

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Cellulite: Was wirklich hilft!

Der Traum vom straffen Po und glatten Schenkeln

Fast jede Frau hat sie, fast jede Frau hasst sie: die unschönen Dellen am Oberschenkel und Po – je nach Stimmungslage Orangenhaut, Cellulite oder Beulenpest genannt. Dabei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern es ist für 90 Prozent aller Frauen ein unausweichliches Schicksal: dünne Haut, ungünstig strukturiertes Bin-

degewebe und erbliche Faktoren sind die Hauptursachen, gegen die man wenig tun kann. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, unerwünschte Orangenhaut zu glätten, damit im Sommer das Bikini- und Minirocktragen wieder mehr Spaß machen. Was wirklich hilft, darüber sprach die tz mit dem Hautarzt Dr. Hans-Ulrich Voigt. **SUS**

Immer heißt es, Frauen mit Cellulite sollen abnehmen. Dabei haben auch schlanke Frauen das Problem!

Dr. Hans-Ulrich Voigt: Auch bei schlanken Frauen kann eine ungleiche Verteilung des Körperfettes vorliegen, so dass sie zum Beispiel am Oberkörper sehr zierlich sind, aber vermehrtes Fett an Oberschenkeln und Po haben. Cellulite entsteht dort, wo es eine gewisse überschüssige Fettmasse gibt. Am deutlichsten ist die Orangenhaut natürlich ausgeprägt, wenn man insgesamt zu dick ist. Daher raten wir zu vernünftiger Ernährung, um das Idealgewicht zu erreichen.

Beim Abnehmen nimmt man leider nicht unbedingt an den Stellen ab, wo man will!

Voigt: Das ist tatsächlich ein Problem, dennoch hilft es, das Gewicht zu normalisieren. Außerdem sollte man unbedingt Sport treiben, um den Muskeltonus zu erhöhen. Oft liegt eine Kombination aus dünner Haut, vermehrtem Fettgewebe, laschem Bindegewebe und schlapper Muskulatur vor. Das summiert sich natürlich. Da sollte man dagegenarbeiten: Mit gesunder Ernährung, durch regelmäßige sportliche Betätigung mit Betonung der Beine. Das hilft auch gegen die mangelnde Durchblutung des oberflächlichen Fettgewebes. Zudem rate ich dringend dazu, mit dem Rauchen aufzuhören.

Hat man die Chance, die Haut je wieder straff zu bekommen?



Dr. Hans-Ulrich Voigt behandelt Frauen mit Cellulite

Voigt: Cellulite verschwindet nicht, aber sie lässt sich mildern. Dazu gibt es 100 verschiedene Methoden zur Behandlung, aber leider keine durchschlagend gute. Salben, Öle oder Nahrungsergänzungsmittel – das hat alles keinen nachgewiesenen Effekt. Es gab Anfang der 90er-Jahre Versuche mit koffeinhaltigen

Crems, da hat man in Studien eine gewisse Verbesserung gesehen, die jedoch in anderen Studien nicht bestätigt wurde. Unterm Strich muss man sagen: Diese Präparate sind weitgehend wirkungslos. Wenn man stärkere Dellenbildung hat und vermehrte Fettansammlung, die man durch Diät und Sport nicht beeinflussen kann, kann man an andere Maßnahmen denken.

Worum handelt es sich?

Voigt: Mit der Cellulite geht oft ein Lymphödem einher, es kommt zu einer erhöhten Flüssigkeitsansammlung im Fettgewebe. Zur Vorbeugung kann man Kompressionsstrümpfe tragen. Zur Lymphdrainagebehandlung gibt es physikalische Maßnahmen, bei denen die Haut z.B. zwischen zwei Rollen durchgewalzt wird und so die Lymphflüssigkeit ausgepresst wird. Außerdem gibt es so eine Art Hosen, sogenannte Balancer mit Druckkammern. 24 Druckkammern werden von unten nach oben aufgepumpt und leiten unter Druck die Lymphflüssigkeit aus den Beinen. Das hat einen Effekt, wenn man es regelmäßig macht. Aber es stehen auch invasive Maßnahmen zur Verfügung. Man kann die Bindegewebsstränge, die ja für die eingezogenen Dellen verantwortlich sind, durchtrennen. Bei diesem Subcision genannten Eingriff löst der Arzt unter örtlicher Betäubung mit einer Nadel oder mit einem Laser die Bindegewebsstränge.

Dann machen Sie aus den Fettklumpchen eine Fettschicht?

Voigt: Genau, es entsteht eine glatte Fläche. Ist sehr viel überschüssiges Fett vorhanden, könnte man das entfernen. Ich rate jedoch immer vorher zu Diät und Sport.

Wann können operative Maßnahmen sinnvoll sein?

Voigt: Wenn die Dellen sehr auffällig sind. Es gibt Frauen, die haben keine Orangenhaut im eigentlichen Sinn, sondern sie haben einzelne tiefe Dellen, z. B. am Po. Da macht es schon Sinn, einzelne Dellen mittels Subcision zu lösen, um wieder eine durchgehende Fläche zu erhalten. Das bringt deutliche Erfolge. Umso mehr, je weniger Stränge durchtrennt werden müssen. Im übrigen sind das reine kosmetische Eingriffe, die keine Krankenkasse bezahlt. In letzter Zeit machen wir häufiger bei einer diffusen Orangenhaut ein Microneedling. Da werden die Bindegewebsstränge nicht durchtrennt, sondern mit drei Millimeter langen Nadeln durchstoßen. Durch diese winzigen Verletzungen werden Wachstumsfaktoren ausgeschüttet, neues Kollagenewebe wird aufgebaut, und das Bindegewebe dadurch verfestigt. Die Haut wird also fester, straffer und dadurch wölbt sich das Fettgewebe nicht mehr so vor. Das sind alles so Maßnahmen, mit denen man eine Verbesserung des Hautbildes erreichen kann, aber man bekommt eine Cellulite nie ganz weg.

Haben Sie viele Patientinnen mit dem Problem?

Voigt: Frauen, die mit Cellulite zum Arzt gehen, machen zusätzlich oft die sogenannten Reithosen Kummer, und sie wollen ihre Oberschenkel insgesamt schmaler haben. Das läuft dann häufig auf eine Fettabsaugung hinaus, damit die Form der Beine schöner wird. Vor solch einem Eingriff motivieren wir unsere Patientinnen dazu, gezielt Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und mit dem Rauchen aufzuhören. Denn das bringt tatsächlich schon eine Verbesserung.

Wie lang muss man durchhalten?

Voigt: Bis man sein Idealgewicht erreicht hat. Die sportliche Betätigung sollte man eigentlich auf Dauer durchhalten. Da muss man Selbstdisziplin entwickeln.

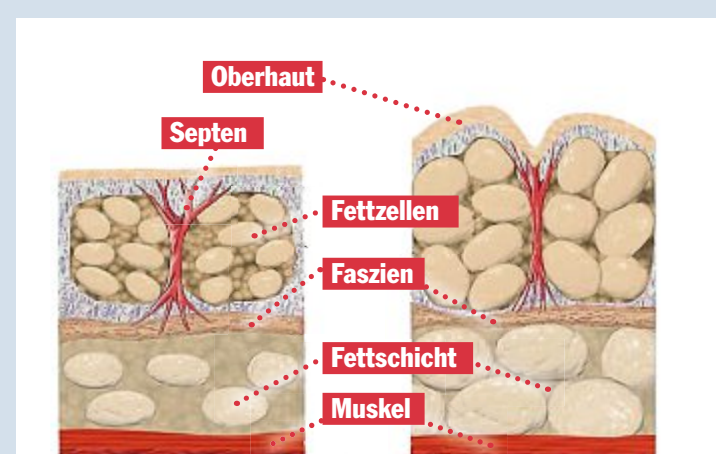
Dr. Hans-Ulrich Voigt praktiziert in München. Info: www.dermatologie-am-dom.de

Cellulite oder glatte Haut – oft ist das einfach Schicksal, aber man kann die unschönen Dellen mildern
Fotos: ots/Petra, dpa



Ein Problem nur für Frauen

Bis auf wenige Ausnahmen ist die Orangenhaut ein Frauenthema. Zu den unerwünschten Dellen kommt es, weil sich das weibliche Bindegewebe hormonell bedingt anders entwickelt als das der Männer. Das oberflächliche Fettgewebe wird durch Trennwände aus Bindegewebe, sogenannten Septen, unterteilt. Während sich die Bindegewebsfasern bei Männern gitterartig überkreuzen, stehen die Trennwände bei der Frau senkrecht zur Hautoberfläche. Wenn nun das Fettgewebe zwischen diesen Trennwänden an Masse zunimmt, breitet es sich Richtung Oberfläche aus. Da Frauen eine dünnere Oberhaut haben als Männer, wölbt sich die Haut mit der Zeit vor – es entstehen die unschönen Hügel und Krater. Voigt: „Die Trennwände wirken wie Matratzennähte, deshalb nennt man es auch das Matratzenphänomen.“



Cellulite entsteht, wenn Fettzellen sich ausdehnen **Grafik: Hurd**

Laut Statistik haben 80 Prozent der Frauen bis 25 und 90 Prozent der Frauen über 40 Jahren eine mehr oder weniger ausgeprägte Orangenhaut. Cellulite wird je nach Ausprägung in die Schweregrade eins bis vier ein-

geteilt, wobei sich der überwiegende Teil mit den Fettklumpchen der Kategorie drei und vier herummärgert. Bei dieser Ausprägung ist die Dellenbildung der Haut beim Stehen erkennbar.

Die Schweregrade der Orangenhaut

Grad 1: glatte Haut im Liegen und Stehen, beim Kneifen zeigen sich Falten und Furchen, aber kein typisches Matratzenphänomen

Grad 2: glatte Haut im Liegen und Stehen, beim Kneifen zeigt sich jedoch schon das typische Matratzenphänomen

Grad 3: glatte Hautoberfläche im Liegen, im Stehen ist das typische Matratzenphänomen jedoch zu sehen

Grad 4: das typische Matratzenphänomen zeigt sich spontan im Liegen und Stehen

