



## Traumziel Knackarsch

Man kann es drehen und wenden, wie man will: So ein praller, straffler Hintern sieht schon sehr sexy aus. Deshalb beginnen wir jedes Jahr vor der Bikini-Saison, wie die Weltmeisterinnen zu cremen, zu massieren, zu turnen. Was aber hilft bei Cellulite wirklich? Erst mal: schön entspannt bleiben! Dann umblättern und lesen.

### REDAKTION MONICA CONGIU

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts geriet der Po bei uns ins Hintertreffen. Es war eine brustfixierte Zeit, die 1969 im «Busenattentat» gipfelte, als drei Frankfurter Studentinnen oben ohne den Philosophen Theodor Adorno in die Flucht schlugen. Das Blatt hat sich definitiv gewendet. Heute halten Celebritys wie Kim Kardashian, Beyoncé oder Candice Swanepoel am liebsten ihre Kehrseite in die Kamera. Kein Zweifel: Der Po ist zurück. Knackiger, üppiger und unwiderstehlicher denn je.

### Ein neues Schönheitsideal?

Seine gestiegene Popularität hat mit

der Hip-Hop-Kultur der Neunziger zu tun, vielleicht mit JLo oder mit der Tatsache, dass ein draller Hintern in mageren Jahren ein besseres Statussymbol ist als ein Hungerpo. Jedenfalls soll jetzt sogar eine neue Form in sein: die grosse Tomate, die den kleinen Pfirsich in die Flucht treibt und die Frauen in die Arme der Schönheitschirurgen. Echt? Cédric A. George, plastischer Chirurg in der Zürcher Klinik Pyramide, winkt ab. «Nichts als ein Medienspektakel.» Beim Körper gebe es keine Moden. «Der Mensch will immer harmonische Formen haben und schlank sein.» Das Ideal sei gut proportioniert, rund, fest, mit fließendem Übergang. Halt so wie

bei den alten Griechen. Sie weihten Aphrodite Kallipygos gar einen Tempel, wo sie der Göttin mit dem prächtigen Allerwertesten huldigten.

## “Starten Sie mit Zitronenwasser und Rührei in den Tag. Das puscht den Stoffwechsel.”

DAVE BAUCAMP,  
ERNÄHRUNGSCOACH

Prall dank Skalpell?



Was, wenn uns unser Gesäss mehr zum Weinen als zum Anbeten reizt, weil es nach Flachland beziehungsweise wie ein einmal umgerührter Wackelpudding aussieht? Sollen wir es vom Chirurgen aufpolstern lassen, wie es US-Promis zu tun beliebt? Oder mit einem Brazilian Butt Lift grad ganz lupfen? So einfach ist das nicht. Der Allerwerteste sei ein heikles Teil, erklärt Cédric A. George, der an Kundinnen immer wieder im Ausland verursachte Malheurs ausmerzt. Nur allzu oft würden Fettinjektionen und Silikonimplantate Entzündungen und chronische Schmerzen hervorrufen.

### Muckis zum Ausbeulen

Allen, die bei ihm über ihren schlaffen Po klagen, rät Cédric A. George: «Suchen Sie sich einen guten Personal Trainer, und bauen Sie Ihre Gesässmuskulatur auf!» So einer ist Dave Baucamp. Der ETH-Sportlehrer und Ernährungscoach setzt auf intensives Ganzkörpertraining. Weil: «Gehen Sie doch eine Stunde rennen, und langen Sie sich danach an den nackten Arsch. Genau. Er ist kalt. Nun machen Sie ein hartes Beintraining, und fühlen Sie. Jetzt ist er warm!» Das Bindegewebe im Cellulite-Areal muss gut durchblutet sein. Ausserdem schwört er auf die Proteindiät Food and Fit, sie gehe auch an hartnäckigste Polster. Ohne Hunger, Jo-Jo-Effekt, Leistungsabfall. Er empfiehlt sie jenen, die sich trotz Work-out über ihre dicken Oberschenkel nerven.

### Tägliches Work-out...

... brauchts nicht. Weil Muskeln in der

Regenerationsphase wachsen. Aber sich nur einmal in der Woche zu quälen, ist auch für die Katz. Den grössten Erfolg hat, wer sich dreimal wöchentlich eine Stunde verausgabt und zwischen den Übungseinheiten nur kurz pausiert. Das aktiviert den Stoffwechsel und verbrennt das Fett. Und sonst? Bewegung und Anspannung. Sitzen Sie aufrecht, weiten Sie den Brustraum, stehen Sie beim Telefonieren mal auf, steigen Sie Treppen, gehen Sie mit Kollegen zum Sport, wenn Sie sich alleine drücken.

### Flacher macht straffer

High Heels sorgen für längere Beine – leider nicht für straffere. Wer ständig herumstöckelt, das heisst mindestens Acht-Zentimeter-Absätze trägt, riskiert dass seine Po-Muskulatur erschlafft. Die Lösung? Wechseln Sie zwischen hohen, halbhohen und ganz flachen Schuhen ab. Ist zudem bequemer.

### Mit Wellen gegen Dellen

Sie haben die Torheit begangen und sich beim Bikini-Probieren im Metzgereilicht der Umkleidekabine kritisch bäug? Nun wollen Sie Ihren Grübchen den Garaus machen? Für Bettina Rümmelein, Dermatologin am Medical Center in Kilchberg, zeigt die akustische Wellentherapie die besten Resultate: «Sie öffnet kurzfristig die Fettzellen, Fette treten aus, der Druck im Gewebe sinkt, der Lymphabfluss und die Durchblutung verbessern sich.» Ausserdem machen die Schallwellen verhärtetes Gewebe wieder weich und glatt – auch solches, das sich nach der Liposuktion

gern bildet – und straffen die Haut. Allerdings gehört zur Therapie immer auch Sport. «Denn für das Ausmass der Cellulite ist weniger das Gewicht als der Muskelaufbau entscheidend», sagt die Fachfrau. «Und halten Sie Oberschenkel, Bauch, Po immer warm. Eine Unterkühlung fördert die Bildung von Fettdepots.» Darum die Durchblutung ankurbeln mit Wechselduschen, Bürstenmassagen, Dampfsauna und Koffeincremes.

**“Mein seriöser Rat an alle, die ihren Po zu schlaff finden: Legen Sie sich einen Personal Trainer zu!”**

**CÉDRIC A. GEORGE,  
PLASTISCHER CHIRURG  
Shake It!**

Aber natürlich lassen wir uns von ein paar Hautknubbeln nicht aus der Fassung bringen. Wir sind genau so sportlich, ernährungs- und pflegebewusst, wie es uns möglich ist und Freude bereitet. Sowieso schliessen wir uns Model Milla Jovovich an, die ihr bisschen Cellulite «sexy» findet. Und halten uns im Übrigen an US-Rapper Sir Mix-a-Lot, der bereits 1992 empfahl: «Shake that healthy butt!»



Schweizer Illustrierte  
8008 Zürich  
044/ 259 69 69  
www.sistyle.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 145'682  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531,028  
Abo-Nr.: 1094567  
Seite: 108  
Fläche: 227'166 mm<sup>2</sup>



**JENNIFER LOPEZ** Für 27 Millionen Dollar liess die Sängerin ihren Hintern versichern.

**SCARLETT JOHANSSON**

Ihre Kurven schliff die Actrice mit Vegi-Food und Kampfttraining.



**CANDICE SWANEPOEL**

Noch lieber als ihr Gesicht zeigt das süd-afrikanische Model seine Kehrseite.



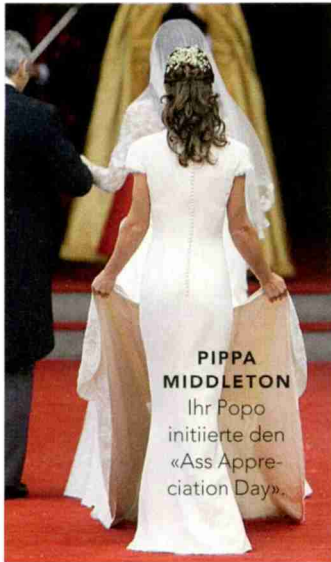
**KYLIE MINOGUE** In den Vierzigern wandern die Dinge Richtung Süden, kokettiert die Sängerin.



Schweizer Illustrierte  
8008 Zürich  
044/ 259 69 69  
www.sistyle.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 145'682  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531.028  
Abo-Nr.: 1094567  
Seite: 108  
Fläche: 227'166 mm<sup>2</sup>



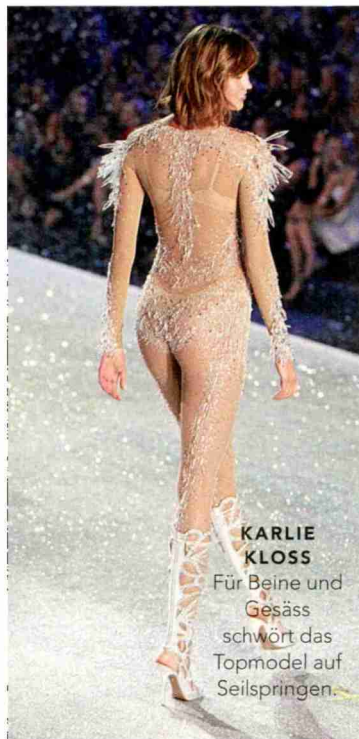
**PIPPA MIDDLETON**  
Ihr Popo  
initiierte den  
«Ass Appreciation Day».



**GWYNETH PALTROW**  
Madonnas Ex-Guru Tracy  
Anderson habe ihren  
«Schwabbel»-Po in Form  
gebracht.



**BEYONCÉ KNOWLES**  
Er kann nie  
zu gross  
oder zu kna-  
ckig sein!»



**KARLIE KLOSS**  
Für Beine und  
Gesäss  
schwört das  
Topmodel auf  
Seilspringen.

**GISELE BÜNDCHEN** «Bumbum»  
heisst in Brasilien das wichtigste  
Accessoire einer Frau.





Schweizer Illustrierte  
8008 Zürich  
044/ 259 69 69  
www.sistyle.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 145'682  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531.028  
Abo-Nr.: 1094567  
Seite: 108  
Fläche: 227'166 mm<sup>2</sup>

**Koffein-kick**  
Caramelfarbenes Serum mit Rekordgehalt an Koffein. Das getönte Hautbild wirkt gleich straffer. Cellu Destock Serum Flash, Vichy, Fr. 55.–



**Stimulanz**  
Eine glatte Sechse verdient das belebende Peeling mit Zitronenöl und Honig. Spa Fit Smoothing & Refining Body Scrub, The Body Shop, Fr. 39.90.




**Miraculix**  
Das feinflüssige, nicht fettende Pflanzenöl wirkt Wunder an Körper und Busen. Und füllt den Geist? Hats einen frischen Duft Galbol 190, Yon-Ka, Fr. 116.–

**Mit Sport und gesunder Ernährung haben die neuen Strafmacher eine reelle Chance.**

**Crème de la Crème**  
Dank Koffein und indischem Lotus sollen Orangerhaut und Umfang an Po und Schenkeln reduziert werden. Cellulinov, Sisley, Fr. 218.–



**Fettfrei**  
Das frische Slimming-Gel für Schenkel und Hüfte festigt in nur einer Woche. Hält Fettpölsterchen in Schach. Body Sculpter, Biotherm, Fr. 53.90.



**Leichtgewicht**  
Spritziges Pflegeöl mit Grapefruit und Zitrone in der praktischen Plastikflasche für ein feineres Hautbild. Body Tonic Cellulite-Öl, Garnier, Fr. 19.90.

**Populär**  
Wer dem preiswertesten Klassiker mit optimierter Formel (mit Keratin, Q10) vertraut, bekommt geschmeidige Haut und hoffentlich nach nur vierzehn Tagen Anwendung auch noch straffe Kurven. Firming Body Lotion, Nivea, Fr. 7.85.



**KIM KARDASHIAN**  
Stolztes Selfie, fünf Monate nach der Baby-Ankunft

# “BEWEG DICH!”

ETH-SPORTLEHRER **DAVE BAUCAMP** WILL IM GRUNDE NUR EINS: DIE LEUTE AUF TRAB BRINGEN.

**Ein praller Po, feste Oberschenkel, flacher Bauch – alles eine Frage der Gene?**

Ja, das ist tatsächlich so. Aber aus jedem Körper lässt sich das Beste rausholen. Hin-gegen ist ein schlechter Stoffwechsel anerzogen. Ihn kann man mit Krafttraining und mit der richtigen Ernährung ankurbeln.

**Haben gewisse Nahrungsmittel einen straffenden Effekt?**

Nicht direkt. Aber wer weniger Getreide, weniger Milchprodukte, keinen raffinierten Zucker, dafür mehr Eiweiss und gesunde Fette wie Nüsse isst, tut sich Gutes. Weil die mittel- und langkettigen Fettsäuren den Stoffwechsel aktivieren.

**Was ist das beste Po-Work-out?**

Es geht immer um den ganzen Körper. Wenn ich von Frauen höre, sie trainierten jetzt nur noch ihr Gesäss, sage ich immer: «Blödsinn!» Wer Resultate sehen will, muss die Muskeln mit intensivem Intervalltraining bis zur Erschöpfung reizen und weitermachen, auch wenn er nicht mehr mag.

**Und wann sieht man Resultate?**

Bereits wenn Sie sich zwei Wochen lang dreimal pro Woche eine Stunde verausgaben. Das Beste ist die Hormonausschüttung nach der Anstrengung. Es geht drum, sich zu bewegen, egal wie. Meine Kunden kriegen von mir Mini-Einheiten in die Ferien geschickt, die nur Minuten dauern.



**DAVE BAUCAMP**  
FÜHRT AB 28. APRIL IN VIER STÄDTEN EIN ZEHNWÖCHIGES «BEACH FIT»-CAMP DURCH. [baucamp.ch](http://baucamp.ch)