

Ressort: Gesundheit

## Neue Abnehm-Methoden: Ohne Sport zur Traumfigur?

Veröffentlicht am: 10.08.2013 | Verfasserin: Sabine Weber

Es hört sich gut an: Gewicht verlieren, zugleich den Körper straffen und all das auch noch ohne Sport, Diät oder Fettabsaugung. Fitnessstudios, Ärzte und Wellness-Oasen bieten eine Reihe von Behandlungen an, um bequem abzuspecken. Die Kunden müssen dafür aber tief in die Tasche greifen. Nur hinlegen, entspannen und ohne Anstrengung Gewicht verlieren. Ob das wirklich klappt? Es klingt zu schön, um wahr zu sein.

### Die Methode Infrarot-Tiefenwärme

Die Infrarotwärme dringt einige Zentimeter tief in den Körper ein. Ein Spezialanzug regt den Lymphabfluss an und schwemmt somit Wasser aus dem Körper. 60 Minuten schmoren reichen aus für eine Behandlung, in der gut drei bis vier Liter Schweiß fließen. Ziel des Verfahrens: Cellulite wegzaubern, Haut straffen, Giftstoffe aus dem Körper schwemmen, Falten verringern und auch noch Fett verbrennen. Nach 12 Schmorstunden wäre ein sichtbarer und messbarer Schlankheitseffekt feststellbar, versprechen die Anbieter. Medizinisch belegt ist dieser Effekt allerdings nicht. Die Wirkung der Infrarotwärme regt zwar die Durchblutung an, schmilzt aber kein Fett weg. Auf der Waage ist nur ein Wasserverlust zu sehen.

### Die Methode Lymphdrainage

Slimyonik nennt sich ein Verfahren, das eine straffere Haut und einen wohlgeformten Körper verspricht. Dabei handelt es sich um eine Druckwellenmassage im Spezialanzug. Der Stoffwechsel wird angeregt und Einlagerungen sollen ausgeschwemmt werden. Wer sich regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche im Slimyonik-Anzug kräftig durchkneten lässt, kann in acht Wochen einige Zentimeter an Bauch, Hüfte und Beinen verlieren. Das jedenfalls verspricht der Anbieter. Der so genannte Slimyonik-Anzug schmilzt zwar einige Zentimeter weg an Bauch und Hüfte, aber das ist nicht von Dauer. Zwar bessere sich der Lymphfluss, das lässt dann auch die Beine schlanker aussehen, aber nur kurzfristig. Gegen Fettdepots oder fortgeschrittene Cellulitis, richtig die Lymphdrainage aber nichts aus.

### Die Methode Ultraschall-Kavitation

Ultraschall dringt durch die Haut und bringt die darunter liegenden Fettzellen zum Platzen. Ergebnis: Etwa acht bis zehn solcher Sitzungen können die Fettablagerungen deutlich sichtbar schrumpfen lassen. Nichtoperative Methoden wie die Ultraschall-Kavitation oder die neue Fett-weg-Spritze funktionieren. Größeren Fettpolstern ist damit aber leider nicht beizukommen. Denn der Körper muss das zerstörte Fett abbauen, was bei mehreren Litern wabbeliger Masse eine unzumutbare Belastung für die Leber wäre. Eignet sich diese Methode, um der Traumfigur ein Stück näher zu kommen und um überflüssige Pfunde

**Redaktioneller Programmdienst:  
Reporters.de**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt / Germany  
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011  
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661  
E-Mail: [service@reporters.de](mailto:service@reporters.de)  
Internet: [reporters.de](http://reporters.de)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

leichter zu verlieren? Wenn es sich um kleinere resistente Fettablagerungen, durchaus.

### **Wem die neuen Behandlungen etwas bringen**

Druckwellenmassagen, wie von Slimyonik angeboten, lösen angestaute Flüssigkeiten aus dem Gewebe. Insbesondere Menschen die beruflich sehr viel stehen müssen, können davon profitieren. Auch bei Krampfadern verschafft die Lymphdrainage eine Verbesserung. Leistungssportler nutzen übrigens die Lymphdrainage, um nach Wettkämpfen schneller zu regenerieren. Wer unter Herzschwäche leidet, sollte die Lymphdrainage allerdings meiden. Belastend für den Kreislauf wirken sich die Behandlungen im Schwitzanzug aus. Deshalb sollten sich nur gesunde Menschen einer Behandlung mit Infrarot-Tiefenwärme unterziehen. Ultraschall und die Fett-weg-Spritze können Diät resistente Fettablagerungen kleineren Umfangs durchaus erfolgreich auflösen.

Gute Ergebnisse können dabei Normalgewichtige mit kleineren Problemzonen erwarten. Zum Abnehmen eignet sich Ultraschall und Co allerdings nicht. Was hilft gegen Cellulite? Um es auf einen Nenner zu bringen: Was die Durchblutung anregt, hilft auch gegen Cellulite. So gut wie jede Frau hat Cellulite, auch schlanke und sportliche Frauen. Woher die kleinen Dellen kommen, ist nicht vollständig geklärt. Allerdings scheint die Struktur des weiblichen Bindegewebes ebenso eine Rolle zu spielen wie die Hormone und eine erbliche Disposition. Massagen und Wechselduschen haben sich bewährt im Kampf gegen Cellulite, aber nur bei regelmäßiger Anwendung. Cremes mit Koffein und Retinol straffen das Bindegewebe zusätzlich. Sport verhindert überschüssige Fettdepots und regt den Stoffwechsel an.

#### **Artikel online lesen:**

[https://www.reporters.de/gesundheit/neue\\_abnehm\\_methoden\\_ohne\\_sport\\_zur\\_traumfigur-211/](https://www.reporters.de/gesundheit/neue_abnehm_methoden_ohne_sport_zur_traumfigur-211/)

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Sabine Weber, Ingolstadt

#### **Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt / Germany  
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011  
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661  
E-Mail: [service@reporters.de](mailto:service@reporters.de)  
Internet: [reporters.de](http://reporters.de)

#### **Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.