Auf ein Wort

Verena Ingold, Gesundheits-Redaktorin

Über Zukunftsprognosen

Bis zu 500 Jahre alt kann der Mensch in Zukunft werden, sagt Google-Manager Bill Maris voraus. Er muss es eigentlich wissen, denn er ist einer der leitenden Köpfe beim Investmentprojekt «Google Ventures» und so überzeugt von seinen Aussagen, dass er grosse Teile des Google-Geldes in die Anti-Aging-Forschung investiert. Man weiss allerdings gar nicht so richtig, ob man sich über diese Prognose freuen soll. Zwar sehen Hundertjährige heute zum Teil doch noch recht munter aus und können ihrem Leben durchaus Positives abgewinnen. Ob sie aber noch viermal so lange leben möchten, wie sie es bereits getan haben, müsste man sie doch mal fragen. Alt werden – das wünscht sich ja fast jeder von uns, beim Altsein sieht es dann schon wieder ein bisschen anders aus. Und wer 500 Jahre alt wird, hat beste Aussichten, etwa 400 dieser Jahre im «Alt»-Zustand zu verbringen, Anti-Aging-Erfolge hin oder her. Neurobiologen sehen die äusserste Altersgrenze beim Menschen übrigens bei 120 Jahren. Man möchte fast wünschen, dass sie recht haben.

Da könnte man Luftsprünge machen: Hartnäckige Fettpölsterchen verschwinden einfach mit der CoolSculpting-Methode! Allerdings nicht von heute auf morgen.

FOTOS: DDP IMAGES, DR. M. WYSS (3)

Bauch weg mit Kälte

Wer friert, nimmt ab – dieses Prinzip lässt sich auch ganz gezielt einsetzen. CoolSculpting heisst eine neue Methode, die Fettdepots um Bauch und Hüfte verschwinden lässt. Eine GlücksPost-Redaktorin hat sie selbst getestet.

Von Verena Ingold

Das ist ja fast zu schön, um wahr zu sein: Hartnäckigen Fettpolstern, die sich durch keine Diät wegbringen lassen, kann man mit Kälte beikommen! Ganz gezielt lassen sich die bösen Polster reduzieren — ohne Operation, ohne Anästhesie, ohne Ausfallzeit. Das Prinzip beruht darauf, dass Fettzellen gegenüber Kälte viel empfindlicher reagieren als andere Gewebe: Durch die Kälte kristallisiert das Fett aus, die Fettzellen lösen sich auf und werden durch Abräumzellen über die Lymphe abtransportiert. Genial!

CoolSculpting nennt sich die Methode. Kleiner Haken: Bis man ein Resultat sieht, dauert es nach der Behandlung zwei bis vier Monate. Und wenn man nach der Behandlung ohne Disziplin drauflos isst, nimmt man natürlich trotzdem wieder zu – allerdings nicht an der Stelle, wo die Fettpolster weggefroren wurden!

Die Dermatologin Dr. med. Myriam Wyss Fopp (Bild) aus Meilen ZH hat mit der Methode bereits drei Jahre Erfahrung. «Für stark übergewichtige Personen eignet sie sich nicht», weiss sie. Auch wer übermässig auf Kälte reagiert, schwanger ist, entzündliche Hauterkrankungen oder Wunden am Bauch hat, Leisten- oder Bauchwandhernien oder kurz zuvor einen operativen Baucheingriff hatte, sollte sich nicht behandeln lassen. Bei allen anderen sind die Resultate erstaunlich positiv, freut sich die Hautärztin.

Gewicht verlieren ist nicht das Ziel dieser Methode – es geht vielmehr darum, die Figur zu modellieren, das Fett dort zum Verschwinden zu bringen, wo es anders nicht weichen will. Weltweit wurden seit 2009 bereits über 1,5 Millionen Behandlungen durchgeführt, vor allem an Bäuchen, Hüften, Winke-Winke-Armen und Oberschenkel-Innenseiten, aber auch an «Reiterhosen».

Bluttest und Nervenflattern

Dass das Ganze kein Sonntagsspaziergang werden wird, ahne ich, als ich erst eine Untersuchung über mich ergehen lassen, Papiere ausfüllen und unterschreiben und dann auch noch einen Bluttest im Labor machen muss, ob ich die Kälte auch wirklich vertrage. Vor der Behandlung wird mein Bauch aus allen Winkeln im Bild festgehalten, damit der Erfolg sich später objektiv beurteilen lässt. Denn der Mensch neigt dazu, sich schnell an einen besseren Zustand zu gewöhnen und die Erinnerung, wie schlimm es vorher war, zu verdrängen oder sich die Vergangenheit zumindest schöner zu denken.

Dann sitze ich auf dem Behandlungsstuhl – nicht ganz ohne Nervenflattern, denn die Behandlung dauert über zwei Stunden, und gelegentlich treten anschliessend Blutergüsse auf, hat man mir gesagt. Doch die Ärztin beruhigt mich, und tatsächlich spüre ich nach einem anfänglichen Kältegefühl schnell nichts mehr. Es ist, als ob ein kühler Stein auf dem Bauch liegen würde, nicht mal richtig kalt.

Verblüffende Bilder von vor (links) und nach der Behandlung (rechts): Der Bauch verschwindet, ohne dass man etwas davon merkt.

Rot wie eine Himbeere leuchtet der Bauch nach der Behandlung. Zwei Minuten lang massiert ihn die assistierende Kosmetikerin so kräftig, dass sie hinterher ganz erschöpft ist – und ich auch. Mann, ist das unangenehm! Danach fühlt sich der Bauch absolut taub an. Die Ärztin gibt mir für alle Fälle Schmerztabletten mit – entzündungshemmende Mittel soll ich in den nächsten drei Wochen möglichst nicht zu mir nehmen, weil eine gewisse Entzündungsreaktion im Fettgewebe ja erwünscht ist.

Als ich meinen Bauch eine Stunde später wiedersehe, gleicht seine Farbe der einer Aubergine. Doch am Abend ist er nur noch zart rosa gefärbt, ein taubes Gefühl beim Berühren und Schmerzen, wenn ich mich bücke, erinnern daran, dass nicht alles so ist wie gewohnt.

Eigentlich war die Idee, nach der Behandlung endlich wieder Jeans in einer vernünftigen Grösse tragen zu können, aber das geht erst mal weniger denn je. Sogar in unvernünftigen Grössen drückt der Bund auf den hochempfindlichen Bauch, und beim Bücken tut er richtig weh. Nach zehn Tagen lässt der Berührungsschmerz allmählich nach, doch die Stelle ist noch immer rosa und fühlt sich an wie etwas Fremdes. Der Gedanke, dass dort drin etwas stirbt, ist nicht so angenehm, selbst wenn es ungeliebte Fettzellen sind.

Nach knapp drei Wochen fängt der Bauch an zu jucken, wenn man dran reibt – als ob er langsam wieder zum Leben erwachen würde. In seinem Innern lassen sich kleine Kügelchen ertasten, ähnlich einem Kirschsteinkissen. Dann vergesse ich das Ganze, weil ich nichts mehr davon spüre.

Dafür nehmen meine Freundinnen regen Anteil. «Wie geht es dem Bauch?», werde ich ständig gefragt. Sorry, dünner ist meiner Meinung nach noch nichts geworden, meine Kleider zwicken in der Taille wie eh und je. Ob das daran liegt, dass ausgerechnet die Festtage plus All-inclusive-Ferien in die Zeit nach der Behandlung fielen und ich leider schon wieder ein Kilo mehr wiege? Oder braucht es einfach noch ein wenig Geduld?

Der Fotovergleich in der Praxis nach vier Monaten zeigt dann aber eine tolle Überraschung: Ein grosser Teil der Fettschürze an meinem Bauch ist verschwunden! Ohne dass ich etwas davon gemerkt habe! Habe ich wirklich mal so eine grässliche Wampe gehabt? Gut, gibt es Bilder, die es beweisen, sonst würde ich es nicht glauben! Aber es ist wirklich so.

INFO

CoolSculpting heisst die Methode, hartnäckige Fettpolster mit Hilfe von Kälte zu reduzieren. Das Fett in den Fettzellen wird durch kontrollierte Kühlung auskristallisiert, diese lösen sich auf und werden vom Körper abgebaut. Eine Behandlung kostet ab 950 Franken, «Reiterhose» 1500 Franken pro Seite.

Mehr Infos:
www.laserepilation.ch

WELLNESS-NEWS

Ein zauberhaftes Hautbild

Sind Sie nicht immer zufrieden mit Ihrer Haut? Eine sanfte Tiefenreinigung mit Biokosma Basic Visage Soft Peeling kann Wunder wirken! Dank Peelingkörper aus Jojobawachs werden abgestorbene Hautschüppchen sanft entfernt und das Hautbild sichtbar verfeinert. Das Bio-Gurkenextrakt und die hochwertigen Pflanzenöle beruhigen und befeuchten die Haut – sie sieht zart und gepflegt aus.
Für 22 Franken in Apotheken und Drogerien Reformhäuser und ausgewählten Warenhäusern wie Coop City oder Manor.

Haarlose Sommerbeine

In der warmen Jahreszeit stören unerwünschte Härchen an den Beinen noch mehr als im Winter. Zeit, ihnen zu Leibe zu rücken! Mit dem neuen Silk-épil 9 von Braun geht das noch schneller als bisher: Durch einen breiteren Epilierkopf wird 40 Prozent mehr Fläche abgedeckt, sodass mehr Haare in einem Zug entfernt werden. Und verlängerte Pinzetten erfassen das Haar während der Epilation besser.

Schöne Nägel trotz Gartenarbeit

So schön: Wir gehen wieder ins Freie, arbeiten im Garten. Nur die Fingernägel freuen sich nicht unbedingt – ihnen bekommt der Umgang mit schwerem Gerät, Wasser, Reinigungsmitteln und trockener Erde nicht immer so gut. Wer ihnen einen Gefallen tun möchte, kann mit dem Express Nagelhärter von Dikla vorsorgen: Er hilft bei trockenen, splitternden Nägeln und beugt Nagelbruch vor. Dank natürlichen Wirkstoffen wie Calcium und Arganöl verleiht er den Nägeln auch noch einen leichten Glanz. Mehr Infos auf www.dikla.ch

Es duftet nach Früchtchen!

Frühling, Sommer … die Jahreszeit wirkt sich auch auf die Laune aus. Und warum nicht auch auf das Deo? Von Mum gibt es jetzt die neuen Anti-Transpirants «Forbidden Fruit» und «Fruit Flirt», die mit unwiderstehlichem Früchteduft überzeugen. Intensiv nach Apfel das eine, dezent nach einer Kombination aus Lychee und Hibiskus das andere. Natürlich schützen sie auch in stressigen Situationen oder beim Sport vor unangenehmen Körperdüften und übermässigem Schwitzen – ohne Alkohol, Paraffine, Parabene und Triclosan. Die jungen, hautfreundlichen Roll-ons kosten Fr. 3.90.