



LE MIRADOR HEALTH & WELLNESS CENTRE
**MEDIZIN VON IHRER
 SCHÖNSTEN SEITE**

DAS LE MIRADOR RESORT & SPA hoch an den Hängen des Mont-Pèlerin über dem Genfersee, inmitten der Weinberge des UNESCO Welterbes der Schweiz, galt schon als fester Wert für Medical Wellness, lange bevor das Wort überhaupt erfunden war. Dieses Jahr wurde das «Le Mirador Health & Wellness Centre» im Hotel grosszügig renoviert und erweitert. Mit zwölf Behandlungs- und Beratungsräumen widmet sich das medizinische Zentrum ganz der allgemeinen gesundheitlichen Versorgung. Neben Bereichen wie Kardiologie, Orthopädie, Dermatologie, Gynäkologie, Allgemeinmedizin und Pädiatrie stehen gezielte Behandlungen wie Infusionen, Colon-Hydrotherapie oder Ozontherapie im Angebot – der perfekte Ort für eine Verjüngungs- und Fitnesskur, aber auch für Stress- und Burn-Out-Patienten. Im Fokus steht dabei stets ein ganzheitlicher Ansatz aus personalisierter Therapie und Pflege, ein Team aus Fachärzten sorgt für professionelle Medizin nach Schweizer Qualität in angenehmer Atmosphäre und zieht je nach Bedarf des Patienten auch externe Profis hinzu. – www.mirador.ch



**FOODSPRING
 SMARTE SNACKS**

Unser Körper ist der Motor, die Nahrung sein Benzin, entsprechend wohl gewählt soll sie sein – und uns, je länger je mehr, möglichst schnell und effektiv mit den notwendigen Nährstoffen versorgen – Functional Food heisst das Zauberwort, also Nahrung mit gezielter Funktion. Ob das ein guter Trend ist, sei dahingestellt, aber dass es einer ist, steht ausser Frage. Foodspring, vor fünf Jahren in Berlin gegründet und seit diesem Jahr auch in der Schweiz erhältlich, bietet Energy Gels aus Glukose und Fruktose für den Express-Energie-schub sowie Energy Bars mit Koffein und Guarana zur Leistungssteigerung. Beide jeweils für Fr. 3.10 pro Stück oder für Fr. 34.90 im 12-er-Pack im Onlineshop erhältlich.

– www.foodspring.ch



VELUX

TIEF EINATMEN

DIE LUFT ZUM ATMEN ist Grundvoraussetzung für unser Überleben, schädlich in ihrer schlechtesten und gesundheitsfördernd in ihrer besten Form. Damit uns – gerade im Winter – auch in geschlossenen Räumen nicht die Luft wegbleibt, hat Velux gemeinsam mit Netatmo ein intelligentes Steuerungssystem entwickelt: Mit der neuen Smart Home Lösung «Velux Active with Netatmo» lässt sich das Raumklima sensorbasiert kontrollieren und per App operieren. Dabei werden Fenster sowie zugehörige Aussenrolläden und Innenrollos automatisch gemäss idealem Raumklima geöffnet oder geschlossen – je nach Messwerten zur optimalen Luftfeuchtigkeit, Temperatur und CO₂-Gehalt, ja sogar die Wettervorhersage berücksichtigt das smarte System. Angesichts dessen, dass wir heute 90% unserer Zeit drinnen verbringen, ein grosser Schritt zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Das Velux Active Raumklima Steuerungs Starter-Paket ist ab 249 Franken erhältlich und kompatibel mit verschiedenen Velux-Fenster-Systemen; den Test dazu gibt's online. – www.velux.ch



VICTORIA-JUNGFRAU

GEGEN DEN UHRZEIGERSINN

WIR ALLE ALTERN, die Frage ist bloss, wie wir uns dabei fühlen. Das Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa in Interlaken bietet ein neues Programm, welches sich gewissermassen der Qualität des Alterns widmet; zwar kann es die Uhr nicht zurückdrehen, aber zumindest dazu beitragen, dass wir dabei so lange wie möglich gesund und fit bleiben. Die «Nescens Better-Aging-Programme» bauen auf dem wissenschaftlichen Wissen des Zentrums für Altersprävention der Privatklinik Genolier sowie der Marke Nescens auf. Das Ziel: Eine umfassende, medizinisch fundierte Lösung für ein Altern bei bester Gesundheit und der Erhalt der Lebensqualität in der Zukunft. Je nach Bedarf stehen individuelle Programme von vier bis vierzehn Tagen ab 3200 Franken im Angebot (exkl. Übernachtung). – www.victoria-jungfrau.ch/de/spa-nescens

PHOTOS: ZVG

KOLUMNE

Von

Dr. med. Philippe Snozzi



**Coolsculpting:
 Fettgewebe ohne chirurgischen Eingriff entfernen**

Die nicht-operative ästhetische Medizin hat sich rasant entwickelt. Noch vor zehn Jahren waren minimal-invasive Behandlungsmethoden fast nur im Gesichtsbereich möglich. Heute gibt es nicht-operative Verfahren für den Körper, die sowohl wirkungsvoll wie auch sicher sind. Dabei steht das «Body-Contouring» im Vordergrund. Insbesondere die Kryolipolyse, eine Behandlungsmethode, bei der Fettgewebe gezielt durch Kälte reduziert wird. Unter der Vielzahl von möglichen Technologien hat sich hierbei die Coolsculpting-Technologie als eine effiziente und sichere Behandlungsmethode etabliert. Sie wurde sogar von der amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA – welche strenger ist als europäische Behörden – zugelassen. Besonders gut eignet sich das Coolsculpting bei Problemzonen mit hartnäckigen Fettpolstern, die sich weder durch Diät noch durch Training beeinflussen lassen. Bei den Frauen sind dies vor allem die Bauchregion, die Flanken, die seitlichen und inneren Oberschenkel sowie die Oberarme. Bei den Männern sind die am häufigsten betroffenen Regionen die Bauch- und Brustregion und die Flanken. Coolsculpting kann aber auch im Gesicht angewendet werden, zum Beispiel zur Reduktion eines Doppelkinns.

Vorsicht ist jedoch geboten bei billigen Nachahmer-Geräten, wie man sie in der Schweiz oftmals in Kosmetik- oder gar Nagelstudios findet. Diese stammen oft aus chinesischer Produktion, verfügen meist nicht über die notwendigen Effizienz- und Sicherheitsstudien und wurden auch nicht von der FDA zugelassen. Kryolipolyse-Behandlungen sollten daher immer in einer vertrauenswürdigen Klinik und nur von Ärzten durchgeführt werden.

Dr. med. Philippe Snozzi ist Gründungspartner der Praxisklinik Smoothline in Zürich.