

PATIENTENINFORMATION

Checkliste: Vorbereitung auf eine Kryolipolyse-Behandlung

Aesthetik Lounge Adliswil – unter ärztlicher Leitung von Dr. med. Andrea Görg, Prakt. Ärztin FMH

Zu dieser Checkliste

Die Kryolipolyse (CoolSculpting) ist ein nicht-invasives Verfahren, bei dem abgegrenzte Fettdepots kontrolliert gekühlt werden. Das Gewebe wird angesaugt, über einen definierten Zeitraum heruntergekühlt und anschliessend manuell nachbehandelt. Der Abbau der betroffenen Zellen erfolgt danach über den körpereigenen Stoffwechsel und benötigt Zeit.

Diese Checkliste fasst zusammen, was vor, während und nach einer Behandlung zu beachten ist. Sie dient der Orientierung und ersetzt kein ärztliches Beratungsgespräch. Über die Eignung im Einzelfall entscheidet die Abklärung in der Praxis.

1 Voraussetzungen und Eignung

WER INFRAGE KOMMT

- ☐ Es handelt sich um ein umschriebenes, abgrenzbares Fettdepot – nicht um allgemeines Übergewicht
- ☐ Das Körpergewicht ist über einen längeren Zeitraum weitgehend stabil
- ☐ Die gewünschte Zone lässt sich mit einem Applikator erfassen
- ☐ Die Hautbeschaffenheit im Bereich ist geeignet
- ☐ Die Erwartungen an das Verfahren sind mit der Ärztin besprochen und eingeordnet

BEHANDELBARE ZONEN IN DER AESTHETIK LOUNGE

Hüfte, Bauch, unterer Rücken, oberer Rücken, Oberschenkelinnenseiten, Reiterhosen sowie der Bereich unter dem Kinn.

WER NICHT INFRAGE KOMMT

Bestimmte Vorerkrankungen und Umstände schliessen eine Kryolipolyse aus oder erfordern eine besonders sorgfältige Abwägung:

- ☐ Übermässige Reaktionen auf Kälte – etwa Kryoglobulinämie, Kältehämoglobinurie oder Kälteurtikaria
- ☐ Schwangerschaft und Stillzeit
- ☐ Leisten- oder Bauchwandhernien in der Vorgeschichte
- ☐ Erkrankte Haut, offene Wunden oder Entzündungen im Behandlungsgebiet
- ☐ Einnahme gerinnungshemmender Medikamente oder bekannte Gerinnungsstörungen
- ☐ Durchblutungsstörungen oder Sensibilitätsstörungen in der Region
- ☐ Frische Operationsnarben oder Implantate im Behandlungsbereich

WICHTIG

Eine Selbsteinschätzung ersetzt die ärztliche Abklärung nicht.

2 Was die Kryolipolyse nicht leistet

Ein realistisches Bild des Verfahrens gehört zur Vorbereitung dazu. Die folgenden Abgrenzungen sind im Vorfeld wichtig:

- ☐ Kein Verfahren zur Gewichtsreduktion und kein Ersatz für Ernährung und Bewegung
- ☐ Keine Behandlung von Adipositas
- ☐ Keine Methode gegen Cellulite oder erschlaffte Haut
- ☐ Keine Alternative zur chirurgischen Fettabsaugung bei grossvolumigen Depots
- ☐ Kein Einfluss auf das tiefer liegende Bauchfett – behandelt wird ausschliesslich das Fettgewebe unter der Haut
- ☐ Kein Schutz vor erneuter Fetteinlagerung, wenn sich das Körpergewicht verändert
- ☐ Kein Ersatz für die ärztliche Abklärung einer ungeklärten Gewichtszunahme

3 Was im Vorgespräch geklärt wird

Jeder Behandlung geht ein persönliches Beratungsgespräch voraus. Auf der Agenda stehen:

- ☐ Medizinische Vorgeschichte, bestehende Erkrankungen, Allergien
- ☐ Aktuelle Medikamente – insbesondere gerinnungshemmende Präparate wie Acetylsalicylsäure
- ☐ Frühere ästhetische Behandlungen oder Operationen in der Zone
- ☐ Untersuchung und Beurteilung der gewünschten Körperregion
- ☐ Auswahl von Applikator, Zone und Anzahl der Areale
- ☐ Mögliche Nebenwirkungen, Risiken und der Umgang damit

- ☐ Zeitlicher Rahmen und Terminplanung
- ☐ Aufklärung und Einwilligung

4 Woran sich eine sorgfältige Behandlung erkennen lässt

Ästhetische Verfahren werden in der Schweiz von unterschiedlich qualifizierten Anbietern durchgeführt. Diese Merkmale sprechen für eine sorgfältige Praxis:

- ☐ Die Abklärung erfolgt ärztlich, nicht ausschliesslich im Verkaufsgespräch
- ☐ Es wird schriftlich über Risiken, Nebenwirkungen und Kontraindikationen aufgeklärt
- ☐ Es werden keine Ergebnisse zugesagt oder garantiert
- ☐ Zwischen Beratung und Behandlung bleibt Bedenkzeit
- ☐ Es besteht kein Druck, sich im Erstgespräch festzulegen
- ☐ Die eingesetzten Geräte sind zugelassen und werden regelmässig gewartet
- ☐ Das Personal ist auf die verwendeten Geräte geschult
- ☐ Eine Verlaufskontrolle ist vorgesehen und die Praxis ist bei Rückfragen erreichbar
- ☐ Von einer Behandlung wird abgeraten, wenn sie medizinisch nicht sinnvoll erscheint

5 Organisatorisches bei der Terminvereinbarung

- ☐ Den Termin so legen, dass in den Tagen danach keine sportlichen oder körperlich fordernden Verpflichtungen anstehen
- ☐ Ausreichend Zeit im Kalender blockieren – bei mehreren Arealen verlängert sich der Termin entsprechend
- ☐ Anreise und Heimweg planen; eine Begleitperson ist nicht erforderlich, kann aber angenehm sein
- ☐ Aufklärungsunterlagen vorab anfordern und in Ruhe durchlesen
- ☐ Den Termin zur Verlaufskontrolle gleich mitvereinbaren
- ☐ Klären, dass ästhetische Behandlungen nicht von der Krankenkasse übernommen werden
- ☐ Die Erreichbarkeit der Praxis für Rückfragen nach der Behandlung notieren

6 Vorbereitung in den Tagen vor der Behandlung

- ☐ Rücksprache halten, falls sich Medikation, Gesundheitszustand oder Gewicht kurzfristig verändert haben
- ☐ Auf Selbstbräuner, intensive Sonnenbäder und Solarium im Behandlungsgebiet verzichten
- ☐ Keine aggressiven Peelings oder Enthaarungscremes unmittelbar vor dem Termin in der Zone
- ☐ Auf gute Flüssigkeitszufuhr achten
- ☐ Sportliche Vorhaben für die Zeit nach der Behandlung mitbedenken (siehe Punkt 9)
- ☐ Bei Infekt, Fieber oder Hautveränderungen in der Zone: die Praxis informieren und den Termin gegebenenfalls verschieben

- ☐ Weite Kleidung für den Behandlungstag und die Tage danach bereitlegen

7 Ablauf am Behandlungstag

VORBEREITUNG ZU HAUSE

- ☐ Normal essen; mit leerem Magen zu erscheinen, ist nicht sinnvoll
- ☐ Die Haut im Behandlungsgebiet sauber und frei von Cremes, Ölen und Lotionen halten
- ☐ Bequeme, weite Kleidung wählen, die den Zugang zur Zone erlaubt
- ☐ Auf enge Bünde, Gürtel und Schmuck im Bereich verzichten
- ☐ Zeit einplanen: Die Kühlphase dauert rund 60 Minuten pro Stelle, der gesamte Termin mit Vorbereitung und Abschlussmassage etwa eineinhalb Stunden

IN DER PRAXIS

- ☐ Kurzes Gespräch: Ist seit der Beratung etwas hinzugekommen?
- ☐ Beurteilung und Markierung der Behandlungszone, Fotodokumentation zur Verlaufskontrolle
- ☐ Ansetzen des Vakuumapplikators; das Gewebe wird angesaugt
- ☐ Kühlphase von rund 60 Minuten – in dieser Zeit sind Lesen, Ruhen oder Musikhören möglich
- ☐ Abnahme des Applikators; das Gewebe behält kurzzeitig die Form des Applikators bei
- ☐ Kurze manuelle Nachbehandlung des Areals
- ☐ Abschlussgespräch: Verhalten in den nächsten Tagen, Folgetermine, Erreichbarkeit bei Fragen

WAS WÄHREND DER SITZUNG ZU ERWARTEN IST

Zu Beginn sind ein Ziehen und eine intensive Kälteempfindung üblich; die Kälte wirkt im Verlauf betäubend. Wie unangenehm die Sitzung empfunden wird, ist individuell verschieden. Beschwerden jederzeit ansprechen – die Behandlung kann angepasst oder unterbrochen werden.

8 Was mitzubringen ist

- ☐ Krankenkassenkarte beziehungsweise Ausweis
- ☐ Liste der aktuell eingenommenen Medikamente
- ☐ Relevante ärztliche Unterlagen, Befunde oder Arztberichte
- ☐ Unterschriebene Aufklärungs- und Einwilligungsunterlagen, sofern vorab ausgehändigt
- ☐ Eigene Fragen, notiert – im Gespräch geht sonst leicht etwas vergessen
- ☐ Lesestoff, Kopfhörer oder Musik für die einstündige Kühlphase
- ☐ Ein Getränk
- ☐ Weite Wechselkleidung für den Heimweg

DIE ERSTEN TAGE

- ☐ Der normale Tagesablauf kann in der Regel direkt fortgesetzt werden
- ☒ Rund zwei Wochen keinen Ausdauersport – dieser Punkt wird in der Praxis ausdrücklich hervorgehoben
- ☐ In der ersten Woche keine enge Kleidung und keine Gürtel tragen; Hosenträger sind eine praktikable Alternative
- ☐ Das Areal nicht stark reiben oder mit Wärme behandeln, sofern nicht anders besprochen
- ☐ Sauna, Dampfbad und ausgedehnte heiße Bäder in den ersten Tagen meiden
- ☐ Ausreichend trinken
- ☐ Termine zur Verlaufskontrolle wahrnehmen

ÜBLICHE REAKTIONEN

Unmittelbar nach der Sitzung ist das Gewebe gerötet. In der ersten Woche kann der behandelte Bereich verhärtet, geschwollen und unterschiedlich stark druckempfindlich sein. Blutergüsse sind möglich, besonders bei Einnahme gerinnungshemmender Medikamente. Eine verminderte Berührungsempfindlichkeit kann auftreten und bildet sich üblicherweise nach einigen Wochen zurück.

RÜCKSPRACHE MIT DER PRAXIS

Angezeigt bei starken oder zunehmenden Schmerzen, bei Beschwerden, die über den besprochenen Zeitraum hinaus anhalten, bei Fieber oder bei ungewöhnlichen Hautveränderungen im Behandlungsgebiet.

ZEITLICHEN RAHMEN REALISTISCH EINORDNEN

- ☐ Der körpereigene Abbauprozess verläuft über Wochen; unmittelbar nach der Sitzung ist keine Beurteilung möglich
- ☐ Die Praxis setzt den Zeitpunkt für eine Beurteilung bei etwa acht bis zwölf Wochen nach der Behandlung an
- ☐ Wer auf einen bestimmten Anlass hinarbeitet, sollte den Termin entsprechend früh planen
- ☐ Ein stabiles Körpergewicht und eine gleichbleibende Routine sind die bessere Ausgangslage
- ☐ Ob und wann weitere Sitzungen sinnvoll sind, wird nach der Verlaufskontrolle individuell besprochen

- ☐ Bin ich aus medizinischer Sicht für dieses Verfahren geeignet – und warum?
- ☐ Welche Zone wird behandelt, mit welchem Applikator und über welche Dauer?
- ☐ Welche Alternativen gibt es in meiner Situation?
- ☐ Welche Nebenwirkungen sind typisch, welche selten, welche erfordern Rücksprache?
- ☐ Was genau ist in den zwei Wochen nach der Behandlung zu beachten?
- ☐ Wann findet die Verlaufskontrolle statt und was wird dabei beurteilt?

- ☐ Wie viele Sitzungen sind in meinem Fall vorgesehen?
- ☐ Wer führt die Behandlung durch und wer ist bei Rückfragen erreichbar?
- ☐ Welche Medikamente oder Gewohnheiten sollte ich vorher mit Ihnen abklären?
- ☐ Gibt es Gründe, aus denen Sie mir von der Behandlung abraten würden?

Kontakt

ADRESSE

Aesthetik Lounge

Rejuvenation-Center unter ärztlicher Leitung und
Aufsicht von Dr. med. Andrea Görg, Prakt. Ärztin FMH
Albisstrasse 15
CH-8134 Adliswil

KONTAKTAUFNAHME

Telefon: +41 44 710 61 77
E-Mail: dr.andrea.goerg@hin.ch
Web: www.aesthetiklounge.ch

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag:
08:00 – 12:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 08:00 – 12:00 Uhr

An derselben Adresse befindet sich die Praxis von Dr. med. Andrea Görg für Allgemeinmedizin und Akupunktur: www.dr-goerg.ch

Diese Checkliste dient der allgemeinen Information und ersetzt weder ein ärztliches Beratungsgespräch noch eine individuelle Untersuchung. Über die Eignung für eine Behandlung entscheidet die ärztliche Abklärung im Einzelfall.