

# BeautyPraxis

**FIGUR  
SPEZIAL**  
Fitness  
Ernährung  
Beauty

**Ein Plastischer Chirurg verrät, welche medizinischen Eingriffe Sinn machen – und welche kritisch zu betrachten sind.**

**Die Wahrheit ist:** Während die einen leicht Gewicht verlieren, nehmen andere – trotz Bewegung und Diät – kaum ab oder sogar zu. Gründe dafür sind die genetische Veranlagung sowie der individuelle Stoffwechsel, der sich natürlich auf den Grundumsatz auswirkt. Auch im Darm angesiedelte Bakterienstämme können eine Rolle spielen, da sie für die Verwertung der Energie unserer Lebensmittel verantwortlich sind.

**Die Faustregel beim Abnehmen:** Tagsüber mehr Kalorien verbrennen, als mit der Nahrung zugeführt werden. Dadurch greift der Organismus auf seine Reserven – die Fettdepots – zurück. Eine individuelle Stoffwechselanalyse hilft, etwaige „Abnehmprobleme“ zu erkennen und zu umgehen.

Sollten sich einzelne „Problemzonen“ – sprich genetisch bedingte ungünstige Konzentrationen der Fettspeicherung – dennoch hartnäckig halten, bieten schönheitsmedizinische Eingriffe oft den letzten Ausweg. Viele der heute angebotenen Behandlungsoptionen sind jedoch **kritisch** zu betrachten. **Kältetherapie**, die **Kryolipolyse** (ab 490 Euro), etwa bringt die Fettzellen zum Platzen. Diese werden dann über die Lymphe abtransportiert. Die Behandlung bringt allerdings nur dann die gewünschten Resultate, wenn die Voraussetzungen wirklich dazu passen. Auch die **Injektionslipolyse** (ab 250 Euro), die zu einer lokalen Entzündungsreaktion führt, die den Fettabbau zur Folge hat, unterliegt individuellen Schwankungen. Beide Methoden sind zudem nur zur Behandlung kleiner Fettansammlungen geeignet.

**Die vielversprechendste** Behandlungsmöglichkeit ist nach wie vor die **Fettabsaugung** (ab 2.500 Euro). Bei der **Liposuktion** werden Fettzellen unter örtlicher Betäubung oder im Dämmer Schlaf direkt abgesaugt. Allerdings ist zu beachten, dass auch die Fettabsaugung ausschließlich zur Behandlung der „Problemzonen“ geeignet ist – nicht aber zur allgemeinen Gewichtsreduktion. Denn das meiste Fett umschließt die inneren Organe und kann durch schönheitsmedizinische Eingriffe nicht entfernt werden.

**Welche Behandlungsmöglichkeit** letztlich die beste ist, gilt es in einem persönlichen Gespräch zu ermitteln.

PROBLEMZONEN, die sich hartnäckig halten, lassen sich am effektivsten mittels Fettabsaugung entfernen. Andere Behandlungsoptionen bringen oft nicht die gewünschten Resultate.

*Ich nehme trotz Sport und Diät nicht ab: Was kann ich tun?*

**DR. BEN GEHL**  
ist Facharzt für  
Plastische, Ästhetische  
und Rekonstruktive  
Chirurgie  
in 1190 Wien.  
[www.drgehl.at](http://www.drgehl.at)

