

SOMMERSCHÖN

MEIN NEUER FLACHER BAUCH

Dürfen wir vorstellen: Stark, wohlgeformt und straff ist die Trend-Körpermitte des Jahres. Wie man die bekommt? Entscheiden Sie selbst: 7 Methoden im 4-Wochen-Test und ein Workout-HIT für schnell sichtbare Erfolge

Sinja Schütte
probierte Hypoxi

Ela Dietrich testete
Beautytek Premium

Iliane Weiß trainierte mit
Elektroden am Bauch

Bianka Echtermeyer
trainierte auf Galileo

Tanja Reuschling
lief mit Slim Belly

Veronika Zweckerl
kräftigte sich mit HITPremium

Hanna Schlicker
analysierte ihren Stoffwechsel

FOTOS_JAN RICKERS STYLING UND PRODUKTION_JOANA CLARO TEXT_DANIELA STOHN

METHODE 4: COGAP META CHECK

So funktioniert die Methode:

Mit der genetischen Stoffwechselanalyse CoGAP MetaCheck soll der persönliche Stoffwechseltyp ermittelt werden. Dazu bekommt man vom Arzt ein Wattestäbchen zum Wangenabstrich, den man an ein Labor schickt. Dort wird analysiert, wie der Körper Fette, Kohlenhydrate und Proteine verarbeitet. Aus dem Stoffwechseltyp lässt sich nach der Methode ableiten, bei welchem Sport der Körper besonders effektiv Kalorien verbrennt und wie die Ernährung umgestellt werden sollte.

Hanna ließ ihren Meta-Typ bei Dr. Thomas Kurscheid in Köln bestimmen (www.dr-kurscheid.de).

So lief es: Mein Stoffwechseltyp heißt Beta. Konkret bedeutet das: Mein Körper verwertet Kohlenhydrate schlecht, Fett und Proteine gut. Ausdauersport ist für mich nicht ideal, weil ich dabei kaum Fett verbrenne. Ich soll stattdessen Kraft und Geschwindigkeit trainieren. Ich befolge brav die Empfehlungen: mehr Krafttraining und Sprints beim Joggen, wenig Kohlenhydrate (maximal 49 Prozent) im Essen.

Mein Urteil: Man ist ziemlich auf sich allein gestellt mit den theoretischen Empfehlungen. Wie messe ich 49 Prozent Kohlenhydrate? Außerdem ist viel Disziplin nötig. Die Ergebnisse allerdings überzeugend!

Das sagt der Experte: »Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg für die Idee, dass eine Anpassung der Diät an das genetisch vorgegebene Stoffwechselprofil besser abschneidet als eine normale Diät«, so Prof. Christoph Bamberger.

»Man braucht viel Disziplin«

Hanna Schlicker, 20, Studentin

Einsatz	Lohn nach 4 Wochen
Zeit: 1 x	Gewicht: - 2,2 kg
Was: Stoffwechselanalyse	Bauchumfang: - 1 cm
Kosten: 204 Euro	Körperfettanteil: - 0,6 %
	Muskelmasse: + 200 g

Für Frauen, die viel über Ernährung und Fitness wissen

So funktioniert die Methode:

Die Beautytek-Premium-Methode soll Energiedefizite im Fettgewebe computerbasiert erkennen. Grundlage ist die Energielehre der chinesischen Medizin. Über eine Zufuhr von Energie in Form von Niedrigstrom mit max. 500 Mikrovolt sollen die Defizite ausgeglichen werden. Dabei soll der Fettstoffwechsel angekurbelt, der Körper entschlackt und gestrafft werden. Zwölf Behandlungen werden empfohlen, danach eine Auffrischungssitzung alle drei Monate.

Ela testete die Methode im Alster-Kosmetik Studio Hamburg (www.alster-kosmetik.de).

So lief es: Mit einer Sonde fährt mir die Kosmetikerin über Bauch, Beine, Po, Brust und Rücken. Das schmerzt beim ersten Mal ein bisschen, weil, so sagt sie, »erst alle Schlackstoffe gelockert werden müssen«. Danach ist es wie eine sanfte Massage. Unglaublich: Immer, wenn ich nach 60 Minuten von der Liege aufstehe, sitzt die Hose lockerer, der Bauch ist kleiner. Ich esse 24 Stunden nach jeder Behandlung keine Kohlenhydrate, trinke 2 bis 3 Liter Wasser am Tag.

Mein Urteil: Endlich ist mein Bauch, wie ich ihn immer wollte: flach und straff. Außerdem ist der Oberkörper jetzt richtig schön geformt, und die Hüftpolster sind weg. Meine Hosen sind alle zu groß. Ich kann sogar wieder körperbetonte Shirts tragen!

Das sagt der Experte: »Zu der Methode liegen keine kontrollierten Studien vor, wohl aber wissenschaftliche Anwendungsbeobachtungen. Diese zeigen einen nachweisbaren Effekt (Umfangsverminderung). Erfahrungsberichte zeigen jedoch, dass dieser Effekt nach Beendigung der Therapie schnell wieder nachlässt. Die Methode ist aber ungefährlich, die angewendeten Ströme sind sehr schwach«, so Prof. Christoph Bamberger. »

Einsatz	Lohn nach 4 Wochen
Zeit: 2 x pro Woche 60 Min.	Gewicht: - 2 kg
Was: Beautytek-Behandlung	Bauchumfang: - 4 cm
Kosten: 1320 Euro	Körperfettanteil: - 0,8 %
	Muskelmasse: - 700 g

Für gesunde Frauen, die nicht gern Sport treiben

Ela Dietrich, 30, Online-Redakteurin

»Die Hüftpolster sind weg!«

METHODE 5: BEAUTY TEK-PREMIUM

DEINE LEISTUNG HEUTE IST MOTIVATION FÜR MORGEN



Forerunner® 610 Forerunner® 110 W Forerunner® 210 W

Entdecke den Spaß an der Bewegung! Zum Beispiel mit dem Forerunner® 110. Einfach einschalten, loslaufen und dank der GPS-Funktion Strecken, Zeit und Geschwindigkeiten aufzeichnen, die Du auf connect.garmin.com auswerten kannst. Der Forerunner® 210 bietet Dir zusätzlich programmierbare Herzfrequenzbereiche und individuelle Trainingsintervalle. Du willst mehr? Dann ist der Forerunner® 610 ideal. Überblete zum Beispiel Deine eigene Bestellung! Der Virtual Partner hilft Dir dabei. Pack's jetzt an: www.garmin.de

GARMIN.