

# Straff gegen die Dellen

Fast jede Frau ist irgendwann in ihrem Leben davon betroffen: Cellulite. Es gibt leider kein Patentrezept gegen die unbeliebten Dellen in Oberschenkeln, Armen und Po. Mit regelmäßiger **Bewegung** kann man der Orangerhaut allerdings den Kampf ansagen.

**S**o langsam klettern die Temperaturen wieder nach oben und man freut sich bereits auf Sommer, Sonne, Strand und Meer. Natürlich darf da auch ein neuer Bikini oder Badeanzug nicht fehlen. Angezogen sieht die neue Schwimm-Kleidung richtig gut aus, aber was sehen die Augen da am

Oberschenkel? Unschöne Dellen und Grübchen machen sich auf der Haut bemerkbar, die eher an die Schale einer Orange erinnern, als an schöne glatte und geschmeidige Haut. Aus diesem Grund wird Cellulite auch oft Orangerhaut genannt. Unmut und Hilflosigkeit machen sich breit. Doch bevor man auf Ultraschallbehand-

lungen, Tabletten oder sogar kosmetische Eingriffe zurückgreift, sollte man auf die richtige Ernährung und Sport setzen.

**Ursache schwaches Bindegewebe** Sind die Dellen erst einmal da, lassen sie sich nicht so einfach wieder wegzaubern. Aber wie entstehen sie



eigentlich? Mitverantwortlich sind auf jeden Fall ein schwaches Bindegewebe und die weiblichen Hormone. Estrogene sorgen dafür, dass das Bindegewebe eine lockere Struktur aufweist, damit es sich bei einer Schwangerschaft entsprechend dehnen kann. Beim weiblichen Geschlecht setzen sich die Fettdepots gerne an Oberschenkeln, Po und Hüften ab. Zusammen mit dem lockeren Bindegewebe führt das zu einer Veränderung der Haut. Starke Gewichtsschwankungen sowie verengte Gefäße und schlechte Hautdurchblutung, die durchs Rauchen entstehen, können ebenfalls Cellulite begünstigen.

Die Veranlagung, Cellulite zu bekommen, ist nahezu bei jeder Frau vorhanden. Zunächst ist es meist so, dass die Haut nach außen glatt und straff wirkt. Wenn man die Haut an Oberschenkel oder Po zusammendrückt und sich wabenförmige Dellen ergeben, zeigt sich die Veranlagung für Cellulite. Sichtbar wird es dann, wenn sich immer mehr Fett in den Zellen speichert und sich dadurch die Fettzellen immer stärker durch das gitterartige Bindegewebe nach außen drücken. Und schon sind sie da, die unansehnlichen Dellen, Hubbel und Täler. Genussmittel wie Kaffee, Alkohol oder Nikotin sind Gift für das Bindegewebe, sie behindern den Stoffwechsel. Dadurch, dass der Stoffwechsel langsamer wird, entsteht eine gewisse Trägheit. Weiter werden auch die stabilisierenden Fibroblasten, die Mutterzellen des Bindegewebes, die für die Produktion des straffenden Kollagens und Elastins verantwortlich sind, durch einen schlechten Lebensstil vorzeitig schwach. Die Folge: Die mit Fett gefüllten Zellen werden immer größer und drücken nach außen.

### **Sich ausreichend bewegen**

Schaut man auf die Fakten, so wird klar: Cellulite ist im weitesten Sinne das Ergebnis einer Stoffwechsel-Trägheit. Also benötigt der Körper etwas, das die Durchblutung anregt und das Körperfett abbaut. Im Kampf gegen Cellulite ist Sport daher

### **WAS SOLLTE MAN BEI CELLULITE ESSEN UND TRINKEN?**

- + Obst und Gemüse mit ausreichend Vitamin C
- + Wasser und ungesüßte Tees
- + Eier
- + Nüsse
- + Fisch wie beispielsweise Lachs oder Hering
- + Hülsenfrüchte
- + Hochwertige Pflanzenöle

ein Muss. Am besten eignet sich eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Durch den Aufbau von Muskulatur erhält auch das Bindegewebe wieder mehr Struktur und die Fettzellen zeichnen sich nicht so deutlich ab. Und man kann beim „Projekt Sport gegen Cellulite“ auch gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, denn es wird auch noch Fett abgebaut.

**Anti-Cellulite-Workout** Schwimmen im kalten Wasser ist äußerst wirksam, um Cellulite vorzubeugen und die wirkungsvollste Anti-Cellulite-Sportart. Dabei sollte man mindestens 30 Minuten Brust-, Kraul- oder rüdenschwimmen. Ebenfalls effektiv ist Yoga, denn der Wechsel aus Muskelanspannung, Dehnung und Entspannung ist ideal, um den Körper wieder richtig zu formen. Krafttraining hat sich ebenfalls als wirkungsvoll erwiesen, da es Muskeln aufbaut und Fett abbaut. Natürlich darf auch der Ausdauersport nicht fehlen. Hier empfiehlt sich neben Schwimmen vor allem Radfahren, Joggen oder Nordic Walking. Hat man bereits Schmerzen an den Stellen mit ausgeprägter Cellulite, empfiehlt sich eher Nordic Walking, da hier keine Erschütterungen beim Aufkommen der Füße auf dem Boden zu erwarten sind.

Aber auch das Faszientraining eignet sich hervorragend, um Cellulite vorzubeugen und zu bekämpfen. Am besten verwendet man eine gerillte

Faszienrolle, da auf diese Weise das kollagene Gewebe besser stimuliert werden kann. Ist die gerillte Faszienrolle am Anfang zu schmerzhaft, kann auch gerne eine Rolle mit glatter Oberfläche genommen werden. Für den äußeren Oberschenkel legt man sich einfach seitlich auf den Boden, positioniert die Rolle und stützt sich auf den Unterarmen ab. Im Anschluss rollt man nun unterhalb des Hüftknochens hinunter bis kurz vor die Kniekehle und wieder nach oben. Beim vorderen Oberschenkel legt man sich auf den Bauch, positioniert die Rolle, stützt sich ebenfalls mit den Unterarmen ab und rollt von oben nach unten und wieder zurück. Jetzt wäre da noch der innere Oberschenkel. Hierfür muss man die Rolle so positionieren, dass man entlang des Oberschenkels nach vorne und hinten rollen kann. Den Po-Muskel trainiert man am besten, indem man sich mit aufgestellten Füßen auf die Rolle setzt und dann in kleinen Bewegungen vor und zurück rollt.

Neben der Bewegung sollte man sich auch gesund ernähren, denn ob und wie stark eine Orangenhaut letztendlich ausfällt, hängt auch mit dem Lebensstil zusammen. Daher sollte man Fast Food und Fertigprodukte meiden, soweit wie möglich auf Zucker und Weißmehl verzichten und stattdessen Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu sich nehmen. Zudem ist es wichtig, Genussmittel wie Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol nur in Maßen zu trinken. Außerdem sollte man täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinken. Cellulite zu bekommen ist ärgerlich und sieht leider auch nicht ästhetisch aus, keine Frage. Aber durch Sport, die richtige Ernährung und Faszientraining kann man gute Erfolge erzielen. ■

*Nadine Hofmann,  
Leitung Online-Redaktion*