



Cellulite

Stützendes, formendes oder verbindendes Gewebe im Körper ist verantwortlich für glatte Haut, schmerzfreie Gelenke und funktionierende Gefäße. Ein schwaches Bindegewebe führt bei Frauen häufig zu Cellulite (vor allem unschöne Dellen an Oberschenkeln/-armen und Po), Falten, Krampfadern und Geweberissen (wie z. B. Schwangerschaftsstreifen). Bei Männern, welche weitaus seltener von Cellulite betroffen sind, treten bei schwachem Bindegewebe leichter Leistenbrüche auf. Männer wie Frauen neigen dann auch zu Problemen mit den Bandscheiben, zu Gelenk- und Rückenschmerzen sowie zu Hämorrhoiden.



Cellulite stellt für Frauen primär ein ästhetisches Problem dar. Sie kann aus einer angeborenen Bindegewebsschwäche resultieren oder durch verstärkte Fetteinlagerungen bei Übergewicht entstehen. Dass vor allem Frauen von den unschönen Dellen betroffen sind, liegt in erster Linie daran, dass die **Ober- und Lederhaut dünner** ist (dehnbarer - v. a. notwendig für die Schwangerschaft) und die **Fettzellen in der Unterhaut dicker** sind als beim Mann (sie können sich bis auf das 10fache ausdehnen). Zudem wird das Bindegewebe durch einen **hohen Östrogenspiegel** gelockert.

Cellulite kann in **verschiedene Stadien** eingeteilt werden (fragen Sie dazu eine/n Facharzt/-ärztin): **1. Stadium:** keine Dellen, jedoch Schweregefühl in den Beinen **2. Stadium:** leichte Dellen beim Zusammendrücken der Haut, die Haut reagiert empfindlich auf Druckschmerz **3. Stadium:** deutlich sichtbare Dellen sowie rote und helle Dehnungstreifen **4. Stadium:** tiefe Dellen, Knoten und starke Dehnungstreifen sind schon im Stehen sichtbar, die Verformungen sind hart und unelastisch. (Hinweis: Da das Problem „Cellulite“ seinen Ausgang in den unteren Hautschichten nimmt, ist es im fortgeschrittenen Stadium durch oberflächliche Anwendungen wie in Form von Cremes und Salben nicht mehr zu beheben!)

Tipps & Tricks

- * **Ernähren Sie sich gesund & ausgewogen** (z. B. diverse Getreidesorten und Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, verschiedenstes Obst & Gemüse, fettarme Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch und (Hochsee) Fisch sowie hochwertige pflanzliche Öle). Süßigkeiten, Torten, Kuchen, Nudeln aus Hartweizen und polierter Reis beispielsweise sollten nur in Maßen gegessen werden. Weiters ist auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** von mind. 2 - 2,5 Liter unter anderem in Form von stillem Mineralwasser, Trinkwasser, Kräutertees etc. zu achten. Der **Kaffee- und Alkoholgenuss** ist generell einzuschränken.
- * Durch gezieltes, regelmäßiges (3x/Woche), mindestens 30minütiges **Ausdauertraining** (z. B. Laufen, Schwimmen, Walken, Rad fahren) kann nach dem Motto - zuerst Fettabbau, dann Muskelaufbau - den Dellen zu Leibe gerückt werden. **Problemzonengymnastik**, die z. B. mit einem dehnbaren Gymnastikband durchgeführt werden kann, hilft Beine und Oberschenkel zu straffen.
- * **Rauchen** behindert die Durchblutung und die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen. Zudem schädigt Nikotin das Kollagen.
- * Massagen, Wechselduschen, Meersalz- und Algenbäder, Thalassowickel etc. fördern die Durchblutung und verbessern das Hautbild.
- * **Anti-Cellulite-Pflegeprodukte aus der Apotheke** z. B. mit Koffein, Guarana, Ginkgo, Meeresplankton, Aloe Vera, Efeuextrakt können dazu beitragen das eingelagerte Fett zu mobilisieren. Wasserbindende Mittel (Zuckerverbindungen) sollen die Tiefe der Dellen verringern. All diese Wirkstoffe können nur das Erscheinungsbild, nicht aber die Ursache beseitigen! Fragen Sie dazu Ihre/n ApothekerIn.