



© sumos / iStock / Thinkstock

Eiszeit für Fettzellen

Kälte ist der neue **Trend** um das Gesicht praller wirken zu lassen und Rundungen an Bauch, Armen, Beinen oder Hüfte zu bekämpfen. Für wen ist das geeignet und wer sollte lieber Abstand nehmen?

Kaum ein Mensch in der westlichen Welt ist völlig zufrieden mit seinem Körper. Selbst Topmodels finden etwas an sich, was ihnen nicht hundertprozentig gefällt. Was ein Trost für alle Otto-Normalverbraucher sein sollte, ist es leider nicht. Denn der Druck jung, dynamisch, schlank und gesund zu sein, besteht nach wie vor. Zunehmend auch bei Männern, denn Fußballer, Schauspieler oder Sänger zeigen wie es funktioniert. Kein Wunder also, dass Diäten immer noch boomen, Fitness-Studios regen Zulauf haben, ein Vermögen für Pflegeprodukte investiert wird und auch die Schönheitschirurgie vom „Schlank-Jungdynamisch“-Trend profitiert.

Hitliste der Beautyoperationen

Um seinem Ziel näher zu kommen, sind viele bereit einige Opfer zu bringen. Laut Angaben der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC) haben sich 2014 hierzulande rund 23 900 Frauen einer Brustvergrößerung unterzogen, 22 520 ließen sich ihre Lider korrigieren. Für 9320 Frauen ging es zur Bauchdeckenstraffung und 2400 ließen sich Fett an ihren Oberarmen entfernen. Jeder vierte Deutsche empfindet überschüssiges Fett insbesondere an den Oberarmen als Schönheitsproblem. Unliebsamen Bauch- und Hüftspeck loszuwerden sind die derzeit beliebtesten Eingriffe zur Veränderung der Körpersilhouette, gefolgt von chirurgischen

Eingriffen gegen sogenannte „Winke-Arme“. Auch wenn die Zahl der operativen Eingriffe weitergeht, gibt es seit einiger Zeit Möglichkeiten den Kurven ohne Narkose, Skalpell und Operation zu Leibe zu rücken. Das Zauberwort verbirgt sich hinter dem Oberbegriff der Kryotherapie.

Kälte für Gesicht und Körper

Es wird frostig auf der Haut, denn verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sind im Angebot. Wie bei vielen anderen Beauty-Behandlungen waren auch hier die Amerikaner Vorreiter. Kein Wunder: kaum ein Land in dem der Schönheitskult, insbesondere in Hollywood, so kultiviert wird wie dort. Wurde die Kältetherapie ursprünglich beispielsweise in der Medizin zur Schmerzbehand-

lung eingesetzt, haben sich die Behandlungsfelder erweitert. So gibt es heute Kälteanwendungen fürs Gesicht, genannt Cryofacial. Durch spezielle Behandlungen, die von geschultem Fachpersonal durchgeführt werden, soll die Durchblutung gefördert und gleichzeitig die Kollagenproduktion angeregt werden. Endergebnis soll eine besser durchblutete und prallere Haut sein. Allerdings fehlen dazu aktuell repräsentative, groß angelegte Untersuchungen, die diesen Effekt bestätigen. Ganz banal ausgedrückt: Wer regelmäßig ein Gesichtspeeling macht, seine Haut individuell und adäquat pflegt, einen gesunden Lebensstil praktiziert, genug Wasser trinkt und ausreichend schläft, betreibt aktive Schönheitspflege. Denn Falten und Veränderungen aufgrund des Alters lassen sich nur bis zu einem gewissen Grad aufhalten. Wer eine glatte Stirn, straffe Konturen oder eine Reduktion der Schlupflider wünscht, kann das allein durch diese Faktoren nicht auf Dauer erreichen. Stellt sich letztlich die Frage, ob es so nötig ist, mit 50 aufwärts ein faltenfreies Gesicht zu haben, dem ein Teil seiner Mimik fehlt. Für eine weit größere Zielgruppe haben sich Kälteanwendungen zur Reduktion von Fettzellen entwickelt.

Fett weg ohne Skalpell Sie heißen Coolsculpting, Kältetherapie, X-Freeze oder beispielsweise Cooladvantage: Gemeint ist damit Kryolipolyse. Der Begriff setzt sich zusammen aus dem altgriechischen kryos, übersetzt Frost, lipa für Fett und schließlich lysis für Auflösung. Jegliche Art der Behandlung mittels Kälte basiert auf einem nicht-invasiven Verfahren, also einer Behandlung auf der Hautoberfläche, ohne jegliche Eingriffe. Und das macht es für viele Figurbewusste interessant. Dabei sollen Fettdepots durch gezielte Kälteeinwirkung von minus zehn bis minus elf Grad Celsius stark reduziert werden. Fettzellen reagieren empfindlich auf niedrige Temperaturen. Durch das Runterkühlen für

einen Zeitraum von etwa 30 bis 60 Minuten setzt ein allmählicher Abbau der Fettzellen (Fettzellenapoptose) ein. Umliegendes Gewebe wird dabei nicht in Mitleidenschaft gezogen. Ergebnisse lassen allerdings auf sich warten: Erfahrungsgemäß zeigen sich Veränderungen nach ein bis drei Monaten. Dabei soll das Ergebnis von Dauer sein. Doch meistens reicht eine Behandlung nicht aus, um den gewünschten Effekt zu erreichen. In der Regel werden zwei bis drei Behandlungen pro Körperareal empfohlen. Dabei wird ein zeitlicher Abstand von jeweils vier Wochen empfohlen. Die Preise pro Sitzung bei Dermatologen variieren je nach Körperpartie zwischen 200 und 600 Euro.

Liegend zum Traumbody Eine herrliche Vorstellung durchs Nichtstun Polster zum Schmelzen zu bringen. Bevor es losgeht wird Ultraschall-Gel auf die betreffende Körperpartie aufgetragen. Darauf kommt ein Applikator, der einen Vakuumeffekt erzielt. Dies kann Spannungsgefühle und ein lokales Kältegefühl nach sich ziehen. Im Anschluss an die Therapie kann es zu temporären Schwellungen, Rötungen, Prickeln oder einem Taubheitsgefühl am behandelten Körperareal kommen. Je nach Empfindlichkeit können dabei auch Blutergüsse auftreten, die mit der Zeit verschwinden. Experten empfehlen deshalb nach der Kryolipolyse eine Lymphdrainage.

Von Kopf bis Fuß auf Eis eingestellt Ganz gleich ob Fett an Knien, einer Männerbrust, Rückenspeck oder die ungeliebten Winke-Winke-Arme: die Kühlpaneele können an sämtlichen Stellen zum Einsatz kommen. Besonders beliebt sind auch hier Bauch, Hüfte, Oberarme, Gesäß sowie Außen- und Innenschenkel. Bevor sich unters Eis gelegt wird, empfehlen Sie Ihren Kunden ein Beratungsgespräch in der entsprechenden Praxis. Es ist wichtig dass Ihre Kunden aufgeklärt sind,

was sie erwartet, was Sinn macht und für wen diese Art der Fettreduktion aus medizinischer Sicht nicht empfehlenswert ist.

Nicht für jeden geeignet Auch wenn weder Narkose oder ein kleiner Eingriff nötig sind, empfehlen Dermatologen eine Woche vor der Kälteanwendung gerinnungshemmende Medikamente wie zum Beispiel Phenprocoumon, aber auch Acetylsalicylsäure abzusetzen. Sinnvoll ist zudem die Behandlung nicht während der Menstruationsblutung durchzuführen. Erfahrungsgemäß sind viele Frauen während dieser Zeit schmerzempfindlicher als üblich. Hat eine Kundin sehr empfindliche Haut, ist sie stark vernarbt oder neigt verstärkt zu Hämatomen, ist die Kälteanwendung nicht zu empfehlen. Ebenso wenig in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei einem Nabel- oder Leistenbruch. Zu den Kontraindikationen gehören außerdem chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn. Ferner chronisches Rheuma, periphere Durchblutungsstörungen (z. B. Raynaud-Syndrom, Weißfingerkrankheit), Kälteurtikaria, Hauterkrankungen (Ekzeme, Neurodermitis) am betreffenden Hautareal sowie Implantate wie Herzschrittmacher und künstliche Gelenke. Bei einer Krebserkrankung oder adjuvanten Krebstherapie sowie Diabetes raten Sie zur Abklärung durch den behandelnden Arzt. Trotz verlockender Vorstellung: Deutliches Übergewicht lässt sich mittels Kältetherapie nicht bekämpfen. Es eignet sich im Grunde zur Korrektur kleinerer Rundungen. Ein Zuviel an Kilos lässt sich nach wie vor am besten mittels kalorienreduzierten Essens und regelmäßiger Bewegung aktiv angehen. Zum Fine-Tuning kann anschließend Kryolipolyse eine Möglichkeit sein. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*