

FETT WEG DURCH

# KÄLTE

HARTNÄCKIGEN  
SPECK EINFACH  
„WEGFRIEREN“

VON PETRA PESCHEL

**Unerwünschte  
Speckröllchen? Keep  
cool, lautet das  
neue Motto für den  
sanften Weg zur  
straffen Figur –  
ohne Operation und  
Absaugen. Hochent-  
wickelte Kühltechnologie  
macht's möglich**



**Verblüffender  
Kälteeffekt: Bei einer  
Diät schrumpfen zwar  
die Fettzellen, doch  
mit der Kryolipolyse  
kann man sie  
tatsächlich eliminieren**

**Das neue Kälteverfahren eignet sich für viele  
klassische Problemzonen – bis hin zu  
Speckfalten am Rücken**

**N**icole, 28 Jahre alt, litt sehr unter ihrem Bauchansatz. Mittlerweile hat man ihn einfach „weggefroren“. 5,5 Zentimeter Bauchumfang hat sie dabei verloren – von ehemals 79 auf jetzt nur noch 73,5 Zentimeter Umfang. „Ich habe zwar immer noch einen leichten Bauchansatz“, erzählt sie. „Aber es ist klar zu erkennen, wie mein Körper geformt wurde.“ Und das nicht etwa per Fettabsaugung bzw. Lipektomie, der operativen Entfernung von Fettgewebe, sondern schonend mit Kälte.

Fett weg durch Kälte – oder im medizinischen Fachjargon auch kurz Kryolipolyse genannt – ist Trend. Viele Stars in Hollywood machen es vor, heißt es jedenfalls in der Beauty- und Peoplepresse. Auch Prominente hierzulande sollen bereits auf den Kälteschock als Schlankmacher schwören – für einen formvollendeten Po, schlanke Hüften, feste Oberschenkel und Oberarme und einen flachen Bauch.

## Fettzellen mögen keine Kälte

Was genau aber hat es mit der neuen Wunderwaffe auf sich? Laut korrekter medizinischer Definition handelt es sich um „ein nicht-invasives Verfahren zur lokalen Reduktion von Fettgewebe durch eine räumlich und zeitlich umschriebene Kälteeinwirkung. Wirkprinzip ist der durch die Kälte ausgelöste programmierte Zelltod der Fettzelle.“ Das heißt – auf einen kurzen Nenner gebracht: gezielt eingesetzt kann extreme Kälte Fettzellen zerstören. Nicht umsonst leitet sich der Begriff Kryolipolyse vom griechischen Wort Kryos, übersetzt Frost, ab.

Und die Behandlung ist tatsächlich kalt, berichtet Nicole. Obwohl das Therapiegerät nicht wirklich viel wiegt, habe man das Gefühl,

dass ein schweres Gewicht auf den Bauch drückt. „In den ersten Tagen danach spürt man noch eine leichte Druckempfindlichkeit. Ich würde es so beschreiben: Wenn es draußen sehr kalt ist, und die Finger sind schlecht durchblutet, sind sie ebenfalls sehr empfindlich. Und die behandelten Stellen bei der Kältetherapie fühlen sich auch etwas eigenartig an, wenn sie wieder warm werden.“

Dr. Gregor Huschek aus Hamburg nennt das Kryolipolyse-Verfahren die „Ergänzung zu Diäten und Fitness-Programmen“. In Stuttgart kombiniert Dr. Jürgen Koubik die Kälte mit einer Stoßwellenbehandlung. „Sagen Sie lästigen Fettpolstern und Cellulite den Kampf an“, schreibt er auf seiner Internetseite. Diese beiden Ärzte sind aber nur zwei Beispiele für immer mehr Allgemeinärzte, Ärzte für Ästhetische Medizin oder Frauenärzte, die die Kryolipolyse anwenden.

Auch der renommierte Dermatologe und Anti-Aging-Experte Dr. Stefan Duve vom Haut- und Laserzentrum in München an der Oper arbeitet mit dem Verfahren. Als eine der ersten Praxen deutschlandweit hatte man dort im Juni 2014 einen speziellen Applikator eingeführt – den sogenannten CoolSmooth. Er passt sich der individuellen Körperform an, ohne dafür ein Vakuum erzeugen zu müssen. So können auch eher unzugängliche Fettzonen behandelt werden, die nur schlecht auf Diäten ansprechen.

„Besonders geeignet ist die Kryolipolyse für Menschen, die unter einzelnen Problemzonen leiden und diese auch durch Sport oder Fitnessstraining nicht in den Griff bekommen“, erklärt Stefan Duve. „In erster Linie handelt es sich um eine Methode zum Body- →

**Statt OP: Während die Fettzellen „erfrieren“, kann man schlafen oder lesen**

Foto: Haut- und Laserzentrum an der Oper, München



**Auch ein Doppelkinn lässt sich mit kleineren Applikatoren gezielt behandeln**

Contouring – also zur kosmetischen Verbesserung der Körpersilhouette – und nicht zur Gewichtsabnahme.“ Zu den behandelbaren Partien gehören:

- Bauch
- Hüften
- sogenannte „Reiterhosen“ an Oberschenkel und Po
- Gesäß
- Oberschenkelinnenseiten
- Kniebereich
- Waden
- Oberarme
- Speckfalten am Rücken unterhalb der BH-Linie

## Ein eisiges Geschenk des Zufalls

Dass es nach Jahrzehnten chirurgischer Fettreduktion – verbunden mit den verschiedensten Komplikationen, die ein operativer Eingriff mit sich bringt – nun eine vergleichsweise simple Möglichkeit gibt, unschöne Polster loszuwerden, ist einem Zufall zu verdanken. Eigentlich den beiden US-Dermatologen Dr. Dieter Manstein und Dr. Rox Anderson vom „Wellman Center for Photomedicine“ des Massachusetts Gene-



**Bei bindegewebschwachen Regionen wie den Knien hat man ebenfalls gute Erfahrungen gemacht**

Nach weiterer intensiver Forschung und zahlreichen Studien mündete die revolutionäre Entdeckung schließlich in der heute verwendeten Kühlungstechnik. Bekannt wurde sie unter dem Namen CoolSculpting.

## Wie Fettzellen verschwinden

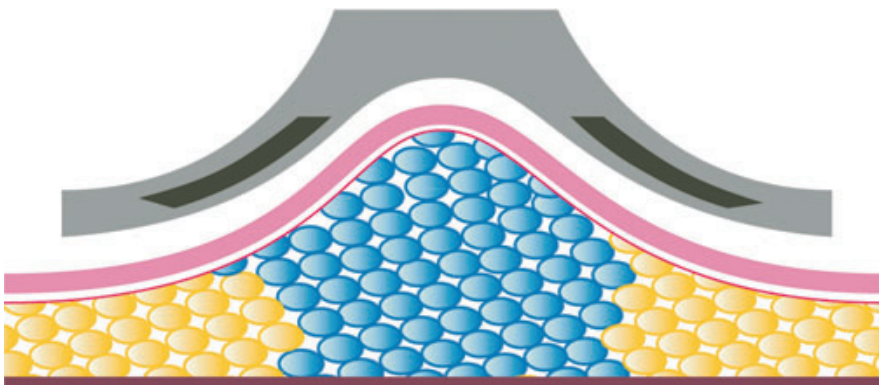
Unterm Strich macht sich die Kryolipolyse zunutze, dass Fettzellen von Natur aus sehr empfindlich auf Kälte reagieren und so zerstört werden können. „Das betroffene Fettgewebe wird auf ca. vier Grad Celsius heruntergekühlt“, erklärt der Münchner Allgemeinarzt Dr. Wolfgang Fischer, ein Spezialist für die Kryolipolyse. „Dadurch wird in der Fettzelle eine Entzündung hervorgerufen, die dann den Zelltod hervorruft. Und schon wenige Tage nach dem

ral Hospitals in Boston, einem Ausbildungskrankenhaus der Harvard School.

Sie beobachteten bei der Entzündungsbehandlung mit Kälte, dass nach der lokalen Kälteeinwirkung die Fettzellen in der behandelten Region stärker angegriffen wur-

den, als das umliegende Gewebe. Daraufhin forschten die beiden Amerikaner weiter, um diesen erstaunlichen Effekt zu untermauern. Ihre ersten Ergebnisse veröffentlichten sie 2008 im Fachjournal „Lasers in Surgery and Medicine“.

# KÄLTE ALS SCHLANKMACHER



**So geht's:** Das Körpergewebe wird von einem Applikator angesaugt und über Kühlplatten heruntergekühlt. Dieser Kältereiz schädigt die Fettzellen (im Schema blau dargestellt). Wenige Tage nach der Behandlung sterben sie ab

Kälteschock sterben die zerstörten Fettzellen vollständig ab. Über die natürlichen Stoffwechselprozesse gelangen sie dann aus dem Körper.“

Und das verblüffend nachhaltig: „An der behandelten Stelle kommen die Fettzellen nicht wieder“, erklärt Dr. Fischer. „Was aber dennoch freilich kein Freibrief für einen unausgewogenen Lebensstil ist. Stimmt die Ernährung nicht oder fehlt ausreichend Bewegung, wird sich überschüssiges Fett den Weg in andere Körperregionen suchen und dort erneut ansammeln.“ Genau deswegen darf die Kryolipolyse nicht fälschlicherweise mit einer Gewichtsreduktion gleichgesetzt werden.

„Am wirksamsten erweist sie sich zur allgemeinen Straffung der Haut“, so die Sicht von Experte Wolfgang Fischer. Ober – wie beim eingangs dargestellten Fall von Nicole – zur Bekämpfung lokaler Problemzonen, gegen die weder Sport noch Diäten etwas ausrichten können. „Der Wirkmechanismus ist in zahlreichen Studien wissenschaftlich gesichert.“

## Wie die Behandlung funktioniert

Beim Unternehmen Kryoform, das Kryolipolyse-Studios in ganz Deutschland führt, hat man mittlerweile rund 7000 Behandlungen nach diesem Prinzip durchgeführt. „Um Haut und Gewebe zu schützen, wird vorher ein Ultraschall-Gel aufgetragen“, so Dr. Fischer weiter. „Abhängig vom individuellen Stoffwechsel kann man innerhalb von

vier bis 12 Wochen mit einem Ergebnis rechnen.“ Dauer der Behandlung je nach Behandlungsplan: ca. 35 bis 40 Minuten.

Mittlerweile findet man am Markt immer mehr Anbieter dieser Methode und auch Hersteller von Kryolipolysegeräten. Die moderne Medizintechnik arbeitet dabei in erster Linie mit Applikatoren, die über einen Hohlraum verfügen. Diese erzeugen zunächst ein Vakuum und ziehen dann das zu behandelnde Fettgewebe zwischen zwei Kühl-Paneele ein. Der entstandene Unterdruck erlaubt das gezielte Herunterkühlen der Körperregion. Während die darunterliegenden Fettzellen diese Prozedur nicht überleben, bleiben andere Gewebearten wie Haut, Nerven und Muskeln verschont. Übrigens: Eine Anästhesie oder die Gabe von Schmerzmitteln ist nicht erforderlich.

Einen weiteren Vorteil der modernen Kühlungstechnik nennt Dr. Duve: „Da es zu keiner Beeinträchtigung des Wohlbefindens kommt und weder Schnitte, Spritzen und Narkosen benötigt werden, können die Patienten direkt im Anschluss an die Behandlung ihren normalen Alltag einschließlich sportlicher Aktivitäten wieder aufnehmen.“

Noch ein Pluspunkt: Je nach zu behandelnder Region lässt sich schon mit einer einzigen Sitzung den Fettdepots der Gar aus machen. Für ein erfolgreiches Ergebnis werden mitunter auch zwei bis drei Sitzungen im Abstand von einem Monat empfohlen. Kosten: je nach Größe des zu behandelnden Areals ab 400 bis 700 Euro.

→

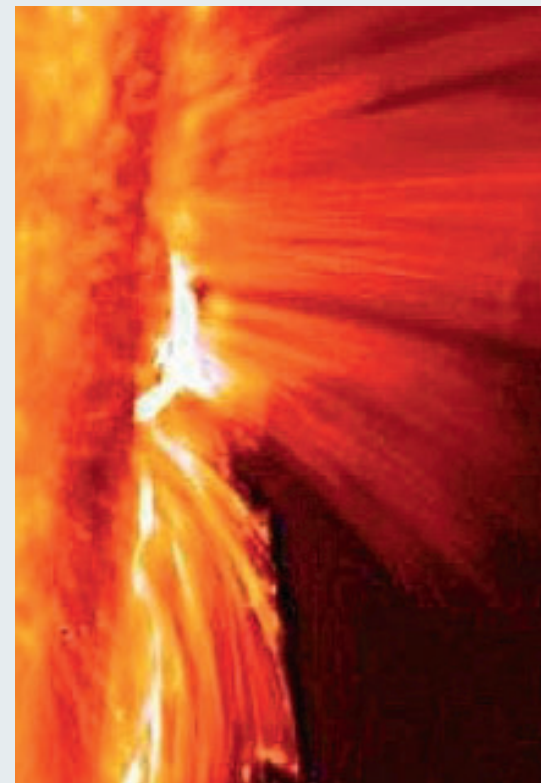
# Wenn Sie ein CFS

Patient sind,

dann finden Sie hier eine neue Nachricht. Hoch-energetisch geladener Sonnenstaub, ein Verursacher für das cronische Erschöpfungssyndrom, der durch eine Eruption von der Sonne in Richtung Erde geschleudert wird, den unser Erdmagnetfeld nicht zurückhalten kann, der in unseren Körper eindringen kann und das Wesentlichste, DEN WIR EINATMEN.

Es handelt sich um eine Fremdenergie, die auf unser gesamtes Nervensystem irritierend wirkt. Patienten, bei denen diese Sonnenstaub-Belastung gelöscht wurde - Nachweisbar durch Din A 4 Aufnahmen - zeigen eine deutliche gesundheitliche Verbesserung. Unsere Empfehlung: Schreiben Sie uns,

[Info@Schwingfeld.de](mailto:Info@Schwingfeld.de) was wir hier aussagen, können wir auch beweisen.



# Das große Buch der Darmreinigung

Norbert Messing

**Schlank und fit durch Regeneration der Verdauungsorgane**

*Selbsthilfe leicht gemacht!*

Das große Buch der Darmreinigung

Schlank und fit durch Regeneration der Verdauungsorgane

Norbert Messing

*Selbsthilfe leicht gemacht!*



Ein Ratgeber

Dieser BIO-Ritter-Ratgeber bietet das komplette Programm zur Sanierung und Regeneration des Darmes. Sie lernen darin bewährte Methoden (Ayurveda, Heilfasten, Mayr-Kur, Molkefasten, Colon-Cleaning nach Gray/Anderson, Heilerde-Anwendungen u.a.) kennen. Dazu viele hilfreiche Heilkräuter-Rezepte – und dies alles zur sofortigen Selbsthilfe.

Ein Buch mit 1000 Tipps und Anregungen sowie zahlreichen wertvollen praktischen Hinweisen. Auch zur Überwindung schwerer chronischer Leiden sowie zum Aufbau einer optimalen Darmflora in Eigenregie durch besondere, selbst bereitete milchsäure Getränke. Ein weiteres Glanzlicht: die Anleitung für wichtige Bauchselbstmassagen! Ausführlich behandelt werden zudem: Colon-Hydro-Therapie, Einlauf, salinische Wässer, Lein- und Flohsamen, Geheimtipps wie Kurkuma, Konjakmehl, Yucca und vieles andere mehr.

**BIO Ritter Verlag, 132 Seiten, gebunden, viele Abbildungen, ISBN 978-3-920788-42-5, € 14,50.**

## BESTELLMÖGLICHKEITEN

- bei AMAZON
- im Buchhandel

# KÄLTE ALS SCHLANKMACHER

## Was man noch wissen sollte

Bleibt noch zu klären, wie es mit möglichen Nebenwirkungen aussieht? „Mit einer leichten Rötung für etwa einen Tag muss man immer rechnen“, so die Erfahrung von Dr. Fischer. Auf das Ansaugen des Fettgewebes im Applikator und die starke Kühlung können außerdem Gewebeverhärtungen folgen. „Ebenso Taubheitsgefühle, weil kurzzeitig auch Nervenzellen beeinflusst werden. Vergleichbar ist das mit dem Gefühl, wenn Sie mit der bloßen Hand einen eiskalten Schneeball halten. Diese Empfindungsstörungen verschwinden jedoch vollständig wieder, wie Studien belegt haben.“

Auch eine Nachbehandlung ist nicht erforderlich. Doch kann eine Massage im unmittelbaren Anschluss an die Kryolipolyse das Behandlungsergebnis um bis zu 68 Prozent verbessern. Das zeigt das Ergebnis einer in der dermatologischen Fachzeitschrift „Haut“ zitierten aktuellen Untersuchung.

Bleibt ein Wermutstropfen: Nicht durchgeführt werden darf die Kryolipolyse zum Beispiel bei starkem Übergewicht, Narbengewebe oder Hauterkrankungen im Behandlungsareal. Bei Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen, bestehender Immunschwäche, Leber- und Nierenerkrankungen, Fettgewebskrankungen oder Kältekrankheiten und Nesselsucht. Ebenso wenig während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit.

Dagegen kann jedoch die Behandlung nach der Geburt (frühestens sechs Monate nach der Entbindung) hilfreich gegen die Fettpolster sein, die auf die Schwangerschaft zurückzuführen sind.

Fazit: Eine Kältetherapie bringt nicht nur bei Schmerzen Linderung oder wirkt gegen Rheuma. Mit lokal angewendeter Kälte lässt sich auch hartnäckigen Röllchen und Pölsterchen der Kampf ansagen.

In Expertenkreisen gilt die Kryolipolyse als sehr schonend und risikoarm. Man sollte sich dennoch nur einem Profi anvertrauen, der mit zertifizierten Geräten arbeitet,



**Nach der Behandlung ist die Haut gerötet. Druck- und Berührungsempfindlichkeit sind ebenfalls möglich, dauern in der Regel jedoch nur für einige Stunden bis Tage an**

die eine CE-Kennzeichnung für Medizinprodukte tragen. Gut aufgehoben ist man in der Regel bei spezialisierten Ärzten, in Schönheits- und Kosmetikkliniken bzw. Instituten für Kryolipolyse.

Fotos auf den Seiten 26/28/29/30 mit freundlicher Unterstützung von *Kyroform*.

## Interessante Links:

[www.kyroform.de](http://www.kyroform.de) Hier werden Therapeuten zum Kryolipologen ausgebildet und bundesweit sieben Kryolipolyse-Institute geführt: München, Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Köln, Frankfurt und Stuttgart

[www.haut-und-laser-zentrum.de](http://www.haut-und-laser-zentrum.de) Kryolipolyse nach dem CoolSculpting-Verfahren in München

[www.dr-koubik.de/bodyforming](http://www.dr-koubik.de/bodyforming) Kryolipolyse plus Stoßwellentherapie gegen Cellulite in Stuttgart

[www.cityaesthetic.de](http://www.cityaesthetic.de) Ästhetische Medizin in Hamburg

