

SERVICE

Mittelmeerkost schützt Kinder

Frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Fisch und Getreide: Kinder riskieren weniger Übergewicht, wenn sie sich ähnlich wie in den Mittelmeerlandern ernähren. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie in acht europäischen Ländern. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Kinder, die besonders viele Nahrungsmittel aus der mediterranen Küche assen, im Vergleich zu anderen Kindern ihr Risiko für Übergewicht deutlich reduzieren konnten. Bei der Vergleichsgruppe standen vor allem viel Fleisch und Milchprodukte auf dem Speiseplan. (sda)

Weisheitszähne nicht immer entfernen

Ob die Weisheitszähne entfernt werden sollten, ist in der Medizin umstritten. In der Regel raten Ärzte dazu, wenn die Zähne schon Probleme gemacht haben oder dies sehr wahrscheinlich zu erwarten ist. Fachleute empfehlen, vor einem Eingriff auf jeden Fall genau zu klären, ob die Weisheitszähne bereits Schmerzen und Schäden am Kiefer oder an den danebenliegenden Zähnen verursacht haben. Wenn das nicht der Fall ist, gilt es abzuwägen, wie hoch das Risiko für solche Beschwerden ist. Ausserdem ist es zu prüfen, ob die Weisheitszähne das Gebiss in seiner Entwicklung stören oder eine geplante Zahnbehandlung beeinträchtigen könnten. (sda)

Muskelschwäche ernst nehmen

Eine länger anhaltende oder gehäuft auftretende Muskelschwäche ist in jedem Fall ein Fall für den Arzt. Denn hinter Schwierigkeiten beispielsweise beim Greifen oder einem unsicheren Gang kann eine ernsthafte Krankheit wie ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel stecken. Darauf weisen Fachärzte hin. Auch eine Stoffwechselstörung oder eine neurologische Muskelerkrankung seien mögliche Ursachen. Wichtig ist auch, ob die Beschwerden nach einem bestimmten Ereignis wie einem Unfall oder einem Infekt aufgetreten sind. (sda)

Kälte bringt lästige Fettpolster zum Schmelzen

Wer kennt sie nicht, die hartnäckigen Fettdepots an den unmöglichsten Stellen, denen nicht beizukommen ist. Doch mit Kälte lässt sich das Fett lokal wegschmelzen. Ein Praxistest.

Von Monica Widmer

Das unerwünschte Fettpolster am Bauch störte Susanne Meier* schon jahrelang. Es war ihr treuer Begleiter, der sich weder durch eine Diät noch gezieltes Bauchtraining abschütteln liess. Dabei ist Susanne Meier keineswegs übergewichtig. Umso mehr störte sie sich an dieser hartnäckigen Speckrolle. «Als ich vor ein paar Monaten erstmals über Kryolipolyse (Markenname Coolsculpting) las, wusste ich sogleich, dass ich dieses Verfahren näher kennenlernen möchte», erzählt die heute 50-Jährige. Begeistert hat sie vor allem, dass die Methode ohne Operation und Spritze auskommt.



Verblüffendes Ergebnis: Die Vorher-Nachher-Aufnahme spricht eine klare Sprache und bestätigt den Erfolg der Coolsculpting-Methode.

Pressebilder

Empfindliche Reaktion auf Kälte

«Im ausführlichen Gespräch mit Myriam Wyss, Dermatologin in Meilen, erfuhr ich, dass Coolsculpting Fettabbau durch kontrollierte örtliche Kühlung bedeutet. Dies sei möglich, weil Fettzellen viel empfindlicher auf Kälte reagieren als das übrige Gewebe.» Schon länger ist bekannt, dass sich Fettgewebe durch Kälteeinwirkung zurückbilden kann. 1970 wurde beobachtet, wie das Wangenfett von Kindern abnimmt, die oft Wasserglacé lutschen. Zehn Jahre später zeigte eine Publikation, dass sich bei Frauen, die im Winter Reitsport betreiben, das Fettgewebe an den Oberschenkeln durch Kälteeinwirkung verringern kann. Diese Beobachtungen nutzte eine Forschergruppe an der renommierten Harvard Medical School und entwickelte eine neue, schonende Methode zur Reduktion von unerwünschtem Fett, die Kryolipolyse. Durch die stündige Kälteeinwirkung sind die Fettzellen nicht mehr lebensfähig und

werden im Anschluss von spezialisierten Abraumzellen über die Lymphe abtransportiert. Es handelt sich dabei um einen langsamen Prozess, der zwei bis drei Monate dauert. Bisher wurden weltweit über eine Million Behandlungen erfolgreich durchgeführt, wobei für ein gutes Resultat meistens eine, selten zwei Anwendungen pro Stelle nötig sind. Der Hauptvorteil ist, dass Coolsculpting weder eine Narkose noch eine örtliche Betäubung braucht, und man nach der Anwendung sofort wieder einsatzfähig ist.

Einfache Behandlung

Das Behandlungsgebiet wird mittels Vakuum in einen Applikator – eine Art Schröpfgerät – zwischen zwei Kälteplatten angesaugt und während einer Stunde kontrolliert gekühlt.

«Im Vorfeld wurde mein Fettdepot für den Vor- und Nachher-Vergleich fotografiert, markiert und die Haut mit einem speziellen Geltuch ge-

schützt», erzählt Meier. «Den Moment, als mein Bauchspeck einge-zogen wurde, empfand ich als sehr unangenehm, doch nach knapp zehn Minuten liess der Schmerz bereits nach und die restlichen 50 Minuten waren bei Zeitungslektüre und Kaffeetrinken durchaus aushaltbar. Nach der Entfernung des Applikators wurde mein Bauch kurz massiert, damit sich die durch den Sog entstandene Wölbung zurückbilden konnte. Mit einem leicht angeschwollenen Bauch, aber völlig beschwerdefrei, verliess ich die Praxis, und konnte sofort meinen alltäglichen Tätigkeiten nachgehen.»

Die Schwellung des Unterbauchs und eine relativ starke Empfindlichkeit bei Berührung blieben Susanne Meier allerdings noch rund drei Wochen erhalten. Auch Sport verbunden mit Hüpfbewegungen empfand sie als leicht schmerzhaft. Das positive Endresultat nach etwa zwei Monaten lässt die Patientin allerdings sämtliche Unannehmlichkeiten vergessen. „Eine Studie ergab eine durchschnittliche Fettreduktion von 22 Prozent nach einer Sitzung, bei mir verschwand das Fett aber deutlich mehr, so die begeis-

terte Anwenderin. Die Behandlung belief sich auf 2500 Franken und wird von den Krankenkassen nicht übernommen.

Unverändert schlank bleiben

Die Methode ist bei Frauen und Männern gleichermaßen anwendbar und kann ab dem 18. Lebensjahr durchgeführt werden. Sehr gute Ergebnisse sind nach Schwangerschaften zu verzeichnen, wenn der Bauch trotz Rückbildungsgymnastik nicht mehr flach wird. «Ich bin mit dem Endresultat rundum zufrieden», sagt Susanne Meier, «vor allem das Wissen, dass mein Bauchspeck für immer verschwunden ist, freut mich.» Da ein beachtlicher Teil der Fettzellen am Bauch weggeräumt sind, wird die behandelte Stelle bei einer allfälligen Gewichtszunahme unverändert schlank bleiben.

* Name von der Redaktion geändert