen führte die unsachgemäße Anwendung zu un schönen Delen in der Haut.

Von einer Selbstanwendung muss dringend abgeraten werden. Sie ist gefährlich, und nur ein Facharzt sollte diese Behandlung

durchführen. Wer danach sucht, kann sich an das „Netzwerk Lipolyse“, einem Verbund erfahrener Lipolyse-Ärzte in Deutschland wenden.

Auch wenn der Bauch dringend weg soll: Abnehmen sollte man nie im Rekordtempo! Wer zu schnell abnimmt, bei dem bildet sich die durch das Fett geweitete Haut oft nicht zurück, und es bleibt dauerhaft eine schlaffe runzelige Optik. Was kann man dagegen tun? Zunächst: Geld sparen! Egal, ob es Luxusprodukte aus der Parfümerie sind oder ein Wunder versprechendes, übers Internet erhältliches Präparat: Nichts davon hilft, die Haut zu straffen! Auch keine einzige sportliche Übung sorgt dafür, dass sich das Hautgewebe wieder zusammen zieht und knackig glatt erscheint, denn die Haut ist schlaff, weil durch das Übergewicht das Hautgewebe aus Kollagen- und Elastin-Fasern überdehnt und

in seinem Verbund und der Stabilität gelockert wurde. Eine relativ neue, unblutige Methode zur Straffung dieser Überdehnungen ist das Radiofrequenz-Lifting. Radiofrequenz ist elektromagnetische Energie und

Fachärzte sehen die Fett-weg-Spritze (Injektionslipolyse) als vorteilhaft. Sie kostet zirka 300 Euro

ebenso bekannt unter dem Begriff „Thermage“. Angewendet wird sie als Stimulans u. a. für den Collagenaufbau. Durch Stimulierung des Hautgewebes wird eine Wirkung erzielt bis in die zweite Hautschicht, die Dermis. Sie ist die Quelle für die Neubildung des kollagenen Bindegewebes und normalerweise für von außen auf die Haut aufgebrachte kosmetische Wirkstoffe nicht erreichbar. Die Radiofrequenz-Wellen erwärmen die Dermis bis auf 45 bis 60 Grad Celsius. Dabei verdicken sich die Kollagen-Fasern und ziehen sich zusammen. Dies bewirkt eine sofortige Straffung der Haut (Collagen Shrinking). Die Haut erscheint glatter. Bei der Behandlung spürt man keinen Schmerz. Sichtbare Erfolge treten nach fünf Behandlungen ein. Billig ist diese Behandlung nicht. Einzelbehandlungen kosten etwa 300 Euro. Behandlungsinstitute findet man im Internet oder über die Hamburger Berufsschule für Kosmetik GmbH (HBK).