

Cellulite, ein Problem von vielen Frauen

Paris Hilton, Victoria Beckham oder Pamela Anderson haben sie, genauso wie die Mehrheit der Frauen: Cellulite. Neben Cremes und Salben sollen neu Nahrungsergänzungsmittel den Frauen im Kampf gegen die Orangenhaut helfen.

ZÜRICH – Cellulite, auch Orangenhaut genannt, ist eine Bindegewebschwäche, die fast ausschliesslich Frauen betrifft. Dafür haben sie fast alle. Fachleute gehen davon aus, dass 85 bis 98 Prozent der Frauen in geringen oder in einem grossen Ausmass darunter leiden, sagt der Dermatologe Urs Bader. Sie tritt hauptsächlich an den Oberschenkeln, Oberarmen und Hüften auf, und zeigt sich in Form von

GESUNDHEIT

FRAUENPROBLEM CELLULITE
Leider weiss man bis heute nicht, welches die Ursachen sind

Dellen. In schweren Fällen treten sogar farbliche Veränderungen auf. Laut Bader handelt es sich bei der Cellulite um eine lokale Stoffwechselstörung im Unterhautgewebe, bei welcher die Mikrozirkulation gestört wird. Dies führt zu einer Veränderung und Störung der weiblichen Körperkonturen.

Viele verschiedene Ursachen

Leider weiss man bis heute nicht genau, welches die Ursachen für die Entstehung von Cellulite sind. Übergewicht, Fehlernährung, mangelnde Bewegung, erbliche Faktoren sowie

die weiblichen Hormone (Östrogene) sind jedoch Risikofaktoren, wie Bader an der Pressekonferenz von Innéov Nutricosmetics erklärte. Cellulite werde zudem durch Schlankheitskuren verschlechtert. Einige Fachleute nehmen an, dass eine chronische Übersäuerung bei Cellulite ebenfalls eine Rolle spielt, genauso wie der Konsum von Genussmitteln wie Nikotin oder Alkohol.

Doch wie kann Cellulite behandelt werden? Leider ist es noch immer nicht möglich, die Orangenhaut auf einfache Art zum Verschwinden zu bringen. Bis heute gibt es nur Möglichkeiten, die Cellulite zu lindern. So kann viel Bewegung das Hautbild verbessern. Auch eine Gewichtsreduktion kann sich positiv auswirken. Allerdings leiden nicht nur Übergewichtige an Cellulite. Auch sehr schlanke und sportliche Frauen sind nicht davor gefeit. Das beweisen Fotos von Paris Hilton oder Victoria Beckham, die Urs Bader an seiner Präsentation zeigte. Neben Sport, Salben und Cremes sollen nun auch Nahrungsergänzungsmittel im Kampf gegen die unschöne Orangenhaut helfen (siehe Box).

Laut Marianne Botta Diener, diplomierte Lebensmittelingenieurin und



Sport und Bewegung helfen, vorzubeugen, aber leider leiden auch sportliche und schlanke Frauen an Cellulite. Bild: irisblende.de

Autorin, können Frauen, die sich gesund ernähren einiges für die Schönheit tun. So können sie etwa auch den Genen, welche die spätere Faltenbildung zu 20 Prozent zu verantworten

haben, ein Schnippchen schlagen, indem sie sich gesund ernähren. Wer Cellulite mit der Ernährung vorbeugen will, sollte laut Botta Diener folgende Punkte beachten:

- Viel Wasser trinken: Wer sich gesund ernährt, sollte pro Tag etwa ein bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Der tatsächliche Flüssigkeitsbedarf des Körpers ist zwar höher, wird aber zu einem grossen Teil aus anderen Nahrungsmitteln gedeckt (vor allem Früchten, Gemüse und Salaten). Wenig trinken fördert die Entstehung von Cellulite.
- Die Regel «Fünf am Tag» einhalten: Das heisst, fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat essen. Genauer: zwei Portionen Früchte, drei Portionen Gemüse oder Salat, die eine Hälfte davon roh, die andere Hälfte gekocht.
- Zurückhaltung üben bei Salz und Zucker. Zu viel Salz fördert die Wassereinlagerung im Körper und damit die Entstehung von Cellulite. Viel Zucker fördert die Insulinausschüttung und begünstigt die Entstehung von Übergewicht.
- Den Fettkonsum einschränken: Beim Kochen fettarme Zubereitungsarten wählen und lieber dünsten oder dämpfen statt mit viel Fett anbraten. Auf rahm- und butterhaltige Saucen verzichten. Der Körper braucht höchstens ein Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht, also 50 bis 70 Gramm am Tag.
- Verstopfung vorbeugen: Wenn Abfallstoffe länger im Darm bleiben, leidet auch die Blutzirkulation im kleinen Becken.
- Übergewicht vermeiden: Das Gewicht regelmässig kontrollieren und etwas unternehmen, wenn es ein paar Kilo zu viel sind, damit nicht ein massives Übergewicht entsteht. Grosse Gewichtsschwankungen vermeiden.

ISUSANNE SCHMID LOPARDO

Behandlungsmöglichkeiten und ihr Nutzen

Neben einer ausgewogenen Ernährung helfen im Kampf gegen Cellulite vor allem Sport und Bewegung. Allerdings leiden auch sportliche und schlanke Frauen unter Orangenhaut. Kein Wunder also, wenn Frauen auf andere Art versuchen, der Cellulite beizukommen.

PHYSIKALISCHE BEHANDLUNG:

Unter den physikalischen Behandlungen, dazu gehören Massagen oder Lymphdrainagen, ist die Endermologie am effektivsten. Dabei wird mit einem speziell für diesen Zweck entwickelten Gerät eine Hautfalte erfasst und ein- sowie ausgerollt. Durch diese «Hautgymnastik» werden übermässige Fettablagerungen abgebaut und gleichzeitig die Haut gekräftigt und gestrafft.

Die Behandlung hat, so der Dermatologe Urs Bader, jedoch drei Nachteile: Sie ist sehr teuer – eine Sitzung kostet zwischen 200 und 400 Franken – und sie ist auch sehr zeitaufwendig. Für eine Sitzung muss eine halbe bis eine ganze Stunde eingesetzt werden. Ausserdem hilft die Behandlung nur so lange, wie der Behandlungszyklus durchgeführt wird. Ist er abgeschlos-

sen, bildet sich laut Urs Bader die Cellulite neu.

LIPOSUKTION: Auch mit Fettabsaugen, der sogenannte Liposuktion, wird gelegentlich versucht, Cellulite beizukommen. Bei dieser Behandlung sieht Bader jedoch mehr Nachahls Vorteile: Eine Liposuktion ist ein invasiver Eingriff (Operation), und Operationen bergen immer Risiken. Sie ist sehr teuer, der Erfolg ist nicht sichergestellt und stark vom Operateur abhängig. Die Grübchenbildung kann durch die Operation sogar noch verstärkt werden. Ausserdem können Narben zurückbleiben. Bader beurteilt die Liposuktion deshalb als nicht empfehlenswert bei Cellulite.

CREMEN UND SALBEN: Eine ungefährliche, relativ einfache und deshalb bei den Frauen auch beliebte Methode ist das Cremen und Salben der betroffenen Stellen. Allerdings sieht Bader hier ein Problem in der epidermalen Barriere. Oder anders gesagt: Unsere Haut ist dazu da, uns zu schützen, die Cremes dringen deshalb nicht genug tief ein, als dass sie viel bewirken könnten. Die Fettge-

websverteilung kann durch Cremes jedenfalls nicht beeinflusst werden.

NAHRUNGSERGÄNZUNG: Neu wird Cellulite von innen her angegangen. So will Innéov Nutricosmetics etwa mit einem Nahrungsergänzungsmittel, das in Wasser aufgelöst und morgens sowie abends getrunken wird, den Fettstoffwechsel und Fetteinlagerung positiv beeinflussen. Das Produkt enthält Calcium, Grüntee-Extrakt, Marines Glucosamin aus den Schalen von Krustentieren sowie Pinienrinden-Extrakt. In einer Doppelblindstudie mit einem Placebo, in welcher 40 Frauen während dreier Monate von Ernährungswissenschaftlern und Dermatologen überwacht wurden, zeigte sich bei 28 Prozent der Frauen ein sichtbarer Rückgang der Orangenhaut.

ELEKTROLYSEFUSSBAD: Erfolge in der Behandlung von Cellulite kann Body Detox vermelden. Das Elektrolysefussbad, das von Therapeutinnen und Therapeuten zur Entschlackung und Entsäuerung des Körpers eingesetzt wird, wirkt sich offenbar auch positiv auf Cellulite aus. So berich-

ten viele Patientinnen, die Body Detox aus anderen Gründen anwenden, dass die Haut an den Beinen und am Gesäss straffer geworden ist und sich die Cellulite sichtbar zurückgebildet hat. Eine erfreuliche Nebenwirkung sozusagen zur eigentlichen Body-Detox-Therapie. Laut Myriam Richle aus Münchwilen haben sich durch die Therapie sogar Krampfaderen so weit zurückgebildet, dass von Operationen abgesehen werden konnte. Auch Stella Dalla Nora von Charlys Fitness Winterthur kann bestätigen, dass sich bei vielen ihrer Kundinnen die Cellulite zurückgebildet hat – und das auch bei älteren Frauen, die keinen Sport treiben. Simon Feldhaus, Fachbereichsleitung Schulmedizin und Sport bei Paredem, dem Zentrum für Komplementärmedizin in Baar, führt den positiven Effekt von Body Detox bei Cellulite darauf zurück, dass das Elektrolysefussbad den Raum zwischen den Zellen des Bindegewebes wieder durchgängig macht. Dadurch können die Stoffe von Zelle zu Zelle wieder besser transportiert werden, was auch zu einer Verbesserung des äusseren Hautbildes führt. (ssc)

NEUE CREMEN UND SALBEN FÜR SCHLANKERE ARME UND BEINE

Granatapfel für die Figur

Eine Linie für den ganzen Körper gibt es von Juvena of Switzerland: Granatapfel-extrakte in «Bust Performance» sollen die Haut der Brust straffen. Und mit dem straffenden Gel «Firming Performance» soll es eingelagerten Fettpölsterchen an Armen, Bauch und Oberschenkeln an den Kragen gehen. Bei regelmässiger, zweimal täglicher Anwendung über zwei Monate hinweg soll sich damit der Umfang der Oberschenkel um bis zu sieben und Cellulite um bis zu 39 Prozent verringern. Das zumindest versprechen die Hersteller.

Juvena Bust Performance
125 ml, Fr. 61.–
Firming Performance
200 ml, Fr. 58.–



Tropf für Tropf pfliegend

«Addition Concentré Minceur» von Clarins ist das erste Anti-Cellulite-Produkt, das jeder beliebigen feuchtigkeitsspendenden Körpercreme oder -milch beigemischt werden kann. Einfach einen nussgrossen Klecks der Lieblingskörperpflege in die Hand geben, sechs bis acht Tropfen des neuen Gels dazugeben, mit den Fingern vermengen und fertig ist die individuelle Körpercreme. Im neuen Gel sind neben Koffein die Wirkstoffe von sieben Pflanzen vereint, mit welchen Clarins in anderen Cremes bereits Erfahrungen gesammelt hat.

Clarins Addition Concentré Minceur
zweimal 25 ml, Fr. 75.–



Aromen für den Körper

Pfeffer, Grapefruit, Estragon und Fenchel: Shiseido geht überflüssige Pölsterchen und Orangenhaut in erster Linie mit einer hohen Konzentration von Aromaölen an. Sie sollen das Wohlbefinden fördern. Daneben enthält «Body Creator» Rotalgen sowie ein Extrakt aus Saikowurzeln, das in der japanischen und chinesischen Heilkunde verwendet wird. In der Körpercreme soll es die Bildung von Kollagen anregen. Bei 45 Prozent der Frauen habe das Produkt eine Reduktion des Taillenumfanges von zwei Zentimetern oder mehr gebracht.

Shiseido Body Creator Aromatic Sculpting Concentrate
200 ml, Fr. 90.–



Wurzelextrakt gegen Fett

Auf Koffein und ein Wurzelextrakt, das in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet wird, setzt auch RoC. Forskolin ist ein Extrakt aus dem indischen Harfenstrauch und soll den Abbau der in den Fettzellen gespeicherten Fette stimulieren (Lipolyse). Seine Wirkung, so RoC soll 50-mal höher sein als die des Koffeins. Während Koffein die lipolytische Aktivität verlängere, kurbelt Forskolin sie direkt an. Eine Anwendung zweimal täglich soll bereits nach vier Wochen eine sichtbare Verbesserung bringen. (ssc)

RoC Retinol Anti-Cellulite Intensiv
150 ml, Fr. 39.–



ESSEN FÜR DIE SCHÖNHEIT

Die Haut von innen heraus zu stärken, das ist der neue Ansatz in der modernen Kosmetik. Auch wer sich gesund ernährt, kann viel für die Schönheit tun. Hier zwei Bücher zum Thema:

Essen. Geniessen. Fit sein.

Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz Marianne Botta Diener Beobachter-Buchverlag, 2007, 253 Seiten, Fr. 38.–

Die Kosmetik-Revolution

Schönheit kommt von innen Prof. Dr. Markus Metka, Dr. Johannes Neuhofer Carl-Ueberreuter-Verlag, 2007, 144 Seiten, Fr. 31.50