

# Sixpack for ever

■ Yolanda Tavoli

**Jünger, schöner, vitaler – wer kennt ihn nicht, den Traum vom ewigen Jungbrunnen. Und längst sind es nicht nur die Frauen, die versuchen, diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen.**

## Der Coke-Light Man

Lasziv leckt sich der Coke-Light-Man über die Lippen, sein Sixpack zeichnet sich aufreizend unter dem verschwitzten T-Shirt ab. Ganz zum Entzücken der anwesenden Bürodamen. Welcher Mann würde in diesem Werbe-Spot nicht gerne die Hauptrolle spielen? Aber in unserer Zeit, wo der Stressfaktor ungeahnte Höhen erreicht hat, sind bei vielen Männern eher «Lovehandles» denn Muskelpakete in der Bauchgegend vorhanden. Also rein in den Fitness-Tempel! Klappmesser-Crunches, Crunches mit Dehnband, Beinheben im Sitzen mit Kurzhanteln und Liegestützen – was tut Mann nicht alles, um seinen Body zu stählen und Fettdepots abzubauen.

## Konsequenz und Motivation

Wer viel arbeitet, hat es aber schwer, Trainingseinheiten einzuhalten. Dann funktioniert das System nicht mehr effizient, da einzelne Muskeln nicht regelmässig genug belastet werden. Zweiter Punkt: Eine optimale Muskulatur kann nur dann aufgebaut werden, wenn die Ernährung ausgewogen ist. Hier muss zwischen zwei Typen von Männern unterschieden werden: denjenigen, die bereits über gute Muskelpakete verfügen, und den anderen, die erst auf dem Weg dorthin sind. Die erfolgreichste Strategie für die zweite Gruppe im Hinblick auf den Austausch von Fett- gegen Muskelmasse ist eine konsequente Kohlenhydratreduktion bei gleichzeitiger ausreichender

Proteinaufnahme. Nicht einfach, wenn Geschäftsessen an der Tagesordnung sind. Und genau da liegt der Hase begraben:

«Letztendlich happens an Konsequenz und mangelnder Motivation», weiss Dr.med.Roland Schaffer, Spezialarzt für Liposuction und Leiter des Center Modern Liposuction. «In unseren Wartezimmern sitzen immer mehr Männer. War männliche Schönheit früher ein unnötiger Luxus, so wollen Männer heute analog der Frauen möglichst lange gut aussehen. Dabei steht bei ihnen Fettabsaugen an erster Stelle. Und ein Sixpack ist auch für den Geschäftsmann keine Utopie mehr. «Aber», so warnt er, «der Schönheits-Chirurgie sind Grenzen gesetzt: Die Grundanatomie sollte mit dem erwünschten Muskelaufbau korrelieren. Das heisst im Klartext, dass man aus einem Langstreckenläufer kaum einen Bodybuilder machen kann.»

## Sixpack auch im höheren Alter

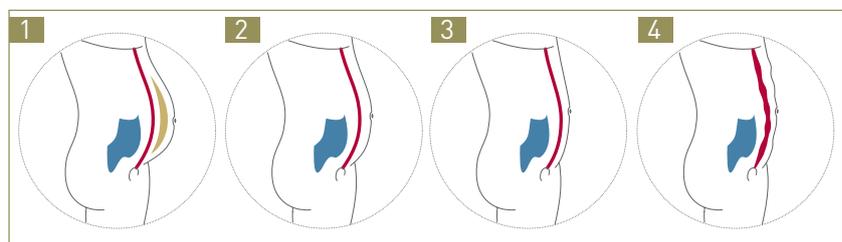
Ein Sixpack zu haben ist übrigens bis über 70 Jahre möglich. So hat der Mr.Amerika von 1973, Jim Morris, selbst mit seinen 71 Jahren noch einen muskulöseren Körper als die meisten 40-Jährigen. Als Resultat von Wissen, Begeisterung und Einsatz. Manch einer mag denken, dass ein kleiner Bauchansatz kein Malheur darstellt, sondern bei der Frauenwelt als «knudelig» rüberkommt. Aber Achtung: Uebergewicht in dieser Körperzone birgt bereits das Potential für ernsthafte Krankheiten. So Dr.med, Roland

Schaffer: «Ab 94 cm Bauchumfang steigt beim Mann das Risiko für Stoffwechselstörungen signifikant an. Hoher Blutdruck und Fettablagerungen in den Blutgefässen sind unter anderem die Folgen und können schwere körperliche Schäden und Krankheiten verursachen. Vielfach ist es aber gar nicht so einfach dort abzunehmen, wo die Fettpölsterchen für unerwünschte Rundungen sorgen, insbesondere wenn es sich um diätresistentes Fett handelt. Hier hilft eine professionell durchgeführte Liposuction. Selbst wenn die Haut schon einen deutlichen Dehnbarkeitsverlust aufweist, kann mit der sanften Technik der Fettabsaugung, dem «Bodystyling»(Abb. 1+2), harmonisch eine bessere Körpersilhouette geformt werden. Nach dem Bodystyling gilt es, Fettzellen zu reduzieren und dafür wendet das Center Moderne Liposuction das «Fatburning» (3) an. Der Begriff fasst die verschiedenen Fett verbrennenden Varianten zusammen.»

Und schliesslich ist es wichtig, die Bauchmuskulatur wieder zu stärken (4). Und dafür bräuchte es dann eben doch noch ein Quentchen Ueberwindung, um die entsprechenden Uebungen regelmässig durchzuführen. Nach dem Motto: von nichts kommt nichts....

## ■ more informations

Center Modern Liposuction  
Zollikerstrasse 221  
8008 Zürich  
043 488 61 61  
[www.modern-liposuction.ch](http://www.modern-liposuction.ch)





Mein Grundsatz lautet: Wenn jemand seine Möglichkeiten nicht ausschöpft, kann man nichts machen. Um etwas zu erreichen, muss man durchbeissen können. Grundsätzlich gilt natürlich, dass jeder Mann ein unterschiedliches Ansprechverhalten auf entsprechende Trainingseinheiten zeigt. Der genetische Muskeltypus und die Hautdicke ist entscheidend, wie deutlich beispielsweise ein Sixpack auftreten kann. Dank kompetenter Beratung (kostenlose Erstberatung), hochspezialisierten Aerzten und modernster Technologie kann jeder Kunde seine individuelle Traumfigur erlangen.



Dr. Roland Schaffer