

Der nächste Sommer kommt bestimmt

Wenn die Frühlingssonne wärmt und sich die Beine nach den langen Winter- und Corona-Monaten aus den Hosen schälen, dann wird er sichtbar, der Schrecken aller Frauen: **Cellulite**.



© Dragonimages / iStock / Getty Images Plus

nen, denn diese nehmen Einfluss auf die Zusammensetzung und Funktion des Bindegewebes und der Muskulatur. Das Gesamtbild der Cellulite ist im Zyklus unterschiedlich stark ausgeprägt. Achtzig Prozent aller Frauen, egal ob dick oder dünn, alt oder jung, sind im Laufe des Lebens davon betroffen. Obwohl es sich nur um eine harmlose, lediglich optisch störende Veränderung des Hautbildes handelt, ist der Leidensdruck der Betroffenen sehr hoch. Jedes Jahr werden mehrere Milliarden in manuelle, vielversprechende Therapien investiert und im Vergleich dazu nur ein verschwindend geringer Anteil in Cellulite-Pflegeprodukte. Gesunde Ernährung, Sport und Reduktion von Übergewicht sind wichtige Maßnahmen, die jeder selber durchführen kann, um die Orangenhaut zu bekämpfen.

Die Dellenlandschaft glätten

Die entwässernde und fettabbauende Wirkung des Coffeins in der Haut und im subkutanen Gewebe sorgt für straffere Haut und schlankere Oberschenkel. Um in die Haut eingeschleust zu werden, kann Coffein (mindestens 2%) in Liposomen eingearbeitet sein. Diese bringen den Wirkstoff an den Wirkort. Bestens bewährt, um den Fettabbau zu intensivieren hat sich ein Komplex aus Coffein und Ingwer.

Vereint in einer Creme haben die Wirkstoffe Indischer Lotus, Silberweide und biotechnologische Peptide die patentierte Eigenschaft schädliche weiße Fettzellen in gesunde braune Fettzellen umzuwandeln. Braune Fettzellen haben einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel und kom-

Cellulite ist eine nicht krankhafte, strukturelle Veränderung des weiblichen Hautbindegewebes. Die Ursache der Cellulite ist geschwächtes Bindegewebe. Dieses lässt Unterhautfettgewebe in obere Hautschichten vordringen. Die senkrecht zur Hautoberfläche laufenden Bindegewebsfasern halten die Fettdepots in der Subcutis säulenförmig zusammen. Diese Fettsäulen werden nur durch eine zarte Bindegewebschicht von der Lederhaut mit ihren Talgdrüsen und Haarfollikeln getrennt. Die

Säulen zeichnen sich bei Cellulite an der Hautoberfläche ab und an Beinen, Po und Bauch sieht die Haut grobporig, dellen- und wabenförmig gemustert aus. Zudem kommt es zu einer vermehrten Ansammlung von Bindegewebswasser und einem gestörten Fettgewebeaufbau, was das Erscheinungsbild der Cellulite weiter negativ beeinflusst. Die Hautoberfläche wird gerne mit der Schale einer Orange verglichen, woher auch die Bezeichnung „Orangenhaut“ rührt. Dass zumeist Frauen davon betroffen sind, liegt an den Geschlechtshormo-

men vorwiegend im Babyalter im Körper des Menschen vor. Im Laufe der Jahre wandeln sie sich in weiße Fettzellen um. Unsere größten Fettdepots bildet das Unterhautfettgewebe an Hüften, Po und Bauch. Die Fettreduktion an diesen Stellen ist nur mit großer Anstrengung erreichbar. Der Cocktail dieser Wirkstoffe reduziert das Bild der Cellulite und zeigt eine glattere und straffere Haut. Durch einen weiteren Inhaltsstoff (Pro-Irisin) soll ein Rückfall verhindert werden.

Grüner Tee regt den Fettstoffwechsel der Haut an, die Lipolyse. Er ist durch seine Polyphenole ein hochwirksames Antioxidans mit zugleich entzündungshemmender Wirkung. Grüner Tee ist reich an Coffein und enthält auch einen beachtlichen Anteil an Vitamin C, welches sich günstig auf die Kollagenbildung und somit auf die Straffheit der Haut auswirkt. Die Aminosäure L-Carnitin ist für die Anregung der Fettverbrennung bekannt. Pflanzliche Auszüge aus Birke, Ruscus und Rosmarin wirken in Kombination Wassereinlagerungen bei Orangenhaut entgegen. Die Birke enthält Flavonoide und Gerbstoffe. Sie reduzieren freie Radikale und beugen so Schäden am Bindegewebe vor. Ruscus, also Mäusedorn, enthält Saponine mit gefäßabdichtender und entwässernder Wirkung. Rosmarin hilft, die Blutzirkulation anzuregen und entschlackt das Gewebe. Die Hautelastizität wird bewahrt. Die Auszüge werden gerne mit Aprikosen- und Jojobaöl kombiniert, die als Trägeröle für den Transport der Wirkstoffe in die Haut sorgen. Sie bewirken zudem ein samtig weiches Hautgefühl. Durch tägliche Massage mit dem Cellulite-Öl wird das Hautbild straffer und glatter und der Hautstoffwechsel aktiviert.

Der menschliche Körper ist in der Lage die Wirkstoffe aus Algen sehr gut aufzunehmen und zu verarbeiten, da die Aminosäurekombinationen unserer Körperzellen denen der Algen ähneln. Auch der pH-Wert der Algen gleicht dem unserer Haut. Dies lässt die Wirkstoffe der Algen (Mineral-

stoffe, Vitamine, Proteine, Spurenelemente und einzelne Aminosäuren) bis in das tiefliegende Unterhautfettgewebe eindringen. Sie bauen dort Gifte ab, haben also eine Detox-Wirkung. Außerdem fördern sie die Durchblutung und verbessern so das Hautbild bei Cellulite.

Zitrusöle wie Grapefruit, Limette und Orange wirken auf Orangenhaut ebenfalls straffend. Pfefferminzöl hat einen kühlenden Effekt und fördert die Mikrozirkulation. Wacholderbeere und Zypresse regen die Entwässerung an. Als Trägeröle dienen Oliven-, Mandel-, und Weizenkeimöl, da diese hervorragend von der Haut aufgenommen werden.

Coenzym Q10, Vitamin C und E sind freie Radikalfänger, die in Cellulite-Produkten für eine Verlangsamung des Alterungsprozesses der Haut sorgen. Freie Radikale zerstören bekanntlich unter anderem die kollagenen Fasern der Haut, was zu einem Spannkraft- und Elastizitätsverlust und damit zu Falten führt.

Die hervorragende Eigenschaft der Hyaluronsäure, ihr extrem großes Wasserbindevermögen, macht sie zu einem Kosmetikliebhaber. Sie füllt die Wasserspeicher in der Haut auf, verhindert das Austrocknen und stärkt die Schutzfunktion der Haut. Das Erscheinungsbild der betroffenen Hautpartien wirkt praller und glatter.

Die kleinen Kollagen-Trinkfläschchen überfluten zurzeit den Kosmetikmarkt. Das Wirkprinzip ist der Aufbau des Strukturproteins Kollagen von innen heraus. Die verwendeten Kollagenpeptide sind Hydrolysate des natürlichen Kollagens, was zu einer guten Aufnahme im Körper führt. Aber Achtung! Nicht jedes Hydrolysat hat die gleichen Eigenschaften. Emp-

fehlen Sie solche, für die es eine gute Studienlage gibt. Weitere Beauty Booster in diesen Powercocktails sind meist Zink, Biotin sowie Vitamine. Die Verbesserung von Haut- und Haarstruktur ist meist nach 28 Tagen sichtbar. Durch die gewollte Aufpolsterung der Haut kann der Oberschenkelumfang allerdings zunehmen.

Tipps und Ticks Die wöchentliche Anwendung eines Körperpeelings entfernt abgestorbene Hautschuppen und bereitet die Haut auf die wertvollen Inhaltsstoffe der Cellulite-Produkte vor. Die Problemzonen sollten täglich 5 Minuten mit einem Luffa-Handschuh in kreisenden Be-

Gesunde Ernährung, Sport und die Reduktion von Übergewicht unterstützen kosmetische Maßnahmen gegen Orangenhaut.

wegungen massiert werden. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen auf Fast Food, zu viel Fett, Salzige und Zucker, Alkohol- und Nikotingenuss zu verzichten. Die empfohlene Trinkmenge von zwei bis drei Litern Wasser oder grünem Tee, eine ausgewogene vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts und ein gesundes Sportprogramm sind neben den Pflegeprodukten die besten Partner für jugendliche straffe und feste Haut. Die Anwendung eines Selbstbräuners ist ein toller Trick, denn er verleiht der Haut einen bräunlichen Schimmer und lässt die Orangenhaut etwas unauffälliger erscheinen.

Fazit Die gute Nachricht: Niemand ist mit seiner Cellulite allein. Dennoch sollte man den Problemzonen zu jeder Jahreszeit Aufmerksamkeit schenken. Denn der nächste Sommer kommt bestimmt ... ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*