

 **PRINZ**

Juli 2012

MÜNCHEN

PRINZ.DE

Test
Welcher Beachclub
ist der schönste?

Gastro
Die urigsten Märkte
und was sie bieten

 **Gutschein**
10 Euro Rabatt
bei Sport Münzinger



2,90 Euro

Die **60** besten Sommertipps

Urlaub in München

Fett weg mit Hightech

Sport ist Mord? Dann kauf Dir doch Deine Traumfigur! Rettungsringe schmelzen lassen geht auch ohne Fitnessstudio-Workout – nicht ganz günstig, aber effektiv. **PRINZ** hat fünf Fettkiller-Methoden getestet

Hypoxi
WIE FUNKTIONIERT'S? Man liegt in einer Art Saugkasten, in dem mit Über- und Unterdruck die Fettverbrennung an Oberschenkel, Bauch und Po angeregt wird. Dabei tritt man locker in integrierte Pedale. Eiweißreiche Ernährung und viel Wasser lassen Pfunde purzeln. **WAS KOSTET ES?** Ab 390 Euro/Monat. Infos auf hypoxi.net **WAS BRINGT'S?** Unsere Redakteurin hat es für vier Wochen im Hamburger Hypoxi-Center Schünnemann getestet. Dreimal wöchentlich. Ergebnis: der Wahnsinn! 5 Kilo, 6 cm Bauch-, 5 cm Taille-, 4 cm Oberschenkelumfang weniger und ein strafferes Hautbild. Genial!

Fettzellentleerung
WIE FUNKTIONIERT'S? Mit einem speziellen Ultraschallgerät wird über die kritische Problemzone gestrichen, Fettzellen werden zum Platzen gebracht. Das Ergebnis sieht man sofort nach der 30-minütigen Behandlung. 48 Stunden danach sind Kohlenhydrate tabu. **WAS KOSTET ES?** In den „body point“-Studios zwischen 159 und 199 Euro (body-point.de) **WAS BRINGT'S?** Getestet am Oberarm: 2 cm Umfang weg. Kann sich sehen lassen! Gut für alle, die auf die Schnelle diese Fettpolster wegzaubern wollen.

Beautytek Avita
WIE FUNKTIONIERT'S? Bei der „stabilen Kavitation“ wirken Schall-, Druck- und Resonanzwellen auf Fettdepots. Mit Sensoren und viel Gel wird eine Stunde lang mit Druck über die Problemzonen gefahren, Gewebe gestrafft. 24 Stunden keine Kohlenhydrate. **WAS KOSTET ES?** Um 110 Euro pro Anwendung, sechs bis 12 werden empfohlen. Wird von Kosmetikinstituten angeboten. **WAS BRINGT'S?** Nach einem Monat und zwei Anwendungen pro Woche ist die Körpersilhouette sichtbar gestrafft. Der Gewichtsverlust läuft allerdings schleppend.

Gewinnen und testen

PRINZ AKTION

PRINZ und body point verlosen fünf Gutscheine im Wert von je 199 Euro – inklusive einer Ganzkörperanalyse als Motivations-Kick! Mitmachen auf prinz.de/gewinnspiele.



Power Plate
WIE FUNKTIONIERT'S? Sportmuffel machen leichte Übungen wie Kniebeuge und Sit-ups auf der vibrierenden Platte. Bis zu 50 Muskelreflexe werden so pro Sekunde erzeugt, die das Gewebe straffen. **WAS KOSTET ES?** Power Plates sind im Beitrag vieler Fitnessstudios schon drin. **WAS BRINGT'S?** Vier Wochen hat sich unsere Redakteurin in der Kaifu Lodge Hamburg durchschütteln lassen. Dreimal die Woche für knapp 15 Minuten. Fazit: Die Muskeln sind gestärkt, die Haut fühlt sich strammer an, und 3,5 Kilo sind futsch. Lohnt sich.



Elektrische Muskelstimulation (EMS)
WIE FUNKTIONIERT'S? Strom leitende Unterwäsche, Weste und Gürtel an, zack, werden elektrische Impulse an die Muskulatur gesendet. 20 Minuten lang steht man, Muskeln angespannt, verkabelt vor dem Trainer, der Positionswechsel ansagt. **WAS BRINGT'S?** Trainiert wird nur einmal die Woche, dafür wachsen die Muskeln wie nach mehreren Einheiten in der Muckibude. EMS ist zwar weniger aufwendig, schwitzen lässt sich hier aber nicht vermeiden! **WAS KOSTET ES?** Zehn Einheiten bei Bodystreet 499 Euro, beim Jahresabo 19,90 Euro pro Woche. bodystreet.de



Von Vince Ebert, Kabarettist und Physiker

Warum sind Wetterprognosen oft falsch?

Montags verkündet die Wetterfee ein trockenes Wochenende – und fünf Tage später pumpe ich stundenlang die „leichte Bewölkungszunahme“ aus meinem Keller. Traurig, aber wahr: Auf lange Sicht kann man das Wetter NIEMALS exakt vorausberechnen. Der Grund dafür liegt in der Chaostheorie: **Winzigste Änderungen in den Ausgangsbedingungen führen zu enormen Konsequenzen im Gesamtergebnis und machen eine verlässliche Prognose unmöglich.** So kann ein einziger Flügelschlag eines Schmetterlings im Amazonasbecken zu katastrophalen Stürmen in den Benelux-Staaten führen.



Deswegen sind derzeit auch Forschergruppen aus den Niederlanden, Luxemburg und Belgien im Amazonasdelta unterwegs, um dieses Insekt zu finden und dingfest zu machen. Einen Tag im Voraus stimmt die Wettervorhersage in neun von zehn Fällen. Nach drei Tagen habe ich noch sieben von zehn Treffern, und nach sechs Tagen beträgt die Regenwahrscheinlichkeit nur noch schlappe 50 Prozent. Das bedeutet, dass es seit Beginn der Wetteraufzeichnungen an der Hälfte aller Tage mit einer ähnlichen Wetterlage geregnet hat. **So sind Statistiker: stecken den Kopf in den Backofen, tauchen die Füße in Eiswasser und sagen: „Im Durchschnitt eine angenehme Temperatur ...“**

Vince Ebert (Tourenleiter: vince-ebert.de) moderiert „Wissen vor 8 – Werkstatt“ im Ersten. Hast du eine Alltagsfrage an Vince? E-Mail an vince@prinz.de

net backen? im Kaf- vlieger- lieben packen net bana.com ican lust ussbut- shoko? – zu dicken Chocote unks, osnuss- stück- del-, Kaf- itaroma. bio und

Sonnen ohne Brand

„Sonnencreme? Ach nee, lass mal, ich will braun werden.“ Bloß nicht! Denn dann leidest die Haut, und das Geschrei ist groß. Farbe bekommt auch, wer cremt. Der beste Sonnenschutz für jeden Typen: **Sportler** Wer viel schwitzt, weil er sich beim Workout in der Sonne quält, braucht ein schlaues Spray. Eins, das

ultraschnell einzieht, keine Fettschicht zurücklässt und wasserfest ist („Sports Clear Spray“ von Ultrasun, 150 ml, ca. 28 €) **Schnellbräuner** Melanin ist das Zauberwort beim Bräunen. Es wird auf natürliche Weise vom Körper produziert und sorgt für



Schutz und gesunde Farbe. Melanin-Verstärker in Cremes und Sprays beschleunigen die Produktion („Protect & Bronze Spray“ von Nivea Sun, 200 ml, ca. 12 €) **Problemhüter** Wer zu unreiner Haut neigt, sollte darauf achten, dass der Sonnenschutz die Poren



Körper und Haare. Praktisch vereint in einer Flasche, ohne Parfum-Zusätze

nicht verstopft. Gut sind sanfte Fluids ohne Duftstoffe („Anthelios XL“ von La Roche-Posay, 50 ml, ca. 20 €) **Für Ungeduldige** Ein Spray für alloe: Goochit,

(„Body Spray“ von Clinique, 150 ml, ca. 25 €) **Für Sonnenempfindliche** Den Körper kann man nicht nur von außen, sondern auch von innen schützen. Nah-



rgängungsmittel stärken den Immunschutz gegen UV-Strahlen mithilfe von Antioxidantien und Skin-

Probiotic. Vier Wochen vor dem Urlaub einnehmen (Kapseln „Sonnenempfindliche Haut“, inneov, ca. 20 €) **Für Tiefbräuner** Schneller knacke- braun dank Bräunungs- beschleuniger Melitin, trotzdem gut geschützt („Tan & Protect Intensifying Sun Lotion“ von Piz Buin, 150 ml, ca. 20 €)

