

# Musste Sängerin Adele nach ihrer Diät Haut wegschnipseln lassen?



*Sie hat Durchhaltewillen bewiesen und mächtig abgespeckt. Ein Experte verrät, was Sängerin Adele nun mit ihrer überschüssigen Haut tun sollte.*



Sängerin Adele hat satte 45 Kilo abgenommen. Eine super Leistung! - Dukas

## Das Wichtigste in Kürze

- Superstar Adele hat super viel Gewicht verloren.
- Satte 45 Kilo soll sie abgespeckt haben.
- Jetzt muss sich die Sängerin wohl Gedanken über ihre überschüssige Haut machen.

Der Sommer ist im Anmarsch, aber die Bikini-Figur bereits da!

Sängerin Adele hat mit 32 Jahren den Körper ihres Lebens. Satt 45 Kilo hat der Superstar in den letzten Monaten abgespeckt. Wie? Adele hat sich streng an die sogenannte «Sirtfood-Diät» gehalten. Dazu treibt sie jede Menge Sport. Ergebnis: Die Musikerin hat sich halbiert.



Adele ist fast nicht mehr wiederzuerkennen. - Dukas

«Generell ist es gut, dass Adele ihr Gewicht reduziert hat», so Prof. Dr. Dr. med. Werner Mang (Ärztlicher Direktor der Bodenseeklinik) zu Nau.ch.

«Eine Gewichtsabnahme sollte allerdings immer langsam und in Kombination mit Sport erfolgen. Bei Crash-Diäten fehlt es dem Körper meist an Nähr- und Mineralstoffen (...)», so der Experte weiter.



Musste Adele nach Diät Haut wegschnipseln lassen? - Getty Images / Instagram

«Zudem leiden Menschen, die zu schnell abnehmen aufgrund der geringen Kalorien und Nährstoffzufuhr häufig auch an Haarverlust, Müdigkeit und Konzentrationschwäche. »

Bei Adele kommt allerdings noch ein weiteres Problem hinzu: Die nun überflüssige Haut. «(...) Bei einer extremen Gewichtsreduktion wie im Fall von Adele ist ein Hautüberschuss allerdings kaum vermeidbar», weiss Mang.



Ein Bild aus alten Tagen: Adele mit runder Figur an den Brit Awards 2012. - Keystone

Der Körper könne eine stark ausgedehnte Bauchdecke aufgrund von erschlafften oder gerissenen Gewebestrukturen nicht mehr zurückbilden, heisst es. «Die Haut bildet dann eine grosse Falte, die wie eine Schürze herunterhängt. Daneben können aber auch an den Oberschenkeln, den Oberarmen, am Rücken oder den Brüsten Hautlappen entstehen.»

Der Experte rät in solchen Fällen zu einem Eingriff. «(...) Eingriffe wie eine Bauchdeckenstraffung oder Oberarm- und Oberschenkelraffung sind notwendig. Diese sollten aber erst durchgeführt werden, wenn das Gewicht mindestens ein Jahr stabil bleibt.»



Professor Dr. Mang rät Adele zu einer Hautstraffung. - ZVg

Ob Adele diesen Eingriff schon vorgenommen hat? Weiss bislang nur sie. Sicher ist: Das neue Wohlfühlgewicht der Sängerin scheint ihr mächtig Auftrieb zu geben. Schlappe Haut hin oder her!



*Happy Birthday angel babe @adele 📍 You came into my life a few months before I had Story and you quickly became one of the most important figures in my journey as a new mother. You have taught me so much. You glow because your heart is full. I'm so proud of the human you are.*

*Wish we were reliving this Vegas sleepover. 🍷*

*@andystephens  
@nicolerichie*

Die Sängerin Adele zeigt sich selbstbewusst im Minikleid. Das Bild wurde bereits im Februar aufgenommen. - Instagram/@laurenpaul8