

Straffe Kurven

PFIRSICH STATT ORANGE. Tipps, wie man der Cellulite Lebewohl sagt, gibt es viele – doch nur die wenigsten davon sind brauchbar. Wir haben uns umgesehen, was wirklich hilft – und was eine reine Erfindung der Werbeindustrie ist.

TEXT: CORNELIA STIEGLER

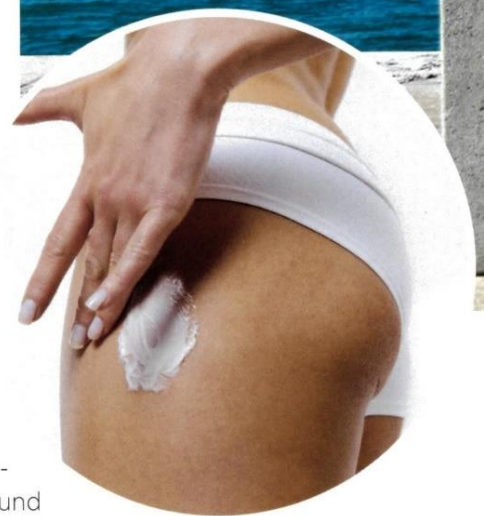
Gibt es Lebensmittel gegen Dellen?

Gewissen Vitaminen und Mineralstoffen wird eine gewebestraffende Wirkung zugeschrieben. Dies stimmt jedoch nur teilweise. So konnte z.B. noch kein Zusammenhang zwischen einer erhöhten Vitamin-C-Aufnahme und einem Rückgang von Cellulite festgestellt werden. Auch das viel zitierte Silicium, das das Gewebe besser vernetzen soll, ist eher im Bereich „Mythos“ anzusiedeln: In unseren Breitengraden kommt es bei Kindern und Erwachsenen kaum zu einem Silicium-Mangel. Zusatzpräparate, die Silicium enthalten (etwa Kieselerde), sind daher in den meisten Fällen unnötig. Dennoch hat die Ernährung Einfluss auf die Cellulitebildung: Stark gesalzene Speisen bringen beispielsweise den Wasserhaushalt des Körpers durcheinander, was sich negativ auf den Lymphfluss auswirkt – und Lymphstaus können wiederum die Dellen begünstigen. Auch Zucker sollte eher vermieden werden: Dieser bringt die Fettzellen zum Wachsen.



Wirken Cellulite-Cremes?

Dass Anti-Cellulite-Cremes nicht immer den versprochenen Erfolg bringen, hat so manche bereits am eigenen Leib erfahren. Eine Studie von Stiftung Warentest bestätigt: Bei Untersuchungen mit 300 Frauen, die auf einem Oberschenkel Anti-Cellulite-Cremes und am anderen eine normale Fettcreme auftrugen, konnten nach 3-monatiger Anwendung weder eine Verbesserung der Cellulite noch ein Unterschied zum mit gewöhnlicher Fettcreme behandelten Oberschenkel festgestellt werden. Dennoch hat die Pflege etwas Positives: Die Haut wird geschmeidiger, besser durchblutet und Unebenheiten können zumindest kurzfristig verschwinden.





Welche Übungen helfen wirklich?

Ja, es stimmt: Kniebeugen in allen Formen sind das A und O für straffe Oberschenkel und einen festen Po. Tipp: Bei sogenannten King Squats werden Kniebeugen auf einem Bein gemacht. Dazu stellt man einen Stuhl hinter sich. Wie bei einem Ausfallschritt wird ein Bein dann nach hinten bewegt und auf die Sitzfläche des Stuhls gelegt, sodass der Fußrücken auf der Sitzfläche liegt. Das ist die Ausgangsposition für die King Squats: Nun macht man Kniebeugen, die jedoch nur jenes Bein belasten, das am Boden steht – das Bein am Stuhl bleibt entspannt. Auch sehr effektiv: Kniebeugen auf einem Bein – ohne Stuhl! Oder Wechselsprünge im Ausfallschritt. Einfach alles, bei dem man schön tief in die Knie gehen muss. Wichtig: Das Knie sollte immer über der Ferse bleiben und nie über die Zehen hinausragen – sonst tut man dem Kniegelenk nichts Gutes.

Kraft- statt Ausdauertraining?

Um den Po in Form zu bringen, ist Krafttraining angesagt. Ausdauertraining hilft zwar ebenfalls beim Abnehmen, baut jedoch nur spärlich jene Muskeln auf, die den Po in Form bringen. Manchen Ausdauersportarten, wie etwa Aerobic oder Joggen, wird sogar eine cellulitefördernde Wirkung nachgesagt – ein Gerücht, das medizinisch bislang weder bestätigt noch widerlegt wurde. Fakt ist aber: Krafttraining formt die Muskeln weitaus effektiver. Und je definierter die Muskeln sind, desto schöner ist auch die Silhouette.



Mehr als 90 % aller Frauen bekommen im Lauf ihres Lebens Cellulite.

Haben alle Frauen Cellulite?

Jede zweite Frau kämpft mit Orangenhaut – auch Models, Schauspielerinnen und sogar Sportlerinnen. Dank spezieller Photoshop-Funktionen wie „Verflüssigen“ und „Weichzeichnen“ kann bei den Damen im Scheinwerferlicht aber jede kleinste Delle via Mausclick entfernt werden, weshalb sie auf den Fotos immer makellos straff wirken. Über ein paar Dellen sollte man sich also nicht zu sehr grämen – die wenigsten Menschen haben tatsächlich eine derart straffe Silhouette, wie sie von Werbekampagnen vorgegaukelt wird. Selbst jene Frauen, die in jungen Jahren beneidenswert glatte Beine haben, müssen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit früher oder später mit Cellulite abfinden: Ab einem Alter von 50 Jahren sind 80 % aller Frauen davon betroffen und nur 5 % aller Frauen bleiben bis ins hohe Alter cellulitefrei.



Viel Wasser trinken?

Ja, wir wissen es: Viel Wasser trinken hilft, Schlacken (die u.a. für Orangenhaut verantwortlich gemacht werden) aus dem Körper zu spülen. Warum es dennoch nicht so recht helfen will, wenn wir literweise Wasser in uns hineinschütten, liegt möglicherweise daran, dass es Ernährungsmedizinern zufolge auch keine Schlackenablagerungen im Körper gibt – Abfallprodukte werden vielmehr sofort verstoffwechselt und über die Leber abgebaut. In Wahrheit entstehen die unschönen Dellen durch Verschiebungen im Fettgewebe: Fettzellen geraten z. B. durch hormonelle Veränderungen durcheinander. Allerdings: 1,5 bis 2 Liter am Tag sollte man dennoch trinken – sonst leiden Blutfluss und Konzentration.

Dr. Georg Huemer wendet als einer der Ersten die „Exilis Elite“-Methode an.



Die Dellen „wegmassieren“?

Nach einer Studie der Universität Ankara sollen regelmäßige Gewebsmassagen das Hautbild von Cellulite deutlich bessern. Wer nicht regelmäßig den Masseur aufsuchen möchte, kann auch auf spezielle Massagegeräte zurückgreifen, die zur „Heimanwendung“ geeignet sind. Unicusa bietet beispielsweise mit der Wellbox einen mechanischen Lipolyseaktivator, der das Gewebe strafft, Reiterhosen verringert und Fettpölsterchen reduziert. „Exilis Elite“ fühlt sich zwar wie eine Hot-Stone-Massage an, ist allerdings eine neue Radiofrequenzwellen-Methode, die Fett reduziert und die Hautoberfläche verbessert. Durchführen darf die „Verjüngungsmethode“ allerdings nur ein Mediziner. In Österreich ist Dr. Georg Huemer mit seinen Ordinationen in Linz und Wels einer der Ersten.

Mittels Lipolyseaktivator verringert die Wellbox Dellen und Fettpölsterchen.

