

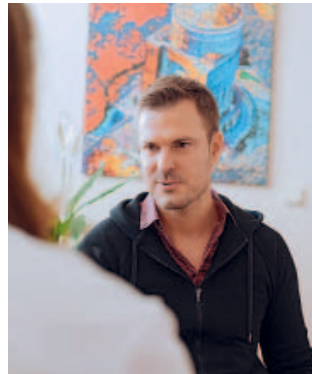
DA SCHMILZT MIR DOCH DER BAUCH WEG

Hartnäckige Fettpolster können einfach weggefroren werden? Und ganz ohne blutrünstige Operation?
GalaMEN-Autor Alexander Nebe wagte den Selbsttest

Drei- bis viermal pro Woche schufte ich im Gym. Auch Joggen und gesunde Ernährung stehen auf dem Programm: Low-Carb, viele Proteine und noch mehr stilles Wasser. Okay, ab und zu gönne ich mir auch mal Ausreißer. Vier-Gang-Schlemmer-Menüs inklusive Dessert-Kalorienbomben und zu viele Gläser Rotwein. Wer will schon dauerhaft verzichten! Mein Körperfettanteil ist mit zwölf Prozent vorzeigbar (zum Vergleich: In meiner Altersgruppe gelten bereits 18 als gut), und vergangenen Sommer konnte ich nach einem achtmonatigen Disziplin-Marathon zum ersten Mal den Hauch eines Sixpacks vorweisen. Nur meine Pölsterchen am unteren Bauch und an der Hüfte bockten bis zum Schluss. So ist das halt, wenn der Metabolismus im Alter von 45 immer mehr einem VW-Käfer als einem Lamborghini ähnelt...

Insofern bin ich optimaler Kandidat für die Kryolipolyse, besser bekannt unter dem Begriff „Cool Sculpting“. Bei Übergewicht oder gar Fettleibigkeit ist die Methode, die von Wissenschaftlern der Universität in Harvard entwickelt wurde, nämlich nicht zu empfehlen, wie die Hamburger Fachärztin Dr. Regina Wagner betont. Viel mehr gehe es darum, kleine Problemzonen von generell schlanken Menschen zu reduzieren. Und zwar dauerhaft.

Wie soll das funktionieren? Ein Applikator saugt die Röllchen ein und kühlt sie auf eine Temperatur von zwei bis vier Grad herunter, bis die Fettzellen abgestorben sind. In den Monaten danach werden diese dann über den Stoffwechsel und die Lymphe abtransportiert. Eine Fettreduktion von 20 Prozent pro Areal und Sitzung ist realistisch, sagt die plastische und ästhetische Chirurgin – um mich dann noch über mögliche Risiken aufzuklären: Kurzzeitig können Blutergüsse, Hautrötungen und Taubheitsgefühle auftreten. Das ist alles?



Nach der Beratung durch die Fachärztin friert das Cool-Sculpting-Verfahren meine Fettzellen auf eine Temperatur von zwei Grad herunter. Kostenpunkt der Fett-weg-Methode: 700 bis 1400 Euro pro Areal. Anwendungen in 24 deutschen Praxen. Adressen unter coolsculpting.de

Nach dem Beratungsgespräch und einem Check-up inklusive Bauchvermessung geht es sofort ans Eingemachte: Im Behandlungsraum wartet das Cool-Sculpting-Gerät, das wie eine Mischung aus XL-Kopierer und Staubsauger aussieht. Ich habe mich für das Männer-Komplett-Programm entschieden: Bauch sowie linke und rechte Hüfte. „Jetzt wird’s erst mal sehr frisch auf der Haut“, warnt mich eine Klinik-Mitarbeiterin, bevor sie das Kälteschutzfließ auf meinen Bauch legt, damit die Haut vor Erfrierungen geschützt wird. Sekunden später hat sich der Applikator festgesaugt. Die ersten Minuten spüre ich einen relativ starken Druck. Als würden mehrere Hände gleichzeitig mit Schmackes in meinen Bauch kneifen. Ein Gefühl, das schnell wieder verschwindet.

Nach einer Stunde im Liegen ist die erste Etappe überstanden. Ziemlich unangenehm wird es, als meine gekühlten Fettzellen ins restliche Gewebe einmassiert werden. Aber Männer sind ja bekanntlich schnell etwas wehleidig. Nach insgesamt drei Stunden, die ich mit Fernsehen, Smartphone und Herumdösen verbringe, habe ich es geschafft und kann sofort zurück ins Büro an den Schreibtisch. Ausfallzeiten wie nach einer klassischen Fettabsaugung? Null! Auch das Tragen von Kompressionskleidung fällt weg.

Dann beginnt das Warten auf erste sichtbare Ergebnisse. Zunächst schiebe ich sanften Frust. Denn in den ersten Wochen bleiben Bauch und Hüfte leicht geschwollen, und in den behandelten Arealen tritt immer wieder ein Kribbeln und Taubheitsgefühl auf. „Alles ganz normal“, beruhigt mich Dr. Wagner bei der ersten Folgeuntersuchung. Die fina-

len Ergebnisse wären ohnehin erst nach drei bis vier Monaten zu sehen. Und tatsächlich: Weitere sechs Wochen später sieht mein Bauch straff und flach aus wie nie zuvor. Hosen, die mir zuvor ein wenig zu eng waren, sind nun zu weit. Ein Griff in meine Love Handles ist auch nicht mehr möglich. Die Badeshorts-Saison kann kommen!