

UNIQUE. PURE. TASTY. PROUD.

WWW.BONDMAG.EU

Deutschland Euro 9,00 Österreich Euro 9,50 Schweiz CHF 9,80 Schweden SEK 67 Dänemark DKK 50,00
Niederlande Euro 9,80 Belgien Euro 9,80 Luxemburg Euro 9,80 Spanien Euro 9,50 Italien Euro 9,50 Polen PLZ 25

MEN'S MAGAZINE
02 · 2010

&
WASSER
HABANOS
SEGLN
OFFICE
STORIES
U.V.M.

HAI TAO
WALZ
MIKE HORN PETER CAGO
MARTIN WIELAND
THORSTEN JANKOWSKI
FASHION LIFESTYLE DESIGN
SCHENKENBERG
SOHO HOUSE BERLIN



4 191631 505005



Lippenbekenntnis
oder
Chance auf Veränderung?

von Christin Grobe

Wer kennt nicht die vielen guten Vorsätze, die wir uns gern zum Geburtstag, zum Beginn eines neuen Lebensabschnitts oder traditionell für das neue Jahr vornehmen?

Und trotzdem: Es ist immer wieder das Gleiche. Dieses Mal soll alles anders werden! Schluss mit alten Lastern! Radikal Abnehmen, mehr Sparen und weniger Rauchen stehen ganz oben auf der Liste. Durchhalten statt Kneifen. Eisern bleiben statt bei der kleinsten Kleinigkeit wieder in alte Muster zu verfallen. Zeit für eine kleine Zwischenbilanz!

Was ist aus Ihren Vorsätzen geworden? Sind Sie noch auf Kurs oder waren Ihre Versprechungen doch nur Lippenbekenntnisse?



„Liebe zur Schönheit ist Geschmack.
Das Schaffen von Schönheit ist Kunst.“

[Ralph Waldo Emerson, amerikanischer Philosoph 1803* – 1882†]

Damit „schöne Vorsätze“ doch noch in Erfüllung gehen

Lassen Sie uns ehrlich sein und einen Rückblick wagen. Die Tage und Wochen gingen ins Land und Alltag und Berufsleben hatten uns wieder fest im Griff. Ganz im Gegensatz zu unseren Vorsätzen. Gut, in den ersten Wochen hatten wir uns noch nichts vorzuwerfen. Mit viel Willen und Engagement haben wir versucht, unsere großen Ziele in die Tat umzusetzen. Wir haben uns durch Crash-Diäten gequält, waren Dauergast im Fitnessstudio und missen jede Stütze des Vergnügens, wo auch nur ein Tropfen Alkohol genossen oder der Geruch von Glimmstengeln in der Luft lag. Doch nach und nach meldete sich unser innerer Schweinehund laut bellend zu Wort und unsere guten Vorsätze ähnelten zunehmend einer Kompromisslösung. Erkennen Sie sich wieder? Sport wurde mit Süßigkeiten aufgewogen, das deftige Mittagsmenü mit Frühstücks-Entzug oder Alkohol mit Rauchverbot. Mit der Zeit schien auch das nicht mehr zu funktionieren und plötzlich, war wieder alles beim Alten. Was folgte war nicht nur die Ermüderung, sondern auch das schlechte Gewissen uns selbst und anderen gegenüber. Damit die „schönen“ Vorsätze doch noch in Erfüllung gehen, heißt es jetzt Ärmel hochkrepeln, Ziele neu definieren und sich nicht entmutigen lassen. Noch ist es nicht zu spät, die Chance für echte Veränderungen zu ergreifen und den Lippenbekenntnissen endgültig den Kampf anzusagen.

Keine Angst! Damit geht es nicht nur Ihnen so! Vorsätze haben anfangs jedes Mal aufs Neue Hochkonjunktur und verfallen spätestens wenige Wochen später in eine tiefe Rezession. Meistens noch früher.

Laut einer aktuellen Umfrage des Forsa-Instituts hat jeder zweite Deutsche gute Vorsätze. An oberster Stelle der Top-Ten-Liste liegen Ziele wie „Mehr Bewegung, gesündere Ernährung und Abnehmen“ sowie „weniger Stress und mehr Zeit für mich, Freunde und Familie.“ Doch einige quält auch alle Jahre wieder der Gedanke, den Mut aufzubringen, eine Veränderung an seinem Äußeren vorzunehmen. Und hier kommen die „schönen“ Vorsätze ins Spiel. Anders als Sport, Ernährung, Stress oder Alkohol lassen sich beispielsweise eine schiefe Nase, die ersten Spuren des Alters oder eine unförmige Männerbrust nicht durch vergleichsweise kleine Tricks und „good will“ beheben.

Holger Fuchs, ärztlicher Direktor der Hamburger Klinik Pösel Dorf, kennt die Bedenken, die Patienten Jahr für Jahr daran hindern, ihre „schönen“ Vorsätze in die Tat umzusetzen: „Es gibt Menschen, die sich durch Ihr vermeintlich schönes Äußeres gehemmt fühlen und über lange Zeit einen enormen Leidensdruck aufbauen. Je länger man das eigentliche Problem vor sich herschiebt, umso mehr wächst der Frust. Das kann Einfluss auf das ganze Leben nehmen, die Psyche, das Selbstwertgefühl, die Leistungsfähigkeit und die Partnerschaft belasten.“



Klinik Pösel Dorf

Ein breit gefächertes Spektrum an Behandlungsmethoden

In diesem Fall rät Holger Fuchs, jetzt Mut zu fassen, den Schritt zum Beauty-Eingriff zu wagen und die „schönen“ Vorsätze für ein neues Lebensgefühl in die Tat umzusetzen. Hier steht die Klinik Pösel Dorf für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie mit einfachen Tricks zur Seite. Damit werden nicht nur gute, sondern auch „schöne“ Vorsätze wahr:

- **Realistisches Ziele:** Formulieren Sie ein klar umschriebenes und realistisches Ziel. Überlegen Sie sich, wie Sie dieses Ziel erreichen können und welche Schritte dafür notwendig sind.
- **Richtiger Zeitpunkt:** Aller Anfang ist schwer. Setzen Sie ihre „schönen“ Vorsätze dann an, wenn Sie entspannt sind und sich stark genug fühlen.
- **Ehrliche Motivation:** Der Wunsch nach Veränderung muss für Sie persönlich dringend sein. Fremdmotivation durch Freunde oder den Partner sind von vornherein zum Scheitern verurteilt.
- **Positive Einstellung:** Machen Sie sich die Vorteile Ihres „schönen“ Vorsatzes bewusst. Stellen Sie sich zum Beispiel Ihr neues Äußeres vor dem Schlafengehen in der Phantasie vor und machen Sie sich gedanklich mit dieser Veränderung vertraut.
- **keine Geheimniskrämerei:** Wissen Freunde und Bekannte über Ihre „schönen“ Absichten, fällt es viel schwerer, sie aufzugeben.
- **Professionelle Beratung:** Ein erfahrener Experte – Facharzt für plastische Chirurgie - und eine ausführliche und professionelle Beratung schafft die Sicherheit, in guten Händen zu sein und das Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Natürlich sollte die Entscheidung für einen operativen Eingriff nicht von heute auf morgen erfolgen, sondern mit ausreichend Bedenkzeit gut abgewogen werden. Doch Fakt ist, je mehr Zeit verstreicht, umso mehr schwindet die Motivation und der innere Schweinehund siegt. Damit das nicht passiert und die „schönen“ Vorsätze zur Realität werden, steht die Klinik Pösel Dorf Ihren Patienten mit einer umfassenden Beratung und einem breit gefächerten Spektrum an Behandlungsmethoden zur Seite. Dabei sind Nasenkorrekturen, minimalinvasive Faltenbehandlungen, Bruststraffung und -formung sowie Fettsaugungen und Bauchdeckenstraffungen nur ein kleiner Auszug aus dem Leistungsangebot der Hamburger Klinik für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie.

In liebevoller und privater Atmosphäre gelingt es gemeinsam mit der Klinik Pösel Dorf „schöne“ Vorsätze zu erfüllen und mit dem zufriedenen Gefühl „Ich habe es geschafft!“ das neue Leben in vollen Zügen zu genießen.

Ganz ohne Lippenbekenntnisse und schlechtes Gewissen.

Klinik Pösel Dorf
Mittelweg 55
20149 Hamburg

Daniela Fuchs [Geschäftsführung]
Holger Fuchs [Ärztlicher Direktor]

Phone +49 - (0)40 - 44 41 66
Fax +49 - (0)40 - 44 59 25

www.klinik-poeseldorf.de
info@klinik-poeseldorf.de