Ein hartes Stück Arbeit!

*Alarm! Bei mehr als drei Viertel aller Frauen stellt sich irgendwann im Leben **Cellulite** ein. Der Grund: die weibliche Hautstruktur und das Hormon Östrogen. Was im Angriff auf die unschönen „Dellen" wirklich Effekte bringt.*

***Sportliche Betätigung**, und zwar regelmäßig, ist eine der schärfsten „Waffen" im Kampf gegen die Cellulite.* FOTO: SUSANNE GNAUK

Es ist eines der leidigsten Kapitel der Kosmetik. Die Rede ist von den unschönen „Dellen" an den weiblichen Oberschenkeln und am Po. Rund 80 % der Frauen leiden irgendwann im Laufe ihres Lebens daran. Bei Cellulite handelt es sich leider um ein nicht zu vermeidendes, wenn auch ungerechtes Phänomen der Natur. Die Haut der Frau ist anders aufgebaut als die des Mannes: Sie ist elastischer und weicher.

Der kleine Unterschied

Die Kollagenfasern, die in der Unterhaut für die Elastizität sorgen, liegen bei Frauen größtenteils nebeneinander, während sie bei Männern wie ein engmaschiges Netz ineinander verwoben sind. Die größeren Abstände der weiblichen Kollagenfasern zueinander ermöglichen es aber den darunter befindlichen Fettzellen, sich durch diese Zwischenräume an die Hautoberfläche zu drängen. So entstehen die Vertiefungen in diesen Bereichen.

Heute weiß man, dass für den strukturellen Unterschied zwischen Männer- und Frauenhaut vor allem das weibliche Hormon Östrogen verantwortlich ist. Es bewirkt die erwähnte höhere Elastizität, aber auch die Fähigkeit der weiblichen Fettzellen, sich um ein Vielfaches zu vergrößern und sich vornehmlich in den Bereichen Oberschenkel, Bauch und Po festzusetzen. Hat man erst einmal eine Cellulite entwickelt, dann kommen meist andere Probleme hinzu: Die aufgeblähten Fettzellen behindern den Fluss von Blut und Lymphe. Die Folge: Es wird vermehrt Wasser in das umliegende Gewebe eingelagert, das seinerseits für unansehnliche Formen sorgt. Außerdem kann es zu Durchblutungsstörungen, Krampfadern und „dicken Beinen" kommen.

All das hat fraglos einen praktischen Sinn und ist von der Natur nicht aus purer Gemeinheit „konzipiert" worden: Männerhaut könnte eine Schwangerschaft mit ihren extremen Hautdehnungen in kurzer Zeit nicht überstehen. Sie würde reißen. Außerdem fühlt sich die Haut der Frauen viel weicher und glatter an – das ist doch ein kleiner Trost, oder? Grundsätzlich ist die Veranlagung, im Laufe des Lebens eine Cellulite zu entwickeln, genetisch bedingt. Man kann das Problem also nicht gänzlich aus der Welt schaffen. Allerdings lässt sich manches dafür tun, dass das Straffheitsgefühl zurückkehrt und das Fortschreiten der Hautdeformierung ein wenig gebremst wird. Der wichtigste Faktor ist ein geringer Körperfettanteil. Dass radikales Abnehmen Cellulite allerdings nicht gänzlich verhindert, beweisen manche Magermodels, die trotz beinahe 0 % Körperfett sichtbar daran leiden. Aber immerhin ist sie in diesen Fällen nicht so stark ausgeprägt wie üblicherweise.

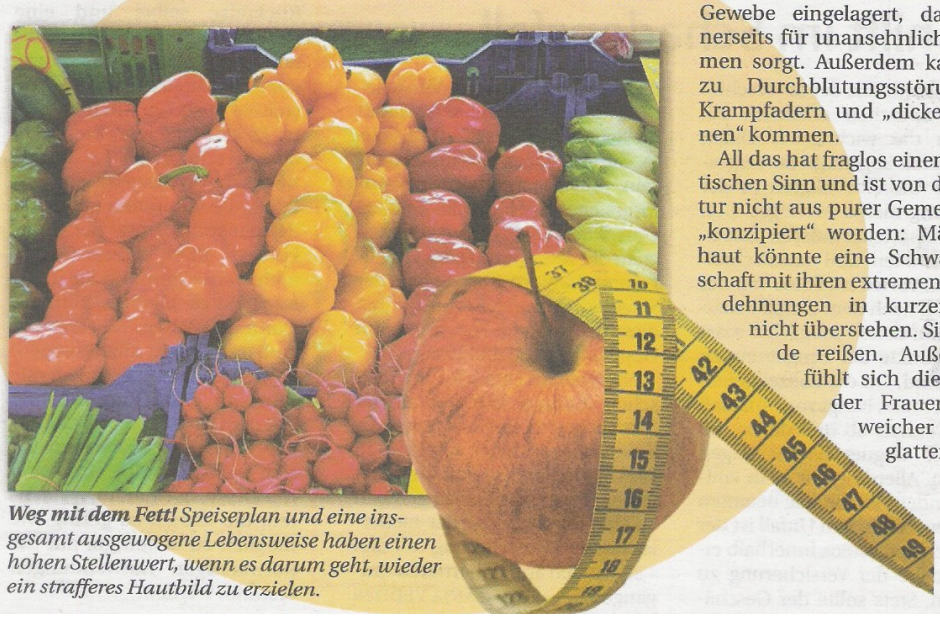
Anregende Substanzen

Unterstützend zum Fettabbau bietet die Kosmetikindustrie unzählige „Cellulite-Killer" an. Alle Produkte haben gemein, dass sie die Durchblutung fördern sollen. Für diesen Zweck werden verschiedene Substanzen zugesetzt, so grüner Tee (Teein, Koffein) oder Kaffee (Koffein). Durch das Anregen der Durchblutung sollen die angestauten Schlackestoffe aus dem Gewebe transportiert werden. Den gleichen Effekt haben allerdings auch Bürstenmassagen oder Wechselduschen. Viele Kosmetikartikel wirken darüber hinaus stärkend auf das Bindegewebe. Zusätzlich enthalten sie eine Menge Pflegewirkstoffe, die die Haut fast pfirsichgleich machen.

Essenziell ist sportliche Betätigung. Je mehr Muskeln der Körper bildet, desto weniger Fett wird eingelagert, ohne dass die Ernährung völlig umgestellt werden muss. Zusätzlich regt Sport den Stoffwechsel an. Speiseplan und Lebensweise sind folglich im Kampf gegen die Cellulite ebenfalls nicht unwichtig. Rauchen beispielsweise ist einer der größten Negativfaktoren. Nikotin verengt die Blutgefäße, was den Blutfluss noch stärker verlangsamt. Zusätzlich greift es die kollagenen Fasern des Bindegewebes an.

Fazit: Cellulite-Bekämpfung ist harte Arbeit. Wer schöne, glatte Beine haben möchte und von der Natur diesbezüglich vernachlässigt wurde, kann nur durch eine optimale Kombination von Fettreduktion, Sport, gesunder Ernährung, ausgeglichener Lebensweise und kosmetischen Spezialprodukten eine Verbesserung der Lage erreichen. Die aber wird so starke Glücksgefühle erzeugen, dass die Quälerei bald vergessen ist.

ALEXANDRA NÜSKE



***Weg mit dem Fett!** Speiseplan und eine insgesamt ausgewogene Lebensweise haben einen hohen Stellenwert, wenn es darum geht, wieder ein strafferes Hautbild zu erzielen.*

FOTOS: MARCO BARNEBECK/PIXELIO