

KOLUMNE

*Liebe Beauty-Ager,
kennen Sie das auch?*



von **DR. SABINE
APFALTERER, MBA**

Man schlendert unbedarft entlang der Einkaufsstraße, will noch schnell einige Sachen fürs Wochenende besorgen und sich gemütlich in dem einen oder anderen Schaufenstertraum verlieren. Wäre an sich ein wunderschöner Tag, wären da nicht immer diese Blicke auf das Dekolleté. Eigentlich sollte man sich ja über männliche Aufmerksamkeit freuen, aber es ist dann doch eher Angestarrte als kokettes Flirten. Nicht jeder fühlt sich mit einer großen Oberweite wohl. Über eine Brustverkleinerung haben einige schon nachgedacht, aber sich nie wirklich über eine Operation getraut.

Ich möchte Ihnen ein wenig die Angst vor diesem Eingriff nehmen. Natürlich ist es eine Operation, aber die meisten Damen sind nach einer Woche wieder bürofit. Die Schmerzen sind mit Schmerztabletten wirklich gut erträglich. Die Patientinnen tauschen die Narben der Operation in der Regel „gern“ gegen das Gewicht der großen Brüste.

Die Operation dauert in etwa 1,5 Stunden. Sie können das Krankenhaus schon am nächsten Tag verlassen. Durch meine Erfahrung und Kenntnis unterschiedlichster Operationstechniken kann ich mich bei der Operation exakt auf Ihre Brustform und Ihre Wünsche einstellen. Ganz oft höre ich von meinen Patientinnen gerade nach dieser Behandlung, dass sie diese Operation schon viel früher machen hätten sollen und dass die OP ihr Leben total verändert hat.

Trauen Sie sich und kommen Sie zu einem Beratungsgespräch zu mir. Ich erzähle Ihnen gerne mehr über die Behandlung und den Verlauf der Therapie.

Nähere Informationen finden Sie unter:
19., Sieveringer Straße 36 | 0676/446 47 76
sabine@apfalterer.at | www.worseg-clinics.com

Anzeige: Apfalterer



Dr. Artur Worsseg

PLASTISCHER CHIRURG, WORSEG CLINICS

Morgensport, Sauna-Sessions & Low Carb. Was ich jedem empfehlen kann: einen großen Boxsack im Keller – damit lassen sich Muskeln auf- und Stress wunderbar abbauen! Sportlich bin ich sehr diszipliniert. Ich stehe um 4 Uhr früh auf, laufe oder radle eine halbe Stunde, bei jedem Wetter – 365 Tage im Jahr. Danach stürze ich mich in unser Biotop im Garten, was unglaublich gut fürs Bindegewebe ist. Einmal die Woche geht's in die Sauna. Eine Shaolin-Weisheit besagt, dass täglich Gewebswasser aus dem Körper ausgeschieden werden soll, am besten beim Schwitzen durch Sport oder Sauna. Ich esse wenig Fleisch, viel Fisch und Gemüse und abends keine Kohlenhydrate. Wenn's gar stressig ist, zwick ich schon gerne einen ganzen Kuchen runter. Nach solchen Sünden gehe ich dann am nächsten Tag etwas länger laufen!



Sonja Panagiotides

DERMATO-KOSMETIKERIN,

KUZBARI ZENTRUM

Smoothies & Salsa-Stunden. Viel Energie gibt mir mein liebevoll zubereitetes Frühstück, mein morgendlicher Smoothie aus Avocado, Vogelmeiere, Babyspinat, Petersilie, Ingwer, Datteln, Walnüssen, Limetten und Orange. Dieser wahre Power-Kick hält mich über Stunden satt und füllt mich bereits mit den Farben des Frühling. Fit halte ich mich durch Tanzen. Ich lasse am liebsten 3- bis 4-mal die Woche den Abend zu flotter Salsamusik ausklingen. Tanzen macht Spaß und vertreibt jede schlechte Laune! Mein Anti-Aging-Favorit von innen: Kapseln aus Kiefernrintenextrakten und Propolischarzen.



beigestellt & privat