

Instyle

140

GESCHENKIDEEN

DIE ALLE HAPPY
MACHEN

(noch haben Sie Zeit)

**PAILLETTEN!
SAMT! SPITZE!**

SEXY KOMPLETT-
OUTFITS FÜR
HEISSE NÄCHTE

**MEHR
FARBE**

IM BÜRO:

ULTRA-STYLISCHE
STATEMENT SUITS
IN KNALLTÖNEN

**HOLLYWOOD-REIFES
MAKE-UP**

4 AUFREGENDE
WINTER-LOOKS,
FOTOGRAFIERT
AN AMANDA
SEYFRIED

(inklusive Step-by-
Step-Guide)

**KATE
HUDSON**

Ihre heimliche
Obsession ist so cool
wie schrullig

LET'S PARTY!

GLITZER-HEELS • BUNTES LEDER

LACK-TASCHEN • FAKE-FUR-MÄNTEL

ÖSTERREICH € 5,50 SCHWEIZ SFR 8,00 BELGIUM € 5,40 FRANKREICH € 6,50 ITALIEN € 6,50 SPANIEN € 6,50 PORTUGAL € 6,50 SLOWENIEN € 6,50 SLOWAKEI € 6,50 GRIECHENLAND € 6,50 FINNLAND € 7,90 DÄNERMARK DKR 65

Hollywood-Stars und Top-Models schwören auf den optischen Shaping-Effekt der **brasilianischen Lymphdrainage**.

Dabei kann die derzeit so gehypte Körperbehandlung noch sehr viel mehr

fragt man Rebecca Faria aus Los Angeles, wie der plötzliche Hype um die brasilianische Lymphdrainage entstanden ist, scheint auch sie etwas überfragt. Mit einer Warteliste von 2000 Personen und berühmten Kund*innen

wie Hailey Bieber und Jennifer Aniston ist die in Beverly Hills ansässige Therapeutin die aktuell gefragteste Expertin für die Variante der klassischen Lymphdrainage. „Ich habe vor zehn Jahren in meiner Heimat damit angefangen“, so die Brasilianerin. Damals übte sie das Treatment im Schlafzimmer ihrer Großmutter in Rio an ersten Kund*innen. Vor vier Jahren brachte sie das Konzept in die USA. „Ich habe nie PR für die Behandlung gemacht. Sie funktioniert so gut, das spricht sich einfach rum.“

Praktiziert die
Behandlung
in Deutschland:
MARIANA
FERREIRA

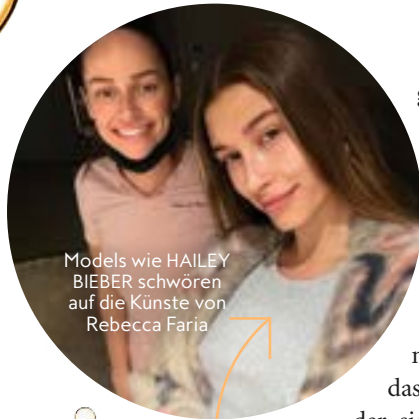
Massiert
wird mit
Druck und
schnellen
Bewegungen.

WARUM DAS TREATMENT KEINE MAGIE IST

„Unser Lymphsystem steht in direktem Zusammenhang mit unserem Kreislaufsystem“, erklärt Rebecca Faria. „Anders als beim Kreislaufsystem, bei dem das Herz als Pumpe fungiert, gibt es im Lymphsystem kein Organ, das diese Aufgabe übernimmt. Allein die Bewegung unserer Muskeln sorgt dafür, dass die Lymphe, sprich Gewebsflüssigkeit, fließt und sich nicht staut.“ Je mehr trainiert wird, desto einfacher kann die Lymphe, die u. a. Stoffwechselabfälle enthält, von selbst abfließen. Eine Lymphdrainage hat den Zweck, diesen Prozess zu optimieren. „Dabei werden Beine, Arme und Bauch manuell so bearbeitet, dass die Lymphe besser Richtung Lymphknoten fließt. Mit anderen Worten, sie wirkt wie eine ‚Pumpe‘ für das Lymphsystem, die Ablagerungen und Wasseransammlungen aus dem Gewebe abtransportiert. Nach der Behandlung werden die Giftstoffe direkt über den Urin ausgeschieden. Deshalb müssen die meisten gleich danach auf die Toilette.“ Bei der brasilianischen Form der Behandlung wird mit deutlich festeren und schnelleren Griffen

„Der beschleunigte Abtransport von gestauter Gewebsflüssigkeit ist sofort sicht- und auch spürbar“

TOUCH



Models wie HAILEY BIEBER schwören auf die Künste von Rebecca Faria

gearbeitet als bei der klassischen Lymphdrainage. So stellt sich quasi wie von Wunderhand ein Shaping-Effekt ein, der etwa zwei Tage anhält. „Sie sehen zwar dünner aus, sind es aber nicht. Sie haben nur weniger Flüssigkeit im Gewebe“, merkt Rebecca Faria an. „Mir ist klar, dass viele nur wegen der Shaping-Wirkung kommen. Dabei sollte man die Massage für seine Gesundheit machen: Sie kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem, strafft die Haut und hilft jedem, der sich aufgeschwemmt fühlt oder mit Verstopfung kämpft. Sie lindert auch Schwellungen bei Schwangeren.“

DIE ANWENDUNG IM TEST

Ich bin neugierig und buche einen Termin bei der Massage-Therapeutin Mariana Ferreira in München (marianaferreira.com). Die Brasilianerin ist eine der ersten, die das Treatment unter dem Namen „Miracle Touch Massage“ (ca. 150 Euro) in Deutschland anbietet. Sie schiebt mich für einen Termin dazwischen, denn auch sie hat längst eine Warteliste. Der Ablauf ist einfach: Mariana Ferreira aktiviert erst mit leichtem Druck die Lymphknoten-Punkte der Leiste und beginnt dann mit den rhythmischen Ausstreichungen am ersten Bein. Unerwartet schnell und intensiv walgt sie mithilfe von Öl immer wieder von unten nach oben über die gleiche Partie und arbeitet sich so Bahn für Bahn den Oberschenkel entlang. Am Anfang sehr angenehm, nach ein paar Minuten fühlt sich die Haut durch die vielen Wiederholungen aber beinahe wund an. Mein Bein wird warm und kalt. Als sie auch mit Knie, Unterschenkel und Fuß fertig ist, zeigt sie mir das Ergebnis: Beeindruckend, mein Bein sieht nicht nur definierter aus, es fühlt sich auch leichter an. Weiter geht's zum Bauch, der die festen, jetzt kreisförmigen Griffe mit lautem Gluckern kommentiert. Nach einer guten Stunde ist die Behandlung vorbei. Mein Körper vibriert wohligh warm, die Haut zeigt ein rosiges Glühen. „Heute viel Wasser trinken und kein Fast Food essen. Sport kann die Wirkung verstärken“, rät Mariana Ferreira. Keine Chance, mir ist nach Couch, Decke – und Toilette. Etwa zwei Tage bilde ich mir ein, den Effekt zu sehen. Danach ist er verblasst. Macht nichts, denn das Gefühl, meinem Körper etwas Gutes getan zu haben, bleibt.

Eva Jost



Celebritys lieben die Ganzkörpermassage.

Strafft die Körper der Stars: Massage-Therapeutin REBECCA FARIA

„Die Behandlung lässt Sie nicht nur definierter aussehen – sie stärkt auch das Immunsystem“



EVA JOST
Beauty Director