

# BREMISSIMA

Das Magazin für die Bremerin

#03

Juli | August 2015

ISSN 2364-3498

NEU!

## MÄNNERHERZEN

*Phil & Timo: Hand  
in Hand durchs Leben*

## TRAUMHÄUSER?

*Katja Bolte kennt sie*

## LUKA LÜBKE

*Köchin aus Leidenschaft*

## GLÜCKLICHE KÜHE

*Bäuerin mit viel Gefühl:  
Heike Klatte*

## GABRIELA

# KISSES FROM RIO

*Das brasilianische Model mit neuer Heimat Bremen*





# Erlebe das Wohlfühl

✂ CYNTHIA HOEDORO / 📷 ANNA KLEMM / DOLLARPHOTOCLUB

**W**arme Temperaturen, strahlender Sonnenschein, milde Luft: Wenn uns der Sommer nicht doch noch im Stich lässt, beginnt jetzt bald die schönste Zeit des Jahres – und mit ihr die Saison für luftige Kleider, kurze Röcke, Shorts und Tops. Am besten sehen wir in Sommer-Outfits aus, wenn wir uns wirklich darin wohlfühlen: Diese zufriedene, selbstsichere Aura, die wir dann ausstrahlen, ist unbezahlbar – wir bewegen uns selbstsicherer, sind fröhlicher und wirken noch attraktiver. Dabei hat es übrigens nicht zwangsläufig etwas mit dem Gewicht zu tun, sondern eher darum, sich mit sich selbst wohlfühlen. Leider bekommen nicht alle ein rundum tolles Körpergefühl in die Wiege gelegt. Irgendwann, meist, wenn der Frühling endlich da ist und die Tage länger werden, beginnt bei vielen ein

Prozess des Umdenkens: Wir achten mehr auf uns und unseren Körper, bewegen uns mehr, treiben mehr Sport und nutzen das saisonale Angebot auf dem Wochenmarkt. Einfach, weil die Energie aus dem Winterschlaf erwacht ist: Wir wollen fitter sein und uns in unserem Körper wohlfühlen.

## **Hartnäckige Fettpölsterchen trotz Sport und gesunder Ernährung**

Nun ist die Ernährung umgestellt, das Fitness- und Sportprogramm zeigt Wirkung, die Pfunde purzeln. Und doch gibt es da diese eine Stelle, die partout nicht verschwinden will. Da ärgert man sich, ackert noch mehr, trainiert, aber die Problemzonen bleiben, wie sie sind. Auch wenn andere den Ärger darüber nicht ganz nachvollziehen können: Schließlich sehen wir doch gut aus! Doch ist es häufig so, dass sich genau die

Stellen weigern, schlanker und straffer zu werden, die uns von vornherein ein Dorn im Auge gewesen sind – an den Hüften, am Bauch, am Po oder an den Oberschenkeln.

## **Schonende Maßnahmen beim Spezialisten**

Eine Lösung wäre, geduldig weiterzumachen, in der Hoffnung, dass die Fettpölsterchen irgendwann doch noch aufgeben. Häufig erreicht man aber trotz großer Disziplin gerade an diesen Stellen keine weitere Verbesserung. Eine Alternative ist, sich an einen Spezialisten zu wenden, der mit sanften Methoden dabei hilft, die problematische Stelle loszuwerden. „Sport und eine ausgewogene Ernährung sind die wichtigsten Schritte zur Wunschfigur und damit zu einem guten Körpergefühl“, sagt Dr. Fabian Wolfrum, Facharzt für

Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Leider ist es aber tatsächlich so, dass trotz aller Bemühungen gewisse Problemzonen sehr hartnäckig sein können – sich sozusagen einer eigenen Korrektur entziehen. Sie sind vielleicht nicht für alle sichtbar, aber die Patienten selbst sind sich ihrer sehr bewusst. Hier kann eine kleine, schonende Maßnahme wie beispielsweise eine Kryolipolyse (Fettvereisung, Anm. der Red.) oder Liposuktion (Fettabsaugung, Anm. der Red.) helfen.“ Dabei ist wichtig zu wissen: Eine solche Behandlung kann kein Ersatz für Sport oder andere gewichtsreduzierende Maßnahmen sein, sondern unterstützt dabei, ärgerliche Pölsterchen zu beseitigen. „Die Figur bekommt dadurch eine harmonischere Kontur, eine schönere Silhouette und man fühlt sich einfach besser.“

Wer aber diszipliniert nicht nur einige Kilo abgenommen, sondern wirklich massiv Gewicht verloren hat, kann davon vielleicht ein Lied singen: Die

Waage zeigt im Vergleich zu früher ein traumhaftes Körpergewicht an, doch noch sieht der Körper nicht so aus, wie man es gerne hätte. Und im Sommer bleibt das luftige Outfit dann doch lieber im Schrank.

### Verbesserung der Lebensqualität

„Gerade Patienten, die viel für ihren Körper und ihre Gesundheit getan und deutlich Gewicht reduziert haben, leiden oft unter einem Hautüberschuss am Bauch, den Oberschenkeln, den Oberarmen oder am Gesäß“, erklärt Dr. Fabian Wolfrum. „Auch nach Schwangerschaften können diese Probleme entstehen. Besonders schwierig zu akzeptieren ist die Situation für die Frauen, die immer gewohnt waren, eine schlanke und sportliche Figur zu haben.“ Durch Training erreichen wir zwar sehr viel, aber nicht immer alles: „Mit einer gezielten Straffung der betroffenen Areale kann diesen Patienten viel Lebensqualität zurückgegeben werden!“ Denn bei uns

spielt sich viel im Kopf ab: Fühlen wir uns nicht wohl in unserer Haut, bleibt das Selbstvertrauen spürbar auf der Strecke. Da kann eine im Vergleich zum gesamten Körper winzige Stelle uns nicht gefallen, und wir zupfen an uns herum, fühlen uns unsicher, sind unzufrieden. Warum also sich nicht durch kleine, sanfte Eingriffe unterstützen lassen? Und sich in der eigenen Haut einfach besser fühlen.



WOLFRUM  
PARTNER

**Praxis Dr. Wolfrum & Partner**  
Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Niedersachsendamm 65a  
28201 Bremen  
www.wolfrumpartner.de  
mail@wolfrumpartner.de  
0421 / 839 972 10



Dr. Fabian Wolfrum (45) studierte in Berkeley (USA), Budapest (Ungarn) und an der Universität Göttingen, bevor er 1998 in Bremen sein medizinisches Staatsexamen ablegte. Danach wurde er an renommierten und universitären Kliniken in Bremen, Kiel und Hamburg in unterschiedlichen chirurgischen Schwerpunkten zum Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Allgemeine Chirurgie ausgebildet. Seit 2005 ist er ausschließlich auf dem Gebiet der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie tätig.