

Stark gegen schwaches

Ob schlank oder rundlich, jung oder junggeblieben – ein kosmetisches Problem verbindet über 80 Prozent aller Frauen: Cellulite, die unschönen Dellen an Oberschenkeln und Po, die einen vor der Badesaison in Unruhe versetzen können.

Woher kommt die Orangenhaut und warum sieht man sie bei Männern praktisch nie? Bei Frauen ist das Bindegewebe grundsätzlich viel weitmaschiger angelegt, um sich bei einer Schwangerschaft ausdehnen zu können. Durch das locker vernetzte Bindegewebe können sich Fettzellkammern viel leichter durchdrücken. Dadurch entsteht das typisch genoppte Hautbild der Cellulite. Die Fettansammlungen an frau-

Was im allzu harten Kampf gegen die ungeliebte Cellulite wirklich hilft

entypischen Stellen wie Oberschenkel und Po behindern den Fluss von Gewebewasser und Lymphe. Dadurch presst

sich das Wasser ins lockere, umliegende Gewebe, die Ober- und Lederhaut – bei Frauen ohnedies viel dünner

und somit das wichtige Bindegewebe geschwächt wird. Auch einseitige äußere Behandlungen können – wenn, dann nur in geringem Maß oder vorübergehend – helfen.

Zu den effektivsten Basismaßnahmen gegen die Orangenhaut zählt das regelmäßige Ausüben von Sportarten, welche die Muskulatur in den Problemzonen aufbauen und das Fettgewebe verdrängen. Neben Radfahren, Jogging oder Walking sind es vor allem die in allen Fitness-Centern angebotenen „Bauch-Bein-Po“-Stunden, die – regelmäßig ausgeführt – relativ rasch sichtbare Ergebnisse liefern. Sobald man die Übungen beherrscht, kann man sie bei Zeitmangel auch leicht zu Hause fortsetzen.



Die Endermologie, eine Vakuum-Saugmassage

als beim Mann – schwillt an. Diese äußeren Anzeichen verstärken sich natürlich mit zunehmendem Alter, da die Haut mit den Jahren immer schlaffer wird.

Viele begehen nun einen grundlegenden Fehler: Sie unternehmen eine radikale Abmagerungskur – und erzielen meist das Gegenteil: Die Haut wird noch schlaffer, da dem Körper bei Radikaldiäten viel Körpereweiß entzogen

Die Pölsterchen auch von innen bekämpfen

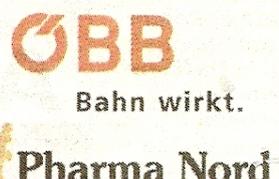
Wer Fett abbauen und bestimmte Körperregionen gezielt straffen möchte, sollte in dieser Phase auch etwas von innen tun. Am besten unterstützt man den Körper jetzt mit entwässernden Präparaten (z. B. auf Spargel-Basis) und mit solchen, die die Umwandlung von Fett in Muskeln erleichtern.

Besonders hartnäckigen Fällen lässt sich mit einer mittlerweile sogar offiziell

Unsere große Serie: Schön, schlank, fit & aktiv







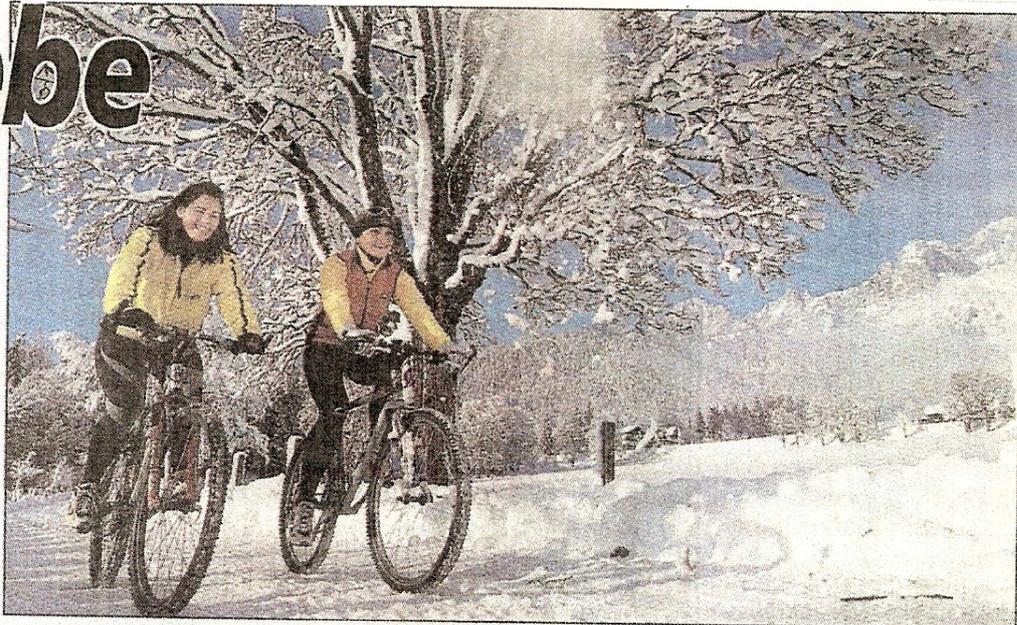
Zählt als: 5 Ausschnitte, erschienen in:

Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg, Wien, Wien Abendausgabe

Gewebe

anerkannten Methode zu Leibe rücken. „Cellulite ist ein Problem, das man von mehreren Seiten gleichzeitig angehen muss“, bestätigt auch Dr. Hajnal Kipro, Fachärztin für ästhetische Dermatologie aus Wien, die sich seit vielen Jahren des Cellulite-Problems annimmt.

Als Basisbehandlung für besonders starke Orangenhaut setzt sie eine Methode ein, die als erste von der amerikanischen Gesundheitsbehörde, der FDA (food and drug association) wissenschaftlich anerkannt wurde: Die so genannte Endermologie, eine Vakuum-Saugmassage, bei der das Gewebe bis in besonders tiefe Schichten hinein sanft, aber sehr effektiv behandelt wird. Spezielle



Fotos: Privatklinik Kipro, Leo Himsel

Durch Sport die Muskulatur in den Problemzonen aufbauen, Fettgewebe verdrängen

Massagerollen, kombiniert mit einem computergesteuerten Ansaugsystem regen Durchblutung und Fettstoffwechsel an, entschlacken und straffen das Bindegewebe. Kipro: „Die Kollagen- und Elastinproduktion steigt an, die Haut wird viel glatter. Durchgeführt werden sollte die Endermologie aber nur von Experten.“

Cellulite lässt sich leider nicht „wegzaubern“

Dies bestätigt auch Prof. Dr. Erich Müller-Tyl aus Wien, der mit Endermologie-Behandlungen ebenfalls gute Erfolge bei Orangenhaut erzielt. Auch hier wird überdies – teils ergänzend zur Endermologie – die Mesotherapie-Methode mit ihren deutlich hautglättenden Effekten angewendet.

Prof. Müller-Tyl: „Dabei werden durch oberflächliche Injektionen mit hauchdünnen Nadeln minimale Mengen verschiedener Wirkstoffe in die Haut eingeschleust. Durch die Zufuhr dieser durchblutungsfördernden, entschlackenden und zellregenerierenden Substanzen können wir ein ebenmäßigeres und straffer Hautbild erzeugen. Wir erreichen übrigens damit auch bei Anwendungen im

Gesicht gute Ergebnisse.“

Rasche Wunder gibt es allerdings nirgends. Orangenhaut bildet sich nicht über Nacht und ebenso wenig kann man sie kurzfristig

„wegzaubern“. Wer glaubt, sich „Schwimmbad-tauglicher“ machen zu müssen, sollte daher rechtzeitig zur Tatschreiten.

Mag. Karin Hönig

Zählt als: 5 Ausschnitte, erschienen in:

Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg, Wien, Wien Abendausgabe