

www.stylesy.de/thema/cellulite



E-BOOK
RATGEBER

CELLULITE

1	Cellulite.....	3
2	Was hilft gegen Cellulite?	3
2.1	Salben und Cremes	3
2.2	Therapie mit Radio- und Ultraschallwellen	4
2.3	Lymphdrainagen	4
2.4	Body Wraps.....	5
2.5	Massagen.....	5
2.6	Wechselduschen.....	6
2.7	Sport	7
2.8	Reduzierung des Körperfettanteils.....	8
2.9	Fett-weg-Spritzen	9
2.10	Gesunde Ernährung	9
2.11	Nahrungsergänzungsmittel	9
2.12	Therapie mit Meersalz.....	10
2.13	Kältetherapie	10
2.14	Homöopathische Mittel.....	11
2.15	Entspannungstechniken	12
2.16	Kombinationen	12
3	Ursachen für Cellulite	12
3.1	Aufbau des weiblichen Bindegewebes.....	12
3.2	Östrogen	13
3.3	Alternative Erklärungen.....	13
3.4	Cellulitis - Vorsicht: Verwechslungsgefahr	13
4	Diese Faktoren können Cellulite verschlimmern.....	14
4.1	Alkohol.....	14
4.2	Zigaretten	14
4.3	Ungesunde Ernährung	15
4.4	Schlechte Durchblutung durch wenig Bewegung.....	15
4.5	Übergewicht	15
4.6	Wenig Schlaf und Entspannung.....	16
5	Wenn die Gegenmittel nicht helfen	16
5.1	Die richtige Kleidung wählen	16
5.2	Stärkung des Selbstbewusstseins	17
6	Fazit: Niemand ist perfekt.....	17

1 Cellulite

Cellulite, im Volksmund auch Orangenhaut genannt, lässt sich zwar nicht vollkommen beseitigen, aber deutlich verringern. Dafür sind verschiedene Mittel von Nöten, denn die unebene Haut ist zwar weit verbreitet, dabei jedoch immer ein individuelles Problem. Was wirklich gegen die Orangenhaut hilft, muss also jeder für sich selbst herausfinden.

2 Was hilft gegen Cellulite?

Das Erscheinungsbild der Cellulite wird in drei Stadien eingeteilt. Zunächst sind die Dellen nur sichtbar, wenn eine größere Hautfalte bei einem sogenannten Kneiftest zusammengedrückt wird. Dann sind sie mit bloßem Auge zu erkennen, allerdings nur während des Stehens. Im dritten Stadium zeigt sich die Orangenhaut sogar im Liegen.

Bei der Behandlung ist es wichtig, zumindest grob nach diesen Stadien zu unterscheiden. Denn was sich bei einer leichten Form ausgesprochen wirksam zeigt, kann bei ausgeprägter Orangenhaut in vielen Fällen kaum etwas ausrichten.

Was hilft gegen Cellulite und was nicht - diese Frage lässt sich also zumindest in Bezug auf die Stärke vergleichsweise einfach beantworten. Anders verhält es sich bei der individuellen Behandlung und deren Erfolgen. Mittel und Maßnahmen, die für den einen wahre Wunder leisten, können beim anderen versagen. Hier heißt es also Geduld bewahren und eine andere Methode testen.

2.1 Salben und Cremes

Salben und Cremes gegen Cellulite sollen die Durchblutung fördern, das Gewebe straffen und teilweise sogar den Fettabbau begünstigen. Und tatsächlich können sie das durch Wirkstoffe wie Koffein, Vitamine und entsprechende Pflanzenextrakten erreichen. Ihr Wirkungsbereich durch die recht geringe Eindringtiefe ist allerdings begrenzt. Daher sind sie ideal als Vorbeugung, wenn die Orangenhaut noch gar nicht oder kaum sichtbar ist. Zeigen sich die Dellen bereits im Stehen und Liegen, sind derlei Cremes und Salben lediglich eine sinnvolle unterstützende Behandlung. Allein reichen sie dann allerdings meist nicht aus, um sichtbare Erfolge zu erzielen.

Damit die Wirkstoffe der Anti-Cellulite-Pflege tatsächlich einen Effekt haben können, müssen sie regelmäßig aufgetragen werden. Gelegentliches Cremen reicht hierbei nicht aus. Mindestens einmal besser noch zweimal tägliches Auftragen ist notwendig. Der Aufwand ist auf wenige Minuten und Handgriffe begrenzt, erfordert durch seine Häufigkeit jedoch einige

Selbstdisziplin. Und das dauerhaft, denn die Mittel können die Orangerhaut nur solange bekämpfen, wie sie angewendet werden.

2.2 Therapie mit Radio- und Ultraschallwellen

Eine Therapie mit Radio- und Ultraschallwellen ist weder invasiv noch schmerzhaft, zeigt sich aber beim Bekämpfen der Dellen dennoch recht effektiv. Das gilt auch für stärkere Ausprägungen. Begründet ist das in den jeweiligen Wirkweisen.

Bei einer Behandlung mit Radiowellen werden die Wassermoleküle in der Haut an der von Cellulite betroffenen Stelle erhitzt. Hierdurch kommt es zu einer leichten, auf den therapierten Bereich begrenzten, Entzündungsreaktion. Durch diese Reaktion soll der Körper dazu angeregt werden, vorhandene Gewebsflüssigkeit abzutransportieren und Schäden zu reparieren. In der Folge wird vermehrt Kollagen eingelagert und das Bindegewebe verjüngt und gestärkt. Hierzu ist allerdings ein sehr individuell abgestimmter Einsatz der Radiowellen von Nöten. Werden durch das Verfahren zu viele gesunde Zellen zerstört, kann das den Erfolg deutlich einschränken.

Die Therapie mit Ultraschallwellen funktioniert nach einem ähnlichen Prinzip wie die Behandlung mit Radiowellen. Bei dieser werden allerdings nicht Wassermoleküle erhitzt, sondern Fettzellen durch Schwingungen zerstört. Die so entstehenden Zellreste werden abtransportiert und ausgeschieden. Unerwünscht unebene Polster verringern sich und das Bindegewebe steht unter weniger Druck. Das Resultat kann verhältnismäßig langfristig sein. Dafür ist der finanzielle Aufwand allerdings auch vergleichsweise hoch.

2.3 Lymphdrainagen

Die Lymphdrainage oder Lymphmassage gehört zu den Klassikern im Kampf gegen Cellulite. Angenehm und recht preisgünstig befreit die Maßnahme das Gewebe von Verklebungen und übermäßig gestauter Flüssigkeit. Lymphknoten werden geöffnet und Bahnen gelockert. Das Erscheinungsbild der Haut lässt sich so schnell und mit wenig Aufwand verbessern. Dazu sollte die Drainage von einem erfahrenen Massagetherapeuten durchgeführt werden. Wie groß der sichtbare Erfolg ist, richtet sich nach dem Ausgangszustand der Orangerhaut. Zudem ist er nicht von Dauer. Nach und nach wird sich wieder vermehrt Flüssigkeit einlagern. Es müssen also regelmäßige Lymphdrainagen durchgeführt werden, damit das verbesserte Erscheinungsbild erhalten bleibt.

Die Lymphdrainage eignet sich für leichtere Formen der Cellulite meist gut und kann hier eine starke Verbesserung bewirken. Das gilt auch in Fällen, bei denen aktuell große Flüssigkeitsansammlungen vorhanden sind. Also beispielsweise bei starken hormonellen Schwankungen oder schlechter Durchblutung. Bei bereits stärker ausgeprägten Formen kann

die Veränderung ebenfalls deutlich sichtbar sein. Eine vollständige Beseitigung allein durch die Drainagemassage ist aber unwahrscheinlich.

2.4 Body Wraps

Body Wraps oder Bodywrapping verbindet die aktivierende oder entschlackende Wirkung bestimmter Stoffe mit Körperwärme. Zu diesem Zweck wird eine Paste, beispielsweise aus Kaffee, Zimt oder Algen auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Im Anschluss werden die so präparierten Bereiche mit einer speziellen Folie eingewickelt. Durch diesen luftdichten Abschluss beginnt die Haut zu schwitzen, die Poren öffnen sich und die Wirkstoffe können besser eindringen.

Ziel der Behandlung ist es, die Durchblutung zu fördern und den Abtransport von Schlacken und Gewebsflüssigkeit anzuregen. Die so behandelten Bereiche wirken danach straffer, fester und glatter.

Empfohlen werden für eine Kur zumindest zehn aufeinanderfolgende Body Wraps, die im Abstand von jeweils maximal sieben Tagen angewendet werden. Jedes Bodywrapping nimmt etwa eine Stunde in Anspruch. Bewährt hat sich zudem etwa eine Kur pro Jahr. Die Behandlung kann zum Bekämpfen der Dellen professionell aber auch zu Hause durchgeführt werden. Die selbstständige Ausführung mit einem speziellen Set kann aber ebenso Erfolge bringen, wie die professionelle Anwendung. Bei dieser kann es hingegen notwendig sein, einen Helfer hinzuzuziehen.

Der Erfolg eines Body Wraps ist oft bereits nach dem Einwickeln sichtbar. Die Haut wirkt glatter und praller und dadurch ebener. Dieser Erfolg liegt tatsächlich aber nicht an der sofortigen Bekämpfung der Orangenhaut, sondern an der durch Wärme und bessere Durchblutung geschwollenen Haut. Epidermis und Dermis werden hierdurch zumindest für den Moment dicker und verdecken auf diese Weise das unebene Binde- und Fettgewebe besser. Durch mehrere Anwendungen können die Durchblutung und der Lymphfluss anhaltend angeregt werden. Ob tatsächlich auch wie angegeben Schlacken abgeführt - und die Gewebe so entgiftet - werden, ist allerdings wissenschaftlich nicht bewiesen. Bei leichten Formen ist wiederum eine schnellere und stärkere Annäherung an eben Haut zu erwarten, als bei ausgeprägter Orangenhaut.

2.5 Massagen

Von der leichten Zupfmassage bis zur speziellen und professionellen Anti-Cellulite-Massage - die Auswahl hier ist groß. Verklebungen des Gewebes sollen mit den Massagen gelöst werden, die Durchblutung verstärkt und der Lymphabfluss verbessert. Zusätzlich eingesetzte Wirkstoffe, in Form von Cremes, Ölen oder Kräuterstempeln, können durch das Einmassieren noch effektiver sein.

Die Vielfalt lässt bereits erahnen, dass es bei den Massagen gegen Orangenhaut deutliche Unterschiede gibt. So gestalten sich einige vor allem entspannend und angenehm. Andere, wie die Zupfmassage oder Massagen des tiefen Bindegewebes sind durch den ausgewirkten Zug und die Krafteinwirkungen unangenehm bis leicht schmerzhaft. Und das nicht nur während der Anwendung, sondern auch noch in der Folge. Leichte Rötungen und eine vorübergehende Überempfindlichkeit in den behandelten Arealen sind typische Nebenwirkungen.

Physiotherapien, Wellness-Spas und Massagestudios bieten eine Bandbreite verschiedener Verfahren an. Nach modernen Erkenntnissen oder ganz traditionell, mit oder ohne zusätzliche Wirkstoffe - die Auswahl sollte für jeden das Passende bieten. Wer sich nicht von fachkundigen Händen behandeln lassen möchte, kann alternativ auf spezielle Massagegeräte setzen. Hier sollte so viel wie möglich ausgetestet werden, bis die individuell effektivste Variante gefunden ist.

So vielfältig die Massagearten sind, so unterschiedlich sind auch deren Wirkungsgrade. Bei jedweder Massage, die die Durchblutung anregt, lässt sich aber ein sofortiger leichter Erfolg verbuchen. Die Haut schwillt leicht an und gleicht Unebenheiten kurzzeitig aus. Bei den Massagen mit größerem Krafteinsatz, die teilweise unangenehm sind, kommt hierzu noch eine Reizung des Bindegewebes, die eine leichte Entzündung hervorrufen kann. Durch diese wird der Körper zur Zellerneuerung und Heilung in diesen Schichten angeregt, wodurch sich das Hautbild auch auf Dauer verbessern kann. Der Effekt ist also nicht in jedem Fall nur von kurzer Dauer.

Der erforderliche Aufwand richtet sich nach der Ausprägung der Cellulite und der gewählten Form der Massage. Bei den sanfteren Methoden sind in der Regel mehrere Sitzungen für erst sichtbare Folgen erforderlich. Stärkere Manipulationen des Gewebes machen sich hingegen meist schneller bezahlt. Die Auswirkungen sind aber wiederum individuell.

Einige Varianten, wie beispielsweise die Zupfmassage, kann auch problemlos von Ihnen selbst durchgeführt werden. Dennoch ist es ratsam, sich die richtigen Handgriffe zumindest anfangs von einem erfahrenen Therapeuten zeigen zu lassen. Anderenfalls könnte mehr Schaden angerichtet oder der gewünschte Erfolg nicht erzielt werden.

2.6 Wechselduschen

Mit einfachen Wechselduschen dellige Haut wirksam glatt zaubern klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Tatsächlich haben die Temperaturunterschiede aber einen sinnvollen Effekt, da sie die Durchblutung auf Hochtouren laufen lassen. Bei Kontakt zu kaltem Wasser ziehen sich die Blutgefäße eng zusammen. Bei warmem Wasser erweitern sie sich wieder. Rückstände und aufgestaute Flüssigkeiten werden dabei effektiver abtransportiert. Durch den raschen

Wechsel wird zudem der Stoffwechsel angeregt. Und das nicht nur während der Dusche, sondern noch für eine ganze Weile danach.

Mit unschönen Grübchen auf der Haut in die Dusche, mit frischer glatter Haut aus ihr heraus? Ganz so wundersam ist der Effekt der Wechselduschen dann doch nicht. Weil durch diese aber die Durchblutung sofort angeregt und die Haut besser versorgt wird, ist tatsächlich eine kleine Verbesserung direkt sichtbar. Begründet ist diese Erscheinung darin, dass die Haut durch den erhöhten Blutfluss aufgepolstert wird.

Bei regelmäßiger Anwendung sind die Wechselduschen nicht nur vorbeugend, sondern auch bei bereits vorhandenen Unebenheiten sinnvoll. Im zweiten und dritten Stadium reichen sie allein aber nicht aus, um die Dellen vollständig zu bekämpfen.

Wechselduschen sind denkbar einfach, auf einige Punkte sollte dabei aber dennoch geachtet werden. Wichtig ist es, mit kaltem Wasser zu beginnen und aufzuhören. Dazwischen können vier bis fünf Temperaturwechsel stehen. Damit es hierbei nicht zu Problemen mit dem Kreislauf, wie Schwindel und Übelkeit kommt, sollte zudem eine allmähliche Gewöhnung stattfinden. Das Wasser sollte bei den kalten Phasen also zunächst kühl, und nicht eiskalt sein. Das Finden der eigenen Grenze ist wichtig, das Wasser sollte immer noch gerade so angenehm sein. Schmerzen durch Hitze oder Kälte sind zu vermeiden.

Da sich Wechselduschen ganz einfach bei der gewöhnlichen Dusche einbauen lassen, ist der Aufwand kaum der Rede wert. Zwar ist die Maßnahme gewöhnungsbedürftig, aber weder finanziell noch zeitlich eine Belastung. Für einen möglichst großen Erfolg sollte sie allerdings regelmäßig - am besten täglich - durchgeführt werden.

2.7 Sport

Der Stoffwechsel wird angekurbelt, die Muskulatur wächst, Durchblutung und Versorgung aktiviert - Sport hat gleich mehrere Vorteile. Da die Muskeln gefördert und gefordert werden, bilden sie eine verlässlichere Stütze. Zudem läuft der Stoffwechsel noch lange Zeit nach dem Sport auf Hochtouren und mehr Muskelmasse bedeutet auch einen höheren Verbrauch im Ruhezustand. Fettpolster haben bei regelmäßigem Sport also eine geringere Chance, sich durch die Kollagenstränge des Bindegewebes zu drücken. Das heißt nun nicht, dass Sportler nicht ebenfalls unter Cellulite leiden können. Das Risiko dafür wird dennoch reduziert, ebenso wie bereits bestehende Orangenhaut.

Sinnvoll ist der Aufbau von Muskelmasse durch Kraftsport und konstante Forderung durch Ausdauersport im Verhältnis 1:2. Also einmal pro Woche Kraftsport und zwei Ausdauereinheiten. Bereits 30 Minuten pro Workout können sichtbare und fühlbare Erfolge erzeugen. Starke Erschütterungen sollten jedoch dringend vermieden werden, da diese das schwache Bindegewebe noch zusätzlich belasten.

Empfehlenswert sind daher: Gerätetraining Der Einsatz von Gewichten, Schwimmen, Radfahren, Yoga, Pilates, Spezielle Bauch-Beine-Po Gymnastik. Aber auch mehr Bewegung im Alltag macht sich bezahlt. Treppen statt Lift und Spaziergang statt -fahrt bringen Kreislauf und Durchblutung in Schwung und leisten auch einen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden.

Sport wirkt beim Bekämpfen von Cellulite nicht über Nacht, zeigt dafür aber langfristige Erfolge. Ursachen hierfür sind die bereits erwähnten Effekte des regelmäßigen Sports aber auch die weiteren Auswirkungen. Denn wer zumindest dreimal pro Woche ins Schwitzen kommt, strafft nicht nur Haut und Körper - er kann auch besser entspannen und schlafen. Das wiederum verringert das Risiko einer Cellulite-förderlichen Übersäuerung und stärkt die Willenskraft. Nach dem Sport sind Genussmittel, wie Alkohol, Schokolade und Zigaretten, meist nicht mehr so verlockend. Es lohnt sich also gleich mehrfach, die eigene Fitness zu steigern.

2.8 Reduzierung des Körperfettanteils

Eine Umstellung der Ernährung, gesteigerte Fitness oder sogenannte Fett-weg-Spritzen - die Reduzierung des Körperfettanteils scheint sinnvoll bei der Bekämpfung von Cellulite. Immerhin sind es Fettzellen, die sich durch das Bindegewebe drücken. Ein geringerer Fettanteil kann auch durchaus die Lösung sein, um der Oranjenhaut beizukommen. Allerdings nur dann, wenn es sich um eine gesundheitsverträgliche, allmähliche Reduzierung handelt. Plötzliche gravierende Gewichtsverluste haben hingegen einen gegenteiligen Effekt, sie lassen die Haut schlaff und kraftlos wirken und Dellen nur noch mehr zur Geltung kommen.

Mono- oder Crash-Diäten können ausgesprochen verlockend sein. Sie bewirken oft einen sehr schnellen Gewichtsverlust und können den Gang auf die Waage zum Erfolgserlebnis machen. Gesund sind sie jedoch nicht. Nicht nur, dass dem Körper bei einer solchen Maßnahme wichtige Nähr- und Vitalstoffe fehlen, ein Jo-Jo-Effekt ist zusätzlich vorprogrammiert. Das belastet das Bindegewebe doppelt und verschlimmert den optischen Zustand der Haut nur.

Regelmäßige Workouts erhöhen den Grundumsatz und lassen Muskeln, nicht aber Fettzellen wachsen. Sie können aber auch den Appetit vergrößern, weswegen eine gesunde Ernährung ebenfalls wichtig ist. Zur Reduzierung des Fettanteils ist Sport jedoch ideal. Gesteigerte Durchblutung, weniger gestaute Flüssigkeitsmengen und eine verlässlichere Stütze durch die stärkere Muskulatur sind positive Nebenwirkungen der sportlichen Betätigung.

Dauerhafte Umstellungen der Ernährung können im Gegensatz zu zeitlich begrenzten Diäten den Körperfettanteil langfristig und gesund reduzieren. Dadurch hat die Haut Gelegenheit, sich allmählich an den verringerten Umfang zu gewöhnen und sich besser darauf einzustellen. Ein Erschlaffen lässt sich dennoch nicht in jedem Fall vermeiden, weswegen zusätzliche Maßnahmen zur Straffung notwendig sein können. Sport kann hierbei helfen und das

Volumen der Fettzellen gegen wachsende Muskelmasse tauschen. Auf diese Weise bleibt die Haut meist elastisch.

2.9 Fett-weg-Spritzen

Bleiben trotz gesunder Ernährung und gesteigerter Fitness besonders hartnäckige Fettpolster zurück, können diese durch Fett-weg-Spritzen beseitigt werden. Die gezielt gesetzten Injektionen schmelzen das Fett im behandelten Bereich und verringern so den Druck auf das Bindegewebe und damit die vorhandene Orangenhaut. Die Nebenwirkungen begrenzen sich in den allermeisten Fällen auf Rötungen, blaue Flecke und muskelkaterähnliche Schmerzen.

Erforderlich sind je nach Ausbreitungsgrad etwa zwei bis vier Sitzungen, die im Abstand von zwei Monaten erfolgen. Da die Fettzellen durch den pflanzlichen Wirkstoff, der aus der Sojabohne gewonnen wird, zerstört werden, ist das Ergebnis dauerhaft. Dafür allerdings auch nicht ganz billig.

2.10 Gesunde Ernährung

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung hilft dem Körper dabei, alle Prozesse optimal ablaufen zu lassen. Zellen können sich schneller erneuern und schädliche Stoffe werden wirksam bekämpft, dadurch bleibt die Haut lange Zeit straff. Zudem ist das Bindegewebe stärker. Bei angemessenen Mengen entstehen unnötige Fettpolster außerdem in deutlich geringerem Ausmaß. Wobei diese Faktoren natürlich auch von der erblichen Veranlagung abhängen. Eine Umstellung auf weitestgehend unbehandelte Lebensmittel, die Einschränkung von Genussmitteln und vorwiegend pflanzliche Kost hat aber noch weitere Vorteile. Dazu gehört ihre weitestgehend basische Natur, die ideal für das Gleichgewicht von Säuren und Basen im menschlichen Körper sind. Durch die zahlreichen Vorzüge ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Bestandteil im Kampf gegen Cellulite.

2.11 Nahrungsergänzungsmittel

Bei der Frage - Was hilft gegen Cellulite? - denken die wenigsten an Nahrungsergänzungsmittel. Gerade diese können aber einen wichtigen Beitrag leisten. Die Vitamine A, C, E und F sowie B3, B7 und B11 wirken sich direkt auf den Zustand der Haut aus. Sie verhindern Schäden durch freie Radikale, beschleunigen die Zellerneuerung und erhalten den natürlichen Schutz. Dadurch sorgen sie für ein frisches Erscheinungsbild, bessere Elastizität und weniger Dellen. Ebenfalls empfehlenswert zur Ergänzung der Nahrung ist die zusätzliche Aufnahme von Zink. Gerade wer sich lange Zeit einseitig ernährt hat, kann also von Nahrungsergänzungsmitteln profitieren.

Nun ist es natürlich verlockend, ein paar Kapseln oder vitaminreichen Saft einzunehmen - das allein reicht jedoch bei der Behandlung von Orangenhaut nicht. Zwar sind ausreichende

Mengen von Vitalstoffen eine wichtige Säule, ihre Wirkung ist aber begrenzt. Sie sind daher wirklich nur als Ergänzung zu verstehen und nicht als alleinige Maßnahme gegen Grübchen an den Schenkeln.

Tipp: Setzen Sie auf Vitamine aus natürlicher Quelle, wie beispielsweise Vitamin C aus Acerolakirschen. Diese Mittel sind zwar meist etwas preisintensiver, durch ihre Herkunft und Begleitstoffe aber meist deutlich besser aufnehmbar und dadurch gesünder sowie wirkungsstärker.

2.12 Therapie mit Meersalz

Meersalz ist durchaus kein seltener Bestandteil in Kosmetik und Pflegeprodukten - und das aus gutem Grund. Es ist ausgesprochen mineralstoffreich und kann die Haut mit essenziellen Substanzen versorgen. Dadurch wird diese widerstandsfähiger und straffer. Neben der Versorgung kann die Beschaffenheit von Meersalz aber auch als Peeling verwendet werden und so die Durchblutung und Zellerneuerung anregen. Um die Wirkung des Meersalzes noch zu erhöhen, sollte es mit Koffein kombiniert werden. Diese Mischung regt die Durchblutung an, strafft, versorgt und glättet.

Wer die Dellen kostengünstig mit dieser Kombination wegpflegen möchte, kann einfaches Kaffeepulver mit Meersalz mischen. Wird hierzu noch ein hautfreundliches Öl oder Duschgel gegeben, kann die so entstandene Paste als Peeling verwendet werden. Auf der warmen feuchten Haut in kreisförmigen Bewegungen verteilt, entfernt sie abgestorbene Zellen und kann ihre Wirkstoffe besonders effektiv an die Haut abgeben. Ohne Koffein und peelenden Effekt kann Meersalz als Lösung oder Guss verwendet werden. Auch Cremes eignen sich zum Bekämpfen der unschönen Dellen.

Wenn Meersalz und Koffein auch recht effektiv sind, die Wirkungsstärken sind durch die rein äußerliche Anwendung eingeschränkt. Wunder sind von diesen Mitteln also nicht zu erwarten. Damit dennoch ein Effekt sichtbar ist, sollten Güsse oder andere Pflegeprodukte möglichst häufig angewendet werden. Ein täglicher Einsatz sollte angestrebt werden. Anders beim Peeling, dieses darf wiederum nicht allzu oft zum Einsatz kommen. Wird die Haut zu oft mit den reibenden Substanzen bearbeitet, verhornt sie. Insgesamt ist die Meersalz Therapie als ein wohltuender Zusatz bei der Behandlung von Orangerhaut, als alleiniges Mittel jedoch absolut ungeeignet.

2.13 Kältetherapie

Wissenschaftlich nicht erwiesen aber schlüssig ist die Kältetherapie. Bei dieser wird der Körper kurzzeitig Temperaturen von -150°C ausgesetzt - und das mit so viel nackter Haut wie möglich. Drei Minuten reichen dazu aus, danach würde der Körper unterkühlt werden. Das Bibbern lohnt sich aber. Die Blutgefäße werden verengt, die Durchblutung stark angeregt.

Hinzukommt, dass der Stoffwechsel und Fettabbau auf Hochtouren laufen, immerhin muss der Körper versuchen, die richtige Temperatur zu halten. Bis zu zweitausend Kalorien sollen während der drei Minuten Kältetherapie verbrannt werden. Wissenschaftliche Beweise hierfür gibt es aber nicht.

Die Kältetherapie soll nach Angaben der Anbieter das Fett schmelzen lassen. Das geschieht natürlich nicht nur zielgenau im gewünschten Bereich, sondern am ganzen Körper. Damit kann tatsächlich ein Cellulite-reduzierender Effekt erzielt werden. Dieser fällt in der Regel aber eher gering aus und ist als Zusatz zur kombinierten Behandlung zu betrachten, allein reicht er nicht zur effektiven Behandlung aus.

2.14 Homöopathische Mittel

Homöopathische Mittel gewinnen zunehmend wieder an Beliebtheit. Die sanften Substanzen sollen im Körper ähnliche Prozesse auslösen, wie das eigentliche Problem. Dadurch wird der Organismus dazu angeregt, das Defizit auszugleichen. Das kann auch bei den orangenhautähnlichen Hautarealen helfen.

Die homöopathischen Mittel können den Stoffwechsel, Lymphfluss und reinigende Prozesse des Körpers anregen. Auf diese Weise wird Cellulite ursächlich bekämpft und nicht nur kurzzeitig überdeckt oder abgeschwächt. Allerdings ist es nicht ganz einfach, das richtige Mittel im Alleingang zu finden. Ratsam ist es daher, einen fachkundigen Heilpraktiker aufzusuchen.

Natrium sulfuricum, Silicea oder Pulsatilla - als ganzheitliche Methode ist die Homöopathie darauf ausgerichtet, individuell zu behandeln. Daher müssen zahlreiche Faktoren und zusätzliche Probleme betrachtet werden. Die Wahl eines geeigneten Mittels und der passenden Dosierung gehört daher in fachkundige Hände.

Der Aufwand einer homöopathischen Behandlung ist für den Patienten sehr gering. Bei einem Homöopathen oder Arzt mit homöopathischer Zusatzausbildung wird eine individuelle und sehr umfassende Diagnose erstellt. Anhand dieser werden ein möglichst genau passendes Mittel, die entsprechende Potenz und Einnahmehäufigkeit gewählt. In Form von Globuli oder Tropfen verabreicht zeigt dieses schnell Wirkung - sofern das entsprechende homöopathische Mittel gefunden wurde. Es kann zu Erstverschlimmerungen kommen und auch Anpassungen können erforderlich sein.

Obwohl Entgiftung, Abfluss der Lymphe und die Unterstützung des Bindegewebes durch homöopathische Substanzen direkt nach der Einnahme angeregt werden, kann der sichtbare Erfolg ein wenig auf sich warten lassen. Je nach Ausprägung sollten nach einigen Tagen oder wenigen Wochen aber deutliche Veränderungen eintreten. Wissenschaftlich bewiesen ist die Wirkung homöopathischer Mittel allerdings nicht.

2.15 Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation, scheinen auf den ersten Blick nichts mit Dellen an den Schenkeln zu tun zu haben. Stress und schlechte Durchblutung hingegen schon. Und genau hier kommen die genannten Techniken ins Spiel, denn diese entspannen nicht nur den Geist. Auch der Körper profitiert von dem gezielten Abschalten. Gefäße erweitern sich, Gewebe werden erwärmt und die Durchblutung angeregt. Bereits fünf Minuten täglich reichen aus, um fühlbare Erfolge zu erzielen.

Das liegt zum einen an den bereits erwähnten Vorzügen, zum anderen an dem Ausgleich von Stress. Dieser schlägt sich auch in dem Säure-Basen-Haushalt nieder und beeinflusst es positiv. Damit wird Orangenhaut gleich mehrfach ursächlich bekämpft.

2.16 Kombinationen

Leider gibt es kein Wundermittel, das Cellulite im Alleingang für immer und vollkommen beseitigt. Auch deutliche Verbesserung lassen sich auf Dauer nicht durch ein Mittel allein erreichen. Empfehlenswert ist es daher, die Maßnahmen miteinander zu kombinieren. Ausreichend Schlaf und Entspannung, eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie regelmäßiger Sport sind in jedem Fall eine wichtige Basis. Ist diese nicht vorhanden, ist auch der Effekt aller anderen Mittel und Maßnahmen eingeschränkt.

Wie bereits erwähnt, lohnt sich zudem das umfassende Ausprobieren, da die Gewichtung der Ursachen für Cellulite sehr individuell ausfällt. Hierfür ist wiederum Geduld und Ausdauer von Nöten.

3 Ursachen für Cellulite

Cellulite tritt bei 80 bis 90 Prozent aller Frauen über 30 auf. Ein Problem Einzelner ist die Orangenhaut also mit Sicherheit nicht. Zudem kann bei einem derartig häufigen Auftreten kein Zusammenhang mit Übergewicht oder schlechten Angewohnheiten allein vermutet werden. Woran liegt es also, dass sich die unebene Haut an so vielen weiblichen Po und Beinen findet?

3.1 Aufbau des weiblichen Bindegewebes

Im Gegensatz zum männlichen Bindegewebe ist die Struktur des Weiblichen eher lose. Die Kollagenstränge, aus denen sich das Bindegewebe zusammensetzt, sind bei Frauen hauptsächlich parallel angeordnet und vergleichsweise wenig vergittert. Das macht es dem subkutanen, also unter der Haut liegenden, Fettgewebe einfach, sich durch das Gitter nach

oben förmlich hindurchzudrücken. Auf diese Weise entstehen die für Cellulite so typischen Beulen und Dellen. Bei Männern zeigt sich dies weniger, da das Bindegewebe hier eine enger vergitterte Struktur aufweist - das Fett also besser gegen die oberen Hautschichten abgeschlossen ist.

Nicht nur das Bindegewebe ist bei Frauen anders strukturiert. Auch die darüber liegenden Hautschichten unterscheiden sich von denen der Männer. So sind Frauen - wortwörtlich - dünnhäutiger. Die Epidermis oder Oberhaut sowie die Dermis oder Lederhaut sind im Durchschnitt 20 Prozent dünner, als die der männlichen Haut. Hinzukommt, dass Frauen einen von Natur aus höheren Körperfettanteil haben.

Zum einen ist also mehr Fettgewebe vorhanden, dass sich durch das schwächere Bindegewebe drücken kann. Zum anderen fallen die Pölsterchen durch die dünnere Haut schneller auf. Die Neigung zu Orangenhaut ist also genetisch und strukturell bedingt.

3.2 Östrogen

Das Erscheinungsbild von Cellulite hängt neben den bereits erwähnten Faktoren auch von dem aktuellen Zustand des Bindegewebes ab. Je geschwollener die Kollagenstränge und das Fettgewebe sind, desto mehr Beulen und Dellen sind sichtbar. Hierbei spielt unter anderem auch die Lymphe eine Rolle, denn diese wird bei der Orangenhaut in den Geweben gestaut. Wie viel Lymphe gestaut wird und wie stark die Schwellung ausfällt, richtet sich nach dem Östrogenlevel. Dieses schwankt während des weiblichen Zyklus ständig und sorgt so für mal mehr, mal weniger ausgeprägte Cellulite. Zudem kommt es durch hohe Östrogenlevel zu stärkeren Einlagerungen von Wasser sowie oftmals gesteigerter Fettspeicherung. Nicht nur der normale Zyklus hat also Einfluss - die Einnahme der Antibabypille oder eine Schwangerschaft können sich ebenfalls deutlich in der Ausprägung der Cellulite zeigen.

3.3 Alternative Erklärungen

In der alternativen Medizin hält sich die Annahme von abgelagerten Schlacken hartnäckig. Laut dieser werden Abbauprodukte und schädliche Stoffe nicht in ausreichendem Maße abtransportiert. Diese säuern das Gewebe an und belasten es, wodurch es zu einem unebenen Hautbild kommt. Wissenschaftlich bewiesen ist diese Theorie allerdings nicht.

3.4 Cellulitis - Vorsicht: Verwechslungsgefahr

Immer wieder wird Zellulitis oder Cellulitis als Synonym für Orangenhaut verwendet. Trotz der Ähnlichkeit handelt es sich bei Cellulitis allerdings nicht um eine bloße Beeinträchtigung der Optik. Stattdessen wird mit diesem Begriff eine entzündliche Erkrankung der Haut bezeichnet. Verantwortlich für die Cellulitis sind Bakterien, die eine Infektion des Unterhautfettgewebes

erzeugen. Hierdurch kommt es zu schmerzhaften Schwellungen, Juckreiz und Rötungen, die in jedem Alter auftreten können. Auch Kinder erkranken also daran.

Betroffen ist häufig die Haut im Gesicht, Cellulitis kann sich jedoch auch in jeder anderen Region des Körpers zeigen. Dabei kann sie auf kleine Areale begrenzt sein, die sich deutlich durch ihre Rötung abgrenzen. Größere Flächen, beispielsweise das ganze Gesicht oder ein Bein, kommen seltener vor, sind bei fortschreitender Cellulitis aber ebenfalls möglich.

Im Gegensatz zur Orangenhaut ist Cellulitis heilbar. Eingesetzt werden hierzu Antibiotika, die die verursachenden Bakterien bekämpfen.

4 Diese Faktoren können Cellulite verschlimmern

Die Ursachen der Dellen selbst selbst, wie ein vergleichsweise schwaches Bindegewebe, sind erblich veranlagt. Gegen diese kann also nichts unternommen werden. Dennoch gibt es beeinflussbare Faktoren, die sich merklich auf das Erscheinungsbild der Orangenhaut auswirken.

Diese Faktoren müssen daher bei der Vorbeugung und Behandlung beachtet werden. Das ist übrigens nicht nur beim Bekämpfen der Dellen und Pölsterchen wichtig, denn was die Cellulites verschlimmern kann, ist rundum ungesund.

4.1 Alkohol

Ein Gläschen in Ehren muss niemand verwehren - übermäßiger Alkoholkonsum verschlimmert die Orangenhaut aber deutlich. In größeren Mengen beeinträchtigt er den Stoffwechsel negativ und verringert die Fettverbrennung. Er wirkt als Zellgift und erschwert dem Körper so die Regeneration. Zudem wirkt er ansäuernd und kann sich - nach der Theorie der alternativen Medizin - als belastende Schlacke im Gewebe niederschlagen.

Das sind bereits reichlich Gründe aber noch längst nicht alle. Alkohol ist in der Regel auch vergleichsweise hochkalorisch und kann so das Risiko für Übergewicht erhöhen. Selbst wenn dies nicht der Fall ist, sorgen größere Mengen Alkohol für Schlafstörungen und Vitaminmangel. Zwei weitere Faktoren, die die Unebenheiten der Haut verschlimmern und deren Auftreten und Ausbreitung beschleunigen können.

4.2 Zigaretten

Dass Zigaretten schlecht für die Gesundheit sind, ist nicht neu. Dass sie aber auch Orangenhaut fördern, wissen nur die wenigsten. Wie bereits beim Alkohol, begünstigen Zigaretten die Entstehung von Dellen gleich auf mehreren Wegen.

So führt Rauchen zu einer schlechteren Durchblutung, Vitaminmangel und übermäßig hohen Schadstoffkonzentrationen in Blut und Gewebe. Die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff wird verringert. Zellen werden dadurch geschwächt und können sich nicht ausreichend regenerieren. Die Haut altert dadurch schneller, wird oftmals trocken und faltig. Das Gleiche gilt für die darunterliegenden Strukturen. Das Bindegewebe wird zusätzlich geschwächt. Wodurch Pölsterchen und Schwellungen deutlicher zu Tage treten.

4.3 Ungesunde Ernährung

Um einen gesunden Stoffwechsel aufrecht zu erhalten und die Haut mit allen notwendigen Vital- und Nährstoffen zu versorgen, ist eine ausgewogene Ernährung nötig. Auf dem Speiseplan sollten reichlich frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, gesunde Fette und Proteinquellen stehen.

Gesättigte Fettsäuren, stark verarbeitete Lebensmittel voller Zusätze und größere Mengen Zucker lassen hingegen nicht nur Fettgewebe wachsen - sie sorgen auch für eine Übersäuerung des Körpers und bieten nicht ausreichend Vitamine. Dadurch wird die Zellerneuerung behindert und das Gewebe wird schwächer.

Wer Cellulites vorbeugen oder sie wirksam bekämpfen möchte, sollte also abwechslungsreich, frisch und vollwertig essen.

4.4 Schlechte Durchblutung durch wenig Bewegung

Da bei der Cellulites Gewebsflüssigkeiten gestaut werden, verschlimmert sich das Erscheinungsbild durch eine schlechte Durchblutung noch zusätzlich. Der nötige Abtransport findet nur unzureichend statt, wodurch sich die Schwellung verstärkt. Diese begünstigt wiederum die Stauung weiterer Flüssigkeit - es entsteht also ein Teufelskreis.

Hinzukommen schwach ausgebildete Muskeln, die nur wenig Stütze bieten und größere Fettdepots sowie eine mangelnde Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Der moderne Arbeitsalltag bedeutet für viele Menschen stundenlanges Sitzen. Zuhause wird dann weiter gesessen, ebenso wie auf dem Weg zum Einkauf und beim geselligen Abend mit Freunden. Ausreichend Bewegung bekommen die wenigsten. Dabei ist gerade diese beim Vorbeugen und Bekämpfen der Orangenhaut so wichtig. Die beste Behandlung ist daher die regelmäßige Beanspruchung.

4.5 Übergewicht

Übergewicht allein ist zwar nicht der Auslöser für Cellulite, es kann sie aber stark begünstigen und verschlimmern. Denn je mehr Fettgewebe vorhanden ist, desto mehr kann sich auch

durch die Kollagenstränge des Bindegewebes drücken. Zudem wird das Bindegewebe einer hohen Belastung ausgesetzt.

Kommt hierzu noch eine einseitige Ernährungsweise, ist die Versorgung fettlöslicher Vitamine reduziert. Diese werden im Fettgewebe gespeichert und stehen dem Körper dadurch nicht zur freien Verfügung. Dieser Zustand wirkt sich wiederum nachteilig auf den Stoffwechsel und zahlreiche weitere Funktionen aus.

4.6 Wenig Schlaf und Entspannung

Fehlt dem Körper die notwendige Zeit und Ruhe, um sich zu erholen, leiden nicht nur die Leistungsfähigkeit und Stimmung. Der Körper kann sich nicht mehr ausreichend regenerieren, viele Prozesse laufen auf Sparflamme. Die Auswirkungen sind vielfältiger Natur. Durch die gestörte Zellteilung altert die Haut schneller und wird insgesamt schwächer. Davon ist natürlich auch das Bindegewebe betroffen. Bei anhaltendem Stress wird zudem eine Ansäuerung begünstigt und die Willenskraft geschwächt. Wer ständig müde ist, kann Versuchungen wie Alkohol, Zigaretten und ungesunden Lebensmitteln daher schwerer widerstehen. Sportlicher Betätigung hingegen umso einfacher.

5 Wenn die Gegenmittel nicht helfen

Verbesserungen lassen sich mit einer Vielzahl von Mitteln und einem insgesamt gesundem Lebensstil erreichen - jedoch nicht in jedem Fall. Wenn alle getesteten Gegenmittel keine Wirkung zeigen, ist das aber noch lange kein Grund zu verzweifeln. Immerhin gibt es ausreichend Möglichkeiten den vermeintlichen Makel zu kaschieren oder zu akzeptieren.

5.1 Die richtige Kleidung wählen

Sind Po und Oberschenkel stark von Orangethau betroffen, werden sehr kurze oder enge Kleidungsstücke meistens im Schrank gelassen. Das müssen sie oft aber gar nicht. Bei einem engen Outfit hilft spezielle, formende Unterwäsche die Polster und Dellen zu kaschieren. Bei kurzen Röcken und Hosen können dichtere, dunklere Leggings oder Strumpfhosen die störende Orangethau verbergen.

Wer gänzlich darauf verzichten möchte, muss dennoch nicht Trends und Style abschwören. Weich fallende, weitere oder längere Stücke können ebenso modisch und sexy sein. Dazu sollten Vorzüge in den Vordergrund rücken und in Szene gesetzt werden. Das ist auch gut für das Selbstbewusstsein.

5.2 Stärkung des Selbstbewusstseins

Die Mehrheit der Frauen leidet früher oder später unter unebener Haut. Allein mit diesem Problem ist also niemand. Bereits diese Erkenntnis kann dabei helfen, von aufwendigem Kaschieren und Methoden Abschied zu nehmen und stattdessen zu dem weit verbreiteten und eigentlich unbedeutendem Makel zu stehen. Wer damit Schwierigkeiten hat, findet sich in entsprechenden Internetforen unter Gleichgesinnten und kann hier vielleicht gleich noch ein paar Tipps mitnehmen. Es kann jedoch auf helfen, das Selbstbewusstsein im Alleingang zu stärken.

Beste Freundin, tollste Tante, wundervolle ZuhörerIn? Besondere Eigenschaften und Talente kommen häufig zu kurz, dabei kann das Bewusstsein über sie ein wahrer Booster für das Selbstbewusstsein sein. Was ist da schon ein Fleckchen Haut, das eben nicht ganz eben ist? Tage zum Verwöhnen sollten ebenfalls auf dem Programm stehen. Wellness für Körper Geist und Seele also, die sich nicht allein um Dellen dreht.

6 Fazit: Niemand ist perfekt

Nase vermeintlich zu spitz, Ohrläppchen scheinbar zu dick - jeder Mensch hat etwas an sich auszusetzen. Diese Art der Selbstkritik macht jedoch nicht glücklich. Anstatt an unbedeutenden Äußerlichkeiten zu mäkeln ist es besser, ist das Bewusstsein auf die eigenen Stärken und nach außen zu richten. Niemand ist perfekt. Und Orangenhaut sollte in keinem Fall so wichtig genommen werden, dass sie die Lebensqualität einschränkt.

Bildquelle: dolgachov / bigstockphoto.com