

Figurformung Teil 1

Wege zur Idealfigur

Jeder wünscht sie sich, wenige haben sie – die ideale Figur. Was bedeutet hier aber ideal? Heute wird das anders bewertet als noch vor drei Jahrzehnten. Was man tun kann und was nichtoperativ möglich ist, um den Körper zur Zufriedenheit zu formen, zeigt dieser Artikel.

Eine gute Figur ist wie ein Statussymbol – wer sie nicht hat, bekommt zu spüren, dass er der Konkurrenz hinterherhinkt. Was heißt eigentlich „gute Figur“ und was kann man tun, um sie zu erreichen? Sind FDH & Bewegung oder Hightech und Nahrungsergänzung die Lösung?

Das Schönheitsideal

Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts galten „Rubens-Frauen“, deren Körper reichlich mit Rundungen ausgestattet war, als attraktiv. Fett galt damals als Statussymbol, da nur die Wohlhabenden es sich leisten konnten, sich satt zu essen. Heute ist in der westlichen Welt die Ernährung für alle gesichert, dadurch hat Fett seinen Wert als Zeichen von Wohlstand verloren. Starkes Übergewicht ist hier heute häufig ein Problem der sozialen Unterschicht.

Das ideale Verhältnis von Taille zu Hüfte (Waist-To-Hip-Ratio WHR) sollte bei etwa 0,7 liegen, egal ob dick oder dünn. Man erhält diesen Wert, indem man den Taillenumfang durch den Hüftumfang dividiert. Z.B. 63 cm Taillenumfang geteilt durch 90 cm Hüftumfang ergibt 0,7. Ein niedriger Wert ist ein Merkmal, das Frauen von Männern unterscheidet.

Bis zum Beginn der Pubertät ist geschlechtsunabhängig das Verhältnis zwischen Taille und Hüfte mit ca. 0,9. etwa gleich. Unter dem Einfluss von Östrogen wächst dann bei Frauen das Becken, es bilden sich typisch weibliche Fettdepots an Po und Oberschenkeln und die WHR geht gegen 0,7. Beim Mann dagegen bleibt die Hüfte im Verhältnis zur Taille schmal – das Ideal liegt hier bei 0,9.

Der berühmte Attraktivitätsforscher D. Singh führte in den 90ern Untersuchungen zur WHR durch und fand heraus, dass die Siegerinnen der „Miss-Amerika-Wahlen“ von 1920 bis in die 80er Jahre eine WHR zwischen 0,72 und 0,69 aufwiesen, dass also die WHR jahrzehntelang konstant bei etwa 0,7 war, und das, obwohl das Körpergewicht dieser Models durchaus schwankte. So hatten auch Marilyn Monroe, Sophia Loren, Twiggy und Kate Moss trotz ihrer unterschiedlichen Gewichtsklassen eines gemeinsam: eine WHR von etwa 0,7. Inzwischen zweifelt man an der Allgemeingültigkeit des Wertes von 0,7, da in Abhängigkeit von der ethnischen Zugehörigkeit und der Typendurchmischung neue Vorlieben entstehen.

Schöne Brust – groß oder klein?

Körperfülle, Taille und Hüfte sind nicht allein maßgeblich für eine perfekte Figur. Zur Schönheit einer Frau gehört auch die passende Oberweite – der Mann sollte eine ausgeprägte Schulter und Brustpartie aufweisen. Wenn über die Figur diskutiert wird, stehen – schon immer – die Frauen im Vordergrund.

Im Mittelalter wurde der Ideal-Busen mit Äpfeln verglichen, er musste also klein sein. Heute hingegen ist das Ideal ein großer Busen. Auffallend ist, dass früher die Frauen mit einem zierlichen Busen und mit reichlich Fett an Po und Oberschenkeln als üppig weiblich ausgestattet galten. Heute ist es genau umgekehrt: Begehrt ist nun ein großer Busen bei gleichzeitig schmaler, eher etwas androgyner Hüfte. Die Ironie des Ganzen ist, dass damals wie heute beide Schönheitsideale kaum zu erreichen sind/waren, da sie extrem unrealistisch sind: Entweder hat eine Frauenfigur viel Fett, dann ist sie sowohl unten als auch oben herum üppig. Oder sie ist schlank, dann hat sie eine schmale Hüfte und schlanke Oberschenkel, aber auch einen kleinen Busen.

Im Gegensatz zu früher gibt es heute jedoch die Möglichkeit, die von der Natur vorgegebene Regel der Körperfettverteilung durch Maßnahmen der Plastischen Chirurgie auszuhebeln. So wundert es nicht, dass immer mehr Frauen mit Hilfe von Brustimplantaten „nachbessern“ lassen. Der Trend scheint in Richtung einer volleren Oberweite zu gehen. Spitzenreiter dieses Trends sind die USA.

Die langen Beine

Ein wichtiges Merkmal für eine schöne Frauenfigur sind lange Beine. Untersuchungen über die Attraktivität der Beine laufen aktuell an der Universität in Regensburg. Deutlich ist allerdings schon eines – schlank, gerade, muskulös und lang sollen sie sein, die Beine, die es zu formen gilt.

Ebenmäßiges Hautbild

Ein ebenmäßiges Hautbild macht attraktiv, wie zahlreiche Untersuchungen zeigen – egal ob es sich z.B. um alte oder junge Gesichtszüge handelt. Denn eine ebenmäßige Hauttextur ist ein eindeutiges Zeichen eines guten Gesundheitszustandes. Das weibliche Hautbild ist stark durch Östrogen bestimmt, das im Laufe des weiblichen Zyklus Konzentrationsschwankungen unterliegt und zum Zeitpunkt des Eisprungs am höchsten ist. Wie viel Pflege in einer solchen ebenmäßigen Haut steckt, weiß am besten deren Träger selbst.

Die Sprache unserer Haltung

Häufig unterschätzt wird die Haltung beim Ausdruck der körperlichen Erscheinung. Die „Sprache unserer Haltung“ sagt viel über die Persönlichkeit aus. Jeder Mensch hat seine eigene Grundhaltung, die oft an vergangenen Erfahrungen festhält. D.h., wer z.B. an Depressionen gelitten hat, wird unter Umständen immer eine niedergedrückte Haltung beibehalten. Außerdem beeinflussen auch die Hobbys und der Beruf die Haltung. „Was ist attraktiv?“ Ein wichtiger Punkt, der zur Attraktivität gehört, ist auf jeden Fall die Kleidung, sowohl Art als auch Farbe, denn sie weist z.B. auf die Persönlichkeit oder Sexualität eines Menschen hin. Doch auch das Haar und die Figur spielen dabei eine Rolle. Neben dem Aussehen sind die Haltung, die Stimme und die Körpersprache weitere wichtige Attraktivitätsfaktoren.

Fettpolster an typischen Stellen

Haben Sie bis jetzt alles richtig gemacht, bleiben Ihnen nur noch ein paar Fettpölsterchen an den typischen Regionen: Doppelkinn, Oberarmrückseiten, Bauch, Hüfte, Oberschenkelinnen- und -außenseiten, Knieinnenseiten. Der klassische Fall für den Facharzt für Plastische Chirurgie, der dann die Aufgabe der Fettabsaugung hat. Sind hierfür auch andere Methoden geeignet? Man muss wissen, dass die Anlage der Fettpolster genetisch festgelegt ist und sich auch die Füllungszustände dieser Depots in einer festgelegten Reihenfolge mit vermehrter oder verminderter Kalorienzufuhr verändern. Die Regulierung der Fettdepots ist also eine Sache des Stoffwechsels und kein lokales Problem.

Angriff auf die Problemzonen

Schlagwörter sind hier u.a. richtige Ernährung und Sport. Die operativen Techniken zur Figur Formung werden im zweiten Teil dieser Veröffentlichung erläutert. Der freie Fitness- und Wellnessmarkt erweitert den Markt um Konzepte zur gezielten Silhouetten-Korrektur. Die Welt zwischen Skalpell und Spinning-Class bietet auch auf Seiten der apparativen Kosmetik eine Vielfalt von Möglichkeiten, die Problemzonen zu behandeln. Die Methoden, ihre Effektivität, das Risiko und die Sinnhaftigkeit finden Sie in unseren weiteren Veröffentlichungen.

Nahrungsergänzung

Die Vielfalt der einzelnen Substanzen in Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln sprengt den Rahmen des Artikels, aber eines sei aus Sicht des Mediziners gesagt: Schlank und fit nur mit Tropfen oder Tabletten – das geht sicher immer schief. Statt des ersehnten Erfolges stellen sich nach und nach unerwünschte Nebenwirkungen ein und nach Jahren ist ein vormals gut funktionierender Körper völlig aus dem Gleichgewicht. Also ergibt sich folgendes Fazit: FDH & Bewegung sind allemal besser, als den Körper mit Abführmitteln zu quälen, zu entsäuern, völlig auszumergeln und mit Vitaminen und Aminosäuren vollzustopfen.

Ernährung & Flüssigkeit

Die Ernährungswissenschaft untersucht mit rein naturwissenschaftlichen Methoden die Vorgänge bei der Ernährung, der Verdauung und beim Stoffwechsel insbesondere des Menschen, aber auch der Pflanzen und Tiere. Spezialisierte Ökotrophologen sind die besten Berater in Fragen Ernährung. Fest steht, dass eine typgerechte Ernährung mit unterschiedlichen Schwerpunkten für jedes Individuum gefunden werden kann. Dies wiederum ist eine der Grundvoraussetzungen der Figueroptimierung.

Die Flüssigkeitsaufnahme ist keinesfalls zu vernachlässigen. Der Mensch benötigt für seine Stoffwechselvorgänge die Optimalmenge von 2,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag. Wasser ist ein entscheidender Faktor in der Fettverbrennung. Stimmt die Flüssigkeitsmenge nicht mit dem Bedarf überein, ist der oxidative Abbau der Fettbestandteile nur mit Defiziten in anderen Abläufen möglich.

Sport & Bewegung

Bewegung in ihrer reinen Form oder bedarfsgerecht und funktionorientiert modifiziert, ist der Schlüssel zur Energiebilanz, welche ausgewogen sein muss, wenn eine Gewichtszunahme nicht gewünscht ist. Werden also am Tag 2.000 Kalorien vom Körper aufgenommen, so müssen diese innerhalb der gleichen Zeit auch wieder verbrannt werden, sonst nimmt man zu.

Unter Bodyforming – auch als Bodystyling oder Bodyshaping bezeichnet – versteht man verschiedene Fitness-Workouts und Sportarten, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sorgen. Dazu zählen spezielle Angebote wie Problemzonen- oder Figurgymnastik, BOP (Bauch, Oberschenkel, Po), Fatburning oder Callanetics – aber auch Joggen, Skaten, Biken, Schwimmen, Walken, (Step-)Aerobic, Krafttraining und Steppertraining. Ziel des Bodyformings ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett, um bestimmte Körperteile und das Gewebe zu straffen.

Der Letzte Schliff

Figurformung mit apparativer Kosmetik

Elektrolipolyse – Abnehmen mit Reizstrom? Reizstromgeräte geben einen Reizstrom (schwache Stromimpulse) an die jeweils über Elektroden angeschlossenen Muskeln ab und stimulieren diese zur Kontraktion. Durch mehrfach wiederholten Einsatz von Reizstrom soll ein Effekt ähnlich wie beim Muskeltraining erzielt werden. Versprochen wird von vielen Anbietern von Reizstromgeräten ein Abnehmen und Trainieren ohne Diät und Training. Der Effekt am Fettdepot ist nicht nachgewiesen.

Skin Tightening – Diese ist eine Technologie zur Hautfestigung, die auf einer Kombination von zwei verschiedenen Energiearten basiert – Infrarotlicht (IR) und bipolarer Radiofrequenzstrom (RF). Diese beiden Energiearten ergänzen sich und wirken thermisch auf Hautschichten und Bindegewebe.

Hydroelektrophorese – Diese Methode transportiert Feuchtigkeit und zugesetzte Wirkstoffe in tiefere Hautschichten. Das Hautbild wirkt voller und satter – Falten verschwinden vorübergehend. Eine Figurformung findet nicht statt.

Lymphdrainage – Der Abtransport der Gewebsflüssigkeit erfolgt über das Lymphsystem. Das Lymphsystem benötigt die Bewegungen der umliegenden Muskulatur, um durch deren Kompression und Dehnung gepumpt zu werden. Finden nun nicht genügend Muskelbewegungen statt, wird das Lymphsystem träge und die Schlackenstoffe stauen sich im Gewebe. Bei der apparativen Lymphdrainage wird mit Körpermanschetten gearbeitet, die gleichzeitig an verschiedenen Körperteilen angelegt werden. Die Kammern der Manschetten füllen sich nacheinander mit Luft. Sind alle Kammern mit Luft gefüllt und ist der gewünschte Druck erreicht, entweicht der Druck gleichzeitig aus allen Kammern und der Füllprozess beginnt erneut. Lymphdrainage hilft, die Körperform straffer und schlanker erscheinen zu lassen. Lymphdrainage ist Profisache – häufiger mal die Beine hoch zu legen, tut auch schon gut.

Vakuum-Behandlung – Mittels kleiner Saugglöckchen werden Hautpartien in Lymphflussrichtung bewegt. Durch die Saugwirkung wird das Gewebe gelockert und Wasser, Schlacken und einzelne Fettpartikel können über das Lymphsystem abtransportiert werden.

Lipomassage – Mittels einer Walze und kontrolliertem Sog wird die Haut inklusive Unterhautfettgewebe geknetet und gleichzeitig angesogen. Eine durchaus effektive Massage mit gutem Lymphdrainageeffekt.

Sauerstofftherapie – Eine zusätzliche Anregung des Zellstoffwechsels erfolgt durch Anreicherung der Atemluft durch Sauerstoffgabe. Ein Effekt ist nicht bewiesen.

Vibrationstraining – Durch eine vibrierende Trainingsplattform werden Schwingungen von der Platte auf den Körper übertragen. Durch die Massenstimulation vieler Muskelbereiche ist das Vibrationstraining eine Ergänzung zum normalen Training. Muskeln und Bindegewebe werden angesprochen. Es ist als Ganzkörpertraining für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.

Kombinationen – Es werden auch Kombinationsgeräte angeboten, die Ultraschall, Infrarot, Farbstimulation und Elektrostimulation miteinander vereint am Kunden anbringen, um eine Wirkung zu erzielen.