

# Kryolipolyse: der neue Abnehm-Trend | Petra

Los Angeles friert. Schuld daran ist ein deutscher Arzt aus Tecklenburg in Nordrhein-Westfalen: Dr. Jonas Kuehne legt in seiner Cryohealthcare-Klinik in West-Hollywood die Promis auf Eis. Daniel "James Bond" Craig zum Beispiel schwört auf eine spezielle Kryo-Anwendung, die nach starkem körperlichem Training den Muskelkater reduziert. Und Demi Moore wurde gesehen, wie sie sich kurz vor ihrem 50. Geburtstag einen Besuch bei Doktor Kuehne gönnte. Der bietet unter anderem ein Verfahren an, das Fältchen einfach "wegfrieren" lässt.

Klingt ein bisschen wie das Drehbuch zu einem abgefahrenen Science-Fiction-Film? Nee, im Gegenteil: Die Kryotherapie – so der Oberbegriff für die verschiedenen Kälte-Treatments – ist mächtig auf dem Vormarsch und wird auch immer häufiger in Deutschland angeboten. Ursprünglich wurde die Kältetherapie zur Schmerzbehandlung in der Medizin entwickelt, heute wird sie auch bei Depression oder Müdigkeit eingesetzt. Beauty-Junkies schwören auf das sogenannte Cryofacial, bei der die Kälte die Durchblutung im Gesichtsbereich und damit die Produktion von Kollagen anregt. Das Resultat: pralle Haut mit weniger Falten. Wirklich spannend aber ist das Verfahren mit dem Zungenbrecher-Namen "Kryolipolyse" (von altgriechisch: kryos = Frost, lipa = Fett und lysis = Auflösung). Wir dürfen aber auch "Coolsculpting" sagen. Und das funktioniert so: Auf den Entzug von Energie, etwa durch extreme Abkühlung, reagiert Körperfett derart empfindlich, dass eine Apoptose (programmierter Zelltod) ausgelöst wird. Die Zellen sterben ab und werden über die Leberfunktion aus dem Körper transportiert. Was wiederum, ganz unwissenschaftlich ausgedrückt, ein paar echt coole Perspektiven eröffnet: Mit dem entsprechenden Know-how können leidige Speckröllchen einfach weggefroren werden – ganz ohne Schmerzen und Narbenbildung, und es dauert auch nicht wochenlang, bis man wieder einsatzfähig ist. Kein Wunder, dass sich halb Hollywood bei Dr. Kuehne im Wartezimmer trifft. PETRA ließ sich vom angesagten Beauty-Doc den neuen Fett-weg-Trend Kryolipolyse genau erklären:

## **Wie genau bekommt man durch Frieren sein Fett weg?**

Dr. Jonas Kuehne erklärt: "Eine unserer wichtigsten Behandlungen nennt sich Cryoshaping. Dabei handelt es sich um die lokale Anwendung von extrem niedriger Temperatur an Körperstellen, an denen Fettabbau durch normales Abnehmen schwierig ist." Dabei werden Problemzonen an Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Taille, Knie oder Rücken mit extrem kalten gasförmigen Stickstoff ungefähr eineinhalb Stundenlang in Intervallen gefroren. Die Haut wird dabei geschützt, um Irritationen zu vermeiden. Nach ein paar Stunden wärmen sich die gefrorenen Partien wieder auf. Innerhalb von zwei bis drei Monaten werden die abgestorbenen Fettzellen abgebaut.

## **Warum lieben auch Spitzensportler die Kältekammer?**

In einer Stehkabine lassen sich mit bis zu 165 Grad Minustemperatur etwa Gelenkserkrankungen oder Hautkrankheiten behandeln. Dabei werden durch die Kältezufuhr Entzündungsherde eingedämmt.

Basketball-Star Dirk Nowitzki zum Beispiel lässt sich regelmäßig mit Minusgraden therapieren. Nicht ganz unwichtiger Nebeneffekt: Diese "Kältesaunen", die nur mit Socken, Unterwäsche, Handschuhen und Schlappen betreten werden, sorgen auch dafür, dass die Produktion von körpereigenem Kollagen beschleunigt wird, was der Hautalterung vorbeugt und die Haut schön straff macht. Sogar gegen Cellulite hilft die frostige Kur.

## **Mal ehrlich – was bringt es wirklich?**

"Erfahrungsgemäß verlieren Patienten pro Behandlung ungefähr 20 bis 30 Prozent Fett in den behandelten Zonen", erklärt Dr. Jonas Kuehne. Je nach Dicke der Fettschicht sollte man bis zu drei Behandlungen durchführen lassen.

## **Welche Körperpartien bieten sich am ehesten an?**

"Das Verfahren kann überall am Körper außer an Hals und Gesicht benutzt werden", so Dr. Kuehne. Allerdings eignet sich die Kryolipolyse nicht für eine massive Gewichtsreduktion. Am wirksamsten ist sie für eine allgemeine Straffung der Haut oder bei der Bekämpfung lokaler Problemzonen, denen mit Sport und Diät nicht beizukommen ist: das kleine lästige Bäuchlein, die hartnäckigen "Love Handles", "Reiterhosen" oder die Speckfalten am Rücken unterhalb der BH-Linie.

## **Bleibt das Fett für immer verschwunden?**

Dr. Jonas Kuehne: "Fettzellen können sich teilen. Das bedeutet, dass bei zu kalorienhaltiger Ernährung die Polster sehr wohl zurückkommen können. Bei ausgewogener Ernährung und regelmäßigem Sport bleibt das Fett aber meist weg."

## **Was kann schief laufen?**

Grundsätzlich stellt die Kryolipolyse ein sehr schonendes und gefahrloses Verfahren dar. "Das Risiko besteht hauptsächlich darin, dass die Haut zu stark gekühlt wird und dadurch unter Umständen Hautrötungen und im schlimmsten Fall sogar leichte Verbrennungen entstehen", erklärt Dr. Kuehne. Normalerweise erfolgt der Abbau der Fettpolster gleichmäßig und ohne sichtoder fühlbare Übergänge, und nur in sehr seltenen Fällen kann es zu einer leichten Randbildung kommen, die durch eine weitere Anwendung aber korrigiert werden kann. Schwerer wiegende Verletzungen, etwa der Nerven oder der Leber, die ja die abgestorbenen Fettzellen abbauen muss, sind laut Dr. Kuehne "sehr unwahrscheinlich".

## **Kann ich mir auch selber das Fett wegfrieren?**

Hände weg vom Selbstversuch mit Kühlelementen aus dem Gefrierfach! Dr. Kuehne: "Der behandelnde Techniker misst während des Verfahrens konstant die Hauttemperatur in der zu

behandelnden Gegend. Dadurch sind starke Hautrötungen, Verbrennungen oder Frostbeulen so gut wie ausgeschlossen."

## **Wie teuer ist Kryolipolyse?**

"Pro Anwendungsgebiet berechnen wir 185 US-Dollar, also umgerechnet knapp 140 Euro", so Dr. Jonas Kuehne. In Deutschland geht es los bei ca. 200 Euro für eine Körperpartie.

Tipp: Was ist das [Geheimnis schlanker Frauen](#) und wie bekomme ich garantiert eine [bessere Figur](#)? Alles zu Thema [Abnehmen finden Sie hier](#).

## **Kalt, Kälter, Fettfrei! - Die besten Adressen, um den neuen Trend auszuprobieren:**

### **Cryohealthcare-Klinik: Dr. Jonas Kuehne**

Der smarte Doktor aus Nordrhein-Westfalen redet zwar nicht gerne drüber (und würde auch niemals einen Namen fallen lassen), aber: In seiner Cryohealthcare-Klinik in L.A. gehen US-Stars und Spitzensportler ein und aus. Der Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Kryotherapie hat das Studium 2003 an der renommierten UCLA School of Medicine abgeschlossen. Und wer mit 44 Jahren locker wie Mitte 30 aussieht, ist für seine Praxis wohl die beste Werbung. Infos unter [cryohealthcare.com](http://cryohealthcare.com).

### **Haut- und Laserzentrum an der Oper**

Praktisch: In der Münchner Gemeinschaftspraxis von Dr. Duve, Dr. Schoppelrey und Dr. Niederdorfer, allesamt Fachärzte für Dermatologie und Allergologie, schließt sich an den hochwertig ausgestatteten Bereich für die medizinische Kosmetik ein luxuriöses Medical Spa im Asia-Stil an. Infos unter [haut-und-laser-zentrum.de](http://haut-und-laser-zentrum.de).

### **Rosenpark Klinik**

Vorreiter: Die Darmstädter Rosenpark Klinik, 1996 von Dr. Sonja und Dr. Gerhard Sattler gegründet, hat als eine der ersten Institute Kryolipolyse-Behandlungen in Deutschland angeboten. Infos unter [rosenparkklinik.de](http://rosenparkklinik.de).

### **Kryoform**

Spezialisiert: Das Schönheitsinstitut Kryoform bietet nur Anwendungen rund um die Fettreduktion durch Kälte an. Die erste Filiale eröffnete 2012 in München, Hamburg bekam in diesem Sommer sein eigenes Kryolipolyse-Institut, im September eröffnet der Standort Düsseldorf. Infos unter [kryoform.de](http://kryoform.de).