

# Beauty-Medizin trifft Yoga

Die Revolution einer immer sanfteren und ganzheitlichen Beauty-Medizin geht weiter: In Zug kooperiert die Plastische Chirurgin Katrin Dreissigacker mit dem amerikanischen Yoga Lehrer Michael Stewart. Die Philosophie der beiden Experten lässt sich auf eine einfache Formel bringen: Wahre Schönheit entsteht innen und spiegelt sich im Äusseren!

## Kann Yoga wirklich das Aussehen beeinflussen?

Katrin Dreissigacker: Tatsächlich hat Yoga enorme Effekte. Allerdings zielen wir dabei nicht nur auf den Trainingseffekt, im Sinne von Muskelaufbau oder Fettverbrennung. Michael Stewart befasst sich vor allem mit den Modalitäten des Hatha Yoga. Hierbei geht es darum, die Bedürfnisse des eigenen Körpers kennenzulernen und vorhandene Blockaden zu lösen. Muskuläre, mechanische oder auch psychische Blockaden schlagen sich immer im Äusseren nieder, zum Beispiel in der Gesichtsmimik und in der Haltung. Michael hat eine nahezu unglaubliche Gabe, diese Zeichen des Körpers zu lesen.

## Was konkret steckt hinter den Blockaden?

K.D.: Das ist sehr unterschiedlich. Stress, Probleme, Verspannungen oder chronische Schmerzen zum Beispiel haben immer eine leidvolle Ausstrahlung zur Folge. Mit Michael Stewart daran zu arbeiten, heisst allerdings, sich auf Yoga einzulassen und sich zu öffnen. Dazu muss man vielleicht manchmal über den eigenen Schatten springen, es ist aber der Schlüssel zum Erfolg.

## Sind die Übungen für Yoga-Neulinge geeignet?

K.D.: Ganz klar, ja. Bei Michaels eigener therapeutischer Form des Hatha Yoga ist die Akrobatik nicht vordergründig. Michael arbeitet



## KATRIN DREISSIGACKER

ist Fachärztin für plastische und ästhetische Chirurgie. In ihrer Praxis in Zug, wie auch in ihrer Dependence in Köln praktiziert sie die hohe Schule der minimal invasiven Behandlungsmethoden mit ganzheitlicher Betrachtung. Ihr Spezialgebiet ist der Volumenaufbau des Gesichtes. Mit einer von ihr entwickelten extrem schonenden Injektionstechnik ist sie gefragte Referentin auf internationalen Fachkongressen. Daneben schult sie Kollegen in ganz Europa, Russland, Asien und Australien.

mit jedem Yoga-Schüler sehr behutsam in einer für ihn komfortablen Position. Er betreut übrigens auch Menschen mit komplizierten körperlichen Beschwerden und hat in der Regel auch in kurzer Zeit Erfolgserlebnisse.

## An wen richtet sich das Angebot konkret?

K.D.: Sicherlich ist Yoga nicht für jeden geeignet, der mit seinem Äusseren unzufrieden ist. Allerdings haben immer mehr Patientinnen

und Patienten, die zur Gesichtsbehandlung in meine Praxis kommen, – wie ich selbst – ein eher ganzheitliches Verständnis von Schönheit, möchten sich nicht nur mit der Hülle, sondern mit ihrem gesamten Körper wohlfühlen. Die von Michael praktizierte Schule kann dabei enorm helfen. Wer lernt, seinen Körper zu verstehen, wird automatisch anfangen, besser auf sich zu achten – besser zu essen, besser zu schlafen, sich besser zu bewegen. Und das strahlt man auch aus.



## MICHAEL J. STEWART

ist international bekannter Hatha Yoga Lehrer mit eigenem Stil und einer vielseitigen Biografie: Seine Yoga-Reise führte ihn vom Jivamukti Studio in New York City nach Indien zu den Iyengar Lehrern Sharat Arora und Rajiv Chenchani. Er hat mit Sri Dharma Mittra gearbeitet und vertieft momentan Rajanaka Yoga mit dem Tantra Gelehrten Dr. Douglas Brooks. Zudem ist Michael von der Praxis der Mantras und Kirtan sehr beeindruckt. Das ermöglicht ihm seine Liebe zur afrikanischen Musik mit traditionellem Sanskrit Mantras zu kombinieren. Seine Lehre wird von der Spiritualität der Swami Sivananda und dem tiefen Einblick von Patanjali inspiriert.

Michael ist zudem international als Bewegungsförderer, African Drumming Lehrer, Choreograph und Theaterregisseur bekannt.

## Kann man Yoga als zukünftige Alternative zu Fillern und Botox betrachten?

K.D.: Das sicherlich nicht, aber es ist eine perfekte Ergänzung. Ich sehe die Zukunft in kombinierten Konzepten, die ganzheitlichen Ansätzen folgen und körpereigene Energien nutzen. Im bildlichen Vergleich würde ich die minimal invasiven Gesichtsbehandlungen als Gerüst oder Basis betrachten. Mit Hilfe von körperidentischer Hyaluronsäure gebe ich dem Gesicht verlorenes Volumen zurück, schaffe klare Konturen und Sorge insgesamt für einen positiven, weichen und vor allem völlig natürlichen Gesichtsausdruck. Michael sieht sich dieses Gerüst an und entwickelt Strategien, damit es auch gut hält und nicht unnötig neues Material gebraucht wird. Hinzu kommen sehr wirkungsvolle nicht invasive Methoden, die für die Feinjustierung sorgen.

## Welche nicht invasiven Verfahren setzen Sie ein?

K.D.: Derzeit arbeiten wir zum Beispiel mit einem sehr überzeugenden Ultraschallverfahren zur Optimierung der Gesichtsoberfläche. Ein weiteres Verfahren setzen wir zur Straffung der Gesichtsmuskulatur ein. Durch

ein angeleitetes Facial-Yoga Programm für zu Hause kann man den Straffungseffekt übrigens noch steigern. Mein Ziel ist es, insgesamt immer weniger invasiv und durch moderne Techniken – wie zum Beispiel die stumpfe pix'L Kanüle – auch im Bereich des Volumenaufbaus besonders schonend zu behandeln.

## Ist das Gesamtkonzept einschliesslich Yoga nicht sehr aufwändig?

K.D.: Es hört sich anfangs vielleicht aufwändig an, ist aber am Ende doch einfacher als gedacht. Wenn man die einzelnen Bausteine in Massen kombiniert, hat man enorme Erfolge und spart wiederum viel Zeit und Geld bei der Suche nach immer anderen Therapien, Cremes und was der immer unübersichtlicher werdende Markt sonst noch bietet.

## Wie sieht das Yoga-Training praktisch aus? Arbeitet Michael Stewart nicht in den USA?

K.D.: Michael praktiziert international und kommt nun auch regelmässig in die Schweiz. Der Yoga-Unterricht findet in meiner Praxis statt, somit gibt es keine umständlichen Wege für die Patienten. Termine können ebenfalls über die Praxis gebucht werden.



## WEITERE INFOS:

Katrin Dreissigacker  
Fachärztin für Plastische Chirurgie  
ifb AG – Center for Individual Face Balance  
Grafenauweg 11, 6300 Zug  
Telefon 041 740 40 40  
[www.katrin-dreissigacker.com](http://www.katrin-dreissigacker.com)