



FOTO: ARTHUR BELEBEAU / TRUNKARCHIVE.COM

FÜR DIESE DAMEN VIELLEICHT KEIN
THEMA, ABER FÜR UNS:

Mal ehrlich, was **CELLULITE?**



hilft wirklich gegen

Wir haben die gefragt, die es wissen müssen: vier Expertinnen aus den Bereichen Dermatologie, Fitness, Beauty und Ernährung. Die Profis kamen bei uns zum exklusiven freundin-Gespräch zusammen. Die spannenden Erkenntnisse der Talkrunde sowie neue Mittel gegen Cellulite finden Sie auf den nächsten Seiten

Redaktion: Simone Kraft



DIE EXPERTEN



MONIKA BISCHOFF
Diplom-Ökotrophologin am Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention, München



VALERIE BÖNSTROM
Gründerin der Fitness-Kette „Mrs. Sporty“, Berlin



EVA KIS
Chefkosmetikerin im „Ovid Medical & Beauty Care“-Dayspa, München



DR. ELISABETH SCHUHMACHERS
Dermatologin mit eigener Praxis („Melne Haut“), München

Scarlett Johansson hat sie, Jennifer Lopez auch, und Sandra Bullock verteidigt ihre sogar: „Das ist die Natur! Wer keine Cellulite hat, ist nicht menschlich.“ Recht hat sie. Cellulite ist eine Laune der Natur, die durchaus Sinn macht: Das Fettgewebe sitzt verteilt auf Bindegewebskammern in der Unterhaut und muss sich während einer Schwangerschaft stark ausdehnen können. Während die Kammern bei Männern kleiner, waagrecht angeordnet und äußerst fest vernetzt sind, sind die Kammern bei Frauen größer, senkrecht angeordnet und

können sich ganz leicht nach außen wölben. Je mehr die Kammern mit Fettgewebe gefüllt sind, desto stärker dehnen sie sich aus und sind an der Hautoberfläche als Hubbel zu erkennen, dazwischen die bekannt-bekämpften Dellen. Hauptgrund für diese Veranlagung ist das Hormon Östrogen. Es sorgt dafür, dass sich bei Frauen die Fettdepots verstärkt an Po und Oberschenkeln ablagern – den klassischen Cellulite-Hotspots. Der Feldzug gegen diese natürlichste Sache der Welt ist relativ jung: 1970 kam das erste Anti-Cellulite-Produkt in Frankreich auf den Markt – eine koffeinhaltige Seife mit Massagebürste. Zehn Jahre später wurden erstmals deutschen Frauen Produkte gegen die Dellen angeboten. Und heute? Geben wir jedes Jahr circa 60 Millionen Euro für Mittel aus, die eine Orangen- in eine Pfirsichhaut verwandeln sollen. Ganz schön stressig! Und manchmal ganz schön verwirrend: Was hilft denn jetzt wirklich? Was ist sinnvoll, was unnützlich? Um diese Fragen zu klären, haben wir vier Expertinnen aus den Bereichen Kosmetik, Ernährung, Fitness und Dermatologie zu einem Roundtable-Gespräch gebeten. Die Frauen brachten ihr geballtes Fachwissen über Wirkstoffe, Techniken und Diäten zusammen. Hier sind ihre ehrlichen Antworten:

FREUNDIN: Rund 90 Prozent aller deutschen Frauen haben Cellulite und reichlich Gegenmittel zur Auswahl: Cremes, Knetmassagen, Fettabsaugen... Was hilft denn jetzt wirklich?

Dr. Elisabeth Schuhmachers: Beim Fettabsaugen kann man nicht immer die gewünschten Ergebnisse, also eine glatte Haut, erzielen. Ich besuche viele Kongresse zu dem Thema, und der

Tenor im Kampf gegen die Dellen ist jedes Mal: Fast jede Frau hat sie, und am besten helfen drei Punkte. Gewichtskontrolle, regelmäßiger Sport und Massagen.

Eva Kis: Dem stimme ich zu. Ich finde zum Beispiel die manuelle Bürstenmassage sehr effektiv. Etwa mit einer Sisalbürste, die das Bindegewebe im trockenen Zustand bearbeitet. Man arbeitet in kreisförmigen Bewegungen, immer zum Herzen hin. Die Haut ist danach gut durchblutet und angeregt.

Schuhmachers: Auf den internationalen Kongressen heißt es auch, dass die Anti-Cellulite-Produkte am besten in Kombination mit einer Massage wirken. Die Streich-, Zupf- und Knetbewegungen sind ganz



Fettabsaugung hat nicht immer optimale Resultate

Dr. Elisabeth Schuhmachers,
Dermatologin

wichtig für sichtbare Erfolge. Und: Alles, was man gegen die Cellulite tut, hilft natürlich immer nur, solange man es tut. Wenn man einfach mit dem Cremen und Massieren aufhört, können die Dellen leider zurückkommen. >>



Anti-Cellulite-Cremes wirken besser, wenn Sie vorher peelen

Eva Kis, Chefkosmetikerin

Wir hören immer wieder von Frauen, dass eine Diät die Dellen verschlimmert. Warum ist das so?

Valerie Bönström: Das stimmt tatsächlich. Bei einer Diät ohne regelmäßigen Sport, und das wissen die wenigsten, wird meist genauso viel Muskulatur wie Fett abgebaut. Also bei 10 Kilo Gewichtsabnahme können das 5 Kilo Fett und 5 Kilo Muskelmasse sein. Verlieren wir aber so viel Muskelmasse, sinkt der Grundumsatz des Körpers, also die Energie, die er im Ruhezustand braucht. Dann wandert fast alles, was wir essen, direkt in die Fettpölschen. Dieser Effekt verstärkt die Cellulite enorm. Ideal wäre ein Verlust von möglichst wenig Muskelmasse und viel Fett. Weil Muskeln am meisten Energie verbrennen und die Figur straffen.

Wie erreiche ich dieses ausgewogene Verhältnis von Fett- und Muskelabbau bei einer Diät?

Bönström: Machen Sie Krafttraining, zum Beispiel funktionelles Training. Dabei wird auf Maschinen verzichtet, das eigene Körpergewicht oder Kleingeräte kommen zum Einsatz.

Der Körper wird im Ganzen gekräftigt, weil mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gefordert sind. Das erhält die Muskelmasse. Dreimal 30 Minuten pro Woche sind ideal, um gute Erfolge zu erzielen.

Kis: Ja, Krafttraining würde ich auch empfehlen. Joggen hingegen kann eine bestehende Cellulite verschlimmern.

Schuhmachers: Oh ja! Bei den starken Stoßbewegungen verstärken sich die Grübchen, weil die Fettkammern weiter nach außen gedrückt werden. Empfehlenswerter sind Yoga, Schwimmen, Pilates. **Gibt es einen geeigneten Ernährungsplan, der das Sportprogramm unterstützt?**

Monika Bischoff: Auf jeden Fall sollte viel Eiweiß auf dem Speiseplan stehen. Das ist wichtig beim Muskeltraining, denn Eiweiße sind gute Energielieferanten. Kombinieren Sie tierisches und pflanzliches Eiweiß: morgens zum Beispiel etwas Hirse,



Japanerinnen haben kaum Cellulite, weil sie viel Soja essen

Monika Bischoff, Ökotrophologin (mit Simone Kraft, stv. Ressortleitung Beauty)

pflanzliches Eiweiß, und Hüttenkäse, tierisches Eiweiß, mit angebratenem Apfel und ganz wenig Zimt und Zucker drüber. Quark ist auch ein super Proteinlieferant. Er hat die dreifache Menge an Eiweiß wie Joghurt. Mittags sollte man etwas Leichtes wie Thunfisch mit Salat oder ein Lachswrap mit Kichererbsenmus essen. Und abends



Diäten ohne Sport können die Dellen verschlimmern

Valerie Bönström, Geschäftsführerin einer Fitnessstudio-Kette

Hähnchenbrust oder auch mal ein Steak mit Gemüse.

Schuhmachers: Und zwischendurch keine Snacks?

Bischoff: Doch, eine Banane mit Buttermilch ist ideal. Die enthält viele Mineralien, aber kaum Fett.

Kis: Was essen eigentlich Japanerinnen? Die haben kaum Cellulite.

Bischoff: Japanerinnen bekommen tatsächlich sehr selten Orangenhaut, weil sie viele phytoöstrogene Lebensmittel essen. Die hemmen das Hormon Östrogen, den Hauptverursacher von Cellulite. >>

Und wo stecken Phytoöstrogene drin?

Bischoff: In Sojabohnen und Tofu. Mit jeweils 100 Gramm am Tag – Sojabohnen oder Tofu – bekommen Sie die ausreichende Menge Phytoöstrogene. Das sind die einzigen „Anti-Cellulite“-Lebensmittel, die ich empfehlen kann. Übrigens, bei Gewichtsverlust sind neben Sport begleitende Massagen sehr wichtig, damit sich das Bindegewebe besser zurückbildet. 10 Minuten täglich zupfen und streichen sind ideal.

Cellulite ist ja immer da – warum wird sie aber im Frühjahr plötzlich so ein großes Thema?

Bönström: Weil wir uns jetzt wieder ganz bewusst im Spiegel beobachten. Gerade wenn wir einen neuen Bikini



Gehen Sie das Anti-Cellulite-Projekt nicht zu verbissen an

Monika Bischoff,
Ökotrophologin

kaufen. Unser Selbstbild sollte dabei nicht mit dem Aussehen der Models konkurrieren.

Kis: Vorbeugend macht man für den Körper erst mal wenig, anders als fürs Gesicht. Deutsche Frauen



Krafttraining wirkt Fettpolstern entgegen

Valerie Bönström (mit Renate Kuhlbrodt,
Ressortleitung Beauty)

investieren eher in Gesichts- als in Körperbehandlungen. Anders als zum Beispiel in Frankreich. Aber plötzlich ist der Sommer da, der Körper nicht so straff, wie man es gerne hätte, und dann wird man aktiv.

Schuhmachers: Im Frühjahr häufen sich auch bei mir die Anfragen für eine glatte, schlanke Figur. Am besten ohne großen Aufwand. Nur geht das nicht. Sie können keine Sahnetorte essen und gleichzeitig beim Dermatologen nach Fett-weg-Methoden fragen. Ich bin auch Ayurveda-Ärztin und kann mit dieser Expertise nur das Gesamtkonzept empfehlen: Sport, gesunde Ernährung, Massagen. Klar, ich kann Cellulite auch weg-spritzen. Dann injiziere ich in jeden einzelnen Fettgewebshügel ein Gemisch aus Sojalecithin und Gallensäure. Ersteres bricht das Fett auf, die Säure dient zur Fettausscheidung. Das dauert aber stundenlang und kostet sehr viel Geld.

Ihr Fazit: Auf das Gesamtpaket aus gesunder Lebensführung, Sport und Massagen kommt es an?

Bönström: Definitiv. Ein gutes Selbstbewusstsein finde ich zudem noch ausschlaggebend. Das gehört unbedingt dazu, um sich rundum wohlfühlen. Was den Sport betrifft: Bitte lassen Sie sich in Ihrem Fitnessstudio alle vier Wochen einen Trainingsplan erstellen. So können Sie Ihre Erfolge genau überprüfen.

Kis: Bei den Massagen mit den Anti-Cellulite-Cremes, das ist mir noch ganz wichtig, erzielen Sie bessere Ergebnisse, wenn Sie die Haut vorher peelen. So dringen die Wirkstoffe anschließend besser ein.

Bischoff: Und bitte nie Vollgas geben oder verbissen an das Anti-Cellulite-Projekt herangehen. Starten Sie peu à peu, und mit der Zeit passiert alles ganz automatisch – das Workout, die Massagen, die Ernährung.

Bönström: Für mich ist der Kampf gegen die Dellen auch ein Kampf für das Akzeptieren des eigenen Körpers. Dabei sollte es doch auch darum gehen, herauszufinden, wie man sich im eigenen Körper wohlfühlen kann, und kleine Schwächen zu akzeptieren.

Schuhmachers: Und es ist ja bekannt, dass sich Männer ganz wenig an Cellulite stören. Sie registrieren sie meist gar nicht.

Bischoff: Ja, genau. Ein gutes Körpergefühl ist ganz wichtig. Wenn ich Sport treibe, mich gesund ernähre, mich gut pflege, einfach gut auf mich achte, fühle ich mich so wohl in meiner Haut. Dann ist es wirklich egal, ob da ein paar Dellen mehr oder weniger sind.

NEUE WEGE GEGEN CELLULITE:
BITTE UMBLÄTTERN

