

Straff in den Sommer

„Ich habe **Cellulite** und schäme mich nicht dafür.“ Mit diesen Worten machte das Plus Size Model Ashley Graham auf sich aufmerksam. Für viele Kundinnen ist die Erscheinung jedoch mehr als nur ein kosmetisches Problem.



der über 30-jährigen Frauen leiden darunter.

Synonyme Cellulite ist auch unter den Bezeichnungen Orangenhaut, Dermopanniculosis deformans oder fälschlicherweise unter dem Namen Cellulitis bekannt. Letzterer ist zwar in der Umgangssprache verbreitet, doch der Begriff ist aus medizinischer Sicht fehlerhaft: Die Endung -itis steht für Entzündung. Eine Cellulitis ist streng genommen ein entzündlicher Prozess des Unterhautgewebes, hier liegt aber gar keine Entzündung vor.

Geschlechtsbezogene Unterschiede Orangenhaut entwickelt sich in der Regel nur bei Frauen. Dies ist auf die Struktur des weiblichen Bindegewebes sowie auf den Aufbau der Haut zurückzuführen: Die weibliche Ober- und Lederhaut ist dünner ausgeprägt als die des Mannes, während die Fettzellen in der Unterhaut dicker und nur locker von bindegewebigen Kollagensträngen durchzogen sind. Durch diese Konstitution ist es möglich, dass sich der Körper in der Schwangerschaft auf Veränderungen (den wachsenden Bauch, Lockerungen des Beckens für die Geburt) einstellt. Auch unter den Hormonveränderungen des Menstruationszyklus schwillt das Gewebe mehr oder weniger an und

Der Sommer steht vor der Tür und lockt mit kurzer, modischer Kleidung. Die Freude darauf ist allerdings bei manchen Frauen getrübt, denn sie leiden unter Cellulite. In ihren Augen wirkt selbst der schönste Sommerrock nur halb so elegant, wenn sich Dellen darunter abzeichnen.

Laune der Natur Wichtig zu wissen ist zunächst einmal, dass es sich bei Cellulite nicht um eine Erkrankung, sondern lediglich um ein ästhetisches Problem handelt – für Betroffene ist dies jedoch nur ein schwacher Trost. Die unschönen Dellen an Oberschenkeln, Hüften und Po, manchmal sogar an den Oberarmen, kennen viele: Neun von zehn

wird auf diese Weise in Form von Cellulite sichtbar. Männer hingegen bleiben fast immer verschont. Sie verfügen über kräftigere Kollagenfasern, weshalb sich die Haut härter und dicker ausbildet und sich nicht so leicht verändert. Mangelt es jedoch an männlichen Sexualhormonen, ist die Ausbildung der Dellen durchaus möglich.

Optisch unterscheidet man drei Entwicklungsstadien des Hautbildes:

1. Beim Kneifen sind Dellen zu sehen.
2. Die Cellulite fällt im Stehen, jedoch nicht im Liegen auf.
3. Die Orangenhaut wird auch im Liegen bemerkt.

Wie stark die Problematik ausfällt, ist unter anderem genetisch bedingt. Wassereinlagerungen, dünne Haut oder eine schlechte Durchblutung können die Entstehung von Cellulite fördern. Zwar gibt es verschiedene Möglichkeiten (wie Sport, Massagen oder eine gesunde Ernährung), das Hautbild zu glätten, dennoch macht eine ungünstige Veranlagung es selbst Sportlerinnen schwierig, die Dellen komplett weg zu bekommen.

Was können Betroffene selbst tun? Ob sich aus einem schwachen Bindegewebe tatsächlich Cellulite entwickelt, hängt also mitunter von der Ernährung und vom Ausmaß der körperlichen Aktivität ab. Je mehr Fett die Zellen speichern, umso größer ist der Druck, den sie auf das umliegende Gewebe ausüben. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen, den Konsum von Zucker, Fett, Salz, Kaffee und Alkohol einzuschränken, stattdessen ist es ratsam, sich vitamin- und mineralstoffreich zu ernähren. Zitrusfrüchte und Gemüse haben eine positive Wirkung, Aminosäuren in Form von Fleisch und anderen Eiweißquellen fördern den Aufbau von neuem Bindegewebe. Zusätzlich sorgt regelmäßige Bewegung (am besten Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Joggen, Inline-Skating oder Wandern) für eine bessere Durchblutung und für den Abbau von Körperfett.

Der Hypoxi-Trainer etwa ist ein Ergometer, auf dem man in die Pedale tritt, während man sich in einer luftdichten Wechseldruckkammer befindet. Durch Vakuum und Überdruck wird die Haut nach außen beziehungsweise nach innen gedrückt, der Vorgang soll die Durchblutung fördern und Fettpolster abbauen. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirksamkeit dieser Maßnahme nicht.

Hilflos bei Orangenhaut In jedem Frühjahr kommt die Frage auf: Gibt es ein wirksames Mittel gegen Cellulite? Die Stiftung Warentest hat im Jahre 2009 zehn Produkte (von der Creme bis zum Massageroller) gegen Orangenhaut getestet und kam zu dem Ergebnis, dass selbst teure Mittel nicht helfen. Dennoch investieren Frauen weltweit jedes Jahr rund drei Milliarden Dollar in Anti-Dellen-Präparate. Diese enthalten Extrakte aus der Klettenfrucht, aus Traubenkernöl, See gras, Yamswurzel oder aus weißem Tee. Sie sollen die Produktion von Kollagen ankurbeln, das Bindegewebe unterstützen und die Haut auf diese Weise straffen.

Auch teure Behandlungen durch Ärzte und Kosmetiker sind in der Regel nicht erfolgversprechend. Im Jahre 2010 untersuchten Wissenschaftler mehr als 50 verschiedene Therapieverfahren wie Ultraschall, Cellulipolyse, das ist eine Art Elektrostimulation, oder Laser, doch keine dieser Methoden zeigte überzeugende positive Effekte. Wer sich Fett absaugen lässt, verschlechtert sogar das Hautbild im Zweifel eher, denn der Überschuss wird direkt unter der Lederhaut abgesaugt, sodass sich die tiefen Fettzellenpakete im Anschluss stärker an die Hautoberfläche durchdrücken. Besser fährt demnach, wer sich gesund ernährt, ausreichend bewegt und zudem, wie Ashley Graham, zu dem kleinen Schönheitsfehler steht. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin



Bewegung aktiv erleben

Die ernährungsmedizinische
Arthrotherapie mit synergistischen
Knorpelbestandteilen und gelenk-
aktiven Mikronährstoffen

orthomol arthroplus



Orthomol arthroplus® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Orthomol arthroplus® zur diätetischen Behandlung von arthrotischen Gelenkveränderungen. www.orthomol.de