

CELLULITE

Süß sieht er aus! Rot-weiß gestreift, ein hoher Beinausschnitt, toll geschnittenes Oberteil. Macht eine richtig gute Figur - bei der Schaufensterpuppe. Und weil der Tag bisher ganz gut verlief und Spontaneität oft zu den besten Käufen führt, wird er gleich anprobiert. Leider sieht der Bikini dann ganz übel aus. Schneidet an der Hüfte in die Polster, am Po arbeitet er die Dellen so richtig schön heraus. Und das bei einer Beleuchtung, die vielleicht für eine OP ganz hilfreich ist (Fettabsaugung???), aber nicht für die Psyche einer Frau, die sich in der Umkleidekabine von allen Seiten betrachten muss. Sieh dann doch für einen schwarzen Einteiler mit wild gemustertem Pareo entscheidet und den Tatsachen gut verhüllt stellt: Wir sind eben auf Cellulite programmiert. Unser Bindegewebe ist von Natur aus so aufgebaut, dass die Fasern während einer Schwangerschaft nicht reißen können, sondern alles schön locker bleibt.

Außerhalb der Schwangerschaft ist dieser Umstand allerdings kein Geschenk. Fettzellen nutzen die Nachgiebigkeit aus, lagern sich an Oberschenkeln, Hüften und Po ab. Plustern sich um ein Hundertfaches auf und dellen sich durch die Haut. Weibliche Hormone leisten dann noch zusätzliche Entwicklungshilfe. Östrogene stimulieren ein Enzym, das Fettproduktion und Wassereinlagerungen fördert. **Nur zehn Prozent aller Frauen haben keine Cellulite.** Selbst bei Models geht längst nicht alles glatt: Da wird für Fotos mit Klebeband gestrafft, die Kontur am Computer perfektioniert und das Hautbild verfeinert. Diesem Idealbild cremen, massieren und trainieren die restlichen 90 Prozent dann entgegen. Cellulite macht Frauen unlogisch - alle wollen, was so gut wie keine hat: straffe Haut. Da hilft auch nicht, dass wir die Dellen und Wellen um uns herum registrieren und die 25-jährige Kollegin oder die Fitnesstrainerin auch nicht ohne sind. Mit der Temperatur steigt alljährlich wieder die allgemeine Unruhe.



"Cellulite ist eine Variante der Natur, die heute als kosmetisch störend empfunden wird", erklärt Prof. Martina Kerscher vom Studiengang Kosmetik und Körperpflege an der Universität Hamburg. Schuld daran ist - so paradox das erst mal klingt - die sexuelle Revolution. Wurde 1965 eine Schülerin vor Gericht noch zu sechs Tagen Putzen im Altenheim verurteilt, weil sie es gewagt hatte, im Bikini über den Münchener Viktualienmarkt zu spazieren, buhlen heute Heerscharen von bikinitragenden Abiturientinnen in der Pro-7-Sendung "Germany's Next Topmodel" um einen Job als Fotomodell. Heutzutage dürfen wir nackt sein, und wenn wir ehrlich sind, macht es auch uns Spaß, dann und wann als leicht bekleidete Sexgöttin durch die Gegend zu flanieren - aber leider fangen wir genau deswegen an, uns auf Schwabbel und Dellen abwärts der Hüfte zu konzentrieren.

Cellulite ist keine Krankheit. "Sich das klarzumachen ist eine erste wichtige Erkenntnis", findet Prof. Martina Kerscher von der Universität Hamburg. **Hüften und Oberschenkel speichern nun mal lieber als alle anderen Körperregionen Fett - und das drückt gern als Dellen durch die Haut.** Weil also das Fett in der Unterhaut der Hauptmissetäter in Sachen Schenkelbeulen ist, wollen die meisten Anti-Cellulite-Therapien die Fettmenge verringern. Die Sache hat nur einen großen Haken: **"Es gibt noch immer kaum unabhängige Studien, die die Wirksamkeit der angebotenen Anti-Cellulite-Mittel und Behandlungsmethoden kontrollieren"**, sagt Dr. Tatjana Pavicic, Hautärztin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. "Die meisten wissenschaftlichen Forscher halten Cellulite für eine Lappalie und für ein unwürdiges Forschungsgebiet."

Es gibt inzwischen ganz viele Anti-Cellulite-Methoden. Nützen die Behandlungen wirklich etwas? Oder entschlacken sie nur das Portemonnaie?

Zunächst gibt es Unmengen von **Anti-Cellulite-Cremes**, teil zu sehr zu hohen Preisen. Z.B gibt es eine Testosteron-Salbe: Die Zufuhr von Testosteron senkt den Östrogen-Spiegel, und Östrogene machen das weibliche Bindegewebe dehnbarer als das der Männer. Die Orangenhaut wird mit der Creme eingerieben, die Dellen an Beinen, Po oder Armen sollen anschließend weniger sichtbar sein. Was ist dran? Cellulite-Expertin Dr. Pavicic, Hautärztin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München: "Studien zum Nutzen dieser Therapie stehen noch aus." Risiken: Möglicherweise kann Testosteron in die Blutbahn eindringen - eine Vermännlichung droht, also eine tiefere Stimme, starke Körperbehaarung oder Akne.

Weiter versprechen verschiedene Hersteller mittels verschiedener **Geräte** eine Verbesserung: z.B. Hypoxi-Therapie (Vacuum und Überdruck sollen die Durchblutung fördern und so Fett abbauen), Slide-Styler (mechanische Lymphdrainage mit spezieller Choreographie), Vacu-Styler (Druck-Unterdruckbehandlung nach vorheriger kurzer manueller Lymphdrainage). Die Kosten sind auch hier sehr hoch und die Wirkung bleibt zum Teil aus oder ist sehr gering und nicht von Dauer.

Schliesslich gibt es noch viele weitere **Behandlungsmethoden** wie Reizstrom (Cellutron), Lymphdrainage (Spezialmassage, die den Lymphfluss wieder in Gang bringt), Ultraschall, Body-Wrapping, Tiefenwärme mit Infrarot, Endermologie (elektrische Lymphdrainage), Cellulipolyse (mehrere feine Nadeln werden parallel zur Oberfläche unter die Haut geschoben und über Elektroden werden diese Nadeln an ein Schwachstromgerät angeschlossen), Laser, Liposuktion (Fettabsaugen), Subcision (Variante der Fettabsaugung). Auch hierfür wird viel Geld verlangt und die Wirkung bleibt oft aus oder ist gering und nicht dauerhaft; die Behandlungen sind oft schmerzhaft, teilweise risikvoll für die Gesundheit oder bringen irgendwelche Nebenwirkungen mit (wie z.B. blaue Flecken oder Besenreiser).

Alle diese Kosten, Schmerzen und sogar die Risiken (bis hin zum Todesrisiko bei der Fettabsaugung) nehmen Frauen in Kauf...nur um keinen bis wenig Effekt ohne Dauer bei der Dellenbekämpfung zu erzielen.

Dabei liegt die Lösung doch so nah und ist viel effizienter und kostengünstiger: Wenn Fetteinlagerung für die Dellen verantwortlich ist, so kann sich diese nur verbessern oder sogar verschwinden, wenn man das Fett reduziert...durch Sport, viel Bewegung und eine gesunde Lebensweise. Rauchen begünstigt die Hautdellen dagegen, genauso wie Übergewicht, ständiges Zu- und Abnehmen, ausgedehnte Sonnenbäder, zu viel Kochsalz und auch Stress.

Quelle: BRIGITTE 09/05 und BRIGITTE 10/08: