



Dellen an Bauch, Oberschenkeln und Po sind ein echtes Frauenleiden, da die weibliche Unterhaut aus Fettgewebe besteht. Vorsicht, wenn Anti-Cellulite-Werbung Abhilfe verspricht: Das meiste bleibt wirkungslos

## Cellulite: Wenn das Bindegewebe schwächelt

# Lipolyse bessert sichtbar

**S**ie ist wohl eines der lästigsten optischen Probleme der Frauenwelt – bis zu 80 Prozent der über 20-Jährigen leiden darunter. Und wer sie hat, ist wohl für jedes Wundermittel und jede neuartige Behandlung offen, um die unschönen Dellen loszuwerden und die Haut an Po und Oberschenkeln wieder sexy straff erscheinen zu lassen. Es gibt eine Flut an Informationen und Therapieversprechen zum Thema Cellulite. Der Markt ist unübersichtlich, und neben Experten tummeln sich auch viele Unkundige und Heilsversprecher darauf. Das liegt sicher auch daran, dass Cellulite recht schwierig zu behandeln ist.

Cellulite ist eine konstitutionell bedingte Schwächung der Bindegewebsstruktur im Unterhautfettgewebe. Sie ist nicht krankhaft, sondern ein ästhetisch störendes Erscheinungsbild an bestimmten Pro-

blemzonen des weiblichen Körpers – an den Beinen und Oberarmen, am Po und am Bauch.

### Straffe Bindegewebszüge im Fettgewebe

Die weibliche Unterhaut besteht im Wesentlichen aus Fettgewebe, in das Nerven und Gefäße eingebettet sind. Sie wird von straffen Bindegewebszügen durchsetzt, die die Haut mehr oder weniger verschiebbar mit tiefer gelegenen Strukturen verbinden. Bei Frauen verlaufen diese festeren Züge aus Bindegewebe (Bindegewebssepten) hauptsächlich senkrecht zur Hautoberfläche und schnüren so einzelne Fettgewebspölsterchen ähnlich wie Honigwaben ein. Sie sind dann nur noch durch eine dünne und zartere Bindegewebschicht von den oberen Hautschichten getrennt. Schwellen die Fettzellen inner-

halb dieser einzelnen Fettgewebesäulen nun an, kommt es zur sichtbaren Ausbeulung nach außen – dem typischen Anzeichen von Cellulite (Orangenhaut). Die vertikalen Septen behalten ihre ursprüngliche Form und Länge und erscheinen so als Einziehungen. Die obere Schicht des Bindegewebes dagegen ist nicht mehr stark genug, um die glatte Struktur nach außen gegen den Druck der anschwellenden Fettzellen aufrechtzuerhalten.

Die Entwicklung einer Cellulite wird durch zwei ineinandergreifende Mechanismen vorangetrieben: einerseits die nachlassende Straffheit der dünnen oberen Bindegewebschichten und andererseits die Vergrößerung von Fettzellen durch Gewichtszunahme, Flüssigkeitseinlagerung, Einlagerung von Schadstoffen oder mangelndem Abtransport durch gestauten Lymphfluss. Auf diese beiden Mechanis-

# Hautpflege bei Rosacea

men haben wiederum verschiedene Faktoren Einfluss:

■ **Erbanlagen** bestimmen die Beschaffenheit des Bindegewebes und auch teilweise die Menge an Fettgewebezellen. Bereits im Kindesalter lässt sich anhand der Anzahl und der Beschaffenheit von Bindegewebezügen im Unterhautgewebe vorhersagen, ob sich später eine Cellulite entwickeln wird oder nicht.

■ **Weibliche Hormone** sorgen für eine verstärkte Wassereinlagerung und Fettspeicherung gerade im Bereich von Oberschenkeln und Hüfte – den typischen Cellulite-Zonen.

■ **Störungen der Mikrozirkulation**, also der Anbindung der Fettzellen sowohl an die Blut- und damit Sauerstoffzufuhr als auch an den Lymphabfluss, verschlechtern den Stoffwechsel der einzelnen Zellen, so dass Schadstoffe weniger gut abgebaut und abtransportiert werden können.

■ **Bewegungsmangel** oder eine starke Zunahme des Fettgewebes bei Übergewicht wirken sich zusätzlich negativ aus.

Durch eine zusätzliche Belastung mit Schadstoffen kommen einige der oben erwähnten Mechanismen – wie unzureichende Sauerstoffversorgung oder Lymphabflussstörungen – doppelt zum Tragen. Für die Zellen der Haut heißt das: Jede gerauchte Zigarette, jedes Sahnetörtchen und jedes fehlende Vitamin rächen sich in Form tieferer Dellen an der Hautoberfläche.

## Männerhaut ist geschützt

Männer haben bei diesem Thema gut reden. Bei ihnen tritt Cellulite so gut wie gar nicht erst auf. Das liegt an der unterschiedlichen genetischen Veranlagung und Beschaffenheit der Haut. Männer lagern ihre Fettreserven konzentriert am Bauch an, es sei denn, es fehlt ihnen an männlichen Hormonen. Im männlichen Unterhautgewebe sind die parallel zur Hautoberfläche verlaufenden Bindegewebssepten stärker ausgeprägt und halten die Konturen nach außen auch gegen einen zunehmenden Gewebedruck glatt und gestrafft. Dazu kommt, dass Männer insgesamt etwa zehn Prozent weniger Körperfett und hier-

bei vor allem weniger Unterhautfettgewebe besitzen. Deshalb bekommen Männer so gut wie nie Cellulite.

## Vier Schweregrade

Durch Beurteilung des Hautreliefs an Gesäß und Oberschenkeln teilt man Cellulite in verschiedene Schweregrade ein:

■ **Stadium 0:** glatte Haut; im Kneiftest weder „Matratzenphänomen“ noch „Orangenhaut“

■ **Stadium I:** glatte Haut im Liegen und Stehen; „Orangenhaut“ ist nur durch Kneiftest auslösbar.

■ **Stadium II:** glatte Haut im Liegen, Manifestation der Cellulite im Stehen, positives Matratzenphänomen.

■ **Stadium III:** Manifestation der Cellulite im Liegen und Stehen.

Die Frage, die alle Frauen mit Cellulite beschäftigt, lautet: Wie wird man die Dellen los? Das ist relativ schwierig bis aussichtslos. Unzählige Cremes, Apparate und Massagen versprechen Abhilfe. Immer neue, teils schon im Ansatz völlig unsinnige Behandlungen befeuern die Hoffnungen der Betroffenen, sind aber schlichtweg unwirksam. Weltweit werden schätzungsweise rund drei Milliarden Dollar in Anti-Dellen-Produkte investiert. Cremes, Roller, Öle und Pflaster sollen die Unebenheiten richten, mit Extrakten aus weißem Tee oder Klettenfrucht die Produktion von Kollagen und Hyaluronsäure anregen, das Bindegewebe stärken und die Haut straffen – so die Versprechen der Werbung, denen mit Skepsis zu begegnen ist.

## Unpopulär, aber wirksam: ein gesunder Lebensstil

Eher unpopulär sind natürlich die ganz klassischen Empfehlungen, um der Cellulite den Kampf anzusagen. Dazu gehört ein gesunder Lebensstil mit regelmäßigem Sport, gesunde Ernährung und die Vermeidung von starkem Übergewicht. Eine falsche Ernährung mit zu vielen Kohlenhydraten und zu viel Fett fördert die Dellenbildung. Bei Bewegungsmangel wird Muskelmasse durch Fettgewebe ersetzt

**Teint-Pflegeliposomen Plus** reduzieren Hautrötungen und unterstützen die Regeneration



**Liposomen-Konzentrat Plus** wirkt antibakteriell zusammen mit essenziellen Fettsäuren

**Boswellia-Nanopartikel** hemmen entzündungsfördernde Proteasen und die 5-Lipoxygenase



45 Pflegepräparate sowie 45 Wirkstoffkonzentrate bilden das vielseitige individuelle Pflege- und Anti-Aging-Programm. Das dermaviduals®-System bietet ein umfassendes korneotherapeutisches Gesamtkonzept, insbesondere für die sensible und die Problemhaut.

Wir bieten Ihnen eine umfassende Betreuung und Beratung bei der Produktauswahl und der Wirkstoffkombination. Besuchen sie unsere Internetseite und nutzen Sie unser weitreichendes Text- und Videoangebot.

Dr. Hans Lautenschläger  
KOKO GmbH & Co.KG  
Moltkestr. 25  
42799 Leichlingen  
Tel. 02175-16601-0  
[www.dermaviduals.de](http://www.dermaviduals.de)



Foto: maximino / Shutterstock.com

Gefühlssache: Eine Massage mit Anti-Cellulite-Creme pflegt – ob die Wirkstoffe bis in die Unterhaut gelangen, ist fraglich

und macht die Haut schlaff. Faule Fettzellen verbrauchen im Ruhezustand so gut wie keine Energie, Muskelzellen hingegen schon. Gleichzeitig verschlechtert sich die Durchblutung der Haut. Rauchen ist doppelt schädlich: Nikotin verengt die Blutgefäße der Haut und legt damit den Stoffwechsel lahm. Außerdem schädigt es die Kollagenstruktur des Bindegewebes. Im Blick haben und möglichst vermeiden sollte man auch weitere Risikofaktoren, die Cellulite zusätzlich begünstigen.



## AUF EINEN BLICK

- **Bis zu 80 Prozent der über 20-jährigen Frauen** leiden unter Cellulite, einer konstitutionell bedingten Schwächung des Bindegewebes im Unterhautfettgewebe, v.a. an Beinen, Bauch und Po.
- **Schwächelt das Bindegewebe**, werden die darin eingeschlossenen Fettdepots in der Unterhaut nach außen als „Dellen“, „Orangenhaut“ oder Matratzenphänomen sichtbar.
- **Die Beschaffenheit des Bindegewebes** ist genetisch bedingt; weibliche Hormone sorgen für zusätzliche Wassereinlagerung in den typischen Cellulite-Zonen.
- **Bewegungsmangel**, Übergewicht, Radikaldiäten oder Nikotin begünstigen Cellulite.
- **Viele Anti-Cellulite-Cremes**, -massagen oder -geräte halten nicht, was sie versprechen.
- **Gesunder Lebensstil** und Förderung der Durchblutung sind am wirksamsten; verschiedenen Lipolyse-Verfahren verbessern sichtbar. Etliche weitere angebotene Therapien sind nicht nachweislich wirksam, können aber subjektiv zufrieden machen.

Krampfadern beispielsweise, auch als Folge einer Bindegewebsschwäche, behindern den Blutfluss, der wiederum zu Schwellungen und Wasseransammlungen in der Haut führt. Fraglich ist der Einfluss der Pille auf die Cellulite-Entstehung. Radikaldiäten sollte man vermeiden. Die Haut nimmt ein Auf und Ab von Pfunden übel und rächt sich mit noch mehr Cellulite. Eine langfristige Kalorienreduktion ist also in jedem Fall vorzuziehen.

Unterstützend ist alles, was die Durchblutung der Haut anregt. Wechselduschen über mindestens drei Minuten mit jeweils drei Kalt- und Warmdurchgängen sowie Massagen mit einem Massagehandschuh oder einer Bürste straffen das Gewebe. Wie bei Diät und Sport kommt es auch dabei auf die Regelmäßigkeit an.

## Zweifelhafte Produkte

Schon angesichts der Fülle ist Vorsicht geboten bei Produkten zur Bekämpfung von Cellulite. Werbeversprechen wie „Entschlackung“, „Entsäuerung“ oder Reinigung des Bindegewebes entbehren meist jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Äußerst zweifelhaft ist auch, ob Wirkstoffe wie Efeu, Silizium, Ginkgo oder Fruchtsäuren überhaupt bis in jene Schicht gelangen, in der sie eigentlich wirken sollten, nämlich in die Unterhaut. Denn für Cremes, Gels und Salben ist schon nach wenigen Millimetern in der Haut Schluss. Gleiches gilt für Packungen und Bäder: Sie haben allemal einen hautpflegenden Effekt. Auch mit innerlich anzuwendenden Mixturen, Pulvern, Tees und Tabletten gegen Cellulite ist das so eine Sache. Abgesehen vom Placeboeffekt und dem guten Gefühl werden sie am eigentlichen Problem eher nichts bewirken. Solange sie eine gewisse motivierende Wirkung haben und helfen, dass sich Betroffene besser fühlen – Schaden richten sie wohl eher nicht an.

Eine unabhängige Forschung zum Phänomen Cellulite und seiner Bekämpfung scheint es nicht zu geben. Dabei wäre das eine lohnende Sache, denn Betroffene gibt es ja reichlich. Und der Leidensdruck ist bei den meisten verständlicherweise so groß, dass sie bereit sind, alles zu tun.

## Lipolyse-Verfahren

Verschiedene Arten der Fettabsaugung helfen sichtbar Cellulite zu verbessern. Dabei wird ein erheblicher Teil des Depotfetts von den Hüften oder Reiterhosen entfernt. Die Körpersilhouette wird sichtbar schmäler und attraktiver – Dellen und Erhebungen einer Orangenhaut verschwinden bei ausgeprägten Befunden jedoch nicht immer vollständig.

Nichtinvasive Lipolyse-Verfahren sind bei Wiederholungsbehandlungen eine gute Alternative. Damit sind durchaus deutliche Besserungen zu erzielen.

Auch individuell injizierbare Cocktails, die mittels Mesotherapie appliziert werden, zielen auf die Anregung des Stoffwechsels und einen verbesserten Lymphabfluss; sie wirken lipolytisch und straffend. Nach Erfahrung der Autorin sind viele Betroffene nach drei Behandlungssitzungen sehr zufrieden. Die Wirkung kann mit kombinierten Saugpumpenmassagen und Lymphdrainagen zusätzlich unterstützt werden.

Entschlackende Massagen und Cellulite-Bodywraps haben allenfalls einen kurzzeitigen Effekt auf das allgemeine Wohlbefinden, die Reduktion von Schwellung und eine subjektive Glättung der Haut.

## Subjektive Besserung

Insofern bleibt wohl die Erkenntnis, dass ein gesunder Lebensstil mit richtiger Ernährung und Bewegung das wirksamste Mittel gegen Cellulite ist, jedoch keineswegs davor schützt und auch den Hormonen und Genen kein Schnippchen schlagen kann. Viele der angebotenen Therapien sind nicht nachweislich wirksam, führen aber durchaus zu subjektiver optischer Besserung und Zufriedenheit der Betroffenen. Daher haben sie ihre Daseinsberechtigung im Portfolio moderner dermatologischer Einrichtungen und Institute. Die Erwartungen an wundersame Ergebnisse allerdings sollten im Sinne einer seriösen Beratung gedämpft werden.

Dr. med. Cordula Ahnhudt  
MySkin Haut- und Laserzentrum Mallorca