



FOTO: BOTHERM

## GANZ SCHÖN IN FORM

*Der Frühling kommt. Die Sonne lockt ins Freie, und mit den Wintersachen möchte man am liebsten auch gleich noch anderen Ballast abstreifen – und in eine neue Haut, besser noch, in einen neuen Körper schlüpfen. Schlank und straff sollte er sein. Möglichst ohne Cellulite, dafür mit glatter, seidenzarter Haut. Das Rezept ist einfach und hinlänglich bekannt. Regelmässige Bewegung, Massage, Spezialcremes und eine ausgewogene Ernährung bringen Körper und Geist in Hochform.*

ERFOLG braucht Disziplin. Ein Ausdauertraining ist eine wichtige Komponente auf dem Weg zu einem gesunden und schlanken Körper. Allerdings nur, wenn man es regelmässig und mit Spass betreibt. Deshalb ist es wichtig, sich für ein Fitnessstraining zu entscheiden, das man mit spielerischer Leichtigkeit und Fun absolvieren kann.

Eine unterstützende Massnahme ist die gezielte Körperpflege, die unerwünschte Dellen und Rundungen eliminieren oder zumindest in Schach halten soll. Nach Peeling, Noppen- oder Sialmassage und Kältestrahl kanns losgehen. Die Haut ist jetzt besonders aufnahmefähig für die ausgeklügelten

Wirkstoffkomplexe spezieller Straffungs- und Anti-Cellulite-Produkte. Positive Resultate bleiben nicht aus, wenn man auch beim Pflegeritual Ausdauer beweist. Dabei die Problemzonen wie Oberschenkel, Bauch und Po sanft im Uhrzeigersinn massieren. Das erzeugt einen zusätzlichen Drainage-Effekt.

Last, but not least: wenn hartnäckige Fettpölsterchen an gewissen Stellen dem Training und der Zurückhaltung beim Essen trotzen, dann gibt es noch die Möglichkeit einer Liposuktion. Und wie zu erfahren ist, stellt sich danach neben dem Erfolg ganz selbstverständlich auch die Disziplin ein. ●



INTERVIEW

Andreas  
Tschopp

Facharzt FMH, Plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie Klinik im Spiegel in Bern, [www.klinikimspiegel.ch](http://www.klinikimspiegel.ch)

**Stimmt es, dass sich immer mehr Frauen, aber auch Männer, für eine Liposuktion (Fettabsaugung) entscheiden, um ihre Traumfigur zu erlangen?**

Tatsächlich nimmt die Zahl der Liposuktionen stark zu. Durch Fettabsaugung wird die Zahl der Fettzellen in den Problemzonen reduziert. Die entfernten Fettzellen werden nicht mehr nachgebildet, sodass dort keine Volumenzunahme mehr erfolgen kann.

**Fettpölsterchen, Cellulite oder Übergewicht. Welche Probleme können durch diesen Eingriff gelöst werden?**

Übergewicht lässt sich in keinem Fall durch eine Liposuktion beheben. Die Fettabsaugung kann keine Gewichtsprobleme lösen. Hingegen eignet sie sich hervorragend, um Fettpolster zu reduzieren. Die klassischen Fettpolster liegen in den Zonen mit Speicherfett und lassen sich leider durch Sport und Gewichtsreduktion kaum erheblich vermindern, denn sie sind meist genetisch festgelegt. Cellulite lässt sich durch eine konventionelle Liposuktion nicht korrigieren.

**Wie lange dauert es, bis man nach der Operation beschwerdefrei und das Resultat vorzeigbar ist?**

Die leichten Beschwerden, ein Gefühl wie Muskelkater oder ein Brennen, klingen innert einer Woche ab. Endständige blaue Flecken lösen sich innert drei bis vier Wochen auf. Während dieser Zeit muss Tag und Nacht eine Kompressionsbekleidung getragen werden. Nach einem Monat ist das Resultat vorzeigbar. Eine kontinuierliche Verbesserung und vor allem Festigung des Gewebes zeichnet sich in den folgenden Monaten ab.