

Immer dranbleiben!

Pflegen, bewegen und ein gesunder Lebensstil, das sind die Waffen im Kampf gegen **Cellulite**. Beraten Sie Ihre Kundinnen zu passenden Produkten in Kombination mit Maßnahmen, die wirklich sinnvoll sind.



© Izf / iStock / Getty Images

werden Bilder nachträglich über Bildbearbeitungsprogramme. Auch im Social-Media-Bereich bedienen sich Influencer gerne diverser Filter, um ihren Körper zu optimieren. Mittlerweile gibt es aber auch Mut machende Gegenbewegungen von Frauen, die öffentlich ganz bewusst und ohne Retusche ihren Körper mit Dellen und Co zeigen. Ein tröstlicher Gedanke für Frauen, die sich zum Beispiel durch solche Social-Media-Bilder stark unter Druck gesetzt fühlen.

Was haben Franzosen mit Orangerhaut zu tun?

Cellulite ist kein Phänomen der Neuzeit, es gibt sie schon seit tausenden Jahren. Mit dem Unterschied, dass sich bis vor rund hundert Jahren niemand wirklich daran gestört hat. Das lag wohl auch daran, dass selbst am Strand Frauen früher mehr Stoff am Körper trugen und damit unschöne Dellen ohnehin nicht öffentlich zum Vorschein kamen. In den 1930er-Jahren wurde das Thema zunächst in französischen Modemagazinen publiziert. Auf einmal ging es um Cellulite und, damit verbunden, Möglichkeiten dieser den Gar aus zu machen. Vor rund fünfzig Jahren wurde sie dann als allgemeine, weibliche Plage in der amerikanischen Modepresse titulierte. Und auf einmal war Cellulite ein weltweites Frauenthema.

Kostspielige Methoden

Wenn eine Frau ihrer unebenen Haut zu Leibe rücken möchte, gibt es unzählige Möglichkeiten dies zu tun. Allerdings machen nicht alle Sinn und oft stellt sich

Schätzungsweise 80 bis 90 Prozent aller Frauen kennen das Phänomen der unschönen Dellen an Beinen, Po, Bauch oder Armen. Bei einigen Frauen zeigen sie sich schon in jungen Jahren, etwa nach der Pubertät. Andere Frauen machen erst später oder nur partiell Bekanntschaft damit. Forschungen zufolge basiert Cellulite auf einer Dysbalance zwischen Fettabbau (Lipolyse) und Fettabbau (Lipogenese). Begünstigt wird sie durch weibliche Hormone und ein schwaches Bindegewebe. Für letzteres spielt die Vererbung eine Rolle.

Immer die Hormone Hat die Mutter deutliche Orangerhaut, so wird ihre Tochter in der Regel ebenfalls damit zu kämpfen haben. Neben der Genetik spielt das Estrogen eine Rolle. Nicht nur eine Schwangerschaft begünstigt die unschönen Dellen, auch die Einnahme von Hormonen oder einfach die Tatsache, eine Frau zu sein. Das erklärt schon zum Teil, warum Männer keine Cellulite haben. Dazu kommt, dass männliches Bindegewebe anders aufgebaut ist als weibliches. Es hat eine netzförmige, stabilere Struktur und ist dadurch fester und straffer, so

dass Dellen nicht zum Vorschein kommen. Zur Beruhigung für alle Frauen lässt sich sagen, dass Orangerhaut keine bedrohliche Krankheit ist, sondern einfach eine optische Erscheinung, die den meisten Frauen nicht gefällt.

Bewusst gegen Bodyshaming

Frauen mit dunkler Hautfarbe haben ebenfalls ein festeres Bindegewebe und deshalb meist keine oder weniger stark ausgeprägte Cellulite. Das erklärt auch, warum insbesondere für Wäsche- und Bademoden gerne Frauen mit dunklerem Teint fotografiert werden. Perfektioniert

auch die Frage, wie lange die Effekte halten. Sehr kostspielig sind zum Beispiel Laser, Fettabsaugen, Kryolipolyse (Einfrieren von Körperarealen) oder regelmäßige kosmetische Behandlungen. Bevor sich eine Kundin zu teils drastischen Maßnahmen entscheidet, raten Sie zu verschiedenen Dingen, die sie selbst praktizieren kann. Voraussetzung für alle Anwendungen ist Disziplin und Kontinuität. Denn wer auf Dauer hier nicht am Ball bleibt, wird nur temporäre Veränderungen und Verbesserungen erleben. Cellulite zu behandeln ist also ein Dauerthema.

Aktive Hilfe aus der Apotheke Eine Fülle an Gelen, Ölen, Lotionen und Cremes, mindestens einmal täglich angewandt, kann dazu beitragen, das Hautbild zu verbessern. Inhaltsstoffe wie Koffein und Niacinamid haben einen positiven Effekt auf den Abbau von Fettzellen. Extrakte aus Rosmarin, weißer Lupine, Mohnsamen-, Rotalgen-, Mate- und Papaya-Extrakten, Ingwer, Zitrone, Birke, Ginkgo oder Artischocke regen die Durchblutung an und können zur Hautstraffung beitragen. Auch Lymphdrainagen und Saug-Druck-Massagen können sich positiv auf die Reduktion von Cellulite auswirken. Empfehlen Sie zur Massage die Verwendung von Massagebürsten, -schwämmen oder -handschuhen. Diese lassen sich entweder in der Dusche oder vor dem Eincremen anwenden. Apropos Dusche: Kalt-warme Wechselduschen, die vier- bis fünfmal pro Duschgang wiederholt werden, unterstützen die Anti-Cellulite-Therapie. Einfach und leicht kaschieren lässt sich unebene Haut am Körper auch durch Selbstbräuner und getönte Bodylotion, zum Beispiel mit Schimmerpartikeln.

Bewegung im Leben Doch all das nutzt wenig, wenn gleichzeitig das Gewicht zunimmt, die Lebensmittelauswahl suboptimal ist und der Alltag ohne große Bewegung abläuft. Zucker und minderwertige Fette, häufig zu finden in Fertignahrungsmitteln, gilt es zu reduzieren. Im Austausch zu frischem Obst, Gemüse, Salaten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie fettfreundlicher Milch und Milchprodukten oder veganen Alternativen mit Calciumzusatz. Abgerundet durch täglich mindestens zwei Liter Getränke wie Kräuter- und Früchtetee sowie Wasser. Ein halber Liter Flüssigkeit ist in Form von Kaffee, schwarzem und grünem Tee möglich. Wenig empfehlenswert sind Säfte und gezuckerte Softgetränke. Raten Sie dazu, Alkohol nur selten zu konsumieren. Denn Alkohol wirkt appetitanregend, ist ein Zellgift, begünstigt Übergewicht und eine Fettleber. Fragen Sie im Beratungsgespräch zudem, ob Ihre Kundin raucht. Denn Nikotin trägt entscheidend dazu bei, dass das Bindegewebe schlechter durchblutet wird und das wiederum fördert Cellulite. Gezieltes Training, das Muskelgewebe an Po und Beinen aufbaut, wie zum Beispiel Kniebeugen, aber auch Yoga und Pilates sind ideal, um diese Körperpartien zu stärken. Übungen für Bein und Po können auch perfekt in den eigenen vier Wänden trainiert werden. Fitness-Videos und Tipps dazu gibt es momentan zur Genüge. Fürs Ausdauertraining nach der Corona-Pandemie regelmäßig Schwimmen gehen, dabei wird das Bindegewebe effektiv gestrafft. Auch regelmäßiges Radfahren und öfter mal die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen bringen Erfolge. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

Jetzt kostenlos
anmelden unter

www.ellaone.de/campus



Expertenwissen zur Pille Danach

ANZEIGE

Was gibt Sicherheit in der Beratung?



Eine aktuelle Umfrage¹ mit über 2.600 Teilnehmern aus deutschen Apotheken liefert neue Zahlen zur Pille Danach. Was sind Gründe für Unsicherheiten in der Beratung? Und wie können Sie Ihre Beratungskompetenz stärken? Anja Zierath ist PTA und Schulungsreferentin auf dem ellaOne® Campus. Ihre Antworten auf zwei häufige Fragen.

Rechtliche Fragen zu Sonderfällen verunsichern mehr als 70 % der Befragten. Wie sieht eine typische Situation aus und wie geht man in der Praxis am besten damit um?

Ein typischer Fall, der Unsicherheit auslöst, ist die Abgabe der Pille Danach an sehr junge, minderjährige Kundinnen. Neben der vielleicht emotionalen Frage „Sollte so ein junges Mädchen schon Sex haben, ohne dass die Eltern es wissen?“ wird sich häufig die Frage gestellt, ob die Abgabe an Minderjährige überhaupt erlaubt ist. Die Antwort lautet: Ja, denn rechtlich spricht nichts dagegen! Die Pille Danach ist für alle gebärfähigen Frauen zugelassen, unabhängig vom Lebensalter. Es ist wichtig, zwei Aspekte voneinander zu trennen: zum einen unsere eigenen Bedenken und moralischen Überzeugungen und zum anderen unseren pharmazeutischen Beratungsauftrag zum Wohl der Kundin.

20 % gaben an, im Rahmen einer Dokumentation den Namen der Kundin zu notieren, beinahe 30 % lassen sich eine Unterschrift der Kundin geben. Ist das korrekt?

Zuerst einmal: Eine Dokumentation des Beratungsgesprächs ist nicht gesetzlich vorgeschrieben und nicht notwendig. Wenn sie stattfindet, müssen Notizen anonymisiert werden. Nach den Richtlinien der DSVGO dürfen personenbezogene Daten weder aufgenommen noch abgelegt werden. Das gilt dann auch für Name und Unterschrift. Und vergessen Sie nicht, dass eine Befragung auch ein ungutes Gefühl bei der Kundin hinterlassen kann. Seien Sie hier auf alle Fälle empathisch und beurteilen Sie die individuelle Situation.

Unterstützung für die persönliche Beratungsroutine finden Sie auf dem neuen ellaOne® Campus.



¹ DAP-Apothekenumfrage im Auftrag von HRA Pharma unter 2.607 Teilnehmern, Befragungszeitraum: 23.03.–12.04.2021

ellaOne® 30 mg Filmtablette. Zusammensetzung: 30 mg Ulipristalacetat, **weit. Bestandteile:** Lactose-Monohydrat, Povidon, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat, Polyvinylalkohol (E1203), Macrogol (E1521), Talk (E553b), Titandioxid (E171), Polysorbat 80 (E433), Eisen(III)-hydroxidoxid x H₂O (E172), Muscovit (E555). **Anwendungsgebiet:** Notfallverhütung schnellstmöglich innerhalb von höchstens 120 Stunden (5 Tagen) nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr bzw. im Fall des Versagens einer Kontrazeptionsmethode einnehmen. **Gegenanzeige:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufig: Übelkeit, abdominale (Bauch-)Schmerzen oder Unwohlsein in der Bauchgegend, Erbrechen, Menstruationsschmerzen, Unterleibsschmerzen, Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Stimmungsschwankungen, Muskel-, Rückenschmerzen, Müdigkeit. Gelegentlich: Diarrhö, Sodbrennen, Blähungen, Mundtrockenheit, abnorme oder unregelmäßige Vaginalblutungen, starke/verlängerte Perioden, prämenstruelles Syndrom, Vaginalentzündung oder Ausfluss, abgeschwächte oder verstärkte Libido, Hitzewallungen, wechselndes Hungergefühl, Stimmungsschwankungen, Angst, allgemeine körperliche Unruhe, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Migräne, Sehstörungen, Infuenza, Akne, Hautausschlag, Juckreiz, Fieber, Schüttelfrost, Krankheitsfähigkeit. Selten: Schmerzen oder Juckreiz im Genitalbereich, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ablösen einer Ovarzyste, ungewöhnlich leichte Periode, Konzentrationsverlust, Schwindel, Zittern, Verwirrung, Ohnmachtsanfälle, ungewöhnliches Gefühl in den Augen, rotes Auge, Lichtempfindlichkeit, trockener Hals, Beeinträchtigung des Geschmackssinns, Nesselausschlag, Durstgefühl. **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** So bald wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen. Beachten Sie die bereitgestellten Informationen zur möglicherweise verringerten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Anwendung bestimmter Arzneimittel. Für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet, auch für Jugendliche. Nicht für die regelmäßige Empfängnisverhütung. Nicht wirksam bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Nicht in allen Fällen wirksam. Verschiebt den Eisprung. **Apothekenpflichtig. Pharmazeutischer Unternehmer:** Laboratoire HRA Pharma, F-92320 Châtillon. <http://www.hra-pharma.com> **Stand:** 11/2018.