

Interview München Süd

MS: Was konkret bedeutet TRIA SANA? Und woher stammt dieser Begriff?

EF: Der Name TRIA SANA steht für die drei Elemente Ernährung, Bewegung und Lipomassage. Diese Trilogie ist die Grundlage unserer Arbeit. Mit einer Kombination dieser einzelnen Elemente versuchen wir den bestmöglichen Erfolg zu erreichen, immer als Ziel, ein verbessertes Körpergefühl zu erlangen..

MS: Auf welcher Grundlage stellen Sie Ihren Kunden die individuellen SANAS zusammen?

EF: Jeder Mensch ist anders und hat somit andere Ausgangspunkte, die berücksichtigt werden müssen. Es kann sein, dass beispielsweise durch einen beeinträchtigten Säure-Base-Haushalt der Bereich Ernährung besonders betrachtet werden muss. Ein anderer wiederum wünscht sich die Lipomassage-Behandlung, da diese derzeit als effektivste Methode gegen Cellulite gilt. Aber eben auch einen geformten und grazilen, aufgerichteten Körper zu erlangen, steht ganz oben auf der Wunschliste eines jeden.

Zu Beginn sprechen wir mit jedem einzelnen Kunden über seine Wünsche und gehen auf körperliche Beschwerden ein. Die Physiotherapeutin in unserem Hause wird hierbei auch hin zu genommen. Klassisches Pilates und Physiotherapie passen sehr gut zusammen, denn Bewegung heilt. Tatsächlich ist es dann meist so, dass alle drei Elemente zum Einsatz kommen und daraus ein persönliches Programm entwickelt wird. Genau diese ganzheitliche Betreuung eben führt zum Erfolg!

MS: Ihre drei Elemente Lehre mit den Säulen Ernährung, Bewegung und Lipomassage verspricht Erfolge für Körper und Geist. Ist TRIA SANA mehr als ein Konzept – gar eine Lebenseinstellung?

EF: Ja, ganz klar! Nur unter Berücksichtigung mehrerer Elemente kann das gesteckte Ziel langfristig erfolgreich erreicht werden. Ein Element für sich alleine ist nicht ausreichend. Ein Element arbeitet immer mit dem anderen einher und schließt es mit ein. Besonders auch die Wahrnehmung des Körpers unabhängig und außerhalb der Räumlichkeiten Villa Tria Sana, also im Alltag, ist ausschlaggebend. Das Training zur Erreichung körperlicher Zufriedenheit, innerer Harmonie und sichtbarer Aufrichtung endet eben nicht an unserer Haustüre ...

MS: Wie läuft die Methode der Lipomassage ab? Und Sie bieten auch die Liftmassage als Methode für das Gesicht an? Wie viele Behandlungen sollte man Minimum einplanen um erste Erfolge zu erzielen?

EF: Bei der Lipomassage handelt es sich um eine gezielte manuelle Stimulation von Körper-Arealen, an die man mit Sport und/oder Ernährung sehr schwer gezielt hinkommt. Ich denke jede Frau kann Erfahrungswerte zu diesem Thema mit einbringen. Oft nimmt man bei Diäten an den ganz falschen Stellen

ab. Auch verschwindet trotz intensiven Trainings und Diäten die Cellulite einfach nicht. Und die Haut leidet bei jeder Diät mit und wird eher immer schlaffer als straffer. Die gewünschte Körperkontur wird also nicht erreicht. Genau dann bedienen wir uns mit dem Element Lipomassage. Zielgerichtet werden diese Areale mit Hilfe des Vakuum-Rollmassagegerätes sanft und schmerzfrei bearbeitet. Die von uns angewandte LPG-Hightech-Lipomassage bringt die lymphatischen und venösen Kreisläufe in Schwung. Das wiederum aktiviert eben auch den natürlichen Fettstoffwechsel und unterstützt die Freisetzung von Fettdepots.

Die Methode selbst ist eine Weiterentwicklung aus der Endermologie, die durch eine Druck-Saug-Behandlung zur Aktivierung der Bindegewebszellen anregt. In anderen Ländern ist sie seit Jahren eine anerkannte Methode, die hohen Zuspruch inne hat. Alleine in Frankreich, dem Ursprungsland der Endermologie, gibt es beispielsweise 12.000 Institute unserer Art. In den USA gilt sie als erste offizielle von der Gesundheitsbehörde (FDA) anerkannte Methode zur Behandlung von Cellulite.

Bei der Liftmassage wird nach dem gleichen Prinzip gearbeitet, wie bei der Lipomassage. Sie wird gezielt zur Straffung und Glättung von Gesicht, Hals und Dekoltee eingesetzt.

Die Erfolgsquote der LPG-Hightech-Lipomassage liegt statistisch gesehen hinsichtlich einer Verbesserung des Anfangsbefundes nach 15 Anwendungen bei 90%. Hierbei spielt aber immer der Ausgangspunkt und das gesetzte Ziel eine Rolle, was es schwierig macht, die Behandlungszahl global festzulegen. Aber eben auch, weil die anderen Elemente in den Erfolg mit einhergehen, so sie eben mit trainiert werden oder nicht.

MS: Für wen ist die Lipo- & Liftmassage eine geeignete Methode?

EF: Eigentlich für jeden – natürlich auch für Männer.

MS: Was ist der Vorteil Ihrer Kombination von Power Plate und Pilates gegenüber anderen Trainingsmethoden? Wie funktioniert das Prinzip von Powerplate? Und warum kombinieren Sie beide oben genannten Methoden?

EF: Die Powerplate regt durch multidimensionale Schwingungen, welche auf den Körper des Benutzers übertragen werden, die natürlichen Reflexe des Körpers an. Sie kann vieles, fördert den Muskelaufbau, strafft den Körper und regt den Stoffwechsel an. Die Powerplate wird von uns eben deswegen gerne ergänzend eingesetzt, aber eben nicht als Ersatz für eine sportliche Aktivität verstanden. Insbesondere fehlt mir hierbei die Verbindung zwischen Körper und Geist, welche essentiell für einen langfristigen Erfolg ist. Dies bringt mich nun zu Pilates. Durch diese Methode wiederum trainiere ich eine aufrechte Haltung, grazile Muskeln und einen entspannten Geist. Und den schönsten Bauch der Welt! Ganzheitlich und zugleich sanft, was aber nicht heißt, das es langweilig und wenig anstrengend ist! Im Gegenteil, viele meiner Kunden sind überrascht, wie viele Muskeln plötzlich arbeiten müssen, die sie vorher noch nie wahrgenommen oder gespürt haben. Das freut mich dann immer wieder,

denn dann ist dieser Kunde auf dem besten Weg „Pilates“ zu verstehen! Es kommt nicht von ungefähr, dass sehr viele Frauen, besonders in Hollywood oder im Model-Geschäft, wo ein schöner Körper Kapital ist, auf die Frage wie sie ihren Körper Fit halten, mit der Methode „Pilates“ antworten. Und man hört es nicht mehr auf, wenn man es einmal „verstanden“ hat. Pilates ist von unserer Welt nicht mehr wegzudenken und wird jeden Fitnesshype überleben, da bin ich mir sicher!

Zur perfekten Unterstützung bei der Ausführung der Übungen haben wir in unserem Haus Pilates-Geräte der Firma STOTT. Diese Art des Trainierens mit Geräten gehört für mich zur absoluten Königsklasse!

Das Interview wurde geführt von Kirsten Raithel