

GEHT'S AUCH OHNE PHOTOSHOP?

Was ist das denn? Plötzlich ist sie da: die Cellulite. Gestern war der Po schön glatt, jetzt schlägt er Wellen. LOOX fragte Dr. Klaus Hoffmann und LOOX-Expertin Sabine Grohn, was es mit der Cellulite auf sich hat und wie man sie wieder loswird.

// Text Michael Iseghohi

TREIBE SPORT, ernähre dich gesund, dann hast du auch keine Probleme mit Cellulite. Ja, genau. Danke für den Tipp. So einfach ist es nämlich nicht, die Dellen an Po, Hüfte und Oberschenkeln loszuwerden. Immerhin hängt diese kleine Gemeinheit der Natur mit der spezifischen Bindegewebsstruktur von Frauen zusammen. Denn im Gegensatz zum männlichen Bindegewebe ist das der Frauen stärker von elastischen Fasern durchzogen und miteinander vernetzt. Das Ergebnis: Es entsteht eine größere Spannung zwischen

den Gewebeschichten; Haut und Fett nähern sich also an. Na bravo.

Kleiner Trost: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Rund achtzig Prozent der Frauen weltweit kennen den Blick in den Spiegel und fühlen sich beim Mustern ihrer Oberschenkel sofort an Orangen erinnert. Die hohe Zahl verwundert nicht. Der weibliche Körper ist immer für den Fall einer Schwangerschaft gewappnet. Da hilft es, dehnbar zu sein. Das gilt auch für die Haut beziehungsweise für die Fettzellen direkt unter der Haut. Denn ob und wie stark Cellulite auftritt, hängt unter anderem von den Fettdepots wie auch vom Östrogenspiegel im Körper ab. Der schwankt bekanntlich innerhalb eines Monats – und mit ihm die Fettdepots. Die Fettzellen blähen sich dabei

unterschiedlich groß auf und drücken gegen die Haut, was sich dann als Streifen, Wellen oder Dellen bemerkbar macht. Ende der Geschichte? Nein, nicht ganz.

Denn ganz falsch ist der Vorschlag mit der gesunden Ernährung und körperlichen Ertüchtigung nicht. Das weiß auch

Dr. med. Klaus Hoffmann vom Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum. „Bei Frauen gibt es fingerförmige Fetteinstülpungen in der Lederhaut. Das lässt sich nicht vermeiden. Aber durch ungesunde Ernährung setzt sich zusätzliches Fett ebenfalls in diesen Mulden fest. Das Ergebnis: Die Cellulite wird verstärkt.“ Aber das ist noch nicht alles. „Fett sammelt eiweißreiches Wasser. Das wiederum führt zu Entzündungen im Gewebe und bildet neuere und dickere Bindegewebszüge bis an die oberste Hautschicht. Auch dort lagert sich das Fett ab und wird unter der Haut noch deutlicher sichtbar“, erklärt Dr. Hoffmann.

„Gesunde, ausgewogene und vor allen Dingen eine basische Ernährung ist das Wichtigste, um dem Fortschreiten von Cellulite vorzubeugen“, betont LOOX-Expertin und Ernährungstrainerin Sabine Grohn. „Das Säure-Basen-Verhältnis im Körper sollte ausgeglichen sein, da so die für die Fettverbrennung notwendigen Mineralsalze wie Kalzium, Kalium oder Magnesium im Blut angereichert werden.“ Mit anderen Worten: Übersäuert der Körper über längere Zeit, fällt es ihm schwer, aus eigener Kraft die überschüssigen Fettresourcen abzubauen. „Gerade tierische Eiweiße, vornehmlich in Lebensmitteln wie Fleisch oder Käse, aber natürlich auch Kaffee und Zucker sind alles andere als förderlich“, betont Grohn. Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse hingegen sind basenbildende Nährstoffe. „Am wichtigsten ist aber stilles Wasser. Zweieinhalb bis drei Liter täglich. Das schwemmt eine Menge Schadstoffe aus dem Körper und lässt auch die Haut frischer aussehen“, so die Ernährungstrainerin weiter.

Ausdauersportarten wie Radfahren, Walking, Inlineskating, aber auch Schwimmen sind zudem hervorragend zur Bekämpfung der Orangenhaut geeignet. ▶

//
**ÜBER 80
PROZENT
ALLER
FRAUEN
HABEN
CELLULITE**
//

Fotos: Stephanie Rausser (Montage)



LOOX-EXPERTE

Sabine Grohn
Ernährungstrainerin

Die Ernährungstrainerin und Diplom-Yogalehrerin gründete 2003 ihre Firma „ess-coaching“ und informiert seitdem über bewusst basische Ernährung, körperliche Fitness und Wege zu mentaler Ausgeglichenheit. Der Ernährungsplan von Sabine Grohn auf LOOX.com/sgrohn



// NICHT DIE CREME, SONDERN DIE MASSAGE HILFT

Durch eine Pulsfrequenz im Fettverbrennungsbereich wird nach rund zwanzig Minuten verstärkt die Stoffwechselaktivität angeregt, die Säureüberlastung ausgeschwitzt und das Fett verbrannt. „Oft heißt es dann, das Bindegewebe werde gestärkt und gestrafft. Das ist ein guter Werbeslogan, hat aber mit der Wirklichkeit nichts zu tun“, so Dr. Hoffmann. „Genau das Gegenteil ist der Fall.“ Durch die Bewegung verbrenne oder verkleinere sich ein Teil der Fettdepots, während sich gleichzeitig die Bindegewebsfasern verlängern, dehnen und somit die Haut nicht direkt auf den Fettdepots aufliegt. „Das ist auch der Effekt bei der Anwendung von Cremes oder Basenbädern. Nicht die angewandte Kosmetik, sondern die begleitende Massage dehnt die elastischen Fasern im Bindegewebe, drückt das eiweißhaltige Wasser aus den Fettzellen und lässt die Dellen temporär verschwinden“, so Dr. Hoffmann weiter. Allerdings seien solche Massagen, wie sie auch in der Endermologie angewandt werden, nur die zweitbeste Lösung, da lediglich die Symptome, aber nicht die Ursache der Cellulite verabschieden möchte, kommt um einen medizinischen

Eingriff nicht herum.“ Aber jetzt bitte nicht direkt zum Arzt rennen und um eine Fettabsaugung bitten. Dr. Hoffmann verweist auf eine neue Technologie aus den USA, bei der durch heiße Lichtimpulse die **Fettdepots** regelrecht weggeschmolzen werden. „Das Verfahren der Firma Cynosure ist derzeit das beste auf dem Markt. Durch einen Laser werden die Fettzellen in der oberen Hautschicht weggeschmolzen, die elastischen Bindegewebsfasern gekappt und die Oberfläche der Haut durch den Laser in der Tat gestrafft. Solch eine Behandlung hat ihren Preis, ist aber definitiv die einzig heilende Prozedur.“

Wer sich die kostspielige Prozedur ersparen möchte und doch lieber zu natürlichen Mitteln greift, der habe an der einen oder anderen Stelle vielleicht eine kleine Delle, aber den großen Vorteil einer Bewusstseinsweiterung, erinnert LOOX-Expertin Sabine Grohn. „Gute Ernährung und Sport helfen ja nicht nur, Cellulite zu verringern, sondern dienen auch dazu, den Körper zu stärken, den Kopf frei zu bekommen und sich rundum wohlfühlen. Dann stören auch keine kleinen Dellen mehr.“



Bei Frauen sitzen die Fettdepots sowohl in der Lederhaut als auch im Bindegewebe. Aber unabhängig vom Geschlecht kommen die Fettzellen an bestimmten Körperstellen vermehrt vor. So hat das Fettgewebe am Po etwa die Aufgabe, als Polster gegen starke Druckbelastung zu dienen.