

Praxis für Mediation und Beratung  
Ursula Christa Damen-Barakat, MSc  
2340 Mödling, Babenberggasse 9  
Tel. 0676 523 08 01  
[www.damen-barakat.com](http://www.damen-barakat.com)

## Bodyformertherapie

Die Bodyformertherapie soll als Therapie der Wahl für Körper, Geist und Seele angesehen werden. Sie ist nicht als radikale Behandlung gedacht, sondern ist eine motivierende Therapieform, die sowohl aktiviert als auch entschlackt.

Gerade in der heutigen Zeit, in der jede Zeitschrift voll mit guten Ratschläge zur Erlangung und Erhaltung eines gesunden, stressfreien und schlanken Körpers ist, gerade da fällt ein Blick in den Spiegel oft gar nicht so erfreulich aus. Die Mode wird immer freizügiger und gibt so manchen Körperteil zur Ansicht frei. Es ist daher meist die Mode, die Frauen dazu bringt, mit ihrem Körper unzufrieden zu sein.

Da ist dann wieder dieser Vorsatz: jetzt muss ich endlich wieder etwas für meinen Körper tun! - aber womit sollte man beginnen?

### Was versteht man unter Bodyformertherapie?

Bei der Bodyformertherapie geht es um die Mobilisierung der Fettreserven. Durch die speziellen pulsierenden Stromformen und das korrekte Anlegen der Elektroden wird beim Muskelaufbau Energie verbraucht, die sich der Körper aus den Fettdepots nimmt. Daher wird die Bodyformertherapie gezielt für den Abbau von Fett und Aufbau von Muskeln eingesetzt, was bedeutet, dass es durch die Therapie zu einer Straffung des Gewebes und intensiven Versorgung mit Sauerstoff und Befreiung von freien Radikalen kommt.

Da das Gewebe immer so stark „gestresst“ ist wie sie selbst, kommt dieser Therapie ein enormer Erholungswert zu. Nach der Therapie fühlt man sich sehr wohl, da der ganze Körper mit Sauerstoff angereichert ist - und das bedeutet Aktivität auf allen Ebenen von Geist und Körper.

Es ist bekannt, dass kein Ernährungsprogramm alleine Muskeln trainieren, die Haut straffen und die Problemzonen reduzieren wird können. Wenn Sie sich zu dick vorkommen und mit sich unzufrieden sind, so wäre es fatal zu glauben, dass sich ein fehlendes Selbstwertgefühl allein durch purzelnde Kilos von alleine wieder aufbaut. Man braucht auch hier Unterstützung. Denn der Mensch braucht nicht nur Gewichtsreduktion alleine, er braucht etwas, was seine gestörten Organe ausgleicht.

**Daher:** im Gegensatz zur chirurgischen Fettabsaugung an bestimmten Problemstellen wie Bauch, Po oder Oberschenkel ist diese Therapieform als mechanische „Absaugung“ zu verstehen, einer „Umverteilung“, die durch die Energiefreisetzung im gesamten Körper wirkt. **Daher auch der Name Bodyformer.**

Diese einfache Formel allein wäre aber viel zu wenig. Diese Therapie verleiht eine Frische, Aktivität, positive Einstellung und seelischen Aufbau, womit natürlich eine Stärkung des Immunsystems einhergeht, da das Gewebe trainiert wird und dadurch die Körperoberfläche und die

Nerven stimuliert werden. Diese Stimulation wird an die darunter liegenden Organe weitergegeben.

Diese Therapieform wurde von mir aus ganzheitlichen Aspekten ausgewählt. Das Körpergewicht wird schonend reduziert, die Straffung des Gewebes wird durch die Zellaktivität und Erneuerung, durch stärkere Durchblutung und Sättigung mit Sauerstoff bewirkt. Im Zeitalter von „Wellness“ und „Anti-Aging“ ist diese Therapieform eine sinnvolle Ergänzung zu vielen ganzheitsmedizinischen Therapien.

Es gibt so viele verschiedene Angebote am Markt der Schönheit, dass die Qual der Wahl sehr groß ist. Der Maßstab für Schönheit ändert sich und wird von der Gesellschaft geprägt. Es gibt keine objektiven Kriterien, welche Person gut aussieht und welche nicht.

### **Schönheit ist ein Lebensgefühl!**

Schönheit kann aber nur jener Mensch ausstrahlen, der sich in seiner Haut wohl fühlt und dessen Selbstwertgefühl intakt ist.

Man sieht so viele Menschen, die sich radikal zu einer „Behandlung“ oder Aktivität zwingen - diese Personen werden nie zufrieden sein, denn nicht Freude ist es, die sie antreibt, sondern Zwang. **Und Zwang bringt keinen Erfolg.**

Wenn Sie sich für die Bodyformertherapie als Ihre Therapieform entschieden haben, werden Sie ganzheitlich aktiviert, Geist und Seele antwortet direkt oder indirekt durch das „Ankurbeln“ der Tätigkeit der Botenstoffe und durch den angeregten Entgiftungsmechanismus.

### **Wie funktioniert diese Bodyformertherapie?**

In der Rehabilitation hat die physikalische Therapie einen sehr hohen Stellenwert. Muskeln, die durch Verletzungen geschwächt oder nach Operationen wieder aufgebaut werden müssen, im Hochleistungssport wie auch bei chronisch kranken, bettlägigen Patienten - all dies sind Anwendungsgebiete der elektrischen Stimulation der Muskeln. Die Stromimpulse helfen auch erfolgreich bei Verspannungen (insbesondere der Haltungsmuskeln der WS), Zerrungen und Verstauchungen und dienen zur Rehabilitation verschiedener Gelenksprobleme. Mittels niederfrequenten Strömen erzielt man isometrische Muskelkontraktionen wie bei aktiver, physiologischer muskulärer Arbeit.

Diese Erfahrungen wurden bei der Bodyformertherapie ebenso umgesetzt für Anwendungsgebiete in der Behandlung und Festigung der Muskulatur. Es kommt dadurch zu einer Reduktion des Körperumfangs, besonders an den Problemzonen, sowie zu einer positiven Veränderung des Hautbildes.

### **Wie entstehen diese *PROBLEMZONEN*?**

Bei Frauen ist das Unterhautbindegewebe sehr elastisch und locker. Dieses weiche Bindegewebe bringt neben dem angenehmen Effekt der Weichheit aber auch schon in sehr jungen Jahren die Gefahr der Bildung von Orangenhaut mit sich. Weibliche Hormone sorgen dafür, dass es bei Frauen generell zu einer vermehrten Fetteinlagerung kommt, nämlich an den Oberschenkeln, Hüften, Po und Oberarmen. Wenn aber

ein zuwenig an Bewegung gepaart mit zuviel gutem Essen zusammenfallen - dann saugen sich die Fettzellen voll, dehnen sich nach allen Seiten aus, Gewebeflüssigkeit staut sich auf und es wird eng unter der Haut - es entsteht die gefürchtete Cellulite an den oben genannten Stellen.

Das heißt, mit anderen Worten: wenn das Bindegewebe schwach ist kann es in jedem Alter zur Entstehung von den typischen Bergen und Tälern einer Orangenhaut kommen. Dieses Erscheinungsbild greift nicht die Gesundheit an - trotzdem gilt Cellulite als unschön - und muss nicht sein.

Gerade im Frühjahr, wo all die Körperteile, die der Winter verdeckt hält, wieder zum Vorschein kommen, boomt die Kosmetikindustrie. Wie viele Cremes versprechen uns, dass mit ihrer Hilfe straffe Bein- Bauch - Po Zonen entstehen.

Wenn diese Problemzonen aber schon bestehen: wie kann man das Erscheinungsbild verschönern?

Mit Bewegung einerseits, richtig - aber andererseits auch gezielter „unblutiger“ Therapie wie der Bodyformertherapie.

Um ein gutes Gesamtergebnis zu erzielen, ist es sinnvoll, diese Behandlung 2-3 x wöchentlich zu wiederholen. Da man sich nach der Behandlung, wie schon erwähnt, sehr wohl fühlt ist, kommt es meist in der Folge zu einer Reduktion der Nahrungsaufnahme. Damit geht eine Ernährungsumstellung gleich einher.

### **Warum funktioniert das so?**

Da bei der Bodyformertherapie die Botenstoffe (Vitamine, Hormone, u.a.) aktiviert werden, die freien Radikale dadurch reduziert werden und Energie wiederum frei fließen kann und Sie daher eine ungeahnte Stabilität erlangen.

### **Wie läuft so eine Bodyformertherapie ab?**

Vor der Behandlung mit dem Bodyformer wird gewogen und es werden die Problemzonen gemessen. Dann:

1. Festlegen eines Therapiezieles
2. Wo sind die Problemzonen?
3. Die Therapeutin klärt über Möglichkeiten und Grenzen auf
4. Das richtige und genaue Anlegen der Elektroden
5. Mithilfe durch begleitende gezielte Ernährung

Bodyformer sind High-Tech Geräte für die Behandlungen in der Elektrotherapie. Sie übernehmen bei der

Behandlung über Kabeln und Elektroden von außen die Funktion unseres Gehirns, indem sie mit Hilfe dieser Elektroden die, für die Behandlung notwendigen Impulse, mit der richtigen Dosierung, an die zu behandelnde Körperstelle bringen.

Mit Hilfe von elastischen Körpergurten werden die Elektroden am entspannt liegenden Patienten angelegt.

Der Bodyformer besitzt verschiedene Stimulationsformen für gezielte Figurformung oder Umfangreduktion.

Es gibt verschiedene Trainingsprogramme, ebenso spezielle Celluliteprogramme und Lymphdrainageprogramme die, individuell auf Sie abgestimmt, eingestellt werden können.

Bei Beschwerden am Bewegungsapparat kann durch spezielles Anlegen der Elektroden die Rückenmuskulatur gestärkt werden (Ursache von den meisten Beschwerden am Bewegungsapparat ist eine Schwäche und Verspannung der Muskulatur) - ebenso gibt es die Möglichkeit der Anwendung von Transcutane elektrische Nervenstimulation (TENS) zur Schmerzlinderung.

**Bei allem was Sie beginnen und damit auch Erfolg haben möchten - ein Mindestmaß an Konsequenz ist immer notwendig aufzubringen. Das gilt natürlich auch für die Bodyformertherapie.**

**Anmeldung erbeten unter 0676 332 83 72**