

KRYOLIPOLYSE

VERSUS

CRYOSHAPWEAR

VERGLEICH DER BEIDEN METHODEN

Kryolipolyse funktioniert - das Verfahren ist seit Jahren erprobt. Allerdings hat es einige Nachteile. Mit Cryoshapewear ist ein neues Verfahren erhältlich, das auf milde Kühlung setzt. Hier die Vor- und Nachteile der beiden Methoden im Überblick.

METHODE:

Non-invasive Methode - stützt sich auf die Argumentation, dass Fettzellen empfindlich auf extreme Kälte reagieren und dadurch zerstört werden.

VERFAHREN:

Fettdepots werden z.B. mithilfe von Applikatoren angesaugt und bis zu -10°C stark heruntergekühlt. Dadurch sollen Fettzellen an bestimmten Körperregionen absterben.

EFFEKTE:

- Laut Studien ca. 2 cm bis zu 6,86 cm Umfangreduktion Effekte sind laut Geräteherstellern erst nach 3 Monaten sichtbar.
- Gewichtseffekte und BMI Reduktion laut Experten nicht zu erwarten

GESUNDHEITSASPEKTE:

nicht nachgewiesen

ANWENDUNG:

Arzt- oder Studiobesuche notwendig, teilweise mehrere Sitzungen

ZUSATZBEHANDLUNGEN:

Teilweise mehrere Sitzungen erforderlich - auch kombiniert mit anderen Techniken
In manchen Fällen Nachbehandlung mit 4-6 Sitzungen notwendig
*laut websites Gerätehersteller und Studios

METHODE:

Non-invasive Methode - Milde Kühlung aktiviert braunes Fett im Körper und reduziert dadurch Kalorien und Fett in den Fettzellen.

VERFAHREN:

Angenehme, sanfte Methode mit moderater Kühlung von nur $18-20^{\circ}$ durch aktiv kühlende Shapewear. "Braunes" Fett wird aktiviert und verbrennt dadurch ganz natürlich "weißes" Fett.

EFFEKTE:

- Ca 2 cm bis zu 5,5 cm Umfangreduktion in 4 Wochen
- Positive Gewichtseffekte von 0,7 (ϕ) bis 4 kg in 4 Wochen
- Body-Mass-Index (BMI) signifikant verbessert

GESUNDHEITSASPEKTE:

Wissenschaftlich dokumentiert

Zucker- und Fettstoffwechsel sowie das Mikrobiom können verbessert werden

ANWENDUNG:

Selfcare zuhause, Ort und Zeit frei wählbar - auch während anderer Aktivitäten

ZUSATZBEHANDLUNGEN:

Keine Zusatz- oder Nachbehandlung nötig

NEBENWIRKUNGEN:

- Blutergüsse.
- Taubheitsgefühl
- leichte bis stärker ausgeprägte Rötungen.
- leichte Schwellungen.
- vereinzelte Verhärtungen im Gewebe.
- Kälteverbrennungen
- Berührungsempfindlichkeit
- in seltenen Fällen (1%) Hyperplasie (Fettgewebe vermehrt sich)
*laut websites Gerätehersteller

ZU BEACHTEN:

- Zwei bis drei Tage keine anstrengenden Aktivitäten
- Kein Alkohol nach der Behandlung
- Keine Sauna-Besuche & kein Sonnenbaden kurz nach der Behandlung

KOSTEN & ZEIT:

- etwa 400 Euro (-800 €) pro Sitzung und behandelte Zone
- Oft mehrere Behandlungstermine mit je 60-75 Minuten
- Fahrtkosten
- Zeitfaktor: Behandlungen plus ggfs. nachträgliche kurze Ausfallzeiten
*laut websites Gerätehersteller und Studios

WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE:

NICHT endgültig geklärt

Laut CoolSculpting Homepage: "legen die aufgeführten Veröffentlichungen die Wirksamkeit der Kryolipolyse nahe. Gleichwohl ist diese wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt und wird mitunter bestritten. In jedem Fall bedarf es weiterer Untersuchungen, denn die bislang vorliegenden Publikationen stellen noch keine hinreichende wissenschaftliche Absicherung dar."

NEBENWIRKUNGEN:

Bisher keine Nebenwirkungen berichtet, da es sich nur um leichte, moderate Kühlung handelt.

ZU BEACHTEN:

Keine Einschränkungen nötig

KOSTEN & ZEIT:

- Einmalige Anschaffungskosten je Region ab ca. 160,- EUR
- Keine Fahrtkosten
- Kann nebenbei (am Schreibtisch oder beim Relaxen) durchgeführt werden
- 1 Stunde pro Tag genügt
- immer wieder verwendbar

WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE:

Effekte von SlimCOOL in wissenschaftlichen Studien belegt.

Zudem zeigen über 100 wissenschaftliche Studien, die positiven Effekte von "Braunem Fett" auf den Fettstoffwechsel durch Kühlung.

Fazit: Kryolipolyse ist eine bereits etablierte Methode zum Abnehmen, die jedoch einige Nachteile mit sich bringt.

SlimCOOL ist eine neue wissenschaftlich fundierte, sanfte, nebenwirkungsfreie, einfache und günstige Methode für Zuhause, um ungeliebte Fettpolster zu reduzieren und gesund zu bleiben.