

# Süddeutsche Zeitung Wohlfühlen

Nr. 1/März 2011

## Blühen und Werden

### Alabaster

Was die Haut  
wirklich braucht

### Gold

Jugend ist relativ, sagen  
nicht nur „Silver Ager“

### Edelmänner

Echte Kerle  
entdecken Yoga



# Bildhauer des Körpers

Immer mehr Verfahren kommen auf den Markt, mit deren Hilfe der Mensch von den Pölsterchen an seinen Problemzonen befreit werden soll, um ihn noch perfekter in Form zu bringen

Also diese Oberarme! Und der Unterbauch. Die Neigung zum Doppelkinn... Alles eindeutig verbesserungsfähig aus heutiger Sicht - und mit heutigen Möglichkeiten. Denn was hilft es Aphrodite, der Inbegriff des Schönheitsideals der Antike zu sein, wenn der T-Shirt-Ärmel zwickelt? Vielleicht sollte sie bei ihrem Steinmetz Regress beantragen.

Foto: Richard Nowitz/National Geographic/Getty Images

**B**aucheinziehen ist die billigste Möglichkeit, so viel ist klar. Aber nicht unbedingt die nachhaltigste. Es gibt viele Menschen, die kämpfen mit Pölsterchen an Taille, Fesseln, Oberschenkel-Innen- oder Außenseiten oder Hüften. Manche halten in der Folge Diät, treiben ehrgeizig Sport und trinken ganze Seen leer, um das Fett an besagten Stellen zu verbrennen, auszuhungern und wegzuschwemmen. Trotzdem bleiben bei vielen kleine, renitente Fettdepots.

Und so gibt es mittlerweile eine ganze Reihe von Verfahren, die darauf abzielen, gerade dem Restspeck zu Leibe zu rücken. Das bekannteste ist die Liposuktion. Eine vergleichsweise aufwändige Operation, die große Erfahrung des plastischen Chirurgen voraussetzt, soll sie ein harmonisches Ergebnis und keine Buckelpiste am Körper zurücklassen. Weil viele Leute einen solchen Eingriff fürchten, boomen längst andere Methoden. Die Injektionslipolyse, auch ganz unprosaisch „Fettweg-Spritze“ genannt, kam vor einigen Jahren auf den Markt. Ist aber auch noch „invasiv“. Harmloser nimmt sich da schon eine Behandlung aus, die sich „Hypoxi“ nennt. Dabei wird der Körper in einen Anzug mit vielen kleinen Unterdruckkammern, respektive Saugnapfen gesteckt, die dafür sorgen, dass das schlecht durchblutete Fettgewebe wenigstens zeitweise gut mit Blut versorgt wird. Das gilt als die Grundvoraussetzung dafür, dass überhaupt Fett abtransportiert werden kann. Wer Sport treibt und nicht gertenschlank ist, kennt das Phänomen nach dem Joggen: Die Muskulatur des gesamten Körpers ist warm. Nur der Speck an Bauch oder Po fühlt sich eiskalt an. „Sehr wichtig ist im Anschluss an das sanfte Training unter Wechseldruck die entsprechende Ernährung“, vermitteln Therapeuten wie Gabi Etheridge, die ein Hypoxi-Studio in München betreibt ([www.hypoxi.de](http://www.hypoxi.de)). Die Speisen dürfen keine kurzkettigen Kohlehydrate enthalten, die den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen und abfallen lassen. Also Zucker in jeder Form - auch als Alkohol - Weißmehlprodukte wie Nudeln oder Brot sowie Kartoffeln und geschälter Reis.

Dieselben Ernährungstabus gelten nach einer anderen Methodik, die sich wachsender Beliebtheit erfreut: Fettdepot-Attacken via Ultraschall. Die wiederum gibt es in unterschiedlichen Variationen. Eine, angeboten zum Beispiel vom Institut Jivala in München, nennt sich „Stabile Kavitation“. Dabei wird die ausgewählte Körperzone mit einer Kombination aus Schall-, Druck-, und Resonanzwellen behandelt. Das soll die Membran der Fettzellen durchlässig werden lassen. In der Folge entleeren sich die Zellen und das Fett wird durch den natürlichen Stoffwechsel abgebaut und ausgeschieden. Der Behandelte spürt dabei lediglich eine sanfte Massage. Ergänzend dazu wird in dem Institut ein sogenanntes biokybernetisches Verfahren angeboten ([www.jivala.de](http://www.jivala.de)). Dessen Wirkprinzipien wurden aus der chinesischen Gesundheitslehre entlehnt, zielen auf einen optimierten Energiefluss im Körper ab und werden ebenfalls mit einer an Computer angeschlossenen Gerätschaft direkt an der Körperoberfläche eingesetzt.

Ein anderes Verfahren, das nur unter ärztlicher Kontrolle möglich ist, ist die sogenannte Kalte Kavitation. Dabei bringen energiereiche Ultraschallwellen die Zellmembranen zum Schwingen und anschließend zum Platzen. So wird die Fettzelle zerstört und kann sich logischerweise auch nie mehr füllen. Auch hierbei wird das freigewordene Fett über die Lymphe abtransportiert. Geräte für die Kalte Kavitation bietet der Hersteller MedContour an ([www.medcontour.net](http://www.medcontour.net)).

Für alle Verfahren jenseits von Liposuktion und Injektionslipolyse gilt: Sie müssen in mehreren Sitzungen, mindestens sechs hintereinander, eingesetzt werden. Sie dauern jeweils rund eine Stunde. Der zeitliche ist neben dem finanziellen Aufwand nicht zu unterschätzen. 1000 Euro zerrinnen da oft schneller als der Hüftspeck. Trotzdem können die Verfahren effektiv sein. Nicht zuletzt, weil viele Menschen unter fachkundiger Betreuung und Kontrolle schlicht motivierter sind, doch disziplinierter zu essen und zu trainieren ...

Susanne Hermanski

**Deerberg®**  
- Schön & bequem est. 1986 -

25 Jahre Spaß an natürlicher Mode und bequemen Schuhen!  
Lassen Sie sich auf fast 300 Seiten überraschen und entdecken Sie Ihre Lieblingsstücke.

**Den muss ich haben!**

Rufen Sie uns kostenlos an!  
**0800 / 48 008 006 · [www.deerberg.de](http://www.deerberg.de)**

**Gratis**  
Katalog anfordern & Elektro-Auto\* gewinnen!  
\*Peugeot iOn

Abb. beispielhaft! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

\*Gewinnspiel & Teilnahmebedingungen finden Sie im neuen Deerberg-Katalog oder auf [www.deerberg.de/Gewinnspiel](http://www.deerberg.de/Gewinnspiel)