

# HILFE VOM ARZT Traumbody jetzt!

*Der Fettstoffwechsel sei eine Diva, heißt es unter Ärzten – und wenn diese Diva Kapriolen schlägt, können sie gezielt kontern. Nicht nur mit Liposuktion: Neue Methoden setzen den Hebel schon beim Stoffwechsel an*

**L**eider kein seltener Fall: Da klagt ein Patient über den aussichtslosen Kampf gegen die Pfunde, und der Arzt hört gar nicht hin. Zu tief sitzt das Vorurteil, man müsse einfach nur diszipliniert sein, um schlank zu bleiben. „Bei einem entgleisten Stoffwechsel ist der Abbau von Fettgewebe schier unmöglich“, sagt jedoch die Münchner Ernährungsberaterin Simone Aring. „Er muss erst ganzheitlich durch passende Ernährung, Sport und flankierende Maßnahmen auf Kurs gebracht werden, bevor eine Ernährungsumstellung den gewünschten Erfolg bringt.“ Ob man individuell betroffen ist, lässt sich einfach testen. Dabei wird einige Minuten lang die Atemluft analysiert, was Aufschluss über Kalorienruheumsatz, Effektivität des Stoffwechsels, Verhältnis von Zucker- zu Fettverbrennung sowie Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Zellen gibt. Dieser „eScan Metabolic“-Test kostet im Haut- und Laserzentrum an der Oper 75 Euro. Falls eine Stoffwechselentgleisung vorliegt, führt die Fachfrau ein Metabolic Coaching durch (fünf Sitzungen à 30 Minuten 450 Euro).

Einen anderen Ansatz verfolgt das Kölner Unternehmen Cogap. Mit einem Abstrich der Mundschleimhaut erfassen die Genforscher die DNA und leiten daraus ab, ob man eher frühzeitliche Jäger- oder eher Sammler-Gene in sich trägt, was in individuellen Ernährungs- und Fitnessplänen mündet. Dabei könnte zum Beispiel herauskommen, dass man Fette gut ver-

stoffwechselt und nicht meiden muss, Kohlenhydrate dafür umso mehr, oder dass Ausdauersport für die Fettverbrennung weniger bringt als Sport mit kurzen, heftigen Belastungen. Das Cogap-Versprechen: Richtet man sich mit seiner Lebensweise nach den Empfehlungen, stellen sich Idealgewicht und Fitness ohne Hungern oder exzessives Training ein. Der Test kostet ab 240 Euro, Adressen teilnehmender Ärzte unter cogap.de.

Frisch eröffnet, will in Hamburg auch das Stoffwechsel-Kompetenzzentrum MeridianVital hartnäckige Fettpolster besiegen. „Hier findet jeder sein Konzept für eine Gewichtsreduktion, Gesundheitsvorsorge und Wohlfühl“, verspricht die Heilpraktikerin Mara Pelzer, die das Zentrum leitet. Dazu gehört neben Ernährungsberatung, Körperanalyse und Vitalstoff-Check auch die Behandlung mit einer speziellen Radiofrequenztherapie, bei der elektromagnetische Wellen die Fettzellen aus ihrem Dämmer-schlaf wecken sollen. Die Technologie nennt sich „Bewei“, Einzel-Treatments kosten ca. 75 Euro, im Zehner-Paket mit Ernährungsberatung etc. etwa 60 Euro pro Sitzung.

## **FETTPOLSTER – ADE!**

Haben sich die Fettzellen jedoch erst einmal im Körper angesiedelt, helfen Stoffwechsel-Tuning und Diäten leider nicht in jedem Fall. Manche Polster wollen einfach nicht weichen, dann schlägt die Stunde der zeitgemäßen Treatments zur Körperkonturierung (ein Überblick auf S. 93). Wobei die ganz klar ihre Grenzen haben.

Eines erreicht selbst der erfahrenste Arzt mit ihnen nicht: Übergewicht zu reduzieren. Nur wenn sich Problemzonen allen Diäten und Sport hartnäckig widersetzen, schreiten verantwortungsvolle Chirurgen zur Tat.

„Nicht wenige Patienten denken, sie könnten sich eine Traumfigur kaufen“, berichtet Dr. Nikolaus Raab, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie. „Aber das ist ein Irrtum. Die Verfahren, die wir anbieten, eignen sich nur zur Bekämpfung diät- und sportresistenter Fettpolster.“ Die modernen minimalinvasiven Methoden Kryo- und Injektionslipolyse werden generell nur für kleine und moderate Problemzonen empfohlen, und auch die Fettabsaugung kommt bei Übergewichtigen, die eigentlich am gesamten Körper abnehmen müssten, schnell an ihre Grenzen – ebenso beim klassischen Bierbauch. „Hier hat sich das Fett in erster Linie um die Organe herum angelagert. Da können wir nicht absaugen.“

Der ideale Patient für die Figurformung ist bereits sportlich und ernährt sich bewusst, aber leidet unter lokalen Fettpolstern. Zwei besonders häufige, gut zu behandelnde Probleme sind Reiterhosen-speck oder „Love Handles“ bei ansonsten schlanken Patienten. Dr. Raab erinnert sich an einen extremen Fall: „Ein Profiradsportler, wirklich austrainiert, mit einem Körperfettanteil von zehn, elf Prozent – und trotzdem hat er eine kleine Fetttrolle vorn am Bauch.“ Ideale Bedingungen für eine Fettreduktion, „hier hat man die besten Ergebnisse“. (AB) ■