

Die ganze Woche gesünder

Nr. 16/09

Bei der Fettabsaugung wurden in den vergangenen Jahren viele Techniken entwickelt. Mit einer hierzulande noch selten angewendeten Methode lassen sich auch heikle Regionen wie Kinn, Oberarme, die Innenseite der Oberschenkel sowie Waden gut und schonend behandeln.

Wenn draußen die Vögel zwitschern und die Temperaturen steigen, werden die warmen Kleidungsstücke nach und nach gegen luftigere ausgetauscht. Allerdings freut sich nicht jeder darüber, wieder Haut zeigen zu können. Besonders Frauen, zunehmend auch Männer sind trotz Wohlgefühl mit ihrer Figur oft unzufrieden. Der Grund sind die Fettpölsterchen an Oberarmen, Bauch, Hüften und Oberschenkeln, die trotz Fitness-Studios und Diät nicht weichen wollen.

„Unser Körper legt auch bei Normalgewicht ‚Reserven‘ an. Wo die einzelnen Fettdepots sitzen, ist von Mensch zu Mensch etwas unterschiedlich und erblich bedingt. Leider ist es so, dass sich dieses sogenannte statische Fett nur schwer abbauen lässt. An anderen Stellen verlieren die Betroffenen beim Abnehmen bis zu vier Mal so schnell Gewicht wie an den jeweiligen Problemzonen“, sagt der Schönheitschirurg Prof. Dr. Edwin Turkof.

Solchen lästigen Pölsterchen ist oft nur mit einer

Bitte blättern Sie um!

Sanfter Eingriff gegen lästige Fett- Polster

Mit der patentierten Lipomatic-Methode kann der Chirurg ganz sanft und gewebeschonend arbeiten

Aus dem Inhalt

	Seite
Qi Gong: Rudern auf dem See	75
Das 1x1 des Ärzte-Lateins	76
Heißer Tee greift die Kehle an	77
Morgensteifigkeit der Fingergelenke	80
Allergievorbeugung nach TCM	80
Licht und Farben in der Schmerztherapie	80
Ihr BIO-Wetter	81
Einnahme von Schmerzmitteln	82
Die erste Phase der Wechseljahre	82
Die Gefäßdehnung	82
Die Pflege der Haut	83
Komplikationen bei einer Grippe	83

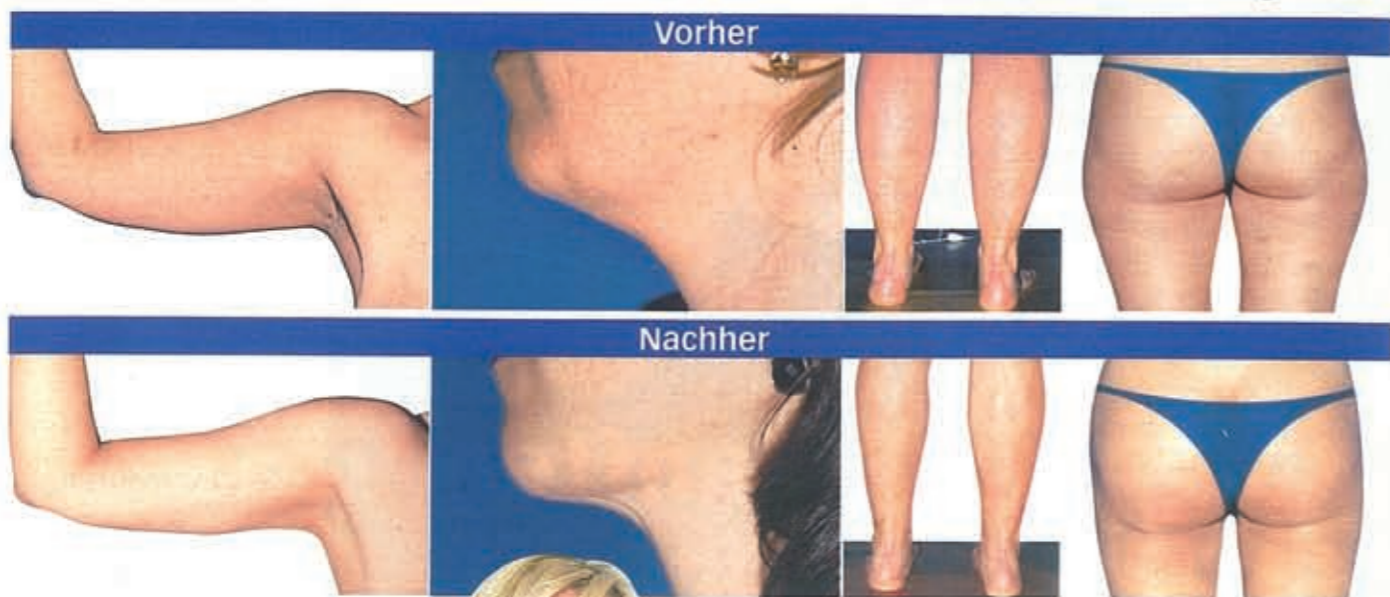


Fettabsaugung, einer sogenannten Liposuction, beizukommen (die Kosten liegen zwischen 1.800 und 7.500 Euro, je nachdem, welche und wie viele Regionen behandelt werden).

In den vergangenen Jahren haben sich viele verschiedene Methoden entwickelt. Bei der einfachsten und am häufigsten durchgeführten Technik wird eine einfache Absaugkanüle (ein metallisches Röhrchen) ins Fettgewebe eingebracht und ein Unterdruck erzeugt. Dadurch legt sich das Gewebe fest an die Kanüle, eine Saugwirkung entsteht. Durch eine Öffnung im Röhrchen werden beim Bewegen der Kanüle Fettgewebetröckchen aus der Umgebung gelöst und abtransportiert. Eine zuvor eingebrachte Infiltrationsflüssigkeit aus Kochsalzlösung lockert das Gewebe und erleichtert

„Hobelbewegung“, also vor- und rückwärts, die der Chirurg mit der Kanüle ausführt.

Eine schonendere Methode wendet Prof. Turkof an. Er hat sie als erster in unserem Land eingeführt und gebraucht sie mittlerweile routinemäßig. Dabei handelt es sich um die sogenannte Lipomatic-Technik, entwickelt vom belgischen Chirurgen Prof. Dr. Jean Malakh. Die Besonderheit seiner Methode beruht auf dem ganz bestimmten Bewegungsmuster zur Steuerung der Absaugkanüle, die an ein luftdruckbetriebenes Gerät angeschlossen ist. „Die Lipomatic-Methode arbeitet als einzige dreidimensional. Das heißt, es gibt neben dem Vor-und-Zurück ein seitliches Bewegungsmuster sowie eine Rotation um die eigene Achse. Das Fettgewebe kann dadurch rasch, aber schonend geschüttelt



so den Vorgang. Neuere Techniken arbeiten auch mit Ultraschall oder Laser. Allen diesen Methoden gemein ist aber die typische

werden. Der Chirurg muss kaum Kraft einsetzen, die sanften Bewegungen führt das Gerät beinahe von selbst durch. Die Nerven und Gefäße können den kleinen Bewegungen der Kanüle besser ausweichen“, erläutert Prof. Turkof. So ist es möglich, auch an heiklen Regionen wie an den Knien, am Kinn, an der Innenseite der Oberschenkel oder der Unterseite der Oberarme Fett abzusaugen. „Mit optisch ansprechenden Ergebnissen“, so der Schönheitschirurg, der als weiteren Vorteil die genau geeichte Arbeitsfrequenz von zehn Hertz ins Treffen führt: „Das entspricht jener Frequenz, mit der auch elektronische Geräte zur Schmerzlinderung arbeiten. Die Patienten empfinden wahrscheinlich deswegen die Vibration nicht als unangenehm.“

„Von der Behandlung habe ich außer einem leichten Prickeln kaum etwas gespürt“, erinnert sich die Kosmetikerin Viviane Berg. Zu ihrem 50. Geburtstag hat sich die attraktive Frau einen lang ersehnten Wunsch erfüllt und sich ein wenig Fett von

Prof. Turkof ist mit der veränderten Kinnpartie von Frau Berg zufrieden

der Kinnpartie absaugen lassen. „Die Neigung zum Doppelkinn liegt bei mir in der Familie. Weil ich schlank bin, war das Doppelkinn zwar nicht massiv ausgeprägt, es störte mich aber immer schon und mit den Jahren wurde es nicht besser“, sagt Berg.

In örtlicher Betäubung mit einem Lokalanästhetikum, das direkt mit der Kochsalzlösung in die zu behandelnde Region gespritzt wurde, hat Berg die Operation bewusst miterlebt. „Nach zehn Minuten war es vorbei und der Effekt sofort zu sehen“, strahlt die Kosmetikerin. Kein blauer Fleck zierte das Antlitz der Niederösterreicherin, nur ein winziger Punkt an der Einstichstelle war zu sehen. Über Nacht blieb Berg noch im Spital, am nächsten Tag durfte sie nach Hause.



Die ersten vier Bände eines 13-teiligen Werkes über Schönheitsoperationen, der „Enzyklopedia Aesthetica“ von Edvin Turkof und Elis Sonnleitner (Verlag Maudrich), sind

im Handel zum Preis von 16,- bis 19,90 Euro erhältlich. Präsentiert werden die Bücher am Donnerstag, 23.4., um 18 Uhr im Fitnessclub Manhattan-Süd, Campus 21, 2345 Brunn/Gebirge bei der Veranstaltung „Der Schönheit nachhelfen“. Der Eintritt ist frei.



Bei der Kinnpartie werden durchschnittlich 20 bis 50 Milliliter Fett abgesaugt, daher geht es relativ schnell. An anderen Regionen wie Bauch, Hüften und Oberschenkeln kann die Absaugmenge größer sein. Bis zu drei Liter lassen sich in eineinhalb bis zwei Stunden sanft in örtlicher Betäubung entfernen. „Das ist eine sinnvolle Obergrenze. Bei mehr als drei Litern kann entweder in mehreren Etappen vorgegangen oder der Eingriff in Vollnarkose durchgeführt werden“, erklärt Prof. Turkof. Jedoch gilt es zu berücksichtigen, dass eine Fettabsaugung kein Ersatz für eine Gewichtsreduktion ist. Sie dient lediglich der Körperformung. „Zwar werden die Fettzellen in der jeweiligen Region reduziert, aber die Operation beeinflusst nicht den Stoffwechsel. Kommt es nach der Fettabsaugung zu einer deutlichen Gewichtszunahme, brachte der Eingriff die falsche Wirkung. In der Umgebung der abgesaugten Areale setzt sich Fett an. Innerhalb der behandelten Zone können Unebenheiten entstehen. Es empfiehlt sich daher, den Eingriff bei einem Gewicht vornehmen zu lassen, das gehalten werden kann“, rät Prof. Turkof. *farm*

Qi Gong 氣功

mit Andrea Honer

Qi Gong ist eine alte chinesische Methode der Gesundheitspflege mit Jahrtausende alter Tradition. Die Übungen werden mit sanften, fließenden Bewegungen und im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Regelmäßiges Üben löst Energieblockaden, aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem.

„Rudern auf dem See“

Diese Übung stärkt das Verdauungssystem, lindert Gastritis, Entzündungen des Magen-Darmtraktes und festigt die Nervenkraft.

Die Übung

Drehen Sie aus der Grundstellung während des Ausatmens die Handflächen nach hinten und schieben beide Hände seitlich vorbei am Körper. Gleichzeitig Knie beugen, Oberkörper gerade halten. Die Handflächen bis zum Anschlag nach hinten drücken. Beim Einatmen in den Beinen höher



gehen, die Arme beschreiben einen Kreis, bis sie wieder in Ausgangsstellung sind und von Neuem beginnen. Stellen Sie sich vor, Sie rudern auf einem kristallklaren See. Sie genießen die Stille und nehmen Ruhe und Kraft in sich auf. Mehr dazu unter www.honer.at/qigongkolumne.htm

Wissenswertes über Qi Gong

Der Magen hat nicht nur die Aufgabe, Nahrung zu verdauen, sondern er muss sie auch in Qi umwandeln. Ernährung und Magenprobleme hängen oft zusammen. Qualität, Regelmäßigkeit und emotionaler Zustand spielen eine große Rolle.