

SCHLANK, ABER SCHWABBELIG?



So bekommen selbst Sportfaule einen **definierten Body**: kleine Übungen und sensationelle Alltagstricks gegen das „Skinny Fat“

TEXT: CHRISTINA VALTL



WACKELIG AUF DEN BEINEN
Zuckerreiche Snacks lassen den Blutzucker schnell steigen und fallen. Die fatale Folge: Heißhunger auf noch mehr Süßes

FOTOS: MANUELA PICKART FÜR COSMOPOLITAN, PR: STILLIS, PR

Eine schöne Aufgabe für diesen Monat: Bringen Sie Ihre alte 08/15-Waage auf den Wertstoffhof. Denn was die anzeigt, sagt nichts über Ihr Aussehen aus. „Weil Muskeln schwerer sind als Fett, kann es etwa sein, dass Sie mehr wiegen denn je – aber auch viel straffer sind“, sagt Dimitri Rutansky, Personal Trainer in München. Oder aber es trifft der umgekehrte Fall zu, und das Display zeigt zwar eine kleine Zahl an, doch das, was Sie sehen, wirkt undefiniert. „Skinny Fat“ nennen Experten dieses Phänomen. Ursache: Das Körperfett ist im Verhältnis zur Muskelmasse zu hoch, was eben auch Schlanken widerfahren kann. Und das führt dazu, dass das Bindegewebe schwindet und die Haut erschlafft. „An Stellen, an denen man eine dicke Bindegewebsschicht hat – etwa an den Oberschenkeln und am Bauch –, passiert das schneller als an Stellen, die sowieso weniger Bindegewebe aufweisen“, erklärt Dr. Susanne Steinkraus, Dermatologin aus Hamburg.

Folglich bringt auch die Berechnung des Body-Mass-Index in dieser Beziehung wenig, denn der gibt nur Auskunft über das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht. Auf Faktoren wie den Wasser-, Fett- und Muskelanteil geht der BMI nicht ein. „Skinny Fat“ kann übrigens auch dann zum Problem werden, wenn es optisch gar nicht auffällt, weil es ein Gesundheitsrisiko ist. Denn das sogenannte viszerale Fett im Bauchinnenraum, das sich um die Organe herum anlagert, ist zwar unsichtbar, setzt aber Botenstoffe frei, die den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Ein Zuviel davon begünstigt Bluthochdruck und Diabetes.

Dann lieber oberflächlicher Schwabbel, der vor allem ästhetisch schwierig ist, den man aber auch leichter loswird. Während bei viszeralem Fett vor allem gesunde Ernährung hilft, gibt's gegen das subkutane Fett direkt unter der Haut viele kleine Mittel, die in Summe ganz viel bringen. Frohes Straffen! ▶



Was können spezielle Körperfettwaagen?

Cosmo-Redakteurin Theresa Hagen hat mit Expertenhilfe drei Heimgeräte getestet

Den Fettanteil ermittelt man traditionell per Hautfaltenmessung. Dafür zwickt mich Personal Trainer Dimitri Rutansky mit einer Zange an 13 Stellen sanft. Das Ergebnis: 62 Kilo und 19,4 Prozent Körperfett. Einfacher geht die Prozedur angeblich mit speziellen Waagen. Dabei fließt ein nicht spürbarer Strom durch den Körper. Da Muskeln und Wasser besser leiten als Fett, kann die Waage mittels der auftretenden Widerstände die Körperzusammensetzung berechnen. Die Überraschung beim Testen: Alle Werte weichen extrem von der Expertenmessung ab. Geht es nach Huawei, habe ich 28,7 Prozent Körperfett. Bei Beurer sind es 26,3 Prozent und laut dem letzten Modell, von Omron, sogar 31,7 Prozent. Wie kommen diese Differenzen zustande? „Da die Elektroden auf der Waagenoberfläche nur die Füße bzw. bei einem Gerät auch die Hände berühren, schafft es der Strom nicht über die Beine und Arme hinaus. Der Rest des Körpers wird bei der Berechnung ausgelassen“, sagt der Personal Trainer. Fazit: Wer ein genaues Ergebnis will, sollte den Test von einem Profi durchführen lassen.

- 1 „AH100“-Multifunktions-Körperfettwaage von **Huawei** (über saturn.de, ca. 44 €)
- 2 „BF 850“-Personenwaage von **Beurer** (ca. 70 €)
- 3 „BF511“-Ganzkörperanalysewaage von **Omron** (ca. 129 €)



ENTSPANNT BEWEGEN

1

Gut zu wissen: Um fit und straff zu werden, dürfen Sie ruhig einen Gang runterschalten. Denn: „Wer ohne große Anstrengung unterwegs ist, trainiert im aeroben Bereich, und dann geht's dem in den Zellen gespeicherten Fett an den Kragen“, sagt Dr. Daniel Holzinger, Sportwissenschaftler und Personal Trainer aus Stuttgart. Ein top aerobes „Workout“ ist etwa ein langer Sonntagsspaziergang (am besten mindestens drei Stunden) oder eine gemütliche Radtour einmal die Woche. Kriegt man hin, oder?

Basisch essen

Sind Sie übersäuert, kann der Körper die bei Stoffwechselprozessen anfallenden Säuren nicht neutralisieren – er bindet sie in einer wässrigen Lösung und speichert sie im Bindegewebe.

2

Die Folge: Wassereinlagerungen und ein gehemmter Nährstoffaustausch. Basische Lebensmittel, zum Beispiel Kartoffeln, Feigen und Hülsenfrüchte, bringen wieder Gleichgewicht in den Organismus und kurbeln den Stoffwechsel an. Ebenfalls unterstützend wirkt entwässerndes Essen, das einen hohen Wassergehalt hat, wie Gurke, Ananas und Weintrauben. Den letzten Tritt verpassen Sie Wassereinlagerungen mit entschlackenden Tees.

3

BESSER SCHLAFEN

Zu wenige Schlummerstunden bedeuten eine verringerte Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin. Blöd, denn das ist für die Kollagenproduktion (ein körpereigenes Eiweiß, das die Haut von innen aufpolstert) wichtig. Folge ist ein geschwächtes Bindegewebe. So geht's zackig ins Land der Träume: abends leicht Verdauliches essen und die letzte Mahlzeit spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen verzehren. Immer zur gleichen Zeit hinlegen und, um die Melatonin-Produktion nicht zu blockieren, im Bett ein Smartphone- und Fernsehverbot aussprechen.

4

Prall pflegen

Peelings mit Koffein oder Guarana helfen beim Reduzieren von Körperfett, indem sie das

Enzym Triacylglycerol Lipase aktivieren. Das spaltet Fettzellen, die dann vom Körper abgebaut werden. Außerdem werden die Durchblutung und der Lymphfluss angeregt. Auch abgestorbene Hautschüppchen werden abgerubbelt – die Haut wirkt eben. Ist mal keine Zeit dafür, tut's auch ein kühlendes Spray, zum Beispiel mit Rosskastanienextrakt. Das unterstützt den venösen Rückfluss. Tipp: Nach dem Auftragen die Beine kurz hochlegen. So wird der Abtransport von Gewebsflüssigkeit zusätzlich erleichtert.



1 „Federleicht Beinspray“ von **Bärbel Drexel** (über qvc.de, ca. 27 €) 2 „Super Body Peeling“ von **Dr. med. Christine Schrammek** (ca. 30 €)

VIEL MASSIEREN

Wer seine Haut mit einem Handschuh stimuliert, bringt die Mikrozirkulation darunter in Schwung. Am besten immer in kreisenden Bewegungen massieren. Sie können aber auch am Knie beginnend etwas Haut mit Daumen und Zeigefinger fassen und so den Oberschenkel entlang nach oben zupfen. Oder: Hände zur Faust ballen und damit aufwärtsstreichen.

Massagehandschuh mit Frottee- und Baumwollseite von **Parsa** (ca. 5 €)

5



6

Verklebungen lösen

Faszien sind ein Teil des Bindegewebes, das den Muskel ummantelt. Durch Übungen auf einer Faszienrolle wird altes Kollagen ab- und neues aufgebaut. Legen Sie sich auf die Rolle und bewegen Sie sich kontrolliert ca. 15-mal nach oben und unten. Warnung: Ist anfangs noch schmerzhaft, wird mit der Zeit jedoch angenehmer.

„Med Faszienrolle“ von **Blackroll** (ca. 32 €)

