

Neue Methoden im Kampf gegen Cellulite



Bei der Endermologie steuert der Computer die Unterdruckmassage

Mit Massage gegen die Orangenhaut

Acht von zehn Frauen mit mehr als 25 Jahren kämpfen mit ungeschönen Dellen an Oberschenkeln, Bauch oder Gesäß. Zur Vorbeugung der Orangenhaut dient gesunde Ernährung, Sport und Selbstmassagen. Gegen bestehende Dellen gibt es zwei Methoden mit hochtechnischen Geräten, die die Cellulite wegmassieren sollen.

Gerda Hofmüller sieht dem Sommer zwiespältig entgegen. Einerseits freut sich die 48jährige auf die warmen Temperaturen, doch spätestens beim Baden lässt es sich nicht mehr verbergen: Die Beamtin hat Orangenhaut (Cellulite). „Die hässlichen Dellen an Oberschenkeln, Gesäß und Bauch habe ich seit Jahren. Es wird immer schlimmer“, so Hofmüller. Für sie ist es ein schwacher Trost, dass der Großteil,

also acht von zehn Frauen älter als 25 Jahre, davon vorwiegend Frauen an Cellulite leiden, hat mit dem speziellen Aufbau des weiblichen Bindegewebes und mit den Hormonen zu tun. „Durch die weiblichen Geschlechtshormone neigen Frauen dazu, vermehrt Fett in der Unterhaut einzulagern, als Reserve für zukünftige Schwangerschaften. Kollagenfasern, die in der

Unterhaut für Festigkeit sorgen, lagern sich bei der Frau wie Säulen nebeneinander an, während sie beim Mann netzartig ineinander verwoben sind. Dadurch können sich Fettzellen, wenn sie wachsen, zwischen den Kollagenfasern hindurchzwängen und werden an der Oberfläche sichtbar. So entsteht die matratzenartige Struktur an den betroffenen Flächen“, beschreibt Hautärztin Dr.

Sibylle Wichlas vom Gesundheitszentrum Woman & Health in Wien (Info Tel.: 01/5333654).

Wenn auch die Unebenheiten nur ein kosmetisches Übel und kein medizinisches Leiden sind – viele empfinden Orangenhaut als Makel. Deswegen wird gecremt, gefastet und massiert. Meist ist das Problem aber hartnäckig. „Wer dauerhaft gegen Cellulite vorgehen will, muss aktiv werden. Sport und eine kohlenhydratreduzierte Ernährung sowie unterstützende Anti-Cellulite-Cremen vom Arzt können den Prozess verlangsamen“, so die Ärztin.

Aufzuhalten oder rückgängig zu machen ist Cellulite nur, wenn zudem noch mit speziellen Methoden nachgeholfen wird. Bei der Endermologie handelt es sich um eine computergesteuerte Tiefengewebsmassage. „Das Handstück des Gerätes saugt mit Unterdruck Haut und Bindegewebe im Behandlungsareal an. Gleichzeitig massieren zwei Rollen die betreffenden Stellen. Durch diese zwei Systeme werden Durchblutung und Lymphtätigkeit angeregt. Als Resultat werden der Stoffwechsel und Fettabbau gefördert sowie das Bindegewebe aufgebaut. Letzteres wird im Ultraschall sichtbar“, weiß Dr. Wichlas. Zu Beginn sollte die Behandlung zwei Mal wöchentlich stattfinden. Nach einem Monat einmal pro Woche. Zehn bis 15 Behandlungen mit je 35 Minuten (der 12er-Block zu 780 Euro) können für

den sichtbaren Erfolg notwendig sein. Auch danach empfehlen die Experten ein bis zwei Erhaltungsbehandlungen pro Monat. „Der Erfolg ist natürlich auch abhängig vom Ausmaß der Cellulite (Schweregrade 1 bis 3). Eine Verbesserung kann höchstens um einen Grad stattfinden“, klärt die Hautärztin auf.

Eine andere Methode, die auch mit der Endermologie kombiniert werden kann,

vor, die Radiofrequenzwellen sorgen für Tiefenwärme. Das strafft die Haut. Währenddessen fördert eine Vakuum-Saugmassage den Abtransport von Gewebeflüssigkeit. Zudem wird dabei die Durchblutung im Bindegewebe angeregt. So wird die Struktur der Hautoberfläche gefestigt, die Haut ist glatter“, erklärt van Sundert. Wie viele Behandlungen (20 Minuten zu je 80 Euro) nötig sind, rich-

Fotos: farmer(2), zvg(2)



Masseur van Sundert arbeitet mit der Methode Vela Smooth



Tipps zur Bekämpfung

- Drei Mal wöchentlich Sport kräftigt das Gewebe.
- Die Problemstellen regelmäßig mit Trockenbürsten behandeln. Tägliche Wechselduschen regen die Durchblutung an.
- Jeden Tag zehn Minuten die Problemzonen durchkneten und sanft zupfen; fördert den Lymphfluss
- Intensive Sonnenbestrahlung vermeiden, sie schwächt das Bindegewebe.

ist Vela Smooth. „Damit können Problemzonen schnell und sichtbar beseitigt werden“, so Jeroen van Sundert, Masseur und Cellulitespezialist der Privatklinik Dr. Kiproj in Wien (Informationen unter Tel.: 01/8775215).

Der Vela Smooth ist ein Gerät mit drei Funktionen. „Das Infrarotlicht wärmt die oberen Hautschichten

tet sich nach dem Schweregrad der Cellulite. Normalerweise werden bereits mit zehn Behandlungen sichtbare Ergebnisse erreicht. „Um den Effekt zu halten, sollte das Gewebe einmal pro Monat mit der Methode behandelt werden“, so der Experte.

farm

DR. SIBYLLE
WICHLAS

