Der Weg zum Wunschgewicht

Für immer schlank – ganz ohne Diät

Wer mit seinem Gewicht total unzufrieden ist, büßt viel Lebensfreude ein. Suchen Sie lieber einen Arzt auf

Weniger Kalorien und viel Sport lassen nicht alle Fettpölsterchen schmelzen. Da muss der Doc nachhelfen

Die Wahrheit ist: Uns geht es zu gut, wir sind zu dick. Kein Wunder, dass Diäten ein Dauerthema sind und immer mehr Menschen im Fitness-Studio schwitzen. Trotz aller Anstrengung verschwinden oft nicht alle Fettansammlungen. In solchen Fällen können neue Techniken helfen. Unser Experte Dr. Welf Prager, Dermatologe in Hamburg, erklärt, wie man die Figur wieder in Form bringen kann:

Nicht gleich unters Messer legen

Für viele kommen nicht-invasive Methoden infrage, etwa die Fett-weg-Spritze. Damit lassen sich kleinere Fettpolster wie etwa Doppelkinn, Reiterhosen oder „Rettungsringe" reduzieren oder eliminieren. Gespritzt wird ein Präparat auf Basis der Sojabohne. Es zerstört die Zellmembranen der Fettzellen und lässt diese förmlich schmelzen: Die Reste werden vom Körper abgebaut. Die Haut ist von dem Zellabbau nicht betroffen, zieht sich aber auf die neue Körperkontur zusammen. Die Lipolyse, so der Fachausdruck für die Fett-weg-Spritze, eignet sich am besten für einzelne Fettdepots, weniger für eine flächige Behandlung des Körpers. Hier sind andere Methoden deutlich besser.

Fettabsaugen kommt oft am Bauch oder an den Oberschenkeln zum Einsatz

Laser-Liposuktion: Vor dem Absaugen bringt der Laser das Fett zum Schmelzen

Kältetherapie lässt Fettdepots schmelzen

Für größere Fettansammlungen eignet sich die Kryolipolyse, also die Fettreduzierung durch Kälte. Dieses Verfahren kommt ebenfalls ohne Skalpell aus und ist fast schmerzfrei. Das Kryolipolyse-Gerät gibt über den Behandlungskopf eine kontrollierte Kälte über die Hautoberfläche ab. Zunächst wird ein gelartiges Kälteschutztuch auf das Hautareal aufgelegt. Der Patient muss also keine Angst haben, dass die Haut durch die Vereisung geschädigt wird. Anschließend wird der Behandlungskopf des Kryolipolyse-Geräts auf die Haut aufgesetzt und erzeugt ein Vakuum. Dadurch wird das Fettpolster an die Kälteplatten angesaugt. Die zweite Stufe der Kryolipolyse ist eine konstante Minus-Temperatur-Kühlung mit gleich bleibendem Vakuum, um die Fettzellen auf minus 4 Grad abzukühlen. Bei dieser Temperatur werden Fettzellen zerstört. Sie platzen auf, sterben ab und werden vom Körper abgebaut. Mit der Kryolipolyse kann keine Adipositas (krankhaftes Übergewicht) behandelt werden, sondern nur lokale Fettpolster etwa an den Hüften, im Bauchbereich, am Rücken, Gesäß, den Oberschenkeln oder den Oberarmen. Die Fettzellenvereisung ist weniger effektiv als das Fettabsaugen. Daher sollte sie mehrmals wiederholt werden.

Bei der Kältetherapie sterben die Fettzellen ab und werden dann vom Körper abgebaut

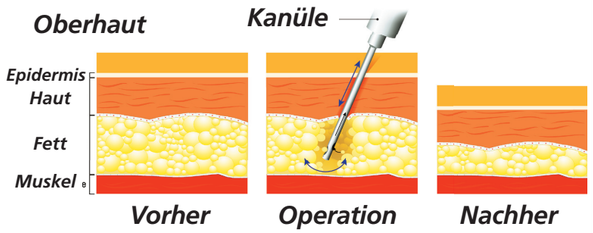
Fettabsaugen: schnelle und einfache Lösung

Damit lassen sich Rundungen in verschiedenen Körperzonen meist schnell und unkompliziert beseitigen. Mit Laserunterstützung ist die Behandlung besonders schonend. Bei jeder Fettabsaugung – der Fachbegriff lautet Liposuktion – führen wir eine extradünne Saugkanüle über einen kleinen Schnitt in die Behandlungszone ein. Anschließend saugen wir das Fett behutsam ab. Die Laser-Liposuktion macht das Verfahren einfacher: Vor dem Absaugen werden die Fettpolster mit Laser quasi zum „Schmelzen" gebracht. Die verflüssigten Fettzellen können besonders leicht entfernt werden, so werden Verletzungen von Blut- und Lymphgefäßen vermieden. Das Behandlungsergebnis der Liposuktion ist dauerhaft: Entfernte Fettzellen wachsen nicht nach.

Neues Verfahren: Der SculpSure-Laser

Sport- und diätresistente Fettdepots in nur 25 Minuten dauerhaft zerstören, ganz ohne Nadeln oder OP? Das geht seit Neuestem mit SculpSure®, der weltweit ersten FDA-zugelassenen Lasertherapie, die mit Wärme arbeitet. Der SculpSure-Laser ist auf die besonders hartnäckigen Fettpolster an Bauch, Hüfte und unterem Rücken ausgerichtet. Bis zu 25 Prozent dieser Depots können damit dauerhaft entfernt werden. Bei dieser nicht-invasiven Laserlipolyse wird das gebündelte Licht auf das Fettpolster ausgerichtet, dabei wird dessen Temperatur auf 42 bis 47 Grad erhöht. Dies führt zu einer Zerstörung der Fettzellen, die dann vom Körper abgebaut werden. Während der kurzen Behandlung wird die Haut gekühlt. Gleichzeitig wird durch die Erwärmung die Produktion von Kollagen und Elastin angeregt, die Haut wird gestrafft.

Fettabsaugung



Über einen kleinen Schnitt wird eine dünne Saugkanüle in den betroffenen Bereich eingeführt und dann das Fett sehr behutsam abgesaugt

Unser Experte

Dr. Welf Prager, Dermatologische Praxis Prager & Partner, Hamburg, Hemmingstedter Weg 168, 22609 Hamburg, Tel. 040 81 991 991 Ästhetische und Operative Dermatologie, Laser-Therapie, Krebsvorsorge. **www.derma-hamburg.de**

Wow, die ungeliebten Kilos sind weg. Trotzdem weiterhin auf das Gewicht achten und regelmäßig Sport treiben

Fotos: Shutterstock.com, privat