

Mit straffem Bauch und Po in den Sommer - *HIFEM*

In der Universitäts-Hautklinik in Bochum, speziell in der Abteilung für ästhetisch operative Medizin, unter der Leitung von Herrn Dr. med. Klaus Hoffmann, gibt es verschiedene medizinische Geräte, die nichtinvasiv, also ohne in den Körper einzudringen, Fett entfernen.



Angeboten wird hier, neben der klassischen Fettabsaugung, unter anderem auch eine Methode zur Auflösung der Fettzellen mit einem Glasfaser-Laser, einem sogenannten Lipolaser. Vorhanden sind zudem nahezu alle Geräte, die ohne einen operativen Eingriff Fett angreifen. Dazu gehören sowohl Ultraschallgeräte als auch Schockwelleneinheiten, auch das sogenannte COOLSCULPTING, einer Fettreduktion durch Kälte. Des Weiteren verfügt man hier über den SCULPSURE, einen Diodenlaser für hyperthermische Anwendungen sowie über die Radiofrequenzgeräte VANQUISH und EXILIS ELITE und -ganz neu- über den EMSULPT einem neuen „Supermagneten“ der als DIE Innovation 2019 gilt.

Das Bochumer Fettforschungszentrum gehört damit zu den wohl am besten ausgestatteten Spezialzentren im nichtinvasiven Fettentfernungsbereich. Gerade vor dem Hintergrund des bevorstehenden Sommers hat sich die Redaktion des TOP-Magazins noch einmal eingehend für die Geräte, die in dem Zentrum zur Anwendung kommen, interessiert. Neuste Errungenschaft ist der HIFEM, ein Hochleistungs-Elektromagnet, mit dem nichtinvasive extrem effektive Behandlungen zur Bildung und Straffung von Muskulatur und Fettreduktion durchgeführt werden. Unlängst haben wir dem Leiter der entsprechenden Einheit, Herrn Dr. med. Klaus Hoffmann, insbesondere

im Interesse unserer weiblichen Leser dazu einige Fragen gestellt.

Präzise ausgedrückt handelt es sich um ein Gerät, das mittels eines großen Magnetfeldes z.B. die Bauch- oder Po-Muskulatur trainiert. Die äußerst strengen amerikanischen Zulassungsbehörden als auch die medizinische Zulassung in Europa erklären, dass ca. 19 % weniger Fett und 16 % mehr Muskeln an den Stellen entstehen, an denen behandelt wird. Dies, da ist sich die wissenschaftliche Welt einige mit den besten wissenschaftlichen Basisarbeiten ever belegt.

Wer sich noch detaillierter für die Wirkweise des „HIFEM“ interessiert, kann diese gerne bei Google „Emsculpt Bochum“ und Wikipedia unter „HIFEM“ nachlesen. In jedem Fall durchdringt dieses elektromagnetische Feld ganze Muskelgruppen und rüttelt die Muskeln quasi durch eine heftige Anspannung durch. Es kommt somit zu einem ganz erheblichen Trainingseffekt, den man mit freiem Willen, im Sinne von normalem Training, nicht erreichen könnte. Wir sprechen hier bei einer 30-minütigen Sitzung von einem Effekt, der der Intensität von etwa 20.000 Sit-Ups für die Bauchmuskulatur gleichkommt. An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass man diese Anwendungen keinesfalls mit einem EMS-Training vergleichen kann, das in diversen Studios angeboten wird, und bei dem konventionelle

Techniken zur Elektromuskelstimulation mit Fluss über die Fascien durchgeführt werden. Vielmehr handelt es sich bei „HIFEM“ um ein durch Behörden geprüftes Medizingerät, dessen Feld den Muskel komplett durchdringt und so besser wirkt. Dieses wird insbesondere am Gesäß wie auch am Bauch eingesetzt. Angewendet wird dieses Gerät 30 Minuten lang, wobei man im Abstand von vier bis fünf Tagen mindestens vier Behandlungen durchführen sollte. Erste Erfahrungen zeigen, dass zudem aber auch Erhaltungsbehandlungen überaus sinnvoll sind. Dr. Hoffmann war übrigens der erste europäische Arzt, dem ein solches Gerät vorgestellt wurde und der auch schon mit Prototypen arbeiten und diese mitentwickeln durfte. Er darf somit als derjenige gelten, der einer der erfahrensten in diesem Bereich ist. Nebenbei gilt die Bochum Uniklinik im St. Josef Hospital als das Europäische Kompetenzzentrum zur nichtinvasiven Fettentfernung und auch dem Gold Stand der OP (www.fettabsaugen-uniklinik.de)

Aber die unvergleichlichen zusätzlichen Effekte des EMSULPT Gerätes sind ein extremer Muskelaufbau ohne Doping bei gleichzeitigem Fettabbau in der trainierten Zone. Erforderlich sind mindestens vier Sitzungen, für die man jeweils mit 200-400 Euro rechnen muss, was bedeutet, dass für eine Ersttherapie Kosten von wenigstens 800-1600 Euro entstehen, was bei dem beschriebenen Muskelzuwachs aber ein mehr als angemessener Preis zu sein scheint.

Besonders geeignet ist dieses HIFEM Verfahren auch für Menschen mit einem eher runden Bauch, beispielsweise für Frauen, die unter einer etwas schlafferen Bauchdecke im Rahmen einer sogenannten Rektusdiastase, einem Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln, leiden (gilt auch für Männer). Es hat sich nämlich gezeigt, dass sich diese Bauchrundung, z.B. nach Schwangerschaften oder nach starker Gewichtsabnahme durch das Bauchmuskeltraining diese Probleme beseitigen kann. Auch der PO kann direkt gestrafft werden, beides ohne Schwitzen in einer Lunchtimeprozedure.

In der Bochumer Uniklinik wird der EMSULPT relativ häufig mit anderen



E-Mails checken kann, seine Muskulatur trainieren.

Von vielen Fachleuten wird das Verfahren als absolut revolutionär beurteilt. Großen Wert legt die Universitätsklinik darauf, zu betonen, dass das Für und Wider einer solchen Behandlung immer nur in einer individuellen Beratung besprochen werden kann. Diese kann telefonisch vereinbart werden. Dazu wendet man sich an die Abteilung für ästhetisch operative Medizin und kosmetische Dermatologie der Universitäts-Hautklinik Bochum an den leitenden Arzt Dr. Klaus Hoffmann. Ansprechpartner unter den Bochumer Rufnummern **0234/509-3460 und 509 4288** ist auch Herr Dr. Silas Soemantri, Gudrunstr. 56 in 44791 Bochum oder per E-mail unter info@hautteam.de. Zudem finden Sie weitere Informationen unter www.hautteam.de und www.emsculpt-uniklink.de

Nun, der Sommer kommt mit Riesenschritten, und Wunder geschehen nicht über Nacht, so dass wir vom TOP Magazin empfehlen, möglichst zeitnah einen Beratungstermin zu vereinbaren.

nichtinvasiven aber auch invasiven Fettentfernungsmaßnahmen kombiniert. Mit der einen Technik entfernt man das Fett, mit der anderen Technik strafft man den Bauch, um die Rundungen zu entfernen. Das Gerät ist für jeden geeignet, der auch eine Kernspinuntersuchung, also eine Magnetresonanztomografie über sich ergehen lassen kann. Denn das Gerät arbeitet mit einem ähnlichen magnetischen Feld mit etwa 2,5 Tesla wie ein solches bildgebendes Verfahren. In den Bereichen, die behandelt werden, dürfen übrigens keine Metallimplantate und auch keine Piercings vorhanden

sein. Nebenwirkungen sind bislang nicht bekannt. Es handelt sich letztendlich um ein medizinisches, maximal gut geprüfetes Verfahren mit höchster amtlich bewiesener Effizienz. Überdies empfiehlt Dr. Hoffmann allen Patienten zusätzliche sportliche Betätigung, da das selektive Ausbilden einzelner Muskelpartien in aller Regel nicht zielführend ist. Unglaublich ist, dass der EMSCULPT ein Muskeltraining ohne Schwitzen ermöglicht also echt zwischendurch. Im Prinzip lässt man sich, während man eine halbe Stunde liegt und dabei bequem mit seinem Handy weiterarbeiten und seine

1.) Wie funktioniert Emsculpt?

- Das Emsculpt nutzt die sogenannte HIFEM®-Technologie (High Intensity Focused Electro-Magnetic)
- ➔ hochintensive elektromagnetische Impulse werden ausgesendet, die eine „supramaximale“ Kontraktion im behandelten Areal auslösen
- Die Bauch- oder Gesäßmuskulatur werden vielfach mehr als für normale Bewegungen notwendig und bei herkömmlichem Krafttraining möglich, zusammengezogen
- ➔ dadurch wird ein maximaler Muskelaufbau angestoßen und es kommt zu einer deutlichen Zunahme des Muskelumfangs
- ➔ zusätzlich ist es neben dem Effekt des reinen Muskelaufbaus möglich, in Arealen in denen es gewünscht ist, zusätzlich eine Reduktion des Fettgewebes mittels elektromagnetischer Stimulation der Muskeln vorzunehmen
- ➔ durch den hohen Energiebedarf kommt es zu einer umfänglichen Freisetzung von Fettsäuren, wodurch zahlreiche Fettzellen absterben und die Fettdepots reduziert werden

2.) Gibt es Risiken? Was muss ich beachten?

- Emsculpt wurde durch die Gesundheitsbehörde FDA (Food and Drug Administration) gründlich geprüft und ist sowohl in Europa als auch in den USA zugelassen.
- Wichtig ist, dass Sie nicht unter gravierenden Krankheiten leiden und als körperlich gesund gelten.
- Weiterhin ist die Methode nicht geeignet für Menschen mit Herzschrittmacher und Patienten mit Metallimplantaten im Behandlungsbereich. Eine Kupferspirale muss vorher herausgenommen werden, falls eine Frau diese Empfängnisverhütung nutzt.
- Ein Muskelkater ist nach der Behandlung möglich und als Zeichen einer intensiven Beanspruchung der Muskulatur als gewöhnlicher Effekt der Anspannung zu sehen.
- Dennoch ist eine individuelle Einstellung der Behandlungsstärke, auch während der Behandlung, jederzeit möglich. So wird vermieden, dass es zu unangenehmen Empfindungen kommt. Weitere unerwünschte Wirkungen des Verfahrens sind nicht bekannt.

3.) Wieviele Anwendungen sollte ich durchführen?

- Erfahrungsgemäß (Zulassung) sind 4 Behandlungen mit einer Dauer von 30 Minuten vonnöten, um ein möglichst positives Ergebnis zu erzielen.
- Empfehlenswert ist dabei ein Abstand von 2-3 Tagen
- In einem Zeitraum von 6-8 Wochen ist im Regelfall die optimale Form erreicht.
- Die Behandlung selbst fühlt sich an wie ein sehr intensives Workout

Kosten: 200€ pro Anwendung