

Leoni Daniela Unfried  
Daniel Kufer

# CELLULITE, wirklich nur ein kosmetisches Problem ?

Die Geschichte  
von Bauch, Beinen  
und Po

# **Cellulite, wirklich nur ein kosmetisches Problem?**

Die Geschichte von Bauch,  
Beinen und Po

**Leoni Daniela Unfried & Daniel Kufer**

Cellulite ist ein weit verbreitetes Problem. Doch handelt es sich dabei um eine körperliche Erscheinung oder um eine Krankheit? Wie bekämpft man erfolgreich bestehende Cellulite und wie berechnet man überhaupt den Grad der Schwere? Diese Fragen werden professionell und leicht verständlich in diesem Buch erläutert. Darüber hinaus erhalten Sie als Leser, wertvolle Tipps zum Thema Ernährung, Bewegung und vielen praktischen Ratschlägen, zur Behandlung von Cellulite.

Weiterhin beschäftigt sich das Buch mit dem Thema Lymphödeme, welche für Betroffene zu einer echten Belastung werden können. Schmerzen, Spannungsgefühle und blaue Flecken gehören hier, neben der Scham vor dem eigenen Körper zum Alltag. Doch auch hier gibt es Lösungen, um Lymphödeme zu behandeln. Warum ein Lymphödem auftritt und wie man diese behandeln kann, was Betroffene beachten

sollten und welche chirurgischen Möglichkeiten es gibt, erfahren Sie in diesem Ratgeber.

## **Impressum:**

Leoni Daniela Unfried & Daniel Kufer

Cellulite, wirklich nur ein kosmetisches Problem?

Die Geschichte von Bauch, Beinen und Po

© Art of Beauty e. K.-Verlag 2013

Bräugasse 2, D-91799 Rehlingen

ISBN E-Book: 978-3-9815063-0-3

ISBN Print: 978-3-9815063-1-0

Alle Rechte der Nutzung, des Nachdrucks, der Verwertung oder Verarbeitung (auch auszugsweise) vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig geprüft und recherchiert. Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist jedoch ausgeschlossen.

# Was Sie hier erwartet:

Cellulite, wirklich nur ein kosmetisches Problem?.....	1
Die Geschichte von Bauch, Beinen und Po.....	1
<u>Was Sie hier erwartet:.....</u>	<u>5</u>
<u>1. Vorwort.....</u>	<u>11</u>
<u>2. Definition – was ist Cellulite?.....</u>	<u>13</u>
<u>2.1. Formen und Grade der Cellulite.....</u>	<u>16</u>
Cellulite Grad 1:.....	17
Cellulite Grad 2:.....	18
Cellulite Grad 3:.....	18
<u>2.2. Wo kann Cellulite am Körper auftreten und warum?.....</u>	<u>19</u>
<u>2.3. Ursachen für Cellulite.....</u>	<u>22</u>
<u>3. Definition – was bedeutet Lipödem?.....</u>	<u>26</u>
<u>3.1. Formen und Grade des Lipödems.....</u>	<u>27</u>
<u>3.2. Wo kann ein Lipödem in welcher Form auftreten?.....</u>	<u>29</u>
<u>3.3. Sind Männer oder Frauen stärker betroffen?.....</u>	<u>30</u>
<u>3.4. Ursachen für ein Lipödem.....</u>	<u>30</u>
<u>3.5. Differenzialdiagnostik .....</u>	<u>32</u>
<u>4. Zusammenhang zwischen Cellulite und Lipödem.....</u>	<u>35</u>
<u>4.1. Warum bekommen manche Menschen keine Cellulite oder Lipödeme?.....</u>	<u>36</u>

<u>4.2. Gründe für eine Abschwächung oder Verstärkung vorhandener Cellulite &amp; Lipödem.....</u>	<u>36</u>
<u>4.3. Zusammenhang zwischen Cellulite, Lipödem und Venenschwächen .....</u>	<u>38</u>
<u>5. Die Behandlungsmöglichkeiten.....</u>	<u>39</u>
<u>Trockenbürstenmassage.....</u>	<u>39</u>
<u>Massageöle, Gels und Cremes.....</u>	<u>40</u>
<u>Apothekenpflichtige Hormonsalben.....</u>	<u>41</u>
<u>5.1. Mittel zur äußeren Anwendung.....</u>	<u>42</u>
<u>5.1.1. Handmassage:.....</u>	<u>43</u>
<u>5.1.2. Die klassische Bürstenmassage.....</u>	<u>43</u>
<u>5.1.3. Geräte zur Massage.....</u>	<u>44</u>
<u>5.1.4. Cremes und Co. ....</u>	<u>45</u>
<u>5.1.5. Anwendung mit Massagerollern.....</u>	<u>46</u>
<u>5.1.6. Mit Bandagen gegen Cellulite und Lipödeme.....</u>	<u>48</u>
<u>5.2. Mittel zum Einnehmen.....</u>	<u>50</u>
<u>5.3. Manuelle Lymphdrainage und operative Medizin.....</u>	<u>54</u>
<u>5.3.1. Behandlung durch Kompression.....</u>	<u>55</u>
<u>5.3.2. So funktioniert die Endermologie.....</u>	<u>56</u>
<u>5.3.3. So funktioniert die Mesotherapie.....</u>	<u>57</u>
<u>5.4. Apparative Lymphdrainage.....</u>	<u>58</u>
<u>5.4.1 Was bedeutet apparative Kompression und wie wird diese Behandlung durchgeführt?.....</u>	<u>59</u>

5.4.2. Wie funktioniert die apparative Kompressionstherapie?.....	59
5.4.3. Welchen Prozess löst diese apparative Kompression im Körper aus?.....	60
5.4.4. Welche Resultate können erzielt werden?.....	62
5.4.5. Welche Bereiche können mittels dieser Methode behandelt werden?.....	62
5.4.6. Gibt es Geräte für zu Hause?.....	63
5.4.7. Pre-Therapy.....	63
5.4.8. Ballancer® Zyklus.....	64
5.4.9. Kombination von Behandlungszyklen.....	65
5.4.10. Welche Anwendungsgebiete bestehen bei einer apparativen Kompressionsbehandlung?.....	67
5.4.11. Wie funktioniert der Abtransport durch eine apparative Kompression.....	69
5.5. Sportliche Übungen für jedermann.....	70
5.5.1. Welche Sportarten bei einem Cellulite Programm....	71
5.5.2. Übungen für zu Hause.....	73
5.5.3. Die ideale Ernährung zum Trainingsprogramm.....	76
5.6. Chirurgische Maßnahmen.....	78
5.6.1. Bei Cellulite und Lipödem auf den OP Tisch?.....	78
5.6.2. Wie funktioniert diese Operation?.....	79
5.6.3. Wieso wirkt die Haut nach der Fettabsaugung nicht straff und glatt?.....	80

5.6.4. Was ist eine Hautstraffung und wie wird diese Operation durchgeführt?.....	81
5.6.5. Die Details.....	83
5.6.6. Wie lange dauert die Operation?.....	85
5.6.7. Welche Risiken gibt es?.....	86
5.6.8. Wie gestaltet sich die Nachbehandlung?.....	87
5.6.9. Die richtige Pflege vor der Operation .....	89
5.6.10. Was tun bei Vorerkrankungen.....	92
5.6.11. Was muss vor der Operation beachtet werden.....	93
5.6.12. Weitere vorbeugende Maßnahmen.....	94
5.6.13. Die Zeit nach der Operation .....	95
5.6.14. Wie die Psyche mitspielt.....	96
5.6.15. Wie lange hält die Operation optisch.....	97
5.7. Grenzen der Chirurgie.....	97
5.7.1. Welcher Arzt ist der richtige?.....	99
6. Die Ernährung.....	100
6.1. Die richtige Ernährung bei Cellulite.....	100
6.2. Ernährungsumstellung beim Lipödem.....	111
6.2.1. Warum hilft eine Diät nicht bei einem Lipödem.....	119
6.3. Kann eine gesunde Ernährung wirklich helfen?.....	121
6.4. Gibt es eine Cellulite Diät?.....	122
6.5. Das richtige Trinken.....	124
6.6. Hilfreiche Tipps und Tricks.....	127

6.7. Richtig duschen.....	131
7. Vorbeugemaßnahmen.....	133
8. Bewegungsprogramme.....	137
9. Dokumentation der Fortschritte im Bewegungsprogramm....	140
10. Motivation für das Anti-Cellulite Programm.....	141
11. FAQ medizinischer Fachbegriffe.....	149
12. Fazit.....	152
13. Quellenangaben und Fotonachweise.....	155
Über die Autoren:.....	156
Danksagung.....	157
Weitere Bücher:.....	158
Die intelligente Diät.....	158
Über Mythen & Fakten von Diäten.....	158
Nahrungsergänzungsmittel.....	159
Sinn oder Unsinn?.....	159
Über dieses Buch:.....	161

# 1. Vorwort

Cellulite hat viele Namen. Ob Orangerhaut, Dellen oder Kraterlandschaft, alle Bezeichnungen sind nicht schön, aber leider treffen sie auf das optische Erscheinungsbild der betroffenen Hautpartien zu. In diesem Buch erhalten Betroffene Antworten zum Thema Cellulite sowie Lipödem und können sich darüber hinaus weitergehend informieren, wie gegen vorhandene Problemzonen vorgegangen werden kann. Welche Übungen gibt es, welche Ernährungsmaßnahmen sind sinnvoll und wie gestaltet sich der Gang zu einer möglichen Operation. Darüber hinaus werden Antworten auf Fragen gegeben, die viele Betroffene seit Jahren quälen. Die Betroffenen leiden meist stark, sowohl psychisch als auch körperlich. Aus diesem Grund ist dieses Buch ein Ratgeber, welcher mit wertvollen Tipps und kleinen Anleitungen für mehr Sicherheit sorgen kann.

Cellulite und Lipödeme: erstere eine typische Veränderung der Haut der Frau, zweitere eine Erkrankung. Beide werden in verschiedene Grade eingeteilt. Anhand dieser Grade stehen unterschiedliche Therapiemethoden zur Verfügung. Die Erfolgchancen, in wie weit sich die vorhandene Situation regulieren lässt, sind davon abhängig, welche Methode gewählt wird und welcher Ausgangsgrad vorhanden ist. Weiterhin beschäftigt sich dieses Buch auch mit den verschiedenen Vorbeugungsmaßnahmen, welche getroffen werden können, dass Cellulite nicht weiter voran schreitet oder entsteht. Darüber hinaus werden wertvolle Tipps für den Alltag gegeben und man erhält einen Einblick darüber, wie ein Anti-Cellulite-Programm aufgebaut werden kann. Bei jeder Planung des Programms, egal ob gegen Cellulite oder Lipödem, ist die individuelle Situation ausschlaggebend. Deswegen sollte jedes Programm und jede Therapie entsprechend maßgeschneidert werden. In diesem Ratgeber erfahren Interessierte, wie sie sich das Programm selber zusammenstellen können und welche praktischen weiteren Maßnahmen ergriffen

werden können, um nicht länger unter Cellulite oder einem Lipödem leiden zu müssen.

## 2. Definition – was ist Cellulite?

Viele gehen davon aus, dass es sich bei Cellulite um eine Krankheit handelt. Dies ist jedoch nicht der Fall. Wäre Cellulite eine Krankheit, würde die Bezeichnung Cellulitis zutreffen; diese ist zwar in der Mundart weit verbreitet und der Volksmund macht hier keinen Unterschied, jedoch ist es aus medizinischer Sicht nicht die korrekte Benennung der Erscheinung. Weiterhin wird Cellulite auch gerne als Orangerhaut bezeichnet. Dieser Name leitet sich von der optischen Ähnlichkeit ab, welche die Oberfläche einer Orange und die verformte Haut beschreibt.

Im Gegensatz dazu ist Zellulitis medizinisch klar definiert. Hierbei ist das Unterhautgewebe entzündet. Aus medizinischer Sicht ist eine Verwechslung ausgeschlossen, obwohl vielerlei Orts beide Bezeichnungen für die eigentliche Cellulite verwendet werden. Auch wird Zellulitis oft mit C, also Cellulitis geschrieben. Hierbei besteht für den Laien eine Verwechslungsgefahr mit der nicht krankhaften Problemzonenproblematik Cellulite. Fakt ist: Cellulite ist keine Krankheit und sollte daher nicht mit Cellulitis oder Zellulitis oder gar Lipödem beschrieben oder verwechselt werden.

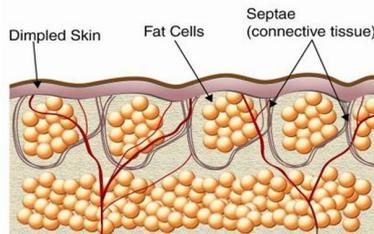
Grundsätzlich handelt es sich bei Cellulite um eine Dellenbildung der Haut, welche durch die weiblichen Gene bedingt ausgelöst wird. Genau hier befindet sich für viele Betroffene und Laien der Knackpunkt. Wenn es sich um eine genetische Ursache handelt, ist es dann nicht doch eine Erkrankung, fragen sich hier viele. Doch dies ist aus medizinischer Sicht nicht der Fall. Zwar handelt es sich in der Tat um eine genetische Ursache, jedoch ist diese nicht alleinig dafür verantwortlich, dass die Cellulite sichtbar wird. Vielmehr ist es ein komplexes Zusammenspiel aus einer Bindegewebsschwäche und der Einlagerung von Flüssigkeit in den Fettdepots an den entsprechenden Stellen.

Die Dellenbildung findet sich meist an den Beinen, am Gesäß, am Bauch oder an den Hüften. Es kann jedoch auch vorkommen, dass Betroffene unter Cellulite an den Oberarmen leiden. Dahinter verbirgt sich eine umfangreiche Kombination aus einer hormonellen Erscheinung und einer bereits vorhandenen und oftmals genetisch bedingten Bindegewebsschwäche.

Weltweit geht man davon aus, dass etwa 80 Prozent aller Frauen unter Cellulite leiden. Dabei jedoch sollte erwähnt werden, dass in dieser Hochrechnung alle unterschiedlichen Grade, die die Ausprägung der Dellenbildung präzisieren, mit eingebunden sind. Darin enthalten sind alle Altersschichten, denn Cellulite ist kein Problem von älteren Frauen. Auch Jugendliche können bereits davon betroffen sein. Des Weiteren findet man Dellenbildungen der Haut nicht ausschließlich bei Frauen. Auch Männer können davon betroffen sein, auch wenn diese in der Summe eine deutlich geringere Anzahl ausmachen, im Vergleich zu den weiblich Betroffenen. Auch Männer können etwas aktiv gegen vorhandene Cellulite tun. Meist sind es übergewichtige Männer, die von Cellulite betroffen sind. Doch es gibt auch Ausnahmen, bei denen es sich sogar um sehr schlanke Männer handelt. Auch wer rasant an Gewicht verliert, wird eventuell eine unschöne Dellenbildung an den Oberschenkeln oder dem Bauchbereich feststellen können, was aber keine Cellulite ist. Dabei handelt es sich um ausgedehntes und stark erweitertes Fett- und Bindegewebe, welches durch den rasanten Gewichtsverlust nicht mehr in der Lage ist, die Haut zu straffen. In manchen Fällen helfen hier nur noch operative Eingriffe. Oftmals genügt es aber auch, Sport zu treiben. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Cellulite nicht in einem schweren Grad vorliegt. Von dieser Ausprägung sind sowohl Männer wie auch Frauen jeglichen Alters betroffen.

Der Grund liegt darin, dass das weibliche Bindegewebe in seiner Struktur komplett anders aufgebaut ist als das männliche. Häufig tritt die erste Cellulite nach der Pubertät und mit Eintreten der ersten Pe-

riode bei jungen Mädchen auf. Hierbei handelt es sich um einen körperlichen Effekt, denn während der Pubertät verändert sich der weibliche Körper enorm. Die Hormonproduktion wird umgestellt, so dass viele Mädchen schon in jungen Jahren bereits an Cellulite leiden können. Der Körper verändert die Struktur des Bindegewebes, um während einer möglichen Schwangerschaft elastisch zu bleiben. Es wird also weicher und dehnbarer, womit sich das Problem einer Dellenbildung erklären lässt. Die Haut gibt schneller nach und so werden die Dellen unter der Haut, welche im Gewebe sitzen, sichtbar. Darüber hinaus ist die eingelagerte Fettschicht, welche sich unmittelbar unter der Haut befindet, deutlich stärker als bei Männern.



der Haut befindet, deutlich stärker als bei Männern.

Die Fettzellen im Gewebe eingelagert sammeln bilden die dicke Haut und

können im Gewebe eingelagert werden und eine Ansammlung bilden. Durch die elastische Haut und die dickere

Fettschicht ist also eine Dellenbildung eine Problematik, mit der der weibliche Körper generell zu kämpfen hat. Es handelt sich also um ein kosmetisches Problem. Sind die Dellen erst einmal entstanden, kostet es viel Arbeit, um wieder ein glatteres Ergebnis zu erhalten. Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle, denn auch ein gestörtes Gleichgewicht in den eigentlichen Fettzellen, welches sich zwischen Fettaufbau und -abbau abspielt, kann Cellulite hervorrufen. Viele Frauen leiden zusätzlich unter einem gestörten Stoffwechsel, welcher die Bildung von Dellen begünstigt. Maßgeblich kann Cellulite nur dann erfolgreich bekämpft werden, wenn mehrere Faktoren abgearbeitet werden. In weiteren Kapiteln wird erläutert, wie dieses Zusammenspiel aussehen kann. Es wird vor allem darauf eingegangen, dass sowohl Sport, als auch Ernährung und unter Umständen medizinische Maßnahmen erforderlich sind, um wirksame Effekte zu erzielen.

## **2.1. Formen und Grade der Cellulite**



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um den Grad der entstandenen Cellulite festzustellen. Aus kosmetischer Behandlungssichtweise stehen jedoch noch weitere Möglichkeiten zur Verfügung, um eine konkrete Aussage zu treffen. Dies jedoch ist ausschließlich durch einen Arzt oder qualifizierte Kosmetikerin möglich. Für zu Hause können Betroffene einen kleinen Test durchführen.



Nimmt man die Hand, legt diese flach auf den Oberschenkel und kneift dann die Hand zusammen, so nennt man dies den Kneiftest. Sind dabei Dellen sichtbar, jedoch in nicht gekniffenem Zustand, so spricht man vom Grad 1.

### ***Cellulite Grad 1:***



Dieser Grad ist sehr weit verbreitet und kann durchaus als Anlass genommen werden, erste Schritte zur Vorbeugung von weiteren Entwicklungen zu nächsten Graden zu unternehmen.

### **Cellulite Grad 2:**

Der zweite Grad der Cellulite lässt sich feststellen, indem man sich im Spiegel betrachtet. Sind Dellen im Stehen sichtbar, so sollte man sich einmal flach auf den Boden legen. Sind die Dellen jetzt nicht mehr sichtbar, so handelt es sich um den Grad 2.



### **Cellulite Grad 3:**

Daraus resultiert auch Grad 3, bei dem die Dellen sowohl im Kneiftest, im Stehen als auch im Liegen zu sehen sind. Eine exakte Graddefinition kann jedoch nur ein Arzt nach eingehender Begutachtung erbringen, denn es können auch kurzzeitige Störungen vorliegen, welche das Hautbild und die darunter liegenden Fettschichten sowie ihr Erscheinungsbild beeinflussen können. Auch in diesen Fällen kann lediglich ein Arzt genaue Erkenntnis darüber erlangen, in wie fern dies auf den Betroffenen selber übertragbar ist. Das Ausmaß der Cellulite und der vorherrschende Grad sind entscheidende

Faktoren. Sie entscheiden darüber, welche Behandlung und welche Maßnahmen im weiteren Verlauf getroffen werden können, um wirklich wirksam gegen Cellulite vorzugehen.



## **2.2. Wo kann Cellulite am Körper auftreten und warum?**

Cellulite kann grundsätzlich an allen Körperteilen auftreten. Denn der gesamte menschliche Körper besteht aus verschiedenen Zellschichten. So ist es durchaus möglich, dass Cellulite auch an den Waden entstehen kann. Sogar eine Cellulitebildung im Gesichtsbereich ist möglich. Überall, wo sich leicht dehnbares Bindegewebe findet, kann Cellulite auftreten.

Die meisten Betroffenen berichten über Cellulite am Gesäß, den Oberschenkeln, dem Bauch oder den Oberarmen. Auch die Hüfte kann häufig eine Problemzone im Bereich der Cellulite darstellen.

Cellulite entsteht, wenn sich Fettzellen zusammenschließen und eine Art Tasche bilden. Diese Taschen werden dann unter der Haut sichtbar, da das darüber liegende Bindegewebe nachgibt und die Dellenbildung zulässt. Auch können Faktoren wie falsche Ernährung, Übergewicht oder eine Schwangerschaft dazu führen, dass sich spontane Dellen bilden.

Wer über einen längeren Zeitraum Cellulite an sich beobachtet, wird feststellen, dass diese an manchen Tagen stärker ausgeprägt ist als an anderen. Dies hängt mit den hormonellen Schwankungen zusammen, welche einen Einfluss auf das gesamte System des Stoffwechsels haben. Aus diesem Grund kann es auch vorkommen, dass eine Schwangere nach der Entbindung und der Abstillphase eine Rückbildung der Cellulite beobachten. Die während der Schwangerschaft vorhandenen Hormone werden nach und nach abgebaut. Waren sie die Ursache für die Cellulite, wird auch die Cellulite wieder leichter zu beseitigen sein. Dies begünstigt ein Anti-Cellulite-Programm und vereinfacht es frisch gebackenen Müttern ihren Körper wieder in Form zu bringen.

In einigen Fällen kann es jedoch auch nötig sein, dass eine hormonelle Behandlung erfolgt. Dies kann beispielsweise dann der Fall sein, wenn der Körper nicht ausreichend Hormone bildet, welche dafür nötig sind, um eine sinnvolle Anti-Cellulite-Therapie oder -Maßnahme durchzuführen. Diese Fälle sind relativ selten verbreitet, aber sie können vorkommen. Hierbei wird der Arzt anhand von einem Bluttest feststellen können, ob die medikamentöse und hormonelle Behandlung erforderlich ist, um ein positives Ergebnis im Kampf gegen die Cellulite zu erreichen.

Dass Cellulite ausgerechnet an den klassischen Problemzonen auftritt, ist aber keine Laune der Natur oder ein Zufall. Es handelt sich hierbei um eine viel tiefer gehende Ursache. Grundsätzlich wurden die Fettzellen in Hüfte, Bauch, Po und Beinen so angelegt, dass sie während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit als Reserve dienen sollen. Diese Fettzellen sammeln sich im Laufe des Lebens an, um dann bei einer Schwangerschaft als Vorrat zu dienen. Durch diese Reserve sollen Mutter und Kind ideal versorgt werden. Das Bindegewebe ist extrem dehnbar. Leider bildet es sich häufig bei einer Gewichtsreduktion nicht mehr vollständig zurück. Hierbei können jedoch Sport und bestimmte Übungen helfen, um das Hautbild

zu straffen und zu vermeiden, dass sich im bereits gedehnten Gewebe weitere Fettzellen einlagern können. Generell sollte jede Mutter, welche nach der Entbindung vor der Entscheidung steht, sich für eine Rückbildungsmaßnahme entscheiden. Diese setzt in allen Körperbereichen an und sorgt dafür, dass sich die Frau auch selber wieder attraktiv fühlt.

Besonders zu empfehlen ist es, auch nach der Schwangerschaft auf die Ernährung zu achten. Wer stillt, wird dies ohnehin tun müssen. Wer nicht stillt, kann mit der richtigen Ernährung den Körper beeinflussen. Bekommt er die passenden Nahrungsmittel zugeführt, so kann auch damit aktiv gegen vorhandene Cellulite vorgegangen werden. Der Körper lässt sich so leichter wieder in die gewünschten Proportionen zurück formen. Natürlich funktioniert dies nur in Verbindung mit reichlich Bewegung und den passenden sportlichen Übungen. Der Körper lässt sich meist nicht austricksen, aber er lässt sich animieren, das gewünschte Ziel zu erreichen.

Warum Cellulite in Form von Dellen oder Grübchen sichtbar wird, zeigt ein anschauliches Beispiel:

Betrachtet man die Fettzellen, welche sich unter der Haut befinden, liegen diese parallel angeordnet, wie Kammern unter der Haut. Diese Kammern werden von Bindegewebszügen getrennt. Das Bindegewebe kann nicht nachgeben. Werden jetzt Fettdepots eingelagert bzw. die Fettzellen größer, so dehnen sich die Kammern nach oben hin, in Richtung Haut aus. Da dies nicht gleichmäßig sondern in Kammern passiert, erscheinen optisch an der Hautoberfläche unschöne Verformungen, welche wie Dellen oder Grübchen aussehen. Je nach Menge der Einlagerung leitet sich davon die Schwere, also der Grad, der Cellulite ab. Daraus ergibt sich auch die logische Konsequenz, dass Cellulite an nahezu allen Körperstellen auftreten kann. Bei manchen Personen kann es sogar vorkommen, dass im Gesicht die Haut unschöne Dellen wirft. Hiervon betroffen sind in der Regel an Fettleibigkeit leidende Menschen. Auch hier kann die Ge-

sichtshaut nachgeben und besonders am Kinn, Hals und unteren Wangenbereich zu Dellen führen.

### **2.3. Ursachen für Cellulite**

Die Ursachen für Cellulite sind weit gefächert. So können vorübergehende Stoffwechselstörungen für die Dellenbildung verantwortlich sein, aber auch Erkrankungen oder Ernährungsmängel können Cellulite hervorrufen. Der übermäßige Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein trägt seinen Teil dazu bei, dass das Bindegewebe geschwächt wird und in dessen Folge erschlafft. Darüber hinaus können auch hormonelle Schwankungen oder andere Erkrankungen dafür verantwortlich sein, dass sich Cellulite bildet. Vor allem andere Krankheiten können durch eine spezielle Diagnosetechnik, welche im weiteren Verlauf des Ratgebers ausführlich beschrieben wird, ausgeschlossen oder einbezogen werden. Je nachdem, welche Diagnose der Arzt am Ende stellt, können entsprechende Maßnahmen gegen Cellulite eingeleitet werden. Manchmal ist die Cellulite eben auch eine Begleiterscheinung von einer anderen vorliegenden Erkrankung. Dies erkennt jedoch nur der Arzt.

Durch den unterschiedlichen Aufbau der Haut und den Bindegewebssepten bei Mann und Frau kommt es zur Dellenbildung. Ferner ist die Haut bei Frauen deutlich weicher als bei Männern. Dazu kommt, dass Frauen häufig einen deutlich höheren Anteil an Körperfett aufweisen als dies bei Männern der Fall ist. Bei Frauen wird das Fett als Speicher in der Unterhaut eingelagert, bei Männern überwiegend im Bauchraum. Die Hautschichten von Frauen sind ebenfalls deutlich dünner und feiner als bei Männern, was wiederum die Cellulite begünstigt. Es fällt der Haut hier schlicht leichter sich zu dehnen. Diese Ausgangssituation der Hautbeschaffenheit begünstigt die Bildung von Cellulite. Dies gilt sowohl für schlanke, wie auch für normalgewichtige und übergewichtige Frauen in jeder Altersgruppe.

In manchen Fällen sind auch Verletzungen die Ursache für eine auftretende Cellulite. Dabei brechen die Verletzungen durch die Haut und begünstigen so die Verformung des Bindegewebes. Diese Verletzungen können aus einer Überdehnung der Haut resultieren oder aber die Folge eines Sturzes, Unfalls oder sonstigen Verletzungen sein, welche von innen oder außen auftreten können.

Manche Betroffenen leiden nach einer Operation an Cellulite und können sich nicht erklären, warum dies so ist. Der Hintergrund ist meist eine Infektion, welche in Verbindung mit der Operation steht. Stellt man nach einem chirurgischen Eingriff Cellulite fest oder sieht, dass diese sich verstärkt hat, sollte man nicht zögern und seinen Arzt aufsuchen. Hier wird die Infektion schnellstens beseitigt und in der Regel wird auch die Cellulite wieder abklingen. Bildet sich die Cellulite nur beschränkt oder nicht zurück, sollten Sport und eine gesunde Ernährung helfen, um das körperliche Erscheinungsbild zu regulieren.

Eine weitere Ursache für Cellulite kann auch eine Hauterkrankung sein, bei der Bakterien in die Hautschicht gelangt sind. Beispielsweise kann dies bei einem Bruch passieren, oder wenn sich Ekzeme auf der Haut gebildet haben. Dann können Bakterien ungehindert eindringen und dort für eine Verformung der Hautschicht sorgen. Das gleiche Bild rufen Infektionen am Knochen hervor. Dabei können Bakterien in offene Wunden bis auf den Knochen vorgedrungen sein. Im weiteren Verlauf stellt sich nun diese Entzündung als Cellulite an der Hautoberfläche dar.

In seltenen Fällen befinden sich aber auch Fremdkörper unter der Haut, welche durch offene Wunden in das Gewebe eingedrungen sind. Diese können dann für eine Veränderung der Fettkammern sorgen. Sie erscheinen dann optisch an der Hautoberfläche, wie Cellulite Dellen.

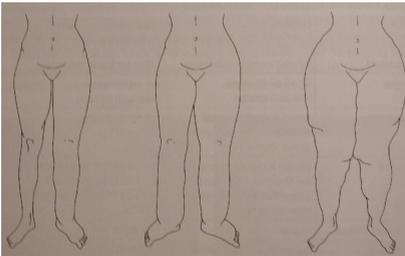
Wer unter schlechter Durchblutung oder Wassereinlagerung leidet, wird eventuell ebenfalls Cellulite feststellen können. Auch Patienten mit Zuckerkrankheit, also Diabetes, können von Cellulite betroffen sein. Auch ein schlechter Zustand der Haut, sowie deren Struktur, kann Cellulite begünstigen und sichtbar machen. In diesen Fällen ist die Cellulite meist eine Ansammlung von Wasser und Fett in den Schichten des Bindegewebes. Aber auch hier kann ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden, die das Problem in den Griff bekommen.

Generell kann niemand etwas dafür, dass er ein schwaches Bindegewebe hat. Jedoch kann jeder etwas dafür tun, dass es sich wieder strafft und erholt.

In vielen Fällen tritt Cellulite vor allem nach einer großen Gewichtsabnahme auf. Die Betroffenen hatten sich erhofft, durch die schnelle Gewichtsabnahme ein schöneres Hautbild und eine straffere Kontur zu erhalten. Doch häufig ist die Haut überfordert und kann dem Tempo, in dem das Gewicht reduziert wurde, nicht mithalten. Dann können sich auch hier unschöne Dellen bilden. Auch bei einer rasanten Gewichtszunahme kann sich Cellulite bilden, da das Fettgewebe strapaziert und das Bindegewebe überdehnt wird.

### 3. Definition – was bedeutet Lipödem?

Bei einem Lipödem spricht man von einer Fettgewebsverteilungsstörung, welche **angeboren** ist. Lipödeme treten vermehrt im Bereich der Beine, des Hüftbereiches und der Arme auf und sind symmetrisch. Die Bezeichnung leitet sich von dem Wort **Lip** ab, was Fett bedeutet. **Die Anzahl der Fettzellen ist in diesen Bereichen erhöht.** Hauptmerkmal eines Lipödems ist die chronische Erkrankung. Diese resultiert aus einer Veränderung der Fettzellen, welche auf Vererbung zurück zu führen ist.



Dabei treten vor allem im Unterhautfettgewebe Schwellungen auf, welche optisch der Cellulite ähneln, jedoch deutlich stärker ausgeprägt sind. Fußbereiche und Hände sind nie betroffen.

Obwohl immer wieder viele behaupten, dass Lipödeme mit Fettleibigkeit einhergehen, ist dies medizinisch nicht richtig. Auch schlanke Menschen können an Lipödemen erkranken, da es sich hierbei um eine tatsächliche Erkrankung handelt und nicht wie im Fall der Cellulite um ein kosmetisches Problem. Zu Beginn der Erkrankung sind die meisten Frauen noch schlank. Erst mit zunehmendem Alter folgt das Übergewicht, da Diäten die dicken Beine nur wenig beeinflussen. Es kommt zu Frustessen und somit sind die überwiegenden Patientinnen(ca. 74%) auch übergewichtig. Gerne wird ein Lipödem auch als Reiterhosensyndrom bezeichnet. Dies liegt an der optischen Ausdehnung der Verformungen, welche an

den Stil einer Reiterhose erinnern. Auch die Bezeichnung Säulenbein oder Reithosenfettsucht sind im Volksmund weit verbreitet und orientieren sich in erster Linie am äußeren Erscheinungsbild der Betroffenen.

Das Lipödem stellt eine Anhäufung von Fettgewebe dar, welches sich atypisch und symmetrisch von oben nach unten verteilt. Betroffene leiden häufig unter **Berührungsschmerzen**, Druckempfindlichkeit und es können auch Hämatome auftreten, wenn sich der Betroffene leicht anstößt. Dies hängt mit der **erhöhten Brüchigkeit der Gefäße** zusammen.

Wie bei der Cellulite sind bei Lipödemem meistens Frauen betroffen. Auch hier tritt die Erkrankung meist nach der Pubertät auf. Weiterhin kann ein Lipödem nach einem Krankenhausaufenthalt entstehen oder sich während der Schwangerschaft bilden. Eine gleichmäßige Verteilung zwischen rechter und linker Körperhälfte ist dabei meistens gegeben **Die Anzahl der Fettzellen ist erhöht!**

### **3.1. Formen und Grade des Lipödems**

Es lassen sich unterschiedliche Schweregrade im Bereich des Lipödems feststellen. So werden Lipödeme, je nach ihrem Zustand, in verschiedenen Typen und auch Grade aufgeteilt.

Bei Typ 1 handelt es sich um eine so genannte Fettgewebsvermehrung, welche vor allem an Gesäß und Hüften auftritt. Hierbei wird auch umgangssprachlich vom Reiterhosenphänomen gesprochen.

Bei Typ 2 reicht das Lipödem vom Gesäß über die Oberschenkel bis hin zu den Knien. Dabei bilden sich Fettlappen, welche sich an den Innenseiten der Knie ablagern.

Typ 3 beschreibt einen weiter fortgeschrittenen Zustand. Hierbei reicht das Lipödem vom Hüftbereich über Oberschenkel und Knie bis hin zum Knöchelbereich.

Der Typ 4 beschreibt ein sehr weit voran geschrittenes Stadium des Lipödems. Hierbei zieht sich die Lipödembildung über Gesäß, Hüfte, Beine und Arme, sowie bis hin zu den Handgelenken und dem Knöchelbereich.

In späteren Jahren kann sich ein begleitendes Lymphödem entwickeln.

Weiterhin unterscheidet man beim Lipödem verschiedene Stadien, in welchem sich der Betroffene befindet. Beim ersten Stadium findet man optisch eine Orangenhaut vor, die sich in Form von feinknotiger Hautoberfläche als Dellen oder Grübchen bemerkbar macht. In diesem Fall wird von Laien das Lipödem häufig mit Cellulite verwechselt.

Im zweiten Stadium weist die Hautoberfläche größere Dellen auf. Diese sind tiefer ausgeprägt und werden als grobknotige Oberfläche an der Haut empfunden. Dabei spricht man auch umgangssprachlich vom so genannten Matratzenphänomen, da sich die Dellen wie Kammern einer Matratze ausbilden und optisch vergleichbar erscheinen.

Das dritte Stadium zeichnet grobe Hautlappen ab, welche in Form von Deformierungen oder Wülsten erscheinen können. Darüber hinaus können die verschiedenen Stadien mit unterschiedlichen Begleiterscheinungen und Symptomen auftreten. **Hierzu zählen unter anderem Druckschmerzen, Schmerzempfindlichkeit und Bildung von blauen Flecken, selbst bei kleinen Anstößen.** Darüber hinaus ist die arterielle Reserve der Haut herabgesetzt, so dass sich die Haut kühl anfühlt.

### **3.2. Wo kann ein Lipödem in welcher Form auftreten?**

Bei einem Lipödem lagert sich zwischen den vermehrten Fettzellen Wasser ein. Dies führt auch gleichzeitig zu einer Verstärkung der

Beschwerden, welche typischerweise mit einem Lipödem einhergehen.

Eine Verschlimmerung des Lipödems kann durch starke körperliche Beanspruchung, einseitige Bewegung und falscher Ernährung hervorgerufen werden. Weiterhin können die Patienten an einer Verschlechterung des Lipödemzustandes leiden, wenn diese sich kaum bewegen und täglich viel liegen, sitzen oder über einen langen Zeitraum stehen müssen. Die Beschwerden äußern sich unterschiedlich stark. Je nach körperlicher Betätigung oder Beanspruchung sowie der Außentemperaturen können die Symptome stärker oder schwächer als Begleiterscheinungen auftreten. So kann es vorkommen, dass Lipödem-Patienten an heißen Tagen vermehrt an geschwellenen Beinen und Armen leiden als an kühleren Tagen.

Wer beruflich viel stehen oder sitzen muss oder einen längeren Flug plant, sollte einer Ödembildung oder -verstärkung durch Kompressionsstrümpfe vorbeugen. Auch Bewegungsübungen und Fußgymnastik können helfen, dass während der starken Beanspruchungsphase das Lipödem nicht zusätzlich weiteres Wasser einlagert.

In vielen Fällen leiden die Betroffenen zusätzlich an Übergewicht. Die Tatsache, dass Fettleibigkeit die Bildung von Ödemen und die Verstärkung der Lipödeme begünstigt, ist seit Jahren in der Medizin bekannt. Aus diesem Grunde wird vielen Patienten angeraten, das Gewicht auf gesunde Weise zu reduzieren, um das Risiko einer Verschlimmerung zu vermeiden.

***Die Gewichtszunahme erfolgte in den meisten Fällen, da die Frauen versuchten das Lipödem durch Diäten zu beeinflussen. Die Beinumfangs reagierten nur langsam auf die Ernährung, sodass im Laufe der Zeit aus Frust dann wieder ein unkontrolliertes Essen erfolgte und somit das begleitende Übergewicht***

**entstand. Mehr als 70% der Lipödempatienten leiden an begleitendem Übergewicht.**

### **3.3. Sind Männer oder Frauen stärker betroffen?**

Meist erkranken Frauen an Lipödemen. Dies ist auf die Hormone zurück zu führen. **Männer erleiden dann ein Lipödem, wenn sie an einer Lebererkrankung leiden, da die weiblichen Hormone in ihrem Körper nicht mehr in der Leber abgebaut werden können.**

### **3.4. Ursachen für ein Lipödem**

Eine genaue Ursache für ein Lipödem gibt es nicht. Wenn sich ein Lipödem bildet, kann dies mit hormonellen Schwankungen, Übergewicht, Wassereinlagerung, Stoffwechselstörungen und erblich bedingten Anlagen zusammenhängen. **Ca. 10% der weiblichen Bevölkerung leidet an einem Lipödem.**

Als Auslöser werden von Medizinern häufig rasante Gewichtszunahme, Schwangerschaften oder Hormonumstellungen genannt. Empfindliche Frauen, welche mit der Pille verhüten möchten, sollten ihren Arzt auf die Problematik des Lipödems hinweisen, um das Risiko, an einem Lipödem zu erkranken, möglichst gering zu halten.

Weitere Faktoren, welche zum Ausbruch der Erkrankung führen können, sind das Eintreten der Wechseljahre oder der Pubertät. In manchen Fällen hängt das Lipödem auch mit einer Schilddrüsenstörung zusammen.

Viele Betroffene finden auch innerhalb der eigenen Familie ebenfalls Erkrankte. Dies lässt Rückschlüsse auf erblich bedingte Lipödembildungen zu.

Ausgelöst wird das Lipödem durch eine genetische Anlage von einer erhöhten Anzahl von Fettzellen. Die Lymphgefäße sind nur selten mit betroffen.

Die Betroffenen spüren einen Druckschmerz und ein unangenehmes Spannungsgefühl. Aus wissenschaftlicher Sicht kann aber die Frage nach dem „Warum“ nicht konkret beantwortet werden. Aktuell ist nicht bekannt, warum es überhaupt zu einem Lipödem kommt. Zwar ist bekannt, dass es sich dabei um eine Vermehrung des Unterhautfettgewebes handelt, warum dies jedoch auftritt, ist bisher noch ungeklärt. Es gibt zwar ein paar wenige Erkenntnisse, in welchem Zusammenhang verschiedene Faktoren stehen, aber warum es schlussendlich zu einem Lipödem kommt, ist nicht erforscht.

Auch verhält sich das Lipödem nicht einheitlich. So kann es sowohl über Jahre langsam heranwachsen, wie auch spontan in Erscheinung treten. In manchen Fällen ist das Lipödem schmerzhaft, in anderen wiederum verhält es sich völlig schmerzfrei. Die Entwicklung eines Lipödems ist ebenfalls nicht immer die gleiche. In vielen Fällen kann das Lipödem sich über einen gewissen Zeitraum verschlechtern, aber es gibt auch Fälle, bei denen sich das Lipödem leicht zurück gebildet hat. Von alleine jedoch wird es nie ganz verschwinden. Bei anderen Patienten bleibt das Lipödem über Jahre, sogar Jahrzehnte hinweg absolut gleich groß.

### **3.5. Differenzialdiagnostik**

Eine Differenzialdiagnose ist ein Sammelbegriff, welcher beschreibt, welche Diagnosen in Zusammenhang mit der vorliegenden Erkrankung ausgeschlossen oder eingeschlossen werden können. Dabei steht die Differenzialdiagnose auch stellvertretend als Erklärung für die aufgetretenen Symptome. Für die weitere Therapie des Patienten dient die Differenzialdiagnose als Grundlage. Durch die Differenzialdiagnose werden vorhandene Symptome mit Krankheiten abgeglichen. Nach dem Ausschlussverfahren kann der Arzt so feststellen, welche ähnlichen Krankheiten nicht vorliegen. Diese Form der Diagnose wird auch deshalb durchgeführt, da man so erkennen kann, ob akut lebensbedrohliche Krankheiten vorliegen. Die

Differenzialdiagnose ist abgeschlossen, wenn nur eine letzte Diagnose übrig bleibt.

Bei einem Lipödem ist eine weiterführende Untersuchung mit verschiedenen Methoden von besonderer Wichtigkeit. Nur so kann sowohl der Grad wie auch der Fortschritt der Krankheit genauestens festgelegt werden. Eine erste Diagnose wird über den Sicht- sowie Tastbefund gestellt. Das bedeutet, dass der Patient vom Arzt angesehen und betastet wird. Dabei verschafft sich der behandelnde Arzt einen ersten Eindruck über das äußere Erscheinungsbild.

Weiterhin wird die vorherige Patientengeschichte mit einbezogen. Dabei ist es wichtig zu erfahren, ob dem Lipödem Krankheiten, Schwangerschaften, Stoffwechselerkrankungen oder Klinikaufenthalte sowie hormonelle Umstellungen vorausgegangen sind.

Um den Zustand des Fettgewebes genauer zu untersuchen, kann das morphologische Verfahren hilfreich sein. Hierbei verwendet der Arzt die Sonographie (Ultraschalluntersuchung), welche aufzeigen kann, welche Erkrankungsform im Gewebe vorliegt. Des Weiteren steht für die Diagnostik die klassische Computertomografie (CT) zur Verfügung, auch die Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) wird häufig angewendet, um Klarheit über den aktuellen Zustand des Lipödems zu erhalten.

Die morphologische Untersuchung wird angewandt, um das Lymphsystem genauer zu begutachten. Dabei erhält der Arzt Aufschluss darüber, ob es im Lymphsystem auffällige Veränderungen gibt. Um das Lymphgefäßsystem zu untersuchen, bietet sich auch die Funktionsuntersuchung an. Diese kann durch statische oder dynamische Lymphszintigraphie durchgeführt werden. Diese Methode stammt aus dem Bereich der Radiologie. Dabei wird ein Kontrastmittel (radioaktives Eiweiß) eingespritzt. Dieses wird unter die Haut injiziert, wo es anschließend in die Lymphgefäße und Lymphknoten wandert.

Durch diese Untersuchung kann festgestellt werden, ob das Lipödem in Verbindung zu Lymphgefäßveränderungen steht.

Allgemein ist eine der wichtigsten Differentialdiagnosen im Bereich der Lipödeme die so genannte Lipohypertrophie. Dabei geht der Arzt nach einem Ausschlussverfahren vor. Denn beide Krankheitsbilder ähneln sich sehr stark. Daher muss der Arzt ausschließen, dass es sich um ein Lipödem und nicht um Lipohypertrophie handelt. Der Unterschied besteht darin, dass die Lipohypertrophie keine Ödeme bildet. Auch entsteht kein Schmerzempfinden, wenn Druck auf die betroffenen Stellen ausgeübt wird. Darüber hinaus bilden sich keine „blauen Flecken“, wie es beim Lipödem üblicherweise sehr schnell der Fall ist, wenn sich der Patient anstößt. Die Lipohypertrophie ist keine eigentliche Krankheit im medizinischen Sinne, es ist eher eine ausgeprägte Formgebung des Körpers. Demnach gestalten sich auch die Therapiemethoden sehr unterschiedlich. Bei einer **Lipohypertrophie** sind die Fettzellen vergrößert, bei einem **Lipödem** ist die Anzahl der Fettzellen vermehrt.

Es kann auch eine Mischung aus Lipödemem und Lipohypertrophie entstehen.

## **4. Zusammenhang zwischen Cellulite und Lipödem**

Wer an Cellulite leidet oder an einem Lipödem erkrankt ist, wird einen Zusammenhang beider Probleme vermuten. In der Tat existiert in manchen Fällen eine Verbindung zwischen Cellulite und Lipödemen. Viele Patienten leiden sowohl an Cellulite und Lipödemen.

Ein weiteres Krankheitsbild, das bei Lipödemen als Nebenerscheinung auftreten kann, sind Depressionen. Die Problematik, mit dem eigenen Aussehen nicht zufrieden zu sein, löst bei vielen Frauen schwere Depressionen aus, welche sich mit Schlafstörungen, Gereiztheit und Schamgefühl ergänzen können.

Dennoch werden Cellulite und Lipödeme getrennt voneinander behandelt. Die Therapie eines Lipödems gestaltet sich anders als die Therapiemethoden gegen Cellulite. Auch wenn hier ähnliche Verfahren teilweise zum Einsatz kommen, ist der entscheidende Unterschied, dass ein Lipödem eine Krankheit ist. Cellulite jedoch ist keine Erkrankung, sondern eine Schwäche im Bindegewebe, welche nicht auf krankhafte Einflüsse zurückzuführen ist, sondern auf die natürlichen Eigenschaften der weiblichen Haut. So können bei von Cellulite Betroffenen eine Ernährungsumstellung, ein ausgefeiltes Bewegungsprogramm und Massagen einen ersten Erfolg zeigen. Bei Lipödemen ist es nicht möglich allein durch mehr Bewegung oder eine Ernährungsumstellung große Erfolge zu verzeichnen.

### ***4.1. Warum bekommen manche Menschen keine Cellulite oder Lipödeme?***

Warum manche Menschen weder Lipödeme noch Cellulite bekommen, ist für die Betroffenen eine wichtige Frage. Viele empfinden Ungerechtigkeit, doch dabei kann niemand etwas dafür, dass er an Lipödemen erkrankt oder die Haut Cellulite aufweist. In der Regel handelt es sich um erblich bedingte Voraussetzungen. Manche

Frauen bekommen erst im hohen Alter eine leichte Cellulite, andere leiden schon in jungen Jahren darunter. Frauen, die keine Cellulite und keine Lipödeme bekommen, haben meist das Glück, hervorragendes Bindegewebe, gepaart mit funktionierendem Stoffwechsel und Lymphsystem zu besitzen. Außerdem sollte zwischen sichtbarer und nicht sichtbarer Cellulite unterschieden werden, denn selbst wenn man beim Stehen oder Gehen keine Dellen sieht, bedeutet dies nicht, dass unter der Haut die Voraussetzungen dafür gegeben sind.

#### ***4.2. Gründe für eine Abschwächung oder Verstärkung vorhandener Cellulite & Lipödem***

Mögliche Ursachen für eine Verstärkung von vorhandener Cellulite können Lebensumstände sein. So spielt es eine Rolle, ob sich die betroffene Person gesund ernährt oder Raucher ist. Des Weiteren ist eine Voraussetzung für ein straffes Bindegewebe, sich regelmäßig zu bewegen. Vorhandene Cellulite verschwindet niemals von heute auf morgen sondern setzt voraus, dass sich mit dem Problem auseinander gesetzt wird. Je nach Grad lassen sich jedoch mit der richtigen Therapie erste Erfolge schon nach kurzer Zeit zu verzeichnen.

Auch eine Schwangerschaft kann eine Cellulite oder ein Lipödem verstärken. Während einer hormonellen Umstellung, wie es auch bei den Wechseljahren der Fall ist, kann sich die Straffheit des Gewebes verändern. Somit kann es auch passieren, dass Betroffene verstärkt unter Cellulite leiden, wenn sie eine Hormontherapie durchführen müssen. Ist der Stoffwechsel angeschlagen oder funktioniert das Lymphsystem eingeschränkt, so sorgt dies ebenfalls für weitere Einlagerungen in den Fettzellen. Das Resultat zeigt sich an stärker ausgeprägter Cellulite.

Bei einem Lipödem kann die Ausprägung verstärkt werden, wenn die betroffene Person die Bewegung einschränkt, sich ungesund er-

nährt und gleichzeitig an Gewicht zunimmt. Ärzte raten Betroffenen immer wieder dazu ein Normalgewicht anzustreben, um auch die Begleiterscheinungen der Lipödeme zu mindern. Auch kann ein Lipödem stärker werden, wenn sich der Betroffene in einem heißeren Gebiet aufhält. Viele leiden besonders in den Sommermonaten, wenn die Hitze am größten ist, unter stärkeren Lipödembeschwerden, als bei kühleren Temperaturen, da vermehrt Wasser zwischen den Fettzellen liegen bleibt.

Ein gestörter Stoffwechsel, hormonelle Schwankungen sowie Medikamente oder Operationen können die Verstärkung von vorhandenen Lipödemem ebenfalls begünstigen. Wer viel sitzt, liegt oder steht, schafft zusätzlich die Voraussetzung, dass sich in vorhandenen Lipödemem weiter Wasser einlagern kann. Es ist also dringend zu raten, hin und wieder aufzustehen und zu gehen. Eine Abschwächung eines Lipödems ist meist nur mit ärztlicher Anleitung und entsprechender Aufsicht möglich. Da das Lipödem eine komplexe Erkrankung ist, muss die Therapie auf den entsprechenden Zustand abgestimmt sein. Nur wenn die Therapiemethode auf das Lipödem zugeschnitten wurde, wird sich ein gewünschter Erfolg einstellen. Für eine Therapie stehen verschiedenste Möglichkeiten zur Verfügung, welche auf den Patienten ausgerichtet werden können. Eine Abschwächung von Lipödemem durch einfache Massagen oder durch eine Selbsttherapie mittels bestimmter Cremes oder Präparate wird nicht möglich sein. Anders als bei Cellulite, bei der durchaus mit entsprechenden Mitteln Ergebnisse erzielt werden können, ist die Erkrankung Lipödem tiefer gehend. Hier müssen mehrere Faktoren berücksichtigt werden, um für den Patienten sowohl ein optische Ergebnis wie auch eine Linderung der Begleiterscheinungen zu erzielen.

### **4.3. Zusammenhang zwischen Cellulite, Lipödem und Venenschwächen**

Es kann ein Zusammenhang zwischen Cellulite, Lipödem und Venenschwäche bestehen. Vor allem ist dies dadurch zu erklären, dass bei einer starken Cellulite sowie einem Lipödem der Venenfluss eingeschränkt ist. Durch die vermehrten Fettzellen im Unterhautfettgewebe fehlt der Muskulatur der Widerstand, mit dem die Pumpfunktion zum Herauspressen des Blutes in den Venen der Beine gefördert wird. Daraus resultiert dann eine Venenschwäche. Das Blut kann nicht mehr schnell hindurchgepumpt werden.

Die Schlagadern (Arterien) befördern das Blut durch den gesamten Körper. Im Bereich der Kapillaren (Haargefäße) finden unsere Stoffwechselfvorgänge statt. Danach fließt das Blut durch die Venen zurück in das Herz. Ein Rückfluss des Blutes ist verlangsamt, der Druck in der Venenwand wird erhöht, daraus resultieren Schäden an den Venenwänden.

## **5. Die Behandlungsmöglichkeiten**

Um wirksam gegen Cellulite vorzugehen, gibt es verschiedenste Methoden. Vielerlei Präparate, welche auf dem Markt angeboten werden, haben jedoch nicht den gewünschten Effekt. Dies liegt zum einen daran, dass die Betroffenen den Grad der vorhandenen Cellulite unterschätzen, zum anderen aber auch daran, dass die Wirksamkeit des gewählten Mittels nicht ausreichend ist.

Leider sind viele der angebotenen Produkte zwar nicht schädlich, aber wirklich wirksam sind sie auch nicht. Mit dem Volksproblem Cellulite möchten viele Hersteller und Verkäufer von entsprechenden Präparaten Geld verdienen. Der Markt ist umfassend und reichhaltig abgedeckt. Von Kapseln, Pillen oder Brausetabletten über Pulver, Cremes und Gele bis hin zu Massage- und Saugnapfgeräten, es bleibt keine Kategorie aus. Des Weiteren bieten zahlreiche „Studios“ spezielle Behandlungen an. Sicherlich gibt es seriöse Institute und Praxen, welche im Bereich der Kosmetik arbeiten und über gewisse Mittel und Wege verfügen um für eine Linderung der Cellulite zu sorgen. Leider gibt es ebenso viele unseriöse „Studios“, welche schlicht schnelles Geld erwarten und mit dem Leiden anderer reich werden wollen. Es ist ja auch natürlich, dass eine betroffene Frau gerne bereit ist, viel Geld zu bezahlen, wenn sich damit die Cellulite beseitigen lässt. Doch Vorsicht bei der Wahl der Behandlung und der Wahl der Person, die diese Behandlungen ausführt.

### **Trockenbürstenmassage**

Eine auf dem Markt seit vielen Jahren angebotene Methode, um Cellulite zu minimieren oder zu beseitigen, ist die so genannte Trockenbürstenmassage. Dabei wird mit einer Trockenbürste oder einem Massagehandschuh die betroffene Zone massiert. Diese Massage kann jeder selber zu Hause durchführen. Damit sich ein Erfolg einstellt, sollten die Vorgaben zur Masse berücksichtigt werden.

Ebenfalls ist Konsequenz gefragt, denn nur wer regelmäßig, im Idealfall täglich, diese Massage anwendet, kann einen Erfolg sehen oder spüren. Die Massageprodukte sowie Handschuhe und Bürsten sind in Reformhäusern und Drogerien erhältlich. In vielen Fällen werden auch im Internet ganze Komplettsets angeboten.

## **Massageöle, Gels und Cremes**

Viele Betroffene werden sich bereits eingehend mit verschiedenen Methoden und Mitteln auseinander gesetzt haben. Immer wieder steht man vor großen Regalen, welche stapelweise Cremes und Gele enthalten, die angeblich Cellulite komplett beseitigen können. Diese Cremes und Gele haben jedoch nur eine Wirksamkeit, wenn sie tatsächlich einmassiert werden. Dabei spielt weniger die Creme als vielmehr die Massagetechnik eine gewichtige Rolle. Salben und andere viel versprechende Wundermittel haben meist ebenfalls ohne entsprechende Massageanwendung keinen Erfolg. Sicherlich wäre es schön, wenn man Cellulite einfach wegcremen könnte, doch leider ist bisher noch keine wirklich wirksame Creme erfunden worden, welche nur durch reines Auftragen Cellulite minimieren kann. Was jedoch geschieht, vor allem in Kombination mit einer regelmäßigen Massage ist die Tatsache, dass sich die Haut straffen lässt. Durch die in den Cremes enthaltenen Pflegeprodukte wird die Haut ideal mit Feuchtigkeit versorgt. Sie wird geschmeidiger. Das unter der Haut liegende Fettpolster wird durch die Massage ange-regt und kann sich in dessen weiterer Behandlung leicht abbauen. Durch das veränderte Hautoberflächenbild und die reduzierten Fettpolster kann der optische Eindruck entstehen, dass die Cellulite tatsächlich weniger geworden ist.

Hier heißt es jedoch am Ball bleiben, denn wer aufhört zu massieren, wird in der Regel erleben, dass sich die Cellulite wieder bildet. Dies liegt daran, dass die regelmäßige Behandlung eingestellt wurde und somit der Abtransport wieder reduziert ist. Daher können

sich an den bereits besser gewordenen Stellen erneute Cellulitepolster bilden.

## **Apothekenpflichtige Hormonsalben**

Einen Lichtblick in Sachen Salben bieten Produkte, welche verschreibungspflichtig in der Apotheke erhältlich sind. Hierbei ist der Anteil an Östrogen und Gestagen deutlich höher. Laut wissenschaftlichen Auswertungen sollen diese Salben bei einer regelmäßigen Anwendung tatsächlich einen Erfolg bringen. Bevor man diese Salben jedoch verwendet und zur Cellulitebekämpfung einsetzt, sollte vorher ein Gespräch mit dem Hausarzt oder dem Spezialisten geführt werden. Grundsätzlich können auch diese Salben Allergien auslösen oder gar zu unangenehmen Nebenwirkungen führen. Es handelt sich hierbei schließlich um ein Medizinprodukt, welches auch als solches verstanden werden sollte. Ein Arzt kann in diesem Fall entsprechend zur Anwendung an- oder abraten.

Allgemein bestehen natürlich noch deutlich mehr Möglichkeiten gegen Cellulite vorzugehen. Das Spektrum reicht von äußerlichen Anwendungen bis hin zu Präparaten, welche eingenommen werden müssen.

### ***5.1. Mittel zur äußeren Anwendung***

Als Grundvoraussetzung nennen Ärzte und Kosmetiker immer wieder eine gesunde sowie ausgewogene Ernährung. Gepaart mit reichlich Bewegung oder sportlichem Ausgleich kann so die Cellulite reduziert werden. Zusätzlich empfehlen sich spezielle Anwendungen gegen Cellulite.

Präparate oder Mittel, welche zur äußerlichen Anwendung bei Cellulite bestimmt sind, gliedern sich in verschiedene Kategorien. Dazu gehören auch die vorhin angesprochenen Massagen, Öle, Gele, Cremes und Salben. Des Weiteren erhält man vielerlei Zubehör wie Massageigel, Bürsten oder Bänder. Weiterhin können auch

bestimmte Hosen oder Mieder erstanden werden. Die Hersteller der Hosen oder Strümpfe geben an, dass das Material einen Massageeffekt haben soll, ähnlich wie es bei einem Kompressionsstrumpf der Fall ist. Durch das Tragen der Hosen oder Strümpfe soll beim Gehen das Gewebe massiert und somit der Abbau der Cellulite angeregt werden.

Einen optischen Effekt erzielen diese Produkte in der Regel schon während dem tragen, denn unter der Kleidung wirken Beine und Oberschenkel so deutlich glatter. Dieser Effekt rührt aber nicht daher, dass die Beine wirklich straffer sind, sondern durch die Hosen oder Strümpfe selber. Der Stoff zeichnet unter der Kleidung eine straffere Silhouette. Meist tragen die Hosen oder Strümpfe selber nicht allzu stark auf. So sind sie unter der Kleidung beinahe unsichtbar, sorgen jedoch dafür, dass der Betrachter straffere Konturen wahrnimmt. Dies kann zu einer Steigerung des Selbstwertgefühles beitragen, welches in der Regel von Betroffenen sehr gering ist. Sie haben meist keine positive Selbstachtung in Bezug auf ihren Körper.

Ein paar positive Erfahrungen können hier dazu beitragen, dass sich ein positiver psychologischer Effekt einstellt. Bisher konnte zwar dieser Effekt nachgewiesen werden, ob jedoch das Tragen der Hosen dauerhaft zu einer Reduzierung der Cellulite führt, ist aktuell nicht bekannt oder wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Es werden verschiedene Massagearten zur Behandlung von Cellulite und Lipödemem unterschieden:

### **5.1.1. Handmassage:**

Hierbei wird ohne Einsatz von ergänzendem Zubehör wie Rollern oder Massageaufsätzen gearbeitet. Die Massage wird ausschließlich von Hand ausgeführt. Hierbei besonders wichtig sind die richtige Technik, eine regelmäßige Anwendung sowie der passende Druck. Für die Selbstmassage sollte man beachten, dass man mit den Fingerknöcheln einen festen Druck auf die betroffenen Hautpartien aus-

übt. Die Bewegung sollte kreisend sein. Etwa 5-6 Minuten am Tag genügen. Ergänzend hierzu kann die Kneifmassage angewandt werden. Diese Massage wird über tatsächliches Kneifen der Hautpartien ausgeführt. Einfach die Haut, an der sich die Cellulite befindet zwischen die Finger nehmen und fest drücken. Professionelle Anwendungen bieten hier einen deutlich stärkeren Effekt, jedoch sind diese Massagen beim Masseur meist mit Kosten verbunden.

### **5.1.2. Die klassische Bürstenmassage**

Diese Massageart ist seit einigen Jahren wieder sehr stark in Mode gekommen. Sie wurde jedoch schon in sehr frühen Jahren von vielen Frauen durchgeführt. Vor allem in Asien und Ägypten ist diese Massageform gegen Cellulite sehr beliebt. Zur Massage wird eine Bürste verwendet, welche entweder Kunststofffasern oder Fasern aus pflanzlicher Produktion enthält. Die Borsten sind sehr hart und müssen einen gewissen Druck auf die betroffenen Stellen ausüben können. Weiche Bürsten sind für eine derartige Massage nicht geeignet. Heute existieren auf dem Markt zahlreiche unterschiedliche Bürstenvarianten. So kann die Bürste als Handschuh, als richtige Bürste mit Stil oder zwei Griffen oder als elektrische Bürste mit Aufsätzen erstanden werden.

Der Vorteil dieser Massage ist, dass die oberen Hautschichten besonders intensiv bearbeitet werden können. Dies regt den Stoffwechsel an und sorgt für einen Abtransport der eingelagerten Flüssigkeit. Wer jedoch sehr sensibel reagiert oder ein starkes Schmerzempfinden hat, wird diese Massageform nicht gerne anwenden, denn viele Frauen berichten von stärkeren Schmerzen während und nach der Behandlung. Die Bürstenmassage wird meist als Ergänzung eingesetzt. Die Hauptursache für Cellulite sitzt in der Leder- und Unterhaut, wo jedoch die Bürstenmassage nicht wirken kann. Sie dient also zur Glättung der oberen Haut sowie der Straffung des optischen Hautbildes.

### **5.1.3. Geräte zur Massage**

Für die Massage zu Hause eignen sich kleinere Handgeräte mit verschiedenen Aufsätzen. Aber es sind auch größere Geräte mit umfangreichem Zubehör auf dem Markt. Diese können sehr kostenintensiv ausfallen. Wer jedoch wirklich Geld investieren möchte, sollte hier auf Markengeräte zurückgreifen. Diese haben sich in der Praxis sehr bewährt. Im Kosmetikstudio werden Betroffene mit professionellen Geräten behandelt, welche ausschließlich für Kosmetiker zur Verfügung stehen.

### **5.1.4. Cremes und Co.**

Cremes, Salben und Massageöle haben in der Regel von sich aus nur eine sehr geringe Wirksamkeit. Die eigentliche Wirkung stellt sich erst ein, wenn der Anwender das Produkt kräftig und mit bestimmten Bewegungsabläufen auf den betroffenen Stellen regelmäßig einmassiert. Dabei wirkt jedoch eher die Massage als das verwendete Produkt auf die Cellulite ein.

Zwar gibt es sehr hochwertige und hochkonzentrierte Mittel, aber auch diese müssen regelmäßig mit einer guten Massage angewandt werden, um einen optischen Effekt zu erzielen. Die Massage fördert die Durchblutung und kann so dabei helfen, dass der Abtransport von Einlagerungen gefördert wird. Um die Fettzellen zu beseitigen, reichen Massagen nicht aus. Hierzu sollte ergänzend Sport getrieben werden.

Als weitere Ergänzung zu Massagen bieten sich auch heiß-kalte Wechselduschen an. Diese regen zusätzlich die Zirkulation des Blutes an. Einfach 30 Sekunden warmes Wasser über die betroffenen Stellen laufen lassen. Anschließend etwa 30 Sekunden kaltes Wasser anwenden.

Für die äußerliche Anwendung gegen Cellulite oder Lipödeme können verschiedene Methoden angewandt werden. Unter anderem

bieten sich hierfür auch Hausmittel an, deren Wirkung jedoch nicht bekannt oder erforscht ist.

Eine aus Kartoffelscheiben angefertigte Hautmaske kann auf die Cellulite gelegt werden.

Anstatt viel Geld für ein teures Massageprodukt auszugeben, kann alternativ auch Mandelöl oder Olivenöl verwendet werden. Ebenfalls eignen sich weiche Bodylotionen.

Um den Stoffwechsel anzuregen und für einen zügigen Abtransport der Flüssigkeit zu sorgen, sollte täglich viel Wasser getrunken werden. Empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter je Tag.

Zur gesunden Ernährung sollten Koffein, Alkohol, Nikotin, Salz, Zucker und Fett vermieden werden.

Unterstützend sollte unbedingt Sport betrieben werden, um die Bewegung zu steigern und das Bindegewebe zu straffen. Hierfür eignen sich alle Sportarten, welche Spaß und Freude bereiten. Besonders empfehlenswert sind Schwimmen, Laufen, Gymnastik, Ballett, Pilates.

Massagen, wie Bürstenmassagen oder Handmassagen, sollten tägliches Ritual werden.

Salzwasser kann helfen, die Cellulite zu minimieren. So ist es zu empfehlen, in Salzwasser zu baden. Hierfür stehen spezielle Zusätze in Drogerien zur Verfügung. Alternativ kann auch eine Packung Meersalz im Badewasser aufgelöst werden.

Braune Haut wirkt glatter und straffer. Wer den Gang ins Solarium nicht gehen möchte, kann auch mit Cremes und Produkten arbeiten, welche Selbstbräuner enthalten. Vorsicht mit regelmäßiger Besonnung, denn die UV-Strahlung kann tiefer gehende Hautschäden hervorrufen und den Hautalterungsprozess beschleunigen.

### **5.1.5. Anwendung mit Massagerollern**

Bei einem Besuch in der Drogerie fallen vielen sofort die umfangreichen Produkte zum Thema Cellulite auf. Cremes und Gele, Massagehandschuhe oder Packungen. Doch auch Massageroller finden immer mehr Beachtung. Der Massageroller gegen Cellulite und Lipödeme besteht aus Kunststoff oder Holz und ist ein Instrument, um gezielt die Hautoberfläche zu behandeln.

Häufig werden diese Massageroller in Kombination mit entsprechenden Cremes oder Ölen angeboten. Diese sollen die Massage auf der Haut erleichtern. Auch gibt es Produkte, welche in Form einer Tube oder Flasche designed wurden. Am oberen Ende befindet sich direkt der Massageaufsatz. So spart man den Kauf eines externen Gerätes und kann mittels der integrierten Creme oder des Gels direkt mit der Massage beginnen.

Weiterhin existieren verschiedene Kategorien der Roller. So gibt es auch Massageroller gegen Cellulite und Lipödeme zu kaufen, welche mit feinen Nadeln ausgestattet sind. Darüber hinaus können die Roller auch mit Noppen versehen oder mit Rillen bestückt sein. Je nachdem, für welches Gerät man sich entscheidet, wird die Blutzirkulation entsprechend angeregt. Neben manuell zu bedienenden Rollern können auch elektronische Geräte gekauft werden. Diese funktionieren ähnlich wie das manuelle Gerät, jedoch wird hier mittels kreisenden Bewegungen der Aufsatz selbst bewegt. Dieser wird dann rotierend über die Hautpartien geführt, welche massiert werden sollen. Bei beiden Rollervarianten ist jedoch zu erwähnen, dass immer ein kräftiger Druck aufgebracht werden sollte, damit die Massage auch tiefer eindringen kann.

Bei allen ergänzenden Maßnahmen, wie Massagen oder Stützhosen, sollte der Betroffene immer im Hinterkopf behalten, dass zu jeder Anwendung Sport und eine gesunde Lebensweise besonders förderliche Auswirkungen auf eine Rückbildung der Cellulite haben.

### **5.1.6. Mit Bandagen gegen Cellulite und Lipödeme**

Auch Bandagen oder Wickel können in Verbindung mit speziellen Pflegeprodukten, besonders bei geringer Cellulite, einen positiven Wirkeffekt haben. Hier kommt es aber darauf an, dass die Bandage oder die Wickel sowie die entsprechende Packung professionell angebracht werden. Ein Besuch bei der Kosmetikerin ist hier zu empfehlen. Das geschulte Personal kennt sich mit dem richtigen Druck und der entsprechenden Wickeltechnik aus. So können keine Schäden aufgrund von falscher Anwendung entstehen. Als besonders wirksam werden immer wieder Wickel mit Koffein empfohlen. Viele Betroffene sind natürlich skeptisch gegenüber solchen Produkten oder Anwendungen. Vor allem, wenn in der Vergangenheit bereits sehr viel in diesem Bereich erfolglos ausprobiert wurde. Doch zahlreiche Frauen, welche an weniger starker Cellulite gelitten haben, konnten bestätigen, dass bei einer regelmäßigen Anwendung ein positiver und optisch strafferer Effekt eintrat. Selbst bei Personen, welche von mittelstarker Cellulite betroffen waren, soll sich das Hautbild verbessert haben.

Koffeinbandagen sollten zu Beginn täglich angewandt werden. Hierfür kann entweder der Gang zur Kosmetikerin empfehlenswert sein, oder man bestellt sich ein professionelles Kit aus dem Internet. Auch im Reformhaus wird häufig ein spezielles Set zur Anwendung zu Hause angeboten. Nach einer gewissen Zeit (diese ist vom Grad der Cellulite abhängig) kann die tägliche Anwendung auf eine 6-Wochen-Kur reduziert werden. Diese Anwendung kann mitunter mit hohen Kosten verbunden sein, je nachdem, welches Produkt man wählt. Entscheidend sollte hier nicht der Preis sondern die Konzentration des Wirkstoffes Koffein sein. Je höher der Anteil an reinem Koffein, desto wirksamer sollte das Produkt sein. Wer eine günstige Variante der Koffeinkur sucht, kann auch auf ein preiswertes Hausmittel zurückgreifen. Ein Sud aus Kaffee kann ebenfalls eine Wirkung zeigen. Dabei wird der Sud im Idealfall täglich eingerieben. Im-

mer wieder ist in Internetforen und Hausmittel gegen Cellulite Tipps zu lesen, dass diese Methode schon sehr alt ist und überraschende Erfolge bringen kann.

Als besonders wirksam wird auch die regelmäßige Anwendung mit Rauchquarz beschrieben. Dieser Rauchquarz wird aus dunklem Bergkristall hergestellt und soll bei leichter Cellulite helfen.

Selbstverständlich gehören zu den unterschiedlichen Therapiemethoden auch physikalische Anwendungen. Teilweise werden diese auch anteilig oder komplett von der Krankenkasse bezahlt. Ob und welche Kosten übernommen werden, sollten vor einer Behandlung durch einen kurzen Anruf bei der Krankenkasse abgeklärt werden.

Bei den physikalischen Therapien, wie beispielsweise Massagen, kommt es darauf an, dass das Hautgewebe, welches von der Cellulite betroffen ist, in den tieferen Schichten behandelt und therapiert wird. Gezielt wird hier darauf Wert gelegt, die Durchblutung anzuregen. Somit ist es möglich, dass sich Fettzellen, welche an den betroffenen Stellen für Cellulite gesorgt haben, abtransportiert werden. Anhand dieser Behandlungen, welche die Durchblutung stimulieren, wird die Flüssigkeit, welche in den Fettzellen eingelagert wurde, abtransportiert. Besonders wirksam sind hier vor allem Lymphbehandlungen, welche regelmäßig durchgeführt werden.

Besonders vielversprechend ist die so genannte Endermologie oder auch Hautgymnastik. Bei dieser Therapie basiert die Behandlung auf einem Vakuum. Die Behandlung ist schmerzfrei und kann sowohl bei Ärzten wie auch im Kosmetikstudio gebucht werden. Bei dieser Behandlung wird ein Gerät auf der betroffenen Stelle aufgesetzt. Anschließend wird mittels Vakuum die Durchblutung angeregt. Dies soll die Cellulite zum Schwinden bringen.

## **5.2. Mittel zum Einnehmen**

Vielversprechende Präparate zum Einnehmen gibt es viele. Man findet sie im Internet, in der Apotheke oder in der Drogerie. Doch können Mittel, die man einnimmt, wirklich gegen Cellulite und Lipödeme vorgehen? Wissenschaftler und Forscher sind sich darüber bisher nicht ganz einig. Fest steht: Es gibt Mittel, die eine gewisse Wirkung erzielen. Es gibt aber auch völlig nutzlose und wirkungslose Mittel. Häufig wird in Verbindung mit Cellulite und Lipödemem Grüner Tee und Vitamin C genannt. In wissenschaftlichen Studien wurde bereits nachgewiesen, dass Vitamin C eine deutlich straffende Wirkung auf das Bindegewebe hat. Ebenfalls als sehr wirksam wird Vitamin E beschrieben.

Die angebotenen Produkte sollten jedoch sorgfältig ausgewählt werden, bevor eine Einnahme zu empfehlen ist. Denn viele der auf dem Markt freiverkäuflichen Mittel oder Präparate verfügen über eine viel zu geringe Konzentration. Daraus ergibt sich, dass das Mittel schlicht keine Wirkung entfalten kann. Sehr beliebt sind Biopräparate. Doch dies allein sollte kein Kriterium sein, um sich für ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel zu entscheiden. Die Konzentration sowie die Zusammensetzung sind die wichtigsten Hauptmerkmale, welche ein gutes Produkt von einem absolut sinnlosen und wirkungslosen unterscheiden.

Häufig werden Mittel angeboten, welche aus einer Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen bestehen. Dies ist durchaus als sinnvoll zu erachten, denn wer im Rahmen der Bekämpfung der Cellulite auch eine Diät einhalten will, sollte für seinen Körper sorgen. Der Körper muss ideal mit Mineralstoffen, Vitalstoffen und Vitaminen versorgt werden, was durch hochkonzentrierte Präparate möglich ist. Als sehr wirkungsvoll und reichhaltig im Kampf gegen Cellulite werden Inhaltsstoffe wie Kieselsäure oder auch Heilerde genannt. Zwar ist beispielsweise Kieselsäure auch in Vollkornprodukten enthalten, jedoch kann mit der Aufnahme von hochdosierten Produkten

deutlich mehr erreicht werden, als wie es mit der täglichen Ernährung möglich ist. Die Wirkung bezieht sich vor allem auf das Bindegewebe. Hier können die Inhaltsstoffe ihre ideale Wirkung entfalten.

Natürliche Produkte wie Grüner Tee können auf ganz sanfte Weise wirken. So wird bei grünem Tee die natürliche Entsäuerung des Körpers angeregt. Insgesamt wirkt sich dies auf den kompletten Organismus aus. Weiterhin wird durch die Entschlackung die Haut gestrafft und die eingelagerte Flüssigkeit aus dem Gewebe geschwemmt. Wichtig ist jedoch, dass zum Grünen Tee ausreichend Wasser getrunken wird.

Ebenfalls beliebt sind Schüsslersalze. Diese unterstützen während einer Diät den gesamten Kreislauf und Stoffwechsel und können auch im Bereich der Cellulite-Reduktion eingesetzt werden. Sie regen den Stoffwechsel an und erzeugen so einen zusätzlichen Ausschwemmeffekt. Dadurch werden die Hautschichten geglättet und die Hautoberfläche erscheint optisch straffer und geglätteter. Manchmal kann eine Kur mit speziell zusammen gesetzten Schüsslersalzen begleitend zu weiteren Maßnahmen gegen Cellulite hilfreich sein. Für die Kur werden unter anderem die Salze

- Nr. 4 Kalium Chloratum
- Nr. 9 Natrium Phosphoricum
- Nr. 10 Natrium Sulfuricum

verwendet.

Diese werden oft auch als Abnehmkur empfohlen, da sie gleichzeitig dabei helfen können, das Gewicht auf gesunde Weise zu reduzieren. Die Wirkungsweise der einzelnen Salze:

- Nr. 4 Kalium Chloratum. Anhand dieses Salzes wird im Körper Übergewicht abgebaut. Leider ist dies eines der Hauptgründe, warum sich Cellulite gebildet hat. Durch das reduzierte Gewicht

lässt sich auch die Cellulite leichter bekämpfen. Voraussetzung ist, dass das Bindegewebe gestrafft wird. Ein weiterer Nebeneffekt des Salzes ist, dass es Heißhunger minimiert. Wer also gleichzeitig zur Cellulite Reduktion eine Diät durchführen möchte, sollte sich auf dieses Salz kaufen. Ebenfalls sehr positiv wirkt sich das Salz auf die Entgiftung des Körpers aus. Es schwemmt eingelagerte Flüssigkeit und Giftstoffe aus den Fettzellen sowie dem Bindegewebe aus. Ebenso ergeht es den Abfallstoffen. Auch sie werden auf kürzestem Wege aus dem Körper transportiert. Zusätzlich stärkt Nr. 4 Kalium Chloratum den Kreislauf und hilft, den Kreislauf derart anzuregen, dass das Gefühl von Mattheit oder Abgeschlagenheit reduziert wird. Der Konsument fühlt sich wohler und fitter.

- Nr. 9 Natrium Phosphoricum. Auch dieses Salz ist bekannt dafür, aktiv gegen Übergewicht vorzugehen. Weitere Vorteile sind, dass vor allem der Appetit auf Süßigkeiten schwindet. Da Zucker und Fette, welche in Kombination häufig mit Süßigkeiten aufgenommen werden, eine Cellulitebildung begünstigen, ist das Salz Nr. 9 sehr attraktiv, um während einer Anti-Cellulite Behandlung unterstützend zu wirken. Es reduziert den Hunger auf Süßigkeiten und sorgt somit gleichzeitig dafür, dass neue Cellulite nicht gebildet werden kann. Salz Nr. 9 unterstützt ebenfalls die körpereigene Entsäuerung und sorgt zugleich für einen Abbau der Blutfettwerte. Wer also an erhöhten Blutfettwerten leidet, kann mit diesem Salz nebenbei einen weiteren Effekt herbeirufen, welcher sich positiv auf den Körper auswirkt. Besonders dieses Salz ist bekannt für seine Wirkung gegen Cellulite. Darüber hinaus steigert es den Durst auf Wasser und sorgt dafür, dass sich der Konsument gerne bewegen möchte. Ideal also, um für mehr Sport im Alltag zu sorgen.
- Nr. 10 Natrium Sulfuricum gilt allgemein als Diätsalz. Es lindert Heißhungerattacken, hilft Übergewicht abzubauen und regt den

Fettstoffwechsel an. Durch seine belebende Wirkung auf den Stoffwechsel fühlen sich Konsumenten dieses Salzes aktiver und empfinden eine Bewegungsfreude. Dies ist perfekt, um das Bindegewebe durch Sport zu straffen. Ergänzend hierzu wirkt sich die Entgiftungsfunktion des Salzes ebenfalls sehr positiv auf die Optik des Bindegewebes aus. Durch die Entgiftung werden auch Schlackestoffe abgebaut, die für Cellulite mit verantwortlich sind. Das Salz regt ebenfalls die Verdauung an und steigert den Durst auf Wasser.

Neben natürlichen Produkten gibt es eine große Auswahl an synthetischen Mitteln, welche versprechen, gegen Cellulite zu helfen. Generell sollte aber gesagt werden, dass viele Werbeversprechen der Hersteller lediglich zum Anlocken von Kundschaft gedacht sind. Meist haben die Produkte eine deutlich geringere Wirkung. Hochwirksame Produkte hingegen sind durchaus auch erhältlich. Doch diese sind entweder rezeptpflichtig oder können nur im speziellen Fachhandel erstanden werden. Bevor man sich für eine Einnahme eines Produktes entscheidet, sollte man über das Produkt mit seinem Arzt sprechen und sich vor allem zusätzlich gesund und ausgewogen ernähren. Des Weiteren ist es zu empfehlen, die Packungsbeilagen ausführlich zu studieren, denn häufig verbergen sich darin unangenehme Nebenwirkungen.

### ***5.3. Manuelle Lymphdrainage und operative Medizin***

Sehr bekannt ist auch die Mesotherapie. Dabei handelt es sich um ein Injektionsverfahren, welches im Bereich der Subkutane anzusiedeln ist. Bei dieser Behandlung wird ein entsprechender Wirkstoff eingespritzt. Der Wirkstoff ist sehr gering konzentriert, jedoch verfügt er über eine hohe Wirksamkeit. Die Spritze wirkt optisch wie eine kleine Pistole. Bei der Mesotherapie sind in der Regel mehrere Injektionssitzungen nötig. Es werden nur die betroffenen Stellen behandelt. Dabei wird das Mittel direkt in die entsprechenden Hautschichten gespritzt.

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Anwendung gegen Cellulite bei der ein natürlicher Prozess im Körper angeregt wird. Anhand von Massagen wird der Abtransport der Lymphflüssigkeiten angeregt. So funktioniert eine Lymphdrainage:

Der Physiotherapeut übt einen stetigen Druck sowie einen Sog auf die betroffenen Stellen aus. Dabei wechselt er immer zwischen beiden Techniken. Durch diese Massage wird der Fluss der Lymphe angeregt. Dies wiederum sorgt für einen Abtransport der angestauten Flüssigkeiten. Die Flüssigkeit fließt in das Zentrum des Körpers. Stark betroffene Patienten können diese Behandlung am Anfang bis zu zweimal am Tag verabreicht bekommen.

### **5.3.1. Behandlung durch Kompression**

Eine Kompression ist eine gängige Methode, um gegen Lipöedeme und Cellulite vorzugehen. Dabei werden an den betroffenen Stellen Kompressen angebracht, welche den Druck auf diese Stellen erhöhen. Dies bedeutet, dass sich auch im inneren des Körpers einiges tut, denn so wird eine Steigerung des Flusses in den Venen und Lymphbahnen erreicht. An den Beinen werden in der Regel hierfür Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Es gibt jedoch auch spezielle Kompressen für die Arme oder den Hüftbereich.

Die Kompression funktioniert auf einfache, aber sehr effektive Weise. Durch die feste Kompression wird das Unterhautfettgewebe sehr streng gepresst. Die Venen und Lymphgefäßen werden dadurch enger gestellt und somit fließt das Blut in den Venen und die Lymphe in den Lymphgefäßen schneller ab.

Wer an stark geschwollenen Beinen und Wassereinlagerungen leidet, findet mit dieser Methode eine sehr gute und schnelle Möglichkeit, Erleichterung und Linderung zu schaffen.

Diese Art der Behandlung wird bei einem professionellen Physiotherapeuten ausgeführt. Dieser sollte sich in gerade diesem Bereich

besonders gut auskennen oder sogar darauf spezialisiert sein. Selbst entsprechende Bandagen anzulegen ist nicht zu empfehlen, denn es kann ein Venenstau entstehen, welcher den Abfluss von Blut und Lymphe verhindert. Nur wer diese Technik beherrscht, kann auch für eine Wirkung sorgen.

Für zu Hause eignen sich zur Kompression so genannte Kompressionsstrümpfe. Diese sind im Sanitätshaus erhältlich und müssen individuell angepasst werden. In der Regel erhält der Patient ein Rezept für die Strümpfe vom Arzt. Mit diesem Rezept geht der Patient in ein Sanitätshaus und lässt sich dort vermessen. Binnen weniger Tage sind die Strümpfe dann zur Abholung bereit. Am Anfang ist das Tragen sehr ungewohnt und kann auch als unangenehm empfunden werden. Doch schon nach einer Weile, wenn die erste Wirkung einsetzt und die Flüssigkeit abtransportiert wird, werden die Beine schlanker und entwässert. Danach fühlen sich die meisten Träger von Kompressionsstrümpfen wohler.

Eine weltweit bekannte und praktizierte Methode, um Cellulite zu behandeln, ist die Endermologie. Dies ist eine Methode, welche gezielt durch Massagen und Unterdrückanwendungen dafür sorgt, dass Cellulite gemindert wird.

### **5.3.2. So funktioniert die Endermologie**

Durch einen Massagekopf wird bei der Endermologie die Haut leicht angesaugt. Am Massagekopf selber befinden sich zwei walzenförmige Elemente, welche rotieren. Wird die Haut hier angesaugt, so massieren diese Walzen die betroffene Hautpartie. Durch den gleichzeitigen Sog und die Massage ergibt sich so eine ganzheitliche und tiefer gehende Massage. Das Gerät wird heute modern per Computer gesteuert. Dadurch hat der Behandler die Möglichkeit, verschiedene Programme einzustellen. So kann individuell auf den Patienten ein Behandlungsprogramm angelegt werden, welches auf die speziellen Bedürfnisse der vorhandenen Cellulite eingeht.

Neben Cellulite wird auch seit vielen Jahren erfolgreich gegen Lipödeme mittels der Endermologie vorgegangen. Der große Vorteil des Gerätes ist, dass das Gewebe gelockert wird. So können bereits bestehende Verhärtungen gelöst und abtransportiert werden. Dadurch wirkt die Haut wieder glatter und wird insgesamt gestrafft.

### **5.3.3. So funktioniert die Mesotherapie**

Wie eingehend beschrieben, ist diese Behandlungsmethode eine Kombination aus Akupunktur und Medikamenten. Ergänzend hierzu wird auch eine Neuraltherapie durchgeführt. Allgemein machte sich diese Methode vor allem in den 60er Jahren einen Namen. Sie wurde in der damaligen Zeit vielfach gegen Lipödeme und Cellulite eingesetzt. Die etwas weiter entwickelte Form der Mesotherapie kommt heute wieder verstärkt zum Einsatz, um gegen Cellulite erfolgreich anzugehen.

Die Mesotherapie entstammt dem Bereich der Alternativmedizin. Das Wort Meso bezieht sich auf die mittlere Hautschicht. Diese ist das Zentrum der Behandlung, denn hier wird der Wirkstoff eingespritzt. Der Wirkstoff besteht aus Vitaminen, Spurenelementen und weiteren Inhaltsstoffen. Hierbei wird jedoch nicht einmalig ein Mittel injiziert, sondern die Behandlung baut sich auf der traditionellen Chinesischen Medizin auf. Das bedeutet, dass die gesetzten Nadeln nach diesem vorgegebenen Muster gesetzt werden müssen. Die Stellen an denen die Nadeln gesetzt werden entsprechen den relevanten Reflexzonen. Als Resultat für die gesetzten Nadeln an den speziellen Stellen wird die Körperenergie angeregt. Dies kann wärmend empfunden werden. Dabei aktiviert der Körper den Organismus.

Ein wichtiger Punkt bei allen Behandlungen ist mit Sicherheit der Faktor der Kosten. Obwohl wissenschaftliche Studien belegen, dass die Mesotherapie tatsächlich über eine Wirksamkeit bei Cellulite und Lipödem verfügt, ist es bis heute keine anerkannte Behandlungsme-

thode. Die Anzahl der Mediziner, welche diese Methode beherrschen ist relativ gering. So können mehrere Kostenfaktoren aufeinander treffen, denn neben der eigentlichen Behandlung können mitunter Kosten für Anreise und Übernachtung entstehen. Deutschland ist in diesem Bereich noch etwas zögerlich, was die Anerkennung dieser wirksamen Methode angeht. In unserem Nachbarland Frankreich hingegen wird diese Methode bereits seit über 50 Jahren erfolgreich praktiziert. Die Mesomethode wurde ursprünglich in Frankreich entwickelt und wird seither dort auch durchgeführt. Es handelt sich hierbei um eine rein ambulante Anwendung, welche aufgrund von Studien und Forschungsergebnissen durchaus vorzeigbare Erfolge erzielt.

Die Oberflächenanwendung zeigt schon nach kurzer Zeit eine erste Verbesserung des Hautbildes. Durch die ergänzende Medikation, welche auf homöopathischen Mitteln basiert, treten sehr selten Nebenwirkungen auf. Diese Methode ist also zur Haut sowie zum Körper sehr schonend und wird in Frankreich als echte Alternative zu operativen Eingriffen angesehen.

Eine Behandlung mit einer Mesomethode kostet in der Regel pro Sitzung zwischen 75 und 200 Euro. Zu Beginn werden vier bis sechs Sitzungen angeraten. Danach muss die Mesotherapie in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. Die Häufigkeit der Wiederholung hängt vom Grad der Cellulite ab und wie sie sich entwickelt oder rückbildet.

#### ***5.4. Apparative Lymphdrainage***

So wurde die maschinelle Behandlung früher bezeichnet. Heute sagt man intermittierende, pneumatische Kompressionsbehandlung (IPK) dazu. Mit der apparativen Kompressionstherapie kann man im Institut, zu Hause oder der Praxis eine sehr effektive Kompressionsbehandlung durchführen. Hierfür werden spezielle Geräte (wie z. B.

das System Ballancer®) eingesetzt, woher auch der Name dieser Behandlungsform rührt.

#### **5.4.1 Was bedeutet apparative Kompression und wie wird diese Behandlung durchgeführt?**

Sollte der behandelnde Arzt oder die Kosmetiker(in) vorschlagen, bei einem Lymph- oder Lipödem eine apparative Kompressionsbehandlung als therapeutische Maßnahme anzuwenden, so beinhaltet dies mehrere Punkte. Jedoch ist ein zentrales Merkmal ausschlaggebend. Denn bei dieser Behandlungsform werden spezielle Manschetten am Körper angelegt. Sie sollten möglichst gut anliegen und keinen Spielraum zulassen. Aus diesem Grund sollten die ersten Sitzungen ausschließlich beim Arzt oder im Kosmetikinstitut stattfinden. Es gibt auch Geräte für die Anwendung zu Hause, doch das Anlegen der Manschetten sollte zuerst mit einem geschulten Personal „geübt“ werden. Nur so wird die Eigenbehandlung auch ein gewünschtes Ergebnis zeigen und das entsprechende Ziel erreichen.

#### **5.4.2. Wie funktioniert die apparative Kompressionstherapie?**

Die Manschetten des Gerätes zur apparativen Behandlung werden an Unter- oder Oberkörper angelegt. Sobald diese korrekt angepasst sind, kann die Behandlung starten. Das Gerät pumpt über ein Luftsystem Luft in die Kammern der Manschetten und bläht diese damit auf. Durch die individuelle Voreinstellung, welche der Behandler festlegen muss, schaltet das Gerät automatisch die Luftzufuhr und damit die Füllung der einzelnen Luftkammern in den Manschetten ab, sobald der entsprechende Luftdruck erreicht wurde. Dieser Luftdruck ist die Grundlage der Behandlung und sollte mit ca. 35 mmHg Druck beginnen. Danach kann von Sitzung zu Sitzung der Druck in 5 mmHg Schritten erhöht werden, bis der optimale Druck ermittelt ist. Nach den Sitzungen verspüren die Patienten einen Harndrang, was völlig normal ist. Sollte dieser Harndrang einmal

ausbleiben, so wurde mit zu hohem Druck gearbeitet. In diesem Fall muss bei der nächsten Sitzung der Druck wieder reduziert werden.

Sobald alle Kammern bis an den festgelegten Kompressionsdruck gefüllt sind, entweicht die Luft wieder. Anschließend wird dieser Prozess mehrmals wiederholt. So wird ein gleichmäßiger Druck, wie eine Massage, auf die betroffenen Stellen ausgeübt.

### **5.4.3. Welchen Prozess löst diese apparative Kompression im Körper aus?**

Durch den stetigen Druckaufbau und -abbau werden im Körper die Gefäße aktiviert. Sie werden stimuliert und gleichzeitig dazu bewegt, die Lympheflüssigkeit und das Blut in den Venen abzutransportieren. Diese wird im weiteren Verlauf jeder Sitzung zum Abtransport angeregt. In den Schichten des Bindegewebes wirkt sich dieser Druck und der wiederholte Auf- und Abbau so aus, dass der Lymph- und Venenrückfluss also gesteigert wird.

Durch diese Methode der Behandlung wird die körpereigene Entschlackung aktiviert, wodurch der Körper in der Lage ist, die angesammelte Flüssigkeit im Lipödem abzutransportieren. Das Ergebnis ist ein sichtbar reduzierter Umfang an den betroffenen Stellen. Auch ist es möglich, dass die Haut sich weicher und entlasteter anfühlt. In vielen Fällen berichten Patienten von einem strafferen Hautbild und einer feineren Kontur der Haut. Dies liegt daran, dass die unter der Haut liegenden Kammern von der angestauten Flüssigkeit befreit werden. Eine einmalige Sitzung wird jedoch nicht ausreichen, um ein längerfristiges Ergebnis zu erreichen. Von Lymphödem hatten wir bisher noch gar nichts gelesen!

Forscher haben lange an dieser Methode gearbeitet, um sie zu verfeinern und zu verbessern. Durch eine Optimierung des Systems ist es heute jedoch möglich, dass eine gezielte Behandlung mit nachhaltigem Wirkeffekt durchgeführt werden kann.

Moderne Geräte sind heute in der Lage das betroffene Gewebe effektiv zu entstauen. Dadurch wird automatisch auch der lymphatische, aber auch der venöse Rückfluss aktiviert und gefördert. Dieser Prozess hat durchaus einen nachhaltigen Effekt, denn durch eine regelmäßige Anwendung wird sich dieser Prozess beschleunigen. Damit fließt die Flüssigkeit schneller und besser ab. Auch die Durchblutung zwischen den Sitzungen ist an diesen Stellen verbessert und sorgt dafür, dass das Gewebe gestärkt wird. Durch diese Kombination regt die Behandlung auch den Stoffwechsel an und fördert zugleich den Gasaustausch, welcher bei einer Behandlung von Cellulite und Lipödem einen bedeutenden Vorteil mit sich bringt.

Durch diese positiven Eigenschaften kann das Gewebe gereinigt werden. Anhand dieser Reinigung des Gewebes können eingelagerte Flüssigkeiten sowie Fettdepots gelöst und für den Abtransport bereitgestellt werden. In dessen Folge reagiert der Körper mit einem gezielten Fettabbau. Die eingelagerten Fettzellen, welche als Depots im Körper festliegen, können durch die Anwendung der apparativen Kompression die Fettsäuren freisetzen. Der Körper selber wird dann über das eigene Transportsystem diese Fette aus dem Körper schaffen. Die Fettzellen selber bleiben stabil, die Größe der Zellen kann aber so verkleinert werden.

#### **5.4.4. Welche Resultate können erzielt werden?**

Durch die moderne apparative Kompression und die damit verbundenen Methoden und Behandlungsmaßnahmen erzielen viele Betroffene und Therapeuten heute ein gutes Ergebnis. Neben der Verfeinerung des optischen Hautbildes wird innerlich das Bindegewebe gestrafft. Durch die gezielte Entschlackung der betroffenen Partien am Körper ist das Bindegewebe in der Lage, sich aktiv zu regenerieren. Daraus resultiert der nachhaltige Effekt. Somit wird also die Durchblutung angeregt, das Bindegewebe gestrafft und das Hautbild verfeinert und somit optimiert.

#### **5.4.5. Welche Bereiche können mittels dieser Methode behandelt werden?**

Für Betroffene stehen verschiedene Anwendungsgebiete bereit:

Im Bereich der Lymph- oder Lipödeme zeigen sich bereits nach wenigen Sitzungen die ersten nennbaren Erfolge. Bei weiterer Behandlung durch eine apparative Kompression kann es gelingen, das Problem längerfristig in den Griff zu bekommen. Neben der Behandlung gegen Lipödeme ist die apparative Maßnahme ebenfalls ein adäquates Mittel, um aktiv gegen Wasser in den Beinen vorzugehen, Ausnahme bei „Herzwasser“, Wasseransammlungen bei Herzkrankungen. In diesen Fällen ist die apparative und auch Kompression mit Bandagen oder Strümpfen verboten. Darüber hinaus erzielen viele Betroffene auch bei einer Behandlung gegen Cellulite gute Ergebnisse. Somit ist dies also auch eine gute Möglichkeit, um bei starker Cellulite ein passendes Mittel in der Hand zu haben, um das Erscheinungsbild der Haut zu verbessern.

Des Weiteren werden durch die Erleichterung des Bindegewebes und die Stärkung dessen auch die Begleiterscheinungen, wie sie bei einem Lipödem üblich sind, gemildert. Vor allem bei den Lipödem reduziert sich der Druckschmerz und auch die blauen Flecken werden minimiert, da das Gewebe aktiv entstaut wird. Durch diese Druckminderung tritt auch automatisch eine Schmerzlinderung ein, was für Betroffene eine enorme Erleichterung bedeutet.

#### **5.4.6. Gibt es Geräte für zu Hause?**

Ja, es gibt Geräte, welche für die Anwendung zu Hause bestimmt sind. Die Anwendung und die Bedienung muss jedoch in den ersten Sitzungen durch einen Arzt erklärt werden. Die apparative Kompressionsbehandlung kann dann auch zu Hause regelmäßig durchgeführt werden. Dabei sollte sich der Patient strikt an die Anweisungen

des Arztes halten. Bei Fragen sollten diese direkt in einem Gespräch geklärt werden, um Anwendungsfehler zu vermeiden.

Verschiedene Geräte haben natürlich auch unterschiedliche Einstellungen. So gibt es Geräte zur apparativen Kompression, die beispielsweise über drei Programme verfügen.

#### **5.4.7. Pre-Therapy**

Im ersten Schritt wird z. B. mit dem Ballancer® eine wellenartige Massage durchgeführt. Diese dient maßgeblich zur Lockerung der Lymphknoten und zur Entspannung. Dabei soll in dieser Anfangsmassage das Gewebe quasi gelockert und damit für die folgende Behandlung weich gemacht werden. Die Behandlungen verursachen in der Regel keine Schmerzen. Lediglich die ersten Minuten können unangenehm sein, vor allem dann, wenn der Betroffene an Druckschmerzen leidet. Diese lassen sich aber durch diese Anfangsmassagetechnik lockern und lösen und damit auch lindern. Bereits nach wenigen Sitzungen wird sich der Druckschmerz reduziert haben, so dass auch die Einstiegsmassage kein unangenehmes Gefühl mehr verursachen wird.

#### **5.4.8. Ballancer® Zyklus**

Im zweiten Schritt massiert das Gerät in der einer schnellen Gleitwellenmassage. Das bedeutet, dass gezielt auf das Problem der Cellulite eingegangen wird. Dabei massiert das Gerät gleichmäßig und mit entsprechendem Druck. Durch diese Massage wird der Lymphfluss nachhaltig angeregt und eingelagerte Flüssigkeit zum Abtransport bereitgestellt. Somit ist es möglich, dass die Flüssigkeiten aus dem Körper ausgeschieden werden und darüber hinaus auch Fettzellen abgebaut werden. Diese werden durch die gezielte Massage ebenfalls aktiviert. Der Körper wird dazu gebracht, seinen eigenen Regenerationsmechanismus in Gang zu setzen. Durch diesen wertvollen Schritt wird ein nachhaltiges Ergebnis erzielt. Weiterhin wird das Hautbild geglättet. Dies funktioniert nur über das Ab-

transportieren und Ausscheiden eingelagerter Fettdepots und Flüssigkeiten. Anwendern der apparativen Kompression wird empfohlen, täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um einen Ausgleich zu schaffen. Darüber hinaus dient die Flüssigkeit auch dazu, die eingelagerten Stoffe auszuscheiden. Des Weiteren sorgt die Flüssigkeitszunahme dafür, dass die Haut sich regenerieren kann und das Bindegewebe gestrafft wird. Der Stoffwechsel funktioniert so deutlich aktiver und auch der Organismus wird gut versorgt und angeregt. Darüber hinaus hat die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit auch den Vorteil, dass das Blut besser fließen kann. Und über das Blut werden ebenfalls Fette abtransportiert.

In Bezug auf die Flüssigkeitsaufnahme sollte jeder darauf Wert legen, hochwertige Getränke zu sich zu nehmen. Dies sind unter anderem ungesüßte Tees und Fruchtschorlen (diese am besten selber zubereiten, da in Fertigprodukten häufig zu viel Zucker enthalten ist), Mineralwasser und stilles Mineralwasser. Verzichten sollte man generell auf Diät-Limonaden, Limonaden allgemein oder gezuckerte Getränke. Diese würden dafür sorgen, dass der Stoffwechsel beeinflusst und negativ beeinträchtigt wird. Damit könnten sich erneut Einlagerungen bilden, welche die Cellulite und das Lipödem weiter verschlechtern würden.

#### **5.4.9. Kombination von Behandlungszyklen**

Der dritte Schritt der apparativen Kompression ist die kombinierte Massage. Hierbei werden beide Massagearten eingesetzt. Diese Kombination ermöglicht eine tiefer gehende Massage, was zur Folge hat, dass auch tiefer feststehende Regionen im Bindegewebe stimuliert werden können. Somit setzt die apparative Behandlung vor allem auf eine ganzheitliche und tiefer gehende Massagetechnik, welche sich schonend in den verschiedenen Schichten bewegt und dort die Wirkungseffekte freisetzt.

Die Vorteile der apparativen Kompression liegen also auf der Hand. Denn durch das Anlegen der Manschetten im Bein-, Hand- und Hüftbereich ermöglicht das Gerät eine perfekte Stimulation sowie Massage der betroffenen Regionen. Diese werden dann konkret angeregt. Auch das Blut- und Lymphsystem wird aktiv angeregt und so können eingelagerte Flüssigkeiten und Fette eliminiert werden. Im weiteren Verlauf der aktiven Behandlung wird das Lipödem sowie die Cellulite vermindert und damit auch optisch reduziert. Das Bild der Hautoberfläche wirkt ebenmäßiger und der Umfang reduzierter. Auch die begleitenden Symptome, wie Druckschmerzen oder schwere Beine können gelindert werden. In vielen Fällen treten diese Begleiterscheinungen nach einigen Sitzungen überhaupt nicht mehr auf.

Durch die Verbesserung des Stoffwechsels und des Kreislaufes im gesamten Organismus fällt es dem Körper leichter die eigene Regeneration anzukurbeln. Und damit gelingt es auch Fettdepots sowie Flüssigkeiten aus dem Körper zu transportieren. Durch diese Eigenschaften wird auch die Haut selber gestärkt. Anhand der Behandlung mittels der apparativen Kompression kann das Hautbild verfeinert und die Elastizität der Haut verbessert werden. Sie wirkt straffer und kann sich selber aktiv gegen weitere Einlagerungen wehren.

Diese Punkte ergeben eine optimale Strategie um Cellulite und Lipödeme zu bekämpfen und dauerhafte Erfolge zu erzielen. Anhand der modernen Techniken sind die Geräte in der Lage, sehr fein auf die jeweiligen Betroffenen abgestimmt zu werden, was einen besonders großen individuellen Nutzen mit sich bringt.

Denn neben der Beseitigung und Behandlung von Cellulite und Lipödem kann anhand der apparativen Behandlung auch die Muskelregeneration angeregt werden. Dieser Prozess ist völlig natürlich, da in den verschiedenen Bediensritten auch eine tiefer gehende Massage enthalten ist. Diese wirkt sowohl auf das Bindegewebe wie

auch auf die Muskeln selber ein. Dieser Punkt ist ebenfalls sehr wichtig, denn starke und regenerierte Muskeln sind in der Lage Belastungen besser Stand zu halten. Wer also begleitend zu seiner apparativen Therapiemethode Sport ausüben möchte, stellt hierfür die besten Gleise für Körper, Bindegewebe und Muskeln.

So wirkt die apparative Behandlung als gesamtes Konzept auf viele Bereiche wirkungsvoll ein und kann damit auch vorbeugend gegen künftige Bildungen von Cellulite und Verstärkung des Lipödems wirken.

#### **5.4.10. Welche Anwendungsgebiete bestehen bei einer apparativen Kompressionsbehandlung?**

Eine apparative Kompression ist immer dann sinnvoll, wenn eine Erkrankung des Lymph- oder Venensystems vorliegt. Dies kann vor allem bei einem Lymphödem der Fall sein, aber es gibt auch noch weiterführende Erkrankungen in diesem Bereich. Weiterhin wird die apparative Kompression bei einer Behandlungsmethode eingesetzt, welche sich auf physikalische Grundlagen stützt. Dies kann zum Beispiel bei posttraumatischen Zuständen der Fall sein. Weiterhin findet diese Maßnahme Einsatz bei einer vorbeugenden Behandlung gegen eine Insuffizienz des Kreislaufsystems. Hierbei sind Patienten von einer instabilen Kreislauf Balance betroffen, welcher anhand der apparativen Behandlung entgegen gewirkt werden kann.

Dabei spricht der Mediziner von einer Ballancer®-Therapie. Sie wird mit der apparativen Kompression durchgeführt. Auch Lymphödeme können zu dieser Gruppe der Erkrankungen gehören. Vor allem im Beinbereich auftretende Schwellungen und Stauungen können anhand dieser Methode behandelt werden. Dazu zählen auch Lymphödeme, aber ebenso postoperative Schwellungen. Diese können dann auftreten, wenn beispielsweise eine Fettabsaugung vorgenommen wurde. Um die Schwellungen schnell und korrekt beseitigen zu können, wird die apparative Behandlung eingesetzt. Wir-

kungsvoll ist diese Behandlungsmethode ebenfalls bei Krampfadern und Cellulite.

Vor allem im Bereich der Cellulite zeigen sich schnell deutliche Ergebnisse. So können Betroffen mittels dieser Behandlungstechnik Cellulite deutlich mildern. Dabei strafft das Gerät das Bindegewebe, indem es die Eigenschaften sowie die Struktur verbessert. Durch das Anregen des hauteigenen Regenerationsprozesses ist es möglich, dass die Oberfläche sowie tiefer liegende Strukturen des Bindegewebes verbessert und gestärkt werden. Anhand dieser Stärkung erscheint die Cellulite deutlich gemildert und das Hautbild wirkt gestrafft. Darüber hinaus berichten Betroffene, welche die Cellulite durch eine apparative Therapie behandeln, dass sich die Elastizität der Haut stark verbessert hat.

Dieser Effekt resultiert daraus, dass das Gerät die Durchblutung der Haut sowie des Fettgewebes anregt. Durch diese gesteigerte Blutzirkulation werden die betroffenen Regionen deutlich besser durchblutet. Dies hat zur Folge, dass Einlagerungen wie Wasser und Fettdepots gelöst werden und im weiteren Verlauf abtransportiert werden können. Diese gelangen dann über ein komplexes System durch den Blutkreislauf auf den Ausscheidungsweg aus dem Körper. Durch eine regelmäßige Anwendung der Apparatur kann es gelingen, Cellulite auf Dauer zu beseitigen, da der Blutkreislauf stetig angeregt und aktiviert bleibt. Damit können sich neue Ablagerungen nicht mehr bilden. Und Fettdepots werden nachhaltig beseitigt. Durch den erhöhten Druck von außen auf das Gewebe wird nicht nur der venöse Abstrom des Blutes, sondern auch der Lymphabtransport beschleunigt und verbessert, was perfekte Voraussetzungen für gute Erfolge und nennenswerte Resultate bietet.

#### **5.4.11. Wie funktioniert der Abtransport durch eine apparative Kompression**

Im Grunde genommen ist das System der apparativen Kompression so einfach wie clever. Durch die Druckbehandlung erreicht das Gerät, dass Schadstoffe, Stoffwechselprodukte (sog. Schlacken), Fette oder Ödeme, welche über Jahre im Körper angesammelt und angestaut waren, abtransportiert werden.

Durch die apparative Therapie wird der Lymphfluss sowie das komplette Lymphsystem gezielt aktiviert und angeregt.

Studien haben gezeigt, dass der Stoffwechsel an den behandelten Zonen um bis zu 280 % gesteigert werden konnte. Hierfür wurden Sportler mittels der apparativen Therapie behandelt. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass sich in der Tat durch diese Maßnahme gewisse Prozesse im Körper freisetzen lassen. Die Steigerung des Stoffwechsels auf einem so hohen Niveau führt folglich auch dazu, dass das Bindegewebe positiv beeinflusst wird.

Die verbesserten Eigenschaften des Bindegewebes haben ebenfalls positive Auswirkungen auf eine vorbeugende Maßnahme gegen Lipödeme und Cellulite.

Eine Behandlungssitzung dauert im Durchschnitt 45 Minuten. Dabei werden ca. vier bis acht Behandlungsgänge durchgeführt. Die apparative Kompressionsbehandlung wird im Liegen vorgenommen und der Patient sollte sich möglichst entspannen, denn auch eine seelische Entspannung fördert den Heilungs- und Vorbeugungsmechanismus.

Viele, die eine apparative Therapie zu Hause durchführen wollen, reservieren sich dafür eine besondere Tageszeit und sorgen für ein wohliges Ambiente. Beispielsweise mit beruhigender Musik oder einer Wellnessduftlampe. Diese 45 Minuten tun dann Körper und Geist gut. Man schöpft neue Energie und kann sich über das gelun-

gene Ergebnis nach wenigen Sitzungen freuen. Auch machen die Sitzungen so in der Tat mehr Spaß, denn niemand sollte einen Zwang empfinden, wenn er eine Sitzung durchführt.

Um den Effekt zu steigern werden die zu behandelnden Stellen mit speziellen kosmetischen Behandlungsprodukten (z. B. Ballancer® BodyForming und ZellAktiv) eingecremt. Diese können dann während der Sitzung in die Haut eindringen und werden durch die Massage dorthin transportiert, wo sie wirken soll.

Diese speziellen Cremes, Lotionen und Gele sind im Fachhandel erhältlich und sollten einen Durchblutung fördernden Effekt der Haut hervorrufen. In diesem Fall ist das Zurückgreifen auf ein billiges Produkt aus der Drogerie nicht zu empfehlen, da diese Produkte nicht über die nötige Wirksamkeit verfügen.

Nach der Sitzung sollte der Patient sich langsam aufrichten, sich warm einkleiden und möglichst Flüssigkeit zu sich nehmen. Nicht selten müssen Patienten nach einer Sitzung zuerst einmal urinieren. Dies ist völlig normal, denn durch den gesteigerten Stoffwechsel ist dies eine durchaus normale körperliche Reaktion. Der Körper schwemmt die entschlackten Stoffe aus.

### ***5.5. Sportliche Übungen für jedermann***

Grundsätzlich gilt, wer sich körperlich betätigt und Sport treibt, tut seinem Körper etwas Gutes. Sport und Bewegung sind gesund. Sie regen den Kreislauf an und sorgen für eine ideale Funktion des Stoffwechsels.

Selbstverständlich gibt es einige Übungen, welche speziell für Cellulite und Lipödem Patienten entwickelt wurden. Diese Übungen konzentrieren sich in der Regel auf den Bauch, die Beine und das Gesäß. Wer sich nicht in ein Fitnessstudio traut aber an Pilateskursen teilnehmen möchte, hat die Möglichkeit anhand von Büchern oder DVDs Übungsprogramme im privaten Rahmen durchzuführen.

Jedoch sollte sich jeder strikt an die Anweisungen halten, welche in dem gewählten Medium gegeben werden. Denn nur wer sich an die Anleitungen hält, wird auch eine Verbesserung der Cellulite feststellen können. Ebenfalls wichtig ist, dass regelmäßig trainiert wird.

Von Vorteil sind vor allem Beinübungen, welche die Muskulatur stärken. Denn je stärker die Muskeln sind, desto dünner ausgebildet sind die Fettschichten, welche über den Muskeln liegen. Dadurch wiederum können sich hier deutlich weniger Fettzellen einlagern und somit wird die Cellulite reduziert und vorgebeugt. Das Fett baut sich durch die bessere Durchblutung leichter ab, die Haut wird gleichzeitig gestrafft.

### **5.5.1. Welche Sportarten bei einem Cellulite Programm**

Sportarten, welche besonders im Bereich Ausdauer angesiedelt sind, gelten als ideal im Zusammenhang mit einer Behandlung gegen Cellulite. So sind unter anderem Ergometer, Nordic Walking oder auch Schwimmen Sportarten, welche angeraten werden können. Gerade beim Schwimmen können zwei Komponenten vereint werden. Zum einen stärkt Schwimmen die Kondition, zum anderen wirkt der Wasserdruck, welcher während dem Schwimmen auf den Körper einwirkt, wie eine Komresse. Besonders Personen, welche an Lipödemen leiden, ist schwimmen die ideale Sportart. Weiter sehr zu empfehlen sind Übungen, welche das Herz-Kreislauf-System stärken.

Als wirksam gelten Trainingseinheiten von bis zu drei Mal pro Woche zu einer Einheit von je 45 Minuten. Dabei sind Jogging, Walking oder auch Inline-Skating sehr attraktiv, denn hier werden die Muskelgruppen perfekt trainiert.

Viele Patienten möchten jedoch nicht laufen oder joggen gehen. Daher bieten sich Wassersportarten an. Empfehlenswert sind hier Aqua-Jogging oder auch Aqua Fitness. Diese Trainingseinheiten werden meist mit einem Wassergürtel ausgeführt. Niemand muss

sich hier alleine Übungen ausdenken, denn in vielen Schwimmbädern werden diese Kurse speziell angeboten. Hier leitete ein ausgebildeter Trainer den Unterricht. Meist ist der sonstige Badebetrieb zu den Übungsstunden unterbrochen, oder die Übungen werden in einem extra Becken durchgeführt. Das heißt, dass die Trainingswilligen sich keinen anderen Blicken aussetzen müssen.

Im Fitnessstudio bietet sich das Training auf dem Cross-Trainer an. Diese Geräte können auch für den Hausgebrauch erstanden werden. Beim Kauf sollte man jedoch unbedingt darauf achten, dass es sich auch um ein professionelles Gerät handelt. Die Übung trainiert gezielt die Oberschenkel sowie die Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Die Bewegungen an sich ähneln dem Laufen. Hier entfällt aber das Auftreten und Abrollen, denn die Beine bleiben während des Trainings fest am Gerät. Der Vorteil beim Training mit diesem Gerät besteht darin, dass es besonders Gelenk schonend arbeitet und so die Muskulatur perfekt trainiert.

Besonders effektiv ist auch das Training mit einer Rudermaschine. Hier wird der gesamte Körper trainiert, wodurch sich das gesamte Erscheinungsbild des Körpers verbessern lässt. Durch die Rudermaschine werden alle Körperpartien trainiert. Dadurch wirkt der Körper schon nach kurzer Trainingszeit straffer und geformter.

Viele von Cellulite Betroffene wählen das Krafttraining, um das Bindegewebe zu straffen. Grundsätzlich ist dies eine gute Wahl, doch sollten hier speziell Übungen ausgeführt werden, welche sich auf die entsprechenden Problemzonen konzentrieren. Perfekt, um das Bindegewebe zu straffen und somit für glattere Körperkonturen zu sorgen, ist es das Krafttraining auf den Bereich des Gesäßes, der Adduktoren sowie der Abduktoren zu fokussieren. Ebenfalls sehr empfehlenswert sind Übungen des Krafttrainings, welche die Oberschenkelmuskulatur sowie den Bauch trainieren. Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob man im Fitnessstudio das Training durchführen möchte oder lieber zu Hause an eigenen Geräten. Dabei sollte je-

doch immer eine Regelmäßigkeit vorhanden sein, denn nur so kann der Körper kontinuierlich Fett abbauen und Muskeln bilden. Wer nur ab und zu trainiert, wird hier keine Veränderungen herbeiführen können. Empfohlen werden zwei bis drei Mal die Woche 45 bis 60 Minuten intensives Training.

### **5.5.2. Übungen für zu Hause**

Übung 1 Squats: Squats sind kleine Trainingseinheiten, welche sowohl die hintere wie auch die vordere Oberschenkelmuskulatur trainieren. Darüber hinaus definiert man mit diesen Übungen das Gesäß. Die Übungen sollten etwa 25 – 30 Mal ausgeführt werden und diese Einheit sollte bis zu 3-mal wiederholt werden.

So funktioniert die Squats-Übung:

Beine hüftbreit auf den Boden stellen, die Hände werden auf der Hüfte abgelegt. Der Bauch wird nun angespannt, gleichzeitig die Knie leicht beugen. Nun werden die Knie stärker gebeugt und das Gesäß nach hinten geschoben. Dadurch streckt sich der Oberkörper nach vorne. Wer möchte, kann die Arme nun ausstrecken und mit nach vorne ziehen. Die Fersen sollten bei dieser Übung immer am Boden bleiben und sich nicht abheben. Diese Position leicht halten und dann wieder zurück in die ursprüngliche, leicht gebeugte Haltung zurückkehren.

Übung 2 liegende Übung: Für diese Übung sollte man sich eine Matte oder ein Handtuch als Unterlage auf den Boden legen. Auf diese Unterlage wird dann der gesamte Körper bäuchlings abgelegt. Die Stirn liegt auf der Matte auf. Nun werden die Hände seitlich auf den Boden abgelegt, und zwar so, dass die Stirn auf dem Handrücken liegt, oder die Hand direkt daneben, so dass die Ellenbogen flach auf dem Boden aufliegen können. Nun werden die Beine, diese können hüftbreit geöffnet sein, gestreckt und angehoben. Dabei sollte kein Hohlkreuz entstehen. Der Bauch ist zur Unterstützung der Übung anzuspannen. Kurz halten und langsam wieder ab-

senken. Die Übung sollte 10 – 20-mal wiederholt werden. Diese Wiederholungen sollten 2-3 Mal ausgeführt werden.

Übung 3 Vierfüßler: Für diese Übung begibt man sich auf den Vierfüßlerstand. Das bedeutet, dass man sich auf die Knie sowie die Handballen abstützt. Kopf und Rücken sollten möglichst gerade gehalten werden. Kein Hohlkreuz oder Rundrücken bilden, denn wichtig hierbei ist, dass der Rücken eine gerade Linie darstellt.

Bei dieser Übung sollte besonders auch auf die korrekte Ausführung sowie auf die Atmung geachtet werden. Während dem Ausatmen, streckt man das rechte Bein gerade nach hinten, beim Einatmen wird das gestreckte Bein langsam abgesenkt. Beim nächsten Ausatmen wird das Bein nun wieder angehoben, dabei die Streckung halten. Wichtig ist es, sich dabei auf die Streckung zu konzentrieren. Ein Hohlkreuz oder Rundrücken sollte unbedingt vermieden werden. Nach jeder Übung das Bein wechseln.

Übung 4 auf dem Rücken liegend: Diese Übung wird auf dem Rücken liegend auf dem Boden oder einer Matte ausgeführt. Die Beine werden hüftbreit aufgestellt und angewinkelt. Nun wird das Becken angehoben, ohne jedoch den Bauch heraus zudrücken. In jedem Fall sollte hier kein Hohlkreuz oder durchhängender Rücken entstehen. Aus dieser Position beginnt die Übung. Die Oberschenkel werden beim Ausatmen leicht auseinander gezogen. Diese Übung sollte langsam und mit Spannung ausgeführt werden. Die Beine werden dann beim Einatmen wieder zusammen geführt. Auch hier sollte langsam und mit Spannung gearbeitet werden. Besonders wichtig ist, dass das Gesäß während der Übung nicht verkrampft aber angespannt wird. Diese Übung etwa 20 Mal wiederholen und diese Wiederholung etwa zwei bis drei Mal ausführen.

Übung 5 aus dem Stand: Diese Übung wird im Stehen ausgeführt. Der Rücken sollte gerade gehalten werden. Nun einen weiten Schritt nach vorne machen. Beide Beine werden leicht gebeugt und

beide Fersen sollten den Boden komplett berühren. Diese Position einige Sekunden halten und dann wieder in die ursprüngliche Position zurückkehren. Nach jeder ausgeführten Übung das Bein wechseln und beides etwa 20 Mal wiederholen. Nach einiger Zeit kann man auch die 20 Wiederholungen auf einem Bein machen und danach auf das andere wechseln.

Übung 6 Seitenlage: Diese Übung wird auf dem Boden liegend ausgeführt. Dabei legt man sich seitlich auf eine Matte. Die Beine sollten übereinander liegen. Nun die Oberschenkel anziehen, so dass sich zwischen Unterschenkel und Oberschenkel ein 90 Grad Winkel bildet. Auch vom Körper zu den Oberschenkeln sollte sich so ein 90 Grad Winkel bilden lassen. Jetzt werden die Fußspitzen gerade angezogen. Als Unterstützung kann man den Körper vorn mit den Händen abstützen, so lässt sich die folgende Position leichter halten sowie die gesamte Übung besser ausführen. Das oben liegende Bein wird nun angehoben und langsam gesenkt. Dabei sollte es jedoch nicht abgelegt werden. Die Spannung sollte während der gesamten Übung inklusive aller Wiederholungen gehalten werden. Diese Übung sollte je Bein 20 Mal wiederholt werden, danach die Seite wechseln. Immer darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt und die Schultern nicht verkrampft werden.

Bei allen Anstrengungen und Übungen sollte man jedoch nicht vergessen, dass eine Ernährung, welche gesund und ausgewogen zusammen gestellt ist, die Wirksamkeit unterstützt. Sport kann nur dann wirken, wenn der Körper mit Nährstoffen perfekt versorgt ist. Verzichten sollte man hingegen auf fette, salzige Speisen sowie übermäßigen Zuckerverzehr.

### **5.5.3. Die ideale Ernährung zum Trainingsprogramm**

Ernährungsexperten empfehlen die Ernährung dahingehend umzustellen, dass täglich mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt eingenommen werden. Dies hat zur Ursache, dass der Körper

keine Pausen während der Verbrennung erhält. Er ist also dauerhaft beschäftigt, was das Verbrennen von Kalorien begünstigt. So können Fette nicht eingelagert werden. Wer zusätzlich ein sportliches Programm durchzieht, wird mit dem Ergebnis sicherlich zufrieden sein. Denn der dauerhaft arbeitende Stoffwechsel sorgt dafür, dass Fett, welches bereits eingelagert ist, direkt mit verbrannt wird.

So kann man essen, muss nicht hungern und verbrennt dennoch Kalorien und baut Fett ab.

Reduzieren von Ballaststoffen ist ein ebenfalls wichtiger Punkt. Ganz weglassen sollte man diese jedoch nicht, denn sie sind ein wertvoller Bestandteil für den Organismus. Also niemals darauf verzichten, jedoch sind 30 Gramm am Tag völlig ausreichend. Das gleiche gilt auch für Kohlenhydrate, diese kann man beispielsweise auch ersetzen. Dabei unterscheidet man von wertvollen bis unnützen Kohlenhydraten. Generell sollte man versuchen, am Tag fünf hochwertige Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Diese finden sich in Obst und Gemüse. Ein positiver Nebeneffekt: So aufgenommene Kohlenhydrate wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel und den Kreislauf aus. Empfehlenswert ist es, sich auf vitaminreiche Obst- und Gemüsesorten zu konzentrieren. Diese fördern die Kollagensynthese. Dadurch wird das Bindegewebe gestrafft und gefestigt.

Noch ein kleiner Tipp: Wer am Tag bis zu 2,5 Liter Wasser trinkt, sorgt selbst für einen aktiven Stoffwechsel. Der Hintergrund: Wenn der Körper an Wassermangel leidet, fährt er den Stoffwechsel herunter. Um den Wasserhaushalt auszugleichen, zieht er die Flüssigkeit aus der Haut. Ideal sind hier Mineralwasser mit viel Calcium und Magnesium.

Fisch sollte auf keinem Speiseplan fehlen. Gerade wer gegen seine Cellulite aktiv werden möchte, sollte sich 1- bis 2-mal die Woche Fisch gönnen. Das darin enthaltene L-Lysin sorgt für ein fest vernetztes Bindegewebe.

Als Fazit kann an dieser Stelle gesagt werden, dass eine erfolgreiche Cellulite und Lipödem Therapie aus mehreren Komponenten besteht. Diese sollten sich ergänzen und aufeinander abgestimmt sein. Nur durch eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport lassen sich Cellulite und Lipödeme sowie die damit verbundenen Nebenerscheinungen konsequent behandeln.

## **5.6. Chirurgische Maßnahmen**

### **5.6.1. Bei Cellulite und Lipödem auf den OP Tisch?**

Wenn bereits viele Präparate, Mittel und Methoden ausprobiert wurden, diese jedoch bei Cellulite und Lipödem nur sehr wenig oder keine Wirkung zeigten, so wird in vielen Patienten der Wunsch wach, eine Operation durchführen zu lassen. Sicherlich sind diese Arten der Behandlung und diese Version gegen Cellulite vorzugehen sehr radikal. Doch in manchen Fällen bleibt dem Betroffenen keine andere Wahl. Viele Patienten gehen davon aus, dass der Chirurg durch eine ästhetische Operation viel ausrichten kann, und sowohl Cellulite wie auch Lipödem nach dem Eingriff verschwunden sind. Leider sind viele Patienten nach der Operation vom Ergebnis enttäuscht, da sie ihre Erwartungen viel zu hoch geschraubt hatten. Wer sich wegen Cellulite oder einem Lipödem operieren lassen möchte, sollte vor allem an die damit verbundenen starken Schmerzen und hohen Kosten denken.

Es handelt sich hier um einen richtigen operativen Eingriff, der ebenfalls mit gewissen Risiken verbunden ist. Meist entscheiden sich Patientinnen zu einer Fettabsaugung, sofern sie von Cellulite betroffen sind. Natürlich lässt sich kurzzeitig damit ein schnelles Ergebnis erzielen, jedoch steht dies in keinem Verhältnis zum Eingriff. Denn schon nach einiger Zeit wird sich an den abgesaugten Stellen erneut Cellulite bilden. Dennoch sollte auch erwähnt werden, dass eine operative Entfernung der Cellulite verursachenden Fettzellen medizinisch nicht fragwürdig, sondern vertretbar ist. Und auch der

Wunsch der Patienten durch eine Operation schnell zu einem guten Ergebnis zu kommen, ist absolut nachvollziehbar.

### **5.6.2. Wie funktioniert diese Operation?**

An den betroffenen Stellen wird durch eine spezielle Apparatur das Fett abgesaugt. Die Absaugung verkleinert die Anzahl der Fettzellen, bei Zellulite werden damit die Dellen verringert, bei Lipödem wird der Umfang der Beine verkleinert. Darüber hinaus können dadurch die Zellen wieder besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Außerdem minimiert sich der Druck, welcher an diesen Stellen auf das Lymphsystem wirkt. Diese gesamte Komponente stärkt das Bindegewebe. Dadurch können Ablagerungen, welche sich über Jahre an diesen Stellen angesammelt haben, leichter abgebaut und abtransportiert werden. Auch der Stoffwechsel wird so wieder angeregt.

Dennoch sollte erwähnt werden, dass dieser Zustand nicht dauerhaft ist. Sobald der Patient wieder in sein altes Ernährungsmuster oder eingeschränktes Bewegungsverhalten verfällt, werden sich die Zellen wieder füllen. Auch der Stoffwechsel wird sich dann wieder verlangsamen. Wer nach einer Fettabsaugung konsequent seine Ernährung umstellt und sich mehr und regelmäßig bewegt, hat jedoch gute Chancen, dass das Ergebnis länger erhalten bleibt. Alle Risiken und möglichen Erfolgchancen sollten mit einem Arzt ausgiebig besprochen werden. Die so genannte Liposuktion, wie die Fettabsaugung auch genannt wird, bringt nicht immer den Erfolg, den sich der Patient erhofft. Hier sollten realistische Prognosen abgegeben werden, damit anschließend nicht ein negatives Gefühl entstehen kann.

### **5.6.3. Wieso wirkt die Haut nach der Fettabsaugung nicht straff und glatt?**

Ein psychisches Problem der Fettabsaugung ist, dass die Patienten davon ausgehen, dass wenn das Fettpolster unter der Haut erst

einmal beseitigt ist, die Haut dann prall und straff aussieht. Meist ist dies aber nicht der Fall. Ganz im Gegenteil: Direkt nach der Behandlung wirkt die Haut schlaff und ausgelaugt. Dies ist eine logische Konsequenz, wenn man bedenkt, dass die unter der Haut liegenden Fettzellen entfernt wurden. Darunter befindet sich nun nichts mehr. Um die Elastizität wieder herzustellen, ist viel Arbeit nötig. Doch von vorne herein sollte ein Arzt oder Chirurg von einer Operation abraten, wenn das Bindegewebe deutlich zu schwach ist. Denn dann sieht die Haut nach der Operation dellenförmiger und deformierter aus als zuvor!

Hat der Arzt jedoch keine Einwände, so sollte man wissen, dass sich die Haut nach der Operation von selber leicht zurück bildet. Jedoch ist dieser Prozess nicht uneingeschränkt möglich, denn die Haut wird nicht komplett von alleine wieder straff. Viele Patienten, bei denen die Struktur des Bindegewebes beste Voraussetzungen mitbringt, berichten nach einer gewissen Zeit nach der Operation, dass sich die Cellulite optisch tatsächlich deutlich gebessert hat. Von einer kompletten Entfernung der Problemzone berichten jedoch nur 1-2 % der Operierten. Man sollte also sehr realistisch an eine Operation herangehen und die Erwartungen möglichst gering halten.

Ärzte und Chirurgen können keine Prognose abgeben, wie sich die operierten Stellen in den nächsten Jahren entwickeln werden. Es ist also nicht möglich, eine Langzeitentwicklung abzusehen. So kann es sein, dass schon nach einem Jahr die Cellulite an der gleichen Stelle ebenso schwer vorhanden ist, wie vor der Operation. Es kann aber auch sein, dass die Cellulite nach Jahren sehr minimal zurückkehrt. Diese Entwicklung ist von Patient zu Patient unterschiedlich und fällt ebenso verschieden aus. Generell kann hier keine Aussage über die mögliche Entwicklung gegeben werden, denn die Bildung von Cellulite hängt auch vom Lebenswandel und der Ernährung der behandelten Personen ab.

Da eine alleinige Fettabsaugung meist nicht den gewünschten Erfolg bringen kann, bieten zahlreiche Chirurgen ergänzend hierzu eine Hautstraffung an.

#### **5.6.4. Was ist eine Hautstraffung und wie wird diese Operation durchgeführt?**

Die Straffung wird unter Vollnarkose in einer chirurgischen Klinik, am Besten in der plastischen Chirurgie, durchgeführt. Dabei wird die Haut an den betroffenen Gewebestellen gestrafft. Mittels spezieller und sehr feiner Wundnähte ist es heute möglich, fast unsichtbare Nähte zu setzen. Diese sind nicht nur nach dem Abheilungsprozess für die Ästhetik wichtig, sondern diese modernen Techniken ermöglichen es auch, dass Nerven und Blutgefäße, welche bei der Operation abgetrennt werden müssen, wieder verwachsen und funktions-tüchtig bleiben.

Lipödeme und Cellulite können durch eine Hautstraffung beziehungsweise so genannte Oberschenkelstraffung optisch reguliert werden. Die ästhetische Chirurgie verspricht hierbei eine komplette Straffung der Oberhaut. Aber auch hier ist das Ergebnis von der Beschaffenheit des Bindegewebes, der Hautoberfläche sowie von der ursprünglichen Ausgangssituation abhängig. Durch eine gezielte Behandlung und Operation an der Innen- und Außenseite der Oberschenkel lassen sich jedoch optisch gute Ergebnisse erzielen. Bei aller Euphorie sollte man jedoch nicht vergessen, dass diese Operation ein richtiger Eingriff unter Vollnarkose ist, welcher gewisse Risiken mit sich bringt.

Üblicherweise wird eine Hautstraffung immer in Verbindung mit einer Fettabsaugung durchgeführt. Das nach der Absaugung erschlaffte Gewebe und Hautbild wird durch einen operativen Eingriff korrigiert. Patientinnen sollten sich keinen Illusionen hingeben, denn diese Operation ist mit anschließenden starken Schmerzen verbunden. Dennoch können harmonische Körperproportion erreicht wer-

den, wenn auf die Absaugung eine Straffung folgt. Durch die Absaugung werden überschüssige Fettgewebe und Polster entfernt. Danach kann sich die Haut schlaff anfühlen und optisch besonders deformiert wirken.

Zwar ist das ungeliebte Fett jetzt weg, jedoch sieht die Haut nach wie vor unförmig aus. Durch die folgende Straffung soll dies behoben werden. Das nun zu viel gewordene Haut- und Unterhautgewebe wird geglättet, das gesamte Hautbild sowie die Körperkontur wirken straffer und glatter. Durch diesen operativen Eingriff ist es möglich, von den Oberschenkeln bis hin zu den Knien, die Hautregionen zu glätten und zu einem harmonischen Erscheinungsbild werden zu lassen.

### **5.6.5. Die Details**

Die Straffung funktioniert im Prinzip sehr einfach. Die überschüssige Haut wird schlicht entfernt. Wer einmal eine klaffende Wunde am Körper hatte, welche per Naht geschlossen werden musste, oder aber auch Frauen, die einen Kaiserschnitt hatten, wissen welche Schmerzen das Zusammenfügen von Haut verursachen kann. In der Regel werden an den Stellen, an denen das überschüssige Hautgewebe entfernt werden muss, große Hautschnitte durchgeführt. Dies hat zur Folge, dass entsprechend große Narben entstehen können.

Sicherlich ist dies eine harmlose Variante für alle diejenigen, die aufgrund von deformierten Körperregionen oder überlappenden Fettschürzen keine Alternative mehr haben. Sie gewinnen mit Sicherheit an Lebensfreude. Doch alle diejenigen, welche an mittelstarker oder leichter Cellulite oder Lipödem leiden, sollten sich diesen Schritt gut überlegen. Seriöse Chirurgen werden von diesem Eingriff bei nur geringer Ausbildung ohnehin abraten.

Bevor die Operation beginnt, wird der Patient vermessen. Die Stellen, an denen die Fettabsaugung sowie die Hautstraffung erfol-

gen soll, werden mit einem Stift markiert. Dann wird die Haut mehrfach desinfiziert, damit auf keinen Fall Keime oder Bakterien, welche auf der Haut leben, in die Operationswunden eintreten können. Danach legt der Anästhesist, der Narkosearzt, die Narkose. Dem Patienten wird eine gefäßaktive Lösung gegeben. Diese verringert Blutungen während dem Eingriff und sorgt so dafür, dass der Patient nicht unnötig viel Blut verliert.

Nun wird die Fettabsaugung durchgeführt. Anschließend werden die überschüssigen Hautlappen sowie das darunter angesiedelte Fettgewebe mit großen Schnitten entfernt. Die eigentliche Straffung erfolgt beim Vernähen der Wundränder. Die Wundränder werden so zusammen gezogen, dass sich ein Straffungseffekt ergibt.

Wer sich darum sorgt, dass sich an den Oberschenkel eventuell Blutergüsse bilden oder sich Wundsekrete stauen könnten, der sollte beruhigt sein. Professionelle ästhetische Chirurgie legt für diese Fälle spezielle Drainagen, welche mehrere Tage verbleiben müssen. Während der Patient sich noch unter Narkose befindet, werden diese Drainagen gelegt und die Wundverbände angelegt. Ebenfalls kommt hier die apparative Kompression zum Einsatz. (Allerdings legt man die Drainagen ungern, da dort Keime eindringen können)

Damit der Patient im Anschluss an die Operation und in seinem späteren Leben keine übermäßige Narbenbildung an den Oberschenkeln aufweist, werden die Schnitte mit einer speziellen Technik gemacht. Auch die Nähte werden heute besonders fein gehalten. Dies soll vor allem auch in Sachen Straffung wirken und für die Ästhetik sorgen. Die Schnitte werden quer gelegt und befinden sich in der Regel unterhalb der Leiste. Danach wird der weitere Schnittverlauf über die Oberschenkelinnenseiten gezogen, so dass sich hier eine Längslinie ergibt. Somit liegt die spätere Narbe zwischen der Oberschenkelinnenseite und dem Beckenboden. Dies hat den Vorteil, dass man mittels Kleidung die Schnitte ideal verdecken kann. Selbst bei kürzeren Röcken, sind die Narben so kaum sichtbar. Soll-

ten dennoch auffällige Narben nach der Abheilung entstanden sein, können diese mittels einer kleinen Korrekturoperation optisch optimiert werden. Hierbei kommen verschiedene Techniken zum Einsatz. Ob die Narben per Laser oder per Skalpell korrigiert werden, muss der Arzt entscheiden. Mit in die Entscheidung des Instruments zur Korrektur fallen auch der Zustand der Narben und das optische Erscheinungsbild. Für die Korrektur wird die Stelle örtlich betäubt, es ist in der Regel kein Klinikaufenthalt mehr nötig. Unschöne Narben können durch eine gestörte Wundheilung entstehen und sind nicht immer auf das Können oder Unvermögen des Chirurgen zurück zu führen. In den meisten Fällen spielt tatsächlich der eigene Körper die bedeutendste Rolle, wenn Narben nicht komplett perfekt verwachsen. Jedoch gibt es in der ästhetischen Chirurgie auch hierfür Lösungen, wie oben aufgezeigt.

### **5.6.6. Wie lange dauert die Operation?**

Eine Straffung der Oberschenkel nimmt in der Regel zwischen einer und bis zu drei Stunden Operationszeit in Anspruch. Die Operation ist ein vollwertiger Eingriff und wird ausschließlich unter Vollnarkose durchgeführt. Hierfür müssen die Patienten in die Klinik. Es muss damit gerechnet werden, dass sich die Aufenthaltsdauer in der Klinik verlängern kann. Dies kann mehrere Gründe haben. Wer also die Oberschenkel chirurgisch straffen lassen möchte, muss einen stationären Aufenthalt in der Klinik einplanen. Wie lange dieser sein wird, kann im Vorfeld mit dem Arzt besprochen werden, der anhand des vorherrschenden Zustandes des Patienten und des Umfangs der geplanten Operation den ungefähren Zeitraum berechnen kann. Kommt es jedoch zu Komplikationen während oder nach der Operation, kann es sein, dass sich der Aufenthalt entsprechend verlängert.

Die meisten Patienten bleiben zur Nachbehandlung im Anschluss an die Straffung zwischen einem und vier Tagen in der Klinik. Heute ist es ebenfalls möglich kleinere Straffungen mittels örtlicher Betäubung durchzuführen. Hierfür wird kein Klinikaufenthalt nö-

tig sein, denn diese Operationen werden rein ambulant durchgeführt. Treten hier jedoch ebenfalls Komplikationen auf, kann es auch hier sein, dass der Patient einen Tag zur Beobachtung in der Klinik bleiben muss. Dies ist jedoch die Ausnahme.

Schmerzen und Schwellungen sowie „blaue Flecken“ lassen mit der Zeit nach der Operation nach und sind häufig schon nach einer Woche stark zurückgegangen oder gar ganz verschwunden. Je nach Verlauf der Operation und der darauf folgenden Heilungszeit werden die Fäden an den Narben nach etwa 8 Tagen gezogen.

Nach der Operation müssen bestimmte Regeln eingehalten werden, damit die Vernarbung ideal von statten gehen kann, und auch, um den Körper zu schonen. Üblicherweise muss der Patient innerhalb der ersten vier Wochen nach der Straffung der Oberschenkel so genannte Thrombosestrümpfe tragen. Es kann ebenfalls notwendig sein Kompressionswäsche zu tragen. Dies ist besonders dann erforderlich, wenn die Schnitte in der Leistengegend gesetzt wurden. Ebenfalls sollte man komplett auf körperliche Anstrengung oder rasche Bewegungen verzichten.

### **5.6.7. Welche Risiken gibt es?**

Die Straffung von Oberschenkeln und Bauch ist eine große Operation, welche ebenfalls eine entsprechend große Wundfläche mit sich bringt. Durch die Größe der Wunde und der gesamten Operation können Blutergüsse entstehen, welche mitunter besonders stark ausgeprägt sind. Auch kann es weiter zu Komplikationen nach der Operation kommen. Sekrete oder gar bakterielle Entzündungen können die Ursache dafür sein, dass eine Wunde mitunter langsamer oder schlechter verheilt. Da der komplette Lymphabfluss vorerst durch die Operation unterbrochen wurde, müssen diese Vorgänge wieder in Gang kommen. Auch dies braucht seine Zeit. Besonders das Gefühl an der Hautoberfläche, im Bereich der Narben und der Lymphabfluss müssen sich regenerieren. Das Gefühl kommt nach

und nach zurück und auch der Abfluss wird sich wieder stabilisieren. Bei manchen Patienten kann es bis zu mehreren Monaten dauern, bis entsprechende Begleiterscheinungen abgeklungen sind. In seltenen Fällen kann es zu einem Taubheitsgefühl im Bereich der Narben kommen, welches sich erst sehr langsam oder nicht mehr komplett zurück bildet.

Üblicherweise verläuft der Heilungsprozess nach der Operation eher geregelt. Sehr selten kann es zu Thrombosen oder Embolien kommen. Diese können jedoch in Verbindung mit der Oberschenkelstraffung auftreten. Sollte dies der Fall sein, sollte sofort ein Arzt konsultiert werden. Denn Thrombosen und Embolien können den Körper und Kreislauf sehr stark belasten. In einzelnen Fällen kann es sogar zum Kreislaufkollaps oder zur Atemnot kommen. Vorbeugend erhält der Patient Antithrombosespritzen und auch ein Antibiotikum, damit bei diesem kosmetischen Eingriff keine lebensbedrohlichen Komplikationen entstehen können.

### **5.6.8. Wie gestaltet sich die Nachbehandlung?**

Nach einer Oberschenkelstraffung müssen bestimmte Regeln eingehalten werden. Die Nachsorgeuntersuchungen sollten alle komplett wahrgenommen werden. Denn nur so kann eine gute Abheilung der Operationswunden erfolgen. Auch können eventuell auftretende Komplikationen direkt behandelt und beseitigt werden. Zudem sollten bereits vor der Operation entsprechende eigene Maßnahmen ergriffen werden, um ein Erkrankungsrisiko im Nachhinein zu minimieren. So sollte vor der Straffung möglichst versucht werden, das vorhandene Gewicht zu reduzieren, sofern es sich um eine übergewichtige Person handelt. Sicherlich ist eine Diät anstrengend und erfordert Motivation, Konsequenz und Durchhaltevermögen, aber nach der Operation wird sich der Körper dafür bedanken. Je weniger er sich mit Übergewicht plagen muss, desto mehr kann er sich auf die Heilung konzentrieren. Denn das Übergewicht schwächt

den Kreislauf zusätzlich. Dies sollte unbedingt vermieden oder reduziert werden.

Die Gewichtsreduzierung ist deswegen notwendig, weil somit auch das Bindegewebe von überflüssigem Fett und Wassereinlagerungen befreit wird. Dies erleichtert die Operation und die anschließende Heilung der Wunden enorm. Durch das dünner gewordene Fettgewebe lassen sich Schnitte leichter setzen. Darüber hinaus wird der Körper deutlich entlastet und schon während der Operation massiv geschont. Deswegen betonen Ärzte und Chirurgen der ästhetischen Medizin immer wieder, dass vor einer Straffung möglichst alle Elemente zur Reduktion des Gewichtes ausgeführt sein sollten. Jedes Kilo, das der Patient weniger auf die Waage bringt, bedeutet eine deutliche Entlastung für Körper, Kreislauf und den Patienten. Das Bindegewebe kann somit auch leichter gestrafft werden. Dies erzeugt ein deutlich besseres Operationsergebnis. Und somit kommt der Patient seinem eigenen Wunsch oder Ideal näher, wenn er bereits vor der Operation an seinem Körper arbeitet. Sicherlich kommen auch viele erst nach allen gescheiterten Versuchen zur Gewichtsreduktion zum Chirurgen. Doch auch hier kann im Vorfeld mit etwas weiterführender Diät geholfen werden, dass auch in diesen Fällen die Vorbereitung auf die Operation ideal verläuft.

Die ideale Vorbereitung setzt auch voraus, dass sich im Vorfeld gesund ernährt wird. Hier sollte man möglichst darauf achten, den eigenen Wasserhaushalt entsprechend auszugleichen. Mindestens 2 Liter Wasser oder Tee am Tag sollten selbstverständlich sein, wenn man sich auf eine Operation vorbereitet. Die Zusammenstellung der Speisen sollte möglichst ausgewogen sein. Darüber hinaus ist es ratsam, auf schwer verdauliche Nahrung und fett- sowie zuckerhaltige Lebensmittel zu verzichten. Möglichst sollten Patienten vor der Operation nicht rauchen oder den Konsum von Zigaretten einstellen. Alkohol sollte vor einer Operation ebenfalls nicht getrunken werden. Im Idealfall bereitet man sich etwa 6 Wochen vor

dem Eingriff darauf vor und verzichtet auf entsprechend belastende Lebensmittel und Konsumgüter wie Nikotin und Alkohol.

Die Ernährung sollte sich aus wertvollen Lebensmitteln zusammensetzen. Wer noch nie eine Ernährungsumstellung vorgenommen hat, sollte die Operation als Ansporn nehmen. Auch anschließend sollte diese Ernährung eingehalten werden, um den Körper perfekt zu versorgen und nicht gleich wieder unnötiges Gewicht zuzunehmen. Patienten sollten bedenken, dass die Bewegungsmöglichkeiten nach der Operation eingeschränkt sind. Deswegen kann es vorkommen, dass bei einer falschen Ernährung der Körper die nicht verbrauchte, aber zugeführte Energie sofort in Fett umwandelt und dieses einlagert. Durch eine auch weiterhin durchgehaltene Diät sowie Ernährungsumstellung kann dies jedoch vermieden oder zumindest die Einlagerung deutlich vermindert werden.

### **5.6.9. Die richtige Pflege vor der Operation**

Vor einer geplanten Hautstraffung sollte auch die Haut gut versorgt werden. Hierfür ist es nötig, die Haut jeden Tag mit hochwertigen Pflegeprodukten einzucremen. Dadurch erreicht man es, dass die Haut geschmeidig wird und gut gepflegt ist. Haut straffende Produkte sollten nur bedingt zum Einsatz kommen. Wichtiger ist es, das Augenmerk auf pflegende und versorgende sowie Haut regenerierende Produkte zu legen. Diese wirken in der Haut wie ein Wasserspeicher und können so die Haut ideal versorgen. Sie bleibt dadurch elastischer und wird auf den Eingriff gut vorbereitet. Mit dieser Behandlung sollten Patienten, welche sich nicht täglich eincremen, mindestens 6-8 Wochen vor der anstehenden Operation beginnen. Die Haut erneuert sich alle 3-4 Wochen. Dadurch sollten auch Peelings zum wöchentlichen Pflegeprogramm gehören. Sie fördern zusätzlich die Durchblutung und sorgen dafür, dass die Haut geschmeidig wird. Die im Peeling enthaltenen Schleifkörper „rubbeln“ abgestorbene Hautschüppchen von der Oberfläche weg, und machen so den Weg frei für die darunter liegende, frische Haut. Wird

diese dann zusätzlich täglich eingecremt und gepflegt, zeigt sich ein feines und elastisches Hautbild. Sind nach der Operation die Wunden abgeheilt, sollten Peelings weiterhin zum Pflegeritual gehören. Auch das tägliche Eincremen, besonders nach dem Duschen oder Baden sollte als selbstverständlich angesehen werden, um die Haut auch weiterhin ideal zu versorgen.

Ebenfalls zu empfehlen sind Hautöle, welche auf natürlichen Inhaltsstoffen basieren. Besonders medizinische Produkte aus Apotheken bieten sich hierfür an. Diese Anwendungen unterstützen zusätzlich die Hautelastizität und sorgen für ein feines Hautbild. Mit der Ölprozedur sollte man es nicht übertreiben. Einmal oder zweimal die Woche genügt. Das Öl kann auch für den gesamten Körper verwendet werden und zeigt auch hier seine tiefer gehende Wirkung. So profitieren trockene Hautpartien besonders von den reichhaltigen Ölen. Ob Arme, Beine oder Füße, sie werden dank dieser besonderen Behandlung geschmeidig und erscheinen deutlich gepflegter. Denn die Hautpflege sollte ganzheitlich durchgeführt werden. Sicherlich benötigen die entsprechend betroffenen oder operierten Stellen deutlich mehr Aufmerksamkeit, aber auch der Rest des Körpers freut sich über die Pflege und wird es durch ein schönes Erscheinungsbild danken.

Die richtige Pflege vor und nach der Operation sind besonders wichtige Punkte, die niemand vernachlässigen sollte. Dazu gehört auch die allgemeine Körperhygiene, welche während dem Heilungsprozess besonders ernst genommen werden sollte. Sobald der Arzt empfiehlt, dass ab sofort auch die operierten Stellen wieder gewaschen und geduscht werden dürfen, sollte dies regelmäßig getan werden. Vollbäder werden in der ersten Zeit nach der Operation nicht erlaubt sein, weil hier die Haut zu lange mit Wasser in Berührung käme. Dies würde dazu führen, dass die Haut sehr weich wird und ausdehnt. Gerade bei frischen Operationsnarben sollte dies un-

bedingt vermieden werden, um eine unschöne Narbenbildung zu vermeiden.

Beim Duschen sollte darauf geachtet werden, dass die Temperatur des Wassers nicht zu heiß eingestellt ist. Dies ist nicht gut für den Kreislauf und kann sich besonders nach Operationen negativ auf den Organismus auswirken. Die Gefahr, einen Kreislaufzusammenbruch unter der Dusche zu erleiden, ist hier besonders hoch. Es wäre fatal, aufgrund dieser Fakten einen Kollaps zu riskieren und sich somit dem Risiko auszusetzen, zusätzliche Verletzungen durch Stürze zu provozieren. Neben der Temperatur sollte auch die Dauer stimmen. Wer zu lange duscht, setzt die Haut der gleichen Strapaze wie bei einem Vollbad aus. Daher sollte kurz und nicht zu heiß geduscht werden. Beim möglichen Rasieren von betroffenen Stellen sollte man vorsichtig vorgehen und vor allem die Narbenstellen aussparen!

Die Hautstraffung kann durch die richtige Technik beim Duschen gefördert und angeregt werden. Besonders Wechselduschen haben sich hier als nützlich bewährt. So sollte man die Haut vor der Operation ebenfalls mit dieser Duschtechnik vorbereiten. Nach der Operation kann das abwechselnde Duschen mit warmem und kaltem Wasser helfen, die Hautelastizität wieder herzustellen und zu unterstützen. Durch Wechselduschen, also dem abwechselnden Einsatz von warmem und kaltem Wasser während dem Duschen, wird die Durchblutung in der Haut effektiv angeregt.

### **5.6.10. Was tun bei Vorerkrankungen**

Dieser Punkt ist ein entscheidender Faktor. Denn bestehen Hautkrankheiten, Narben an den zu operierenden Stellen oder weit reichende Vorerkrankungen der Haut, müssen diese vor der Operation angesprochen und begutachtet werden. In einigen Fällen kann es vorkommen, dass die geplante Operation nicht durchgeführt werden kann. Gerade wenn Hautentzündungen bestehen, ist hier eine Vor-

behandlung nötig. Diese Behandlung sollte das Ziel haben, die Entzündung effektiv zu behandeln und zu beseitigen. Erst nach Abklingen der Entzündung ist ein operativer Eingriff möglich. Erkrankte Hautstellen bergen ein höheres Infektionsrisiko. Das bedeutet auch, dass eine Operation unter Umständen lebensgefährlich werden kann, wenn die Entzündung nicht behandelt wurde oder vollständig abgeklungen ist. Generell sollte man bei Unsicherheit oder einer Hautrötung, einer plötzlich auftretenden Hautreizung oder Allergie einen Hautarzt konsultieren und diesen ebenfalls über die geplante Operation informieren.

### **5.6.11. Was muss vor der Operation beachtet werden**

Wer eine Operation plant, sollte einige Punkte vor dem Eingriff beachten. So wird sicherlich auch der Arzt darauf hinweisen, dass vor der Operation bestimmte Medikamente oder Lebensmittel nicht eingenommen oder gegessen werden sollten. Unter anderem wird immer empfohlen, 14 Tage vor dem operativen Eingriff kein Aspirin oder andere Blut verdünnende Schmerzmittel einzunehmen. Im Zweifel sollte entweder der Apotheker gefragt werden, welche Alternative zur Verfügung steht, oder der eigene Hausarzt sollte in diesem Fall entsprechende Präparate empfehlen. Der Hintergrund ist der, dass die blutverdünnende Wirkung von Schmerzmitteln sich negativ auf die Blutgerinnung auswirkt. Das heißt, wer Aspirin vor der Operation mehrmals eingenommen hat riskiert, dass die Blutgerinnung während der Operation eingeschränkt und verlangsamt ist. Dies kann schwerwiegende Folgen haben, denn durch eine verlangsamte Blutgerinnung lassen sich Blutungen während der OP schlechter stillen. Bei so großflächigen Eingriffen wie der Oberschenkelstraffung oder der allgemeinen Hautstraffung sorgt dies für einen vermehrten Blutverlust, der ganz einfach vermieden werden kann. Auf keinen Fall sollte man Schlafmittel vor der Operation konsumieren. Selbst Beruhigungsmittel, um die Nervosität vor dem an-

stehenden Eingriff herunter zu dimmen, sollten nicht eingenommen werden.

Vor der Operation sollte auf blähende Lebensmittel verzichtet werden. Auch fette und schwere Kost sollte wenigstens eine Woche vor der Operation nicht mehr genossen werden. Ein Glas Wein zum Abendessen oder ein Bier unter Freunden? 14 Tage vor der Operation ist dies leider tabu. Aber man kann sich damit trösten, dass man bald nach der Operation auf den gelungenen Erfolg mit Freunden anstoßen kann.

Zigaretten, Zigarren, alle nikotinhaltigen Genussmittel sind ebenfalls verboten. Diese setzen verengende Prozesse in Arterien und Adern frei, welche sich negativ auf den Blutfluss auswirken.

### **5.6.12. Weitere vorbeugende Maßnahmen**

Vor der Operation sollte der Körper gut vorbereitet werden. Dass Sport betrieben werden soll, auf eine gute Körperhygiene geachtet werden soll und dass die Ernährung umgestellt werden soll, ist nun bekannt. Doch auch die psychische Seite sollte nicht zu kurz kommen. Wer große Ängste vor der Operation hat, kann mit einem Therapeuten über diese Sorgen sprechen. Hier erhält man immer kompetente und neutrale Hilfe, welche ebenfalls als Vorbereitung auf die Operation angesehen werden kann. Außerdem unterstützen Krankenkassen die Kosten für eine therapeutische Behandlung. Es bleibt also niemand auf diesen Kosten sitzen. Als weiterer guter Ansprechpartner dient der Arzt, welcher die Operation durchführt, oder aber der Hausarzt, welcher die größten Ängste vor Narkose und Co. nehmen kann. Die meisten Betroffenen haben keine Angst vor der Operation oder Ablauf, sondern machen sich Sorgen über die Narkose. Hier hilft es besonders, wenn man sich mit dem Ablauf der Operation, dem Umfang des Eingriffs und der später verwendeten Narkose informiert.

Es gibt verschiedene Narkosemittel sowie unterschiedliche Narkosemethoden. Wer sich hier Sorgen macht oder wem es Kopferbrechen bereitet, der sollte den Arzt ansprechen, welcher die Operation vornehmen wird. Er kann über die eingesetzten Mittel und Methoden Auskunft geben. Weiterhin können mit diesen Anhaltspunkten auf fachmedizinischen Seiten im Internet weiter gehende Informationen eingeholt werden. Auf keinen Fall sollte man sich auf die Aussagen in Foren oder nicht wissenschaftlichen Seiten verlassen, denn hier kursieren Geistergeschichten und leider auch häufig falsche Informationen oder Aussagen von Unwissenden. Richtige und wertvolle Informationen, sowie Details zur Operation und Narkose erhält man nur vom Arzt der den Eingriff vornimmt, oder auf wissenschaftlichen Seiten.

### **5.6.13. Die Zeit nach der Operation**

Nach der Operation werden die operierten Personen Kompressionen angelegt bekommen. Diese werden später dann gegen Stützstrümpfe, Stützstrumpfhosen oder Kompressionshosen oder -strümpfe ausgetauscht. Diese Strümpfe oder Hosen sollten etwa 6 Wochen nach der Operation täglich getragen werden. Erst danach tritt die nächste Phase in Kraft. Dann sollte mittels der angesprochenen Wechselduschen die Durchblutung angeregt werden. Dieser Prozess sorgt auch dafür, dass die Heilung effektiv unterstützt wird und so positiv verlaufen kann.

Es wird auch empfohlen, sich nach der Operation Ruhe zu gönnen. Das heißt nicht, dass man sich komplett aus dem sozialen Leben zurückziehen sollte, aber lange Spaziergänge oder ausschweifende Partynächte sollten in den ersten Wochen unbedingt vermieden werden. Auch wenn man sich nach 3 Wochen wieder bereit fühlt und gerne seinen „neuen“ Körper präsentieren möchte, sollten die vom Arzt empfohlenen Ruhezeiten zur Regeneration eingehalten werden. Diese erste Zeit benötigt der Körper. Der Kreislauf muss erst mit der Operation zu Recht kommen und auch der gesamte Or-

ganismus muss sich auf die Situation einstellen. Der Eingriff sollte nicht unterschätzt werden und vor allem die Zeit danach ist wichtig, um keine späteren Folgen zu riskieren. Daher ist jedem Operierten anzuraten, sich zwingend und strengstens an die Ratschläge seines Arztes zu halten.

Die Länge der Phase, welche als Ruhezeit beschrieben ist, ist abhängig von der Operation und dem Zustand des Körpers. So kann es vorkommen, dass eine Person die nachfolgende Zeit nach der Operation deutlich leichter verkraftet als eine andere Person. Diese individuellen Phasen werden aber vom Arzt einbezogen, wenn er rät, wie lange man sich entsprechende Ruhe gönnen sollte. Auch den Umfang der Einschränkungen, welche nach der Operation für einige Zeit eingehalten werden müssen, kann der Arzt erst nach der Operation abschätzen. Weiterhin kann es möglich sein, dass diese Phase etwas länger dauert, als zuvor prognostiziert. Dies liegt dann mitunter an der Narbenheilung und der Entwicklung des Körpers nach dem Eingriff.

#### **5.6.14. Wie die Psyche mitspielt**

Immer spielt nach einem kosmetischen Eingriff die eigene Psyche eine große Rolle. Schließlich ließ man die Hautstraffung gerade deswegen durchführen, weil man sich im eigenen Körper nicht mehr wohl fühlte. Ist die Operation erfolgreich verlaufen und die Narben verheilt, so erhält auch die Psyche wieder einen Aufschwung. Man fühlt sich attraktiver und blickt einem harmonischen Körperbild entgegen, wenn man sich im Spiegel betrachtet. Dies sorgt für ein gesteigertes Selbstbewusstsein. Man geht wieder offener durchs Leben und auch die sozialen Kontakte können sich durch diesen psychischen und positiven Aufschwung erweitern. Man strahlt wieder Selbstbewusstsein aus, was andere als positiv empfinden können.

Viele berichten nach der Operation, dass sie wieder mehr Lust auf Sport hatten. Dies ist sicherlich ebenfalls auf die neuen Körper-

proportionen zurückzuführen. Zum einen möchte man diesen neuen Körper erhalten und trainieren, zum anderen aber schämt man sich nicht mehr, wenn man ins Fitnessstudio geht.

### **5.6.15. Wie lange hält die Operation optisch**

Dies ist eine der wohl am häufigsten gestellten Fragen in einem Vorgespräch zur Hautstraffung. Eine professionell durchgeführte Operation in diesem Bereich sollte 8 bis 10 Jahre halten. Die Voraussetzung ist jedoch, dass man sich selber nicht gehen lässt und nach wie vor eine gesunde und ausgewogene Ernährung einhält. Regelmäßiger Sport trägt zur Erhaltung des Operationsergebnisses bei. So kann es auch sein, dass das erreichte Ergebnis für immer erhalten werden kann, wenn durch ein gezieltes Training regelmäßig Bauch, Beine und Gesäß trainiert werden.

Durch die Operation wird lediglich die Haut gestrafft. Die Beschaffenheit der Haut, des Gewebes und der darunter liegenden Schichten können aber nicht beeinflusst werden. Das bedeutet, dass bei guter Hautqualität das Ergebnis länger halten kann. Bei weniger guter Qualität der Haut kann es vorkommen, dass sich mit der Zeit eine Schlaffung der Haut einstellt. Sollte dieser Fall eintreten, ist es heute jedoch möglich die Hautstraffung erneut durchzuführen.

### **5.7. Grenzen der Chirurgie**

Wie bei jeder Behandlung hat auch die Chirurgie eine gewisse Grenze. Dieser Grenzbereich ist jedoch sehr breit gefächert und von mehreren Faktoren abhängig. Wie ist die Ausgangssituation und welches Ergebnis soll erzielt werden? Gerade in diesem Punkt gehen die Meinungen des Arztes und des Betroffenen häufig weit auseinander. Es ist immer ratsam, eine möglichst sinnvolle und schonende Korrektur durchführen zu lassen. Des Weiteren ist das Ergebnis auch davon abhängig, wie sich der Lebenswandel des Betroffenen gestaltet.

Nicht zuletzt ist besonders die Hautbeschaffenheit wichtig. Denn nur diese entscheidet darüber, wie das Ergebnis am Ende aussieht und wie lange es vorhält.

Wer besonders stark fettleibig war und extrem abgenommen hat, wird eventuell mit großen Hautlappen zu kämpfen haben, welche am Körper schlaff herab hängen. Diese können entfernt werden, aber auch hier gibt es Grenzen.

Wer sich schönere Konturen wünscht und nur ein paar Fettpolster hat die weggenommen werden sollen um eine harmonische Körperkontur herzustellen, sollte über eine Fettabsaugung nachdenken. Wer jedoch mit einem schwerwiegenden Problem zu kämpfen hat, wird um eine Straffung nicht herum kommen.

Dabei kann der Hautüberschuss, welcher bei einer enormen Gewichtsreduktion häufig entsteht beseitigt werden. Die Grenzen der chirurgischen Maßnahmen zeichnen sich wie folgt:

Bei einem sehr extremen Hautüberschuss, einer bestehenden Schwäche des Bindegewebes oder vorhandenen Schwangerschaftsstreifen, welche sowohl bei einer Schwangerschaft, wie auch bei Fettleibigkeit entstehen können, ist es nicht immer möglich, ein perfektes Resultat zu erzielen. Hier sind dem Chirurgen Grenzen gesetzt. Der Hintergrund: Die zu operierende Haut ist geschwächt und wird sich nach der Straffung nicht ausreichend zurückbilden und damit nicht extrem erstraffen, wie es bei einer gesunden Haut möglich ist. Aus diesem Gesichtspunkt heraus ist es wichtig, sich vor der Operation über die gewünschte Methode zu informieren und hier die entsprechende Wahl zu treffen.

### **5.7.1. Welcher Arzt ist der richtige?**

Abschließend zu diesem Thema sollte erwähnt werden, dass ein guter Arzt verschiedene Operations- und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigt. Auch sollte er den Patienten ausreichend über die Vorteile,

Nachteile und die Risiken der jeweiligen Methoden aufklären. Patienten sollten nicht blind zu einem Schönheitschirurgen gehen, denn diese Bezeichnung ist kein geschützter Beruf! Nur ausgewiesene Ärzte und fachlich qualifizierte Personen sollten für eine Operation in Anspruch genommen werden. Diese findet man über das Internet oder auch über entsprechende Kliniken, welche speziell ausgewiesen werden. Auch die eigene Krankenkasse kann namhafte und qualifizierte Ärzte anbieten. Bereits operierte Patienten können über den gewählten Arzt weiterhin Auskünfte erteilen. Ob eine Operation in Deutschland oder dem Ausland erfolgen soll, bleibt jedem Patienten selbst überlassen. Kliniken im Ausland müssen nicht schlechter sein, sie sollten aber ebenfalls geprüft werden, ob sie über eine entsprechend hohe Qualifikation verfügen.

## 6. Die Ernährung

Für einen gesunden Körper ist die richtige Ernährung ein bedeutender Faktor. Über die Nahrung nehmen wir lebenswichtige Stoffe auf, die im Körper zu Energie umgewandelt werden und zur vollumfänglichen Versorgung des Organismus dienen. Häufig nehmen wir jedoch ungesunde Lebensmittel zu uns, die über einen längeren Zeitraum konsumiert, deutliche Spuren im und am Körper hinterlassen. Generell ist zu sagen, dass mit der richtigen Ernährung einiges getan werden kann, um das Hautbild und das Gewebe zu unterstützen. Wer aktiv den Kampf gegen die vorherrschende Cellulite aufnehmen möchte, muss seine Ernährung dahingehend ausrichten, um ein positives Ergebnis zu erzielen.

Sport allein genügt nicht! Wer nach dem Sport eine fette Schweinshaxe mit Knödeln oder Pommes Frites isst, wird keine Verbesserung der Cellulite feststellen können. Besonders wichtig ist zu erwähnen, dass es zwar nötig, ist eine bestimmte Diät bei einem Lipödem einzuhalten, jedoch kann eine Diät, welche als Gewichtsreduktion gedacht ist, das Lipödem nicht beseitigt werden. **Es ist nicht möglich, ein Lipödem quasi weg zu hungern.** Denn es handelt sich hierbei um eine Erkrankung und nicht, wie bei Cellulite um eine Erscheinung.

### ***6.1. Die richtige Ernährung bei Cellulite***

Neben Massagen, Wechselbädern oder Cremes und Kuren ist die richtige Ernährung bei Cellulite sehr wichtig, um diese zu beseitigen oder zu minimieren. In den Gewebsschichten lagern sich Fette und Wasser ein. Diese bezieht der Körper über die Ernährung und diese Einlagerungen wiederum erzeugen das unschöne Hautbild der Cellulite. Somit ist es folglich logisch, dass man über die Ernährung auch die Cellulite steuern kann. Jedoch ist dies nur in bedingtem Maße möglich, denn Cellulite kann auch durch eine erblich bedingte

Bindegewebsschwäche auftreten. Hierbei kann jedoch der Betroffene über die Ernährung helfen, dass sich die Cellulite nicht verschlimmert.

Wer unter Übergewicht leidet, sollte in erster Linie dieses reduzieren. Denn häufig ist Cellulite eine Begleiterscheinung von Fettleibigkeit. Dies gelingt am einfachsten über eine komplette Ernährungsumstellung. Dabei muss niemand auf geliebte Lebensmittel verzichten. Sie sollten aber in einem vernünftigen Maße genossen werden. Darüber hinaus muss die Zusammenstellung der Kost ausgewogen und gesund sein. Beachten sollte man hier die Aufnahme der wichtigsten Einheiten wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Spurenelemente. Des Weiteren ist es unter Umständen ratsam, sich ausführlich über einen Diätberater zu informieren, wie eine gesunde Ernährung und eine vollumfängliche Ernährungsumstellung im Alltag praktiziert werden kann.

Viele sind mit der Umsetzung der Ernährungsumstellung überfordert. Dies liegt vor allem daran, dass man sich über Jahre, vielleicht Jahrzehnte, an eine Fehlernährung gewöhnt hat. Diese eingeschlifenen Prozesse zu korrigieren erfordert sowohl Mut und Bereitschaft, wie auch Motivation und Durchhaltevermögen.

Ebenfalls grundlegend sind weitreichende Informationen über eine gesunde Ernährung und wie ein Speiseplan im Idealfall auszusehen hat. Wer die Ernährung umstellen möchte, sollte erst einmal aussortieren. Dabei ist nicht der Kühlschrank gemeint, sondern die eigentlichen Essgewohnheiten. Feste Essenszeiten sollten als erstes eingeführt werden. Der Tag beginnt mit einem Frühstück, danach kommt eine kleine Zwischenmahlzeit. Am Mittag wird eine der Hauptspeisen durch das Mittagessen aufgenommen. Am Nachmittag folgt ein kleiner Snack, dem dann am Abend das Abendessen folgt.

Alle Mahlzeiten sollten untereinander abgestimmt und ausgewogen sein. Vor allem Kohlenhydrate sollten in Maßen konsumiert werden, da diese besonders bei Bewegungsmangel sofort in Fett umgewandelt und eingelagert werden.

Die Menge der Speisen sollte nicht zu groß sein und gegebenenfalls reduziert werden. Wer satt ist, sollte nicht über sein Sättigungsgefühl essen, sondern lieber auch einmal einen Rest auf dem Teller liegen lassen. Dies gilt vor allem auch für Restaurantbesuche.

Um das Bindegewebe zu kräftigen, gibt es ein paar wichtige Stoffe, die in der täglichen Ernährung nicht fehlen dürfen.

Kieselsäure ist ein wichtiger Bestandteil, der vor allem Haare, Nägel und das Bindegewebe unterstützt. Um das Bindegewebe zu kräftigen und damit auch einen wichtigen Schritt gegen Cellulite zu unternehmen, sollte Kieselsäure eingenommen werden. Diese ist als Pulver oder Tabletten erhältlich und sollte möglichst hochwertig sein. Eine gute Voraussetzung für ein erfolgreiches Resultat ist, wenn das Präparat täglich konsumiert wird. Kieselsäure wirkt aufgrund seines hohen Anteils an Silicium besonders gut. Beim Kauf eines entsprechenden Präparates sollte man also auf den Anteil des Siliciums im Produkt achten.

Wer über die Ernährung Kieselsäure aufnehmen möchte, hat durch verschiedene Lebensmittel wie Zinnkraut, Vollkornreis, Kartoffelschalen, Hirse und Haferflocken die Möglichkeit. Sie enthalten einen großen Anteil an Kieselsäure. Auch Gerste gilt als ideale Versorgungsquelle für Kieselsäure auf natürlichem Wege.

Durch die tägliche Ernährung ist es möglich, dieses wichtige Element aufzunehmen. Durch den Einsatz bestimmter Lebensmittel, welche durch eine umfangreiche Ernährungsumstellung in den täglichen Speiseplan integriert werden, kann der Körper mit Kieselsäure und Silicium versorgt werden. Ackerschachtelhalm ist unter anderem in Tees enthalten. Unter anderem bieten auch namhafte Hersteller

konzentrierte Präparate an. Auch ist Ackerschachtelhalm als Konzentrat erhältlich. Besonders wenn es sich um ein hochkonzentriertes Produkt handelt, wird es schnell vom Körper aufgenommen und verwertet. Allein Kieselsäurepulver kann vom Körper nur schwer verarbeitet und aufgenommen werden. Daher ist es durchaus ratsam, sich auf die natürlichen Lebensmittel zu stützen und über diese das wertvolle Element aufzunehmen. Grundsätzlich werden natürliche Inhaltsstoffe, die in Lebensmitteln vorkommen, vom Körper deutlich leichter verwertet.

Ein weiteres wichtiges Versorgungselement ist Vitamin C. Viele kennen es von der Erkältungszeit im Winter und nehmen es dann besonders häufig und konzentriert auf. Jedoch sollte man einen Überschuss vermeiden. Empfindliche Personen können einen regelrechten Vitamin C Schock auslösen oder reagieren auf die konzentrierte Gabe von Vitamin C mit einer Allergie. Treten Hautrötungen oder Juckreiz auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Auch sollte dann die Menge des konsumierten Vitamin C reduziert werden. Des Weiteren sollte man wissen, dass nur die richtige Menge Vitamin C dem Körper nutzt. Zu wenig hat keine Auswirkung, während bei einer übermäßigen Zufuhr der Körper den Überschuss meist unverwertet ausscheidet.

Vitamin C wirkt im Bindegewebe straffend und kräftigend. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, welche den Körper mit Vitamin C versorgen sollen, ist nur dann ratsam, wenn es sich um ein hochwertiges Produkt handelt. Ansonsten kann die Versorgung über die Nahrung erfolgen. Obst und Gemüse verfügen über einen hohen Vitamin C Anteil. Besonders frisches Obst und Gemüse sind hierbei wertvolle Lieferanten. Um den Körper täglich ideal zu versorgen wird die Aufnahme von 100 mg Vitamin C täglich empfohlen.

Folgendes Obst und Gemüse verfügt über einen besonders hohen Anteil an Vitamin C: Die Angaben beziehen sich auf jeweils 100

Gramm des genannten Obstes oder der Gemüsesorte in roher Form: (Absteigend sortiert)

- Acerola enthält 1700 mg
- Hagebutte enthält 1250 mg
- Sanddornbeere enthält 450 mg
- Guave enthält 273 mg
- Schwarze Johannisbeere enthält 177 mg
- Paprika enthält 120 mg
- Brokkoli enthalten 115 mg
- Rosenkohl enthält 112 mg
- Grünkohl enthält 105 mg
- Weiterhin sind Sauerkraut und natürlich Orangen, Äpfel und Birnen gute Vitamin C Lieferanten. Sie enthalten je 100 Gramm etwa 20 mg Vitamin C.

Wer nicht ständig auf Obst und Gemüse kauen möchte, kann die Saftvariante wählen. Hierbei sollte jedoch unbedingt auf frisch gepresste Säfte Wert gelegt werden. Sowohl Gemüse wie auch Obst lassen sich zu leckeren Shakes oder Säften mixen. Rezepte hierzu findet man zahlreich im Internet. Unter Umständen kann es sich wirklich lohnen, einen elektronischen Entsafter zu kaufen. Dieser ist in der Handhabung sehr einfach und erleichtert das Pressen von Obst und Gemüse um ein Vielfaches! Die fertigen Säfte können auch untereinander zu tollen und sehr schmackhaften Vitamin C Bomben gemischt werden. Diese Säfte sind auch auf Geburtstagen und Partys immer wieder ein Highlight und sind im Handumdrehen zubereitet. Einfach das gewählte Obst oder Gemüse in den Entsaf-

ter geben, Startknopf drücken und schon fließt der frische Saft in den Auffangbecher.

Spurenelemente wie Selen sind ebenfalls sehr wichtig für das Bindegewebe. Selen sorgt im Bindegewebe für einen umfangreichen Schutz vor Schadstoffen. Diese können nämlich im Bindegewebe dafür sorgen, dass das Hautbild erschlafft und das Gewebe selber durch die Schadstoffe schneller altert! Wer viel raucht, sollte vor allem auf einen ausgeglichenen Selenhaushalt achten, denn durch dieses Spurenelement kann der vorzeitigen Hautalterung entgegen gewirkt werden. Selen ist sowohl in Nahrungsergänzungsmitteln, speziellen Präparaten sowie auch in natürlichen Lebensmitteln enthalten. Besonders reichhaltig sind dabei Kokosflocken, die zum Beispiel ins Müsli gegeben werden können. Weiterhin sehr selenhaltig sind Hefeflocken und Pistazien. Der tägliche Bedarf an Selen liegt bei etwa bei 250 mg. Eine längerfristige Überdosierung im Extrembereich, wie beispielsweise der tägliche Konsum von über 1.000 mg pro Tag, kann zu Nebenwirkungen führen, die sich in Form von Kopfschmerzen oder Knoblauch ähnlicher Atemluft äußern.

Besonders an Selen reiche Lebensmittel in absteigender Sortierung:

- Frische Steinpilze enthalten 184 mg pro 100 Gramm.
- Fisch wie Bückling ist besonders reich an Selen. Bückling enthält etwa 140 mg pro 100 Gramm.
- Wer auf Nudeln nicht verzichten möchte, sollte Eiernudelprodukte wählen. Diese enthalten etwa 66 mg auf 100 Gramm.

Als Ergänzung dienen Sojabohnen, Vollkornbrot und Kohlrabi. Diese enthalten zwischen 50 und 60 mg Gramm Selen je 100 Gramm. Bei der Zusammenstellung der Kost sollte nicht nur auf den Selenwert geachtet werden, denn gerade Nudeln und Brot enthalten viele Kohlenhydrate, welche nicht allzu übermäßig aufgenommen

werden sollten. Dies gilt insbesondere dann, wenn das Gewicht reduziert werden soll.

Ein weiterer Faktor für ein gesundes und straffes Bindegewebe ist die Versorgung durch Aminosäuren. Diese Säuren benötigt der Körper, um neues Bindegewebe aufzubauen. Aber auch bestehendes Gewebe kann darüber gekräftigt und nachhaltig gestärkt werden. Eine aminosäurehaltige Ernährung bietet hierbei gute Voraussetzungen, um das Ziel zur Stärkung und Festigung des Gewebes zu erreichen. Aminosäure tritt in vielen Lebensmitteln ganz natürlich auf. Es können aber auch ergänzend hierzu spezielle Präparate verwendet werden. Besonders in Nahrungsergänzungsmitteln, welche speziell für den Bereich des Bindegewebes hergestellt werden, sind Aminosäuren häufig sehr hochkonzentriert und hochwertig enthalten.

Wer über die Nahrung Aminosäuren aufnehmen möchte hat die Möglichkeit, aus einem umfangreichen Lebensmittelangebot zu wählen. So enthalten unter anderem Fisch und Fleisch wertvolle Aminosäuren. Auch Eier, Molke und Hafer sowie Weizenkeime sind reich an Aminosäure. Es werden im Handel auch Molke Pulver sowie Aminosäurepulver angeboten. Beachtet werden sollte hierbei, dass diese Produkte auf natürlichen Inhaltsstoffen basieren sollten, denn diese werden vom Körper einfacher aufgenommen und schneller verwertet. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Aminosäure speziell in Eiweißen enthalten ist. Also alle Lebensmittel wie Käse oder Ei selber sind hierbei besonders wirksam. Sehr hochwertig für den Körper ist pflanzliches Eiweiß. Dieses wird besonders gut aufgenommen und hat einen nachhaltigen Mehrwert für den gesamten Organismus und damit auch für das zu stärkende Bindegewebe.

Vitamin E ist besonders wertvoll für den Körper und den Aufbau von Bindegewebe. Medizinischen Studien zufolge sollte der Mensch etwa 400 mg am Tag davon zu sich nehmen. Dennoch sollte besonders Vitamin E nicht überdosiert werden. Tatsächlich gilt

hier die Regelung, „weniger ist mehr“. Zuviel Vitamin E kann der Körper nicht verarbeiten und reagiert dann mit möglichen Begleitscheinungen.

Es ist durchaus möglich, Vitamin E in Form von Präparaten und Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Diese gestalten sich besonders komfortabel, denn in der Regel sind diese für die tägliche Dosierung perfekt abgemischt. Sofern man sich an die Angaben hält, kann eine Überdosierung vermieden werden. Selbst wenn auf der Packung die Angabe von deutlich weniger als 400 mg pro Portion angegeben ist, sollte dies kein Hinderungsgrund sein. Denn über die tägliche Ernährung nimmt man zusätzlich Vitamin E auf. Somit gleicht sich die Differenz zwischen Nahrungsmittel und Ergänzungsmittel aus.

Lebensmittel, welche besonders reich an Vitamin E sind, finden wir im täglichen Speiseplan. Fleisch ist sehr reich an Vitamin E. Gerade Innereien und Leber sind besonders wertvolle und reichhaltige Lieferanten. Wer keine Leber oder Innereien mag, kann auf Roastbeef zurückgreifen. Auch hier findet sich ein hoher Anteil an Vitamin E wieder. Viele Menschen gehen davon aus, dass ein Vitamin immer in Obst und Gemüse zu finden ist. Dies ist jedoch ein Trugschluss, denn gerade Vitamin E kommt häufig in Fleischprodukten vor.

Vegetarier und Personen, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, können die Vitamin E über Körnerprodukte aufnehmen. Besonders Weizenkeime und Vollkornprodukte wie Brot, Müsli oder sogar Kekse enthalten einen hohen Anteil an Vitamin E. Des Weiteren enthalten bestimmte Fette das wichtige Vitamin. So sind Weizenkeimöle, also alle Öle, welche der Gruppe der Polyene reichen Pflanzenöle angehören, sehr gute Lieferanten von Vitamin E. Auch Sonnenblumenöl und Sonnenblumenkerne dienen der Versorgung. Hier jedoch ist das wertvolle Vitamin deutlich geringer konzentriert. In Diätmargarine befinden sich meist ähnliche pflanzliche Fette, welche auf Vitamin E aufbauen. Wer gerne Salate isst und diese mit un-

terschiedlichen Ölen anmachen möchte, kann abwechselnd Distelöl, Traubenkernöl, Sojaöl oder Olivenöl verwenden. Auch Mandelöle eignen sich sehr gut für die Versorgung des Körpers mit Vitamin E.

In Eigelb ist Vitamin E als natürlicher Stoff enthalten. Beachten sollte man aber bei einer Diät, dass zu viel Ei nicht förderlich für die Gewichtsreduktion ist.

In Gemüse ist Vitamin E vorwiegend in Sellerie enthalten. Blattgemüse wie Salat oder Spinat enthalten ebenfalls Vitamin E, jedoch in deutlich geringerer Konzentration.

Nüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse enthalten einen hohen Anteil an Vitamin E und können beispielsweise als Ergänzung zu Salat oder Müsli in den täglichen Speiseplan eingebaut werden. Weniger sinnvoll ist es, die Nüsse in Keksen oder Kuchen zu verbacken. Denn hierüber werden zu viele Zuckerranteile aufgenommen, die den Mehrwert des Vitamin E durch die Nüsse aufheben würde. Um also das Bindegewebe zu straffen und das Hautbild zu verfeinern, sollten die genannten Lebensmittel möglichst vernünftig in die Gerichte integriert werden.

Zum Würzen von Speisen eignen sich Vitamin E haltige Gewürze ebenfalls. So ist in der Pfefferschote, welche in Pulverform erhältlich ist, viel Vitamin E enthalten. Des Weiteren ist getrockneter Sauerampfer eine schöne Alternative um einen Salat oder Suppen hochwertig aufzupeppen.

Durch die falsche Lagerung oder fehlerhafte Zubereitung verlieren viele Lebensmittel ihren Anteil an Vital- und Nährstoffen. Daher ist darauf zu achten, wie die einzelnen Nahrungsmittel zubereitet werden sollten, damit sie auch nach dem Kochen ihren natürlichen und hochwertigen Anteil an Vitaminen und Nährstoffen enthalten.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass eine komplette Ernährungsumstellung in der ersten Zeit viel Aufwand bedeutet. Um

sich nicht zu überfordern, sollte eine Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden. Darüber hinaus bietet das Internet zahlreiche maßgeschneiderte Rezeptideen und Anregungen, wie man die Umstellung simpel und einfach in den täglichen Ablauf integriert.

Wichtig zu wissen: Der menschliche Körper und die Psyche sind so ausgerichtet, dass sich der Mensch an eine Umstellung binnen 14 Tagen gewöhnt. Wichtigste Voraussetzung hierfür ist, dass man in diesen ersten 14 Tagen konsequent bleibt, sich keine Ausnahmen gönnt und sich vor allem strikt an den vorgefertigten Plan hält. Wer sich einen Plan für die ersten 14 Tage erarbeitet, hat es später in der Phase der Umsetzung deutlich leichter. Unterstützt die Familie das Vorhaben ist eine Ernährungsumstellung deutlich leichter. Eine Umstellung der Ernährung bedeutet nicht, dass man ab sofort nichts mehr essen darf oder nur noch bestimmte Lebensmittel zubereitet. Auch heißt es nicht, dass man vom Steakesser zum Tofukoch werden muss. Gesunde Nahrung kann lecker schmecken und eröffnet in der Küche völlig neue Möglichkeiten.

Wer also besonders die ersten 14 Tage konsequent bleibt, wird die Umstellung in der folgenden Zeit sehr viel leichter nehmen. Auch geht dann die tägliche Zubereitung der Speisen einfacher von der Hand. Vielen fehlt es am Rhythmus. Dieser wird bei der Umstellung jedoch automatisch eingeführt, da feste Essenszeiten eingeplant werden. Manchmal hilft es auch, das Pausenfrühstück schon am Abend vorzubereiten und im Kühlschrank zu lagern. So kommt man nicht in die Gefahr, dass man doch auf dem Weg zur Arbeit, aus Zeitmangel, schnell beim Bäcker eine Wurstsemmel kauft, die eigentlich nicht in den neuen Ernährungsplan passt.

## **6.2. Ernährungsumstellung beim Lipödem**

Wer unter einem Lipödem leidet oder an beiden Beinen Lipödeme aufweist, sollte also auch seine Ernährung überdenken. Generell muss gesagt werden, dass Lipödeme eine Erkrankung sind. Dabei

ist das Problem, dass die meisten Menschen sich grundsätzlich nicht mit ihrer Ernährung auseinandersetzen. Es ist wichtig zu wissen, dass keine Diät ein Lipödem beseitigen kann. Auch macht es keinen Sinn, mit Hungerdiäten gegen die betroffenen Stellen vorzugehen. Bei einer Diät würden die falschen Proportionen entstehen. Der Körper wirkt dann anschließend deformierter als zuvor. Wer jedoch unter starkem Übergewicht leidet, sollte dennoch über eine Ab-speckkur nachdenken, denn nur so kann der Arzt später das Ausmaß der Lipödeme konkret fassen und die Behandlung festlegen.

Es ist auch von Bedeutung sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Dies betrifft natürlich alle Menschen. Wer jedoch an Lipödem erkrankt ist, sollte seine Ernährung so umstellen, dass er seinen Körper stärkt und mit gesunden Lebensmitteln kräftigt. Auf diese Weise stärkt und kräftigt man auch das Bindegewebe. Die Ernährungsumstellung macht in jedem Fall Sinn. Es wird aber ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Ernährungsumstellung nicht zum Zwecke einer Diät dienen sollte, sondern dazu dem Körper das zu geben was er braucht, nämlich Spurenelemente, Nährstoffe und Vitamine, Vitamine und Mineralstoffe. So kann der Stoffwechsel besser funktionieren und dies ist sehr wichtig. Patienten werden häufig mit einer entschlackenden Therapie behandelt. Stimmt die Ernährung und ist der Stoffwechsel entsprechend aktiv, kann diese Therapie deutlich besser wirken und der Körper kann sinnvoll entschlackt werden.

Wer also nicht auf die Ernährung achtet, sondern nach der Entschlackungssitzung wieder in alte Essgewohnheiten und Verhaltensmuster verfällt, wirkt der Therapie entgegen.

Weiterhin wird von Experten immer wieder geraten, dass Betroffene unbedingt mindestens zwei Liter Flüssigkeit, idealerweise Mineralwasser, zu sich nehmen sollten. Dieses wirkt im Körper wie eine Wasserleitung. Es dient zur zusätzlichen Entschlackung und

wirkt dann bei einer entstauenden Maßnahme wie ein Fließband. Es hilft dem Körper, die Stoffe aus dem Körper zu schwemmen.

Besonders anzuraten ist eine gute Bewegung. Hierfür stehen spezielle Trainingsprogramme für Lipödem Patienten zur Verfügung. Diese sollen neben einer straffenden Wirkung vor allem im Körper den Fettstoffwechsel in Gang bringen. Dieser Vorgang ist bei einer therapeutischen Maßnahme gegen Lipödeme besonders wichtig. Denn der Fettstoffwechsel sorgt dafür, dass eingelagerte Fettzellen verbrannt, abgebaut und abtransportiert werden.

Durch eine Kombination aus Entstauung und Sport wird der Körper positiv angeregt, um eben diesen Prozess auszuführen. Das Fett wird verbrannt, der Körper gestrafft, die Konturen verbessern sich. Dies ist natürlich nicht die einzige Methode, um Lipödeme zu bekämpfen. Jede Erkrankung in diesem Bereich ist sehr individuell und daher ist es auch wichtig, dass jede Therapie auf den jeweiligen Patienten persönlich zugeschnitten wird. Neben einem professionellen Trainingsplan und einer gesunden sowie ausgewogenen Ernährung ist es ebenfalls wichtig, sich an entsprechende Therapiemaßnahmen zu halten. Dies gilt vor allem für Termine, welche zur Entschlackung und Entwässerung sowie zur Entstauung des Gewebes gemacht werden. Hier ist es sinnvoll, wirklich jede Sitzung wahr zu nehmen. Nur regelmäßige Anwendungen können auch längerfristig Erfolg zeigen.

Gerade die Verbindung zwischen einer gesunden Ernährung, regelmäßigen Mahlzeiten und einem ausgewogenen Speiseplan zusammen mit sportlicher Betätigung können helfen, Fett gezielt abzubauen. Damit dies jedoch wirklich in vernünftigem Maße gelingt, und nicht eine einseitige Diät daraus wird, sollte jeder Lipödem Patient, der das Problem anpacken möchte, zu einer Ernährungsberatung gehen. Auch ist es möglich, diese Termine über die Krankenkasse zu vereinbaren und abzurechnen. So entstehen hier keine Kosten, welche selber getragen werden müssten.

Ein zusätzlicher Effekt, welcher durch eine gute Ernährung und ausreichend Bewegung erreicht wird, ist eine gute Durchblutung des Körpers. Dies impliziert auch die Durchblutung des betroffenen Bindegewebes. Eingelagerte Giftstoffe, Fettzellen und Wasser können so effektiver abtransportiert werden und daran gehindert, sich weiter im Körper einzulagern.

Von großer Bedeutung ist es, dass der Sport regelmäßig ausgeführt wird. Idealerweise wählt man hier eine Ausdauersportart wie Laufen, Walking, Spinning oder Schwimmen. Zusätzlich muss eine konsequent fettbewusste Ernährung erfolgen. Es ist wichtig, dass ausreichend Flüssigkeit getrunken wird. Vor allem sollte man hier zuckerhaltige Getränke von der Liste verbannen. Auch Diät drinks und scheinbare Light Produkte sollten nicht genossen werden. Der Haken daran ist, dass viele Hersteller von Getränken auf dem Etikett suggerieren, es handle sich um ein besonders gesundes Getränk, da Light oder Zuckerfrei darauf steht. Anstelle des Zuckers wird ein Ersatzstoff zum Getränk hinzugefügt, welcher sich ebenfalls negativ auf den Fettstoffwechsel auswirken kann. Gesunde Getränke sind Säfte, Saftschorlen, mit Honig gesüßte Tees, ungesüßte Tees und Mineralwasser.

Eine fettbewusste Ernährung bedeutet nicht, auf Fette verzichten zu müssen. Jedoch sollte es sich um gesunde Fette handeln und diese sollten in gewissem Maße konsumiert werden. In diesem Fall hilft die Diät- bzw. die Ernährungsberatung professionell weiter.

Die Auswahl der entsprechenden Nahrungsmittel kann hier gezielt erfolgen. Eine umfangreiche Beratung in diesem Bereich ist sicherlich eine gute Hilfestellung, um auch selber im Dschungel der vielen Lebensmittel nicht verwirrt zu werden. Auf dem Markt gibt es eine Fülle von Lebensmitteln, die bei einer bewussten Ernährung perfekt passend sind. Damit diese ideal zusammengestellt werden können, benötigt man einfach ein entsprechendes Wissen. Dieses kann sich niemand so ohne weiteres aneignen und der Gang zur Er-

nährungsberatung ist hier sicherlich die beste Möglichkeit, um hier Klarheit zu bekommen.

Um die Leistungsfähigkeit des Gehirnes und des Körpers zu erhalten oder weiter zu aktivieren, ist die entsprechende Ernährung sehr wichtig. Viele begehen den Fehler und verzichten bei Umstellung der eigenen Ernährung auf Kohlenhydrate, da viele der Meinung sind, diese wären dafür verantwortlich, dass Fett im Körper eingelagert wird. Wenn diese aber in bestimmtem Maße genossen werden, ist dies sogar förderlich für den Körper. Denn durch die richtige Menge an Kohlenhydraten bekommt der Körper die Energie, die er braucht, um dauerhaft leistungsfähig zu sein. Viel wichtiger ist, es auf den Salzgehalt im Essen zu achten. Denn gerade Patienten mit Lipödemem leiden unter Wassereinlagerungen. Diese können durch eine salzarme Ernährung in den Griff bekommen werden. Natürlich reicht dies allein in der Regel nicht aus, aber es ist ein idealer Schritt, um weitere Wassereinlagerungen zu vermeiden.

Um nur wenig Salz im Essen zu genießen ist es bei der Zubereitung der Lebensmittel wichtig, dass man bestimmte Regeln einhält. Beispielsweise sollte beim Würzen von Nahrung nicht zuerst zum Salz gegriffen werden. Zuerst sollte man das Gericht mit Gewürzen und Pfeffer abschmecken und anschließend mäßig salzen. Dies verhindert, dass durch Gewürze und Kräuter, welche zusätzlich verwendet werden, mehr Salz in die Nahrung gelangt, als eigentlich nötig wäre. Auch ist es möglich, den eigenen Geschmack auf salzarme Nahrung zu trainieren. Dies erfordert etwas Geduld und kann bis zu 14 Tage dauern, bis sich der Körper und die Geschmacksnerven daran gewöhnt haben. Doch anschließend schmeckt das Essen wie vorher auch, sehr lecker.

Beim Kauf von Mineralwasser ist es ratsam, auf den Natriumgehalt zu achten. Dieser wird in der Nährwerttabelle mit dem Kürzel Na<sup>+</sup> angegeben. Weiterhin sollte auch der Chloridgehalt, mit CL ab-

gekürzt, nicht zu niedrig sein. Das Minimum an Natrium in Wasser sollte nicht unter 20mg pro Liter liegen.

Das generelle Problem liegt darin zu erkennen, dass es sich bei einem Lipödem um eine Krankheit handelt, die zwar häufiger bei übergewichtigen Personen auftritt, aber ebenso auch sehr schlanke oder normalgewichtige Menschen betreffen kann. Daher bringt im Grunde genommen eine strenge Diät bei Normalgewichtigen und Schlanken weniger den gewünschten Effekt. Bei Übergewichtigen hingegen kann eine entsprechende Ernährung den Körper entlasten und dafür sorgen, dass das Lipödem deutlich effektiver behandelt werden kann.

**Wer einen schlanken Oberkörper hat und an den Beinen deutlich breite Stellen aufweist, leidet meist unter einem Lipödem und nicht an Übergewicht oder schlecht verteilten Proportionen.** In diesen Fällen hilft eine gesunde Ernährung, aber keine Diät. In beiden Fällen müssen therapeutische Maßnahmen durchgeführt werden, um das Lipödem dauerhaft zu bekämpfen. Auch leiden Patienten, welche ein Lipödem haben, unter Spannungsschmerzen im Bein. Häufig finden sich dort auch blaue Flecken und die gesamte Partie ist sehr druckempfindlich. Lipödem Patienten haben häufig auch das Problem, dass sie unterschiedliche Kleidungsgrößen benötigen. So wird für den Oberkörper eine kleinere Konfektionsgröße nötig sein als für den Unterkörper.

Nicht selten herrscht hier ein Unterschied von zwei bis drei Konfektionsgrößen. Neben den körperlichen Schmerzen führen Dingen wie das Problem der Konfektionsgröße auch zu seelischen und nervlichen Spannungen. Viele Patienten, welche unter fortgeschrittenen Lipödemen leiden, sind seelisch unter Hochspannung, sind schnell gereizt, können sich häufig nicht mehr selber kontrollieren, was zu Wutausbrüchen oder Nervenzusammenbrüchen führen kann. Aus diesem Grund wird klar, dass nur eine umfangreiche The-

rapie, welche sowohl medizinische Maßnahmen wie auch Sport und eine gesunde Ernährung enthalten, zum Erfolg führen kann.

Wer neben dem Lipödem an Übergewicht leidet, sollte eine Gewichtsreduktion in Erwägung ziehen. Diese wird mit einer intelligenten Ernährung erreicht. Dabei sollte die „Diät“ mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, denn nicht selten ist eine spezielle Ernährung oder ein persönlicher Ernährungsplan für Lipödem Patienten nötig, um das Gewicht effektiv zu reduzieren. Auf keinen Fall sollte man irgendeine Diät ausprobieren. Dies kann dem Körper schaden. Vor allen Dingen sollte man sich nicht dazu verleiten lassen, eine Nulldiät zu machen. Das bedeutet, dass man außer Flüssigkeit nichts mehr zu sich nimmt. Auch eine einseitige Diät ist nicht zu empfehlen. Gerade bei einem Lipödem ist es nötig, dass der Körper gut mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt wird. Dies erreicht man jedoch ausschließlich mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise.

Gerade durch die seelischen Anspannungen ist es möglich, dass zahlreiche Damen dazu neigen, den Schmerz und die Hilflosigkeit mit Essen zu bekämpfen. So werden Süßigkeiten genascht, um sich zu trösten. Diesen Punkt muss man so schnell wie möglich überwinden. Wer sich psychisch nicht in der Lage fühlt, sollte zusätzlich begleitend einen Psychologen aufsuchen. Niemand muss vor diesem Schritt Angst haben oder sich schämen, denn Psychologen sind speziell dafür ausgebildet, die angeschlagene Psyche zu stärken und so den Betroffenen zu mehr Sicherheit und Selbstwertgefühl zu verhelfen. Und genau dies fehlt bei der größten Anzahl der Betroffenen. Sich Hilfe in allen Bereichen zu suchen ist die einzige Möglichkeit, Lipödeme erfolgreich anzugehen.

Ebenso sollten sich die Frauen Hilfe suchen, die dauerhaft unter Verdacht stehen, heimlich zu naschen. Leider ist die heutige Gesellschaft von Medien und Werbung so beeinflusst, dass offensichtlich nur makellose Körper der Vorstellung von vielen entsprechen. Wer

ein paar Pfunde zu viel hat wird schnell abgestempelt. Selbst wenn es sich bei einem Lipödem um eine Krankheit handelt, sehen dies viele nicht. Der fehlende Weitblick und die Haltung von vielen Menschen in unserer Gesellschaft sorgen aber leider dafür, dass die Betroffenen sich noch schlechter fühlen. Ein dauerndes Selbsterklären führt zu innerlicher Zermürbung. Dies ist und kann nicht förderlich sein für jemanden, der erfolgreich gegen Lipödeme vorgehen möchte. Wer jedoch so frei ist und sagen kann, **„ich leide unter einer Erkrankung, die sich Lipödem nennt“**, kann das Gegenüber schnell blass werden lassen. Leider sind viele Betroffene dazu nicht in der Lage, sondern nehmen Kommentare wie diese einfach hin. Um sich selber zu stärken, wäre es jedoch sinnvoll entsprechend zu reagieren. Hier hilft es sich vor Augen zu führen, dass man bereits dabei ist gegen die Krankheit anzukämpfen und es nur eine Frage der Zeit ist, wann man diese Antworten nicht weiter geben muss. Dies stärkt das Selbstwertgefühl und hilft mit der Erkrankung selber offener und besser umzugehen.

Wichtig ist auch zu erkennen, dass eine Diät nicht die richtigen Körperproportionen herstellt. Denn bei einem Lipödem werden die Stellen, die eigentlich kuriert werden sollen, nicht von der Diät betroffen sein. Sie wirken zwar wie Fettpolster, aber das sind sie im Grunde genommen nicht. Denn eine Entschlackung und Entwässerung lässt sich nur durch eine bestimmte Therapie herbeiführen und nicht durch Hungerkuren.

Es kann auch helfen eine spezielle Gruppe zu besuchen, welche sich mit der Ernährung bei Lipödemem auseinandersetzt. Hier stehen sowohl die Beratung zur richtigen Ernährung, wie auch das Gespräch und der Austausch mit anderen Patienten im Vordergrund. Es kann helfen Personen kennen zu lernen, welche genau das gleiche Problem haben, welche sich jeden Tag der gleichen Problematik stellen müssen und ebenfalls vom Umfeld „abgestempelt“ wurden.

### **6.2.1. Warum hilft eine Diät nicht bei einem Lipödem**

Diese Frage stellen sich so ziemlich alle Betroffenen. Warum kann man ein Lipödem nicht weg hungern? Der Grund ist ganz einfach: Man nimmt bei einer Diät nicht an der betroffenen Stelle ab, sondern an allen übrigen. Wer an Übergewicht leidet, hat hier den Vorteil bei einer Diät, dass er sein Gewicht reduziert und somit das Lipödem besser kuriert werden kann. Aber die Proportionen werden sich am Lipödem nicht ändern oder verbessern. Optisch stellt sich also keine Verbesserung an den betroffenen Stellen ein, sofern ausschließlich die Diät als Mittel zum Weg gewählt wird. Hier müssen mehrere Faktoren einspielen und vor allem zusammen spielen, damit das Lipödem tatsächlich schwindet und die Körperproportionen wieder optisch ins Gleichgewicht gebracht werden können.

Dies ist genau der Punkt, an dem die Frustration bei vielen steigt. Sie probieren eine Diät nach der anderen aus, verlieren vielleicht sogar an Gewicht, aber leider nicht an der Stelle, an der sie es sich so innig wünschen. Diese negativen Erfahrungen führen zu weiteren seelischen Belastungen. Damit diese nicht zu einer Depression werden, sollte man sich an dieser Stelle unbedingt Hilfe suchen. Nur so gelingt es aus dieser Spirale auszubrechen und sich selber zu stärken.

Warum man durch eine Diät das Lipödem nicht bekämpfen kann, wird schnell klar, wenn man die Entstehung eines Lipödems betrachtet. Dies ist eine Krankheit und niemand kann etwas dafür, dass er davon betroffen ist. Es hat wenig mit falscher Ernährung zu tun. Lipödeme sammeln über die Zeit durch die Störung immer mehr Fettzellen an. Wenn der Patient dauerhaft immer mehr an Gewicht zulegt und sich sehr fettreich ernährt, führt dies dazu, dass in diese Stellen, an denen das Lipödem sitzt, immer mehr Fett eingespeichert und abgelagert wird. Wer sich also ab sofort gesund ernährt und auf eine fett- und kohlehydratarme Ernährung achtet, wird hier zumindest dafür sorgen, dass sich keine weiteren Fetteinlagerungen

einspeichern können. Reduzieren lassen sich diese Fetteinlagerungen mit einer Diät jedoch nicht.

Meistens tragen die betroffenen Frauen eine genetische Veranlagung zum Lipödem. Nicht selten treten mehrere Fälle der Erkrankung in einer Familie auf. Aus diesem Grund entsteht irgendwann die Situation, dass das Lipödem sich festsetzt und entsteht. Sofern diese Neigung vorhanden ist, aber bei anderen Familienmitgliedern nicht ausbricht, kann dies auch daran liegen, dass die betroffene Person als einzige einen höheren Faktor zur Bildung von Lipödem in ihrer Genetik verankert hat und diese in sich trägt, bis sich das Lipödem ausbildet.

Ein Faktor, den immer wieder viele Ärzte nennen, ist auch das eigene Gewicht. Wer genetisch zu Lipödem neigt und dazu noch regelmäßig an Gewicht zulegt, wird mitunter deutlich schneller an Lipödem erkranken. Der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Lipödem besteht aber nicht aufgrund des Übergewichtes, sondern darin, dass sich das Lipödem schneller vergrößert, wenn der Körper bereits über eingelagertes Fett verfügt. Wird dieses immer wieder aufgestockt, so ist es nur eine Frage der Zeit, wann das Lipödem sichtbar wird.

Oftmals ist es auch so, dass stark Übergewichtige erst dann erkennen, dass sie ein Lipödem haben, wenn sie bereits einiges an Gewicht reduziert haben und dieses dann sichtbar wird.

Das Problem ist jedoch, dass zwar ein Lipödem mit steigendem Gewicht ebenfalls wächst, allerdings kann es mit sinkendem Gewicht nicht in entsprechendem Maße reduziert werden. Der Grund liegt hier darin, dass das Lipödem das eingelagerte Fett zurück hält und nicht mehr freigibt. Darum kann durch eine Diät zwar die Gesundheit und der Stoffwechsel gefördert werden, jedoch das Lipödem selber wird davon weniger beeinflusst.

Des Weiteren spielt auch eine gestörte Mikrozirkulation an diesen Stellen eine große Rolle. Wo weniger Durchblutung stattfindet, wird automatisch der Stoffwechsel verlangsamt. Zusätzlich kommen die genetischen Veranlagungen hinzu. Diese Kombination macht es schlussendlich unmöglich anhand einer Diät das Lipödem zum Schmelzen zu bringen. Dies kann jedoch durch gesunde Ernährung, Sport und einer speziellen Therapie wieder angeregt und erreicht werden.

### **6.3. Kann eine gesunde Ernährung wirklich helfen?**

Die Ernährung spielt immer, bei jeder Erkrankung oder jedem körperlichen Problem, eine große Rolle. Bei einem Lipödem kann eine gesunde und ausgewogene Ernährung nur dann helfen, wenn sie mit anderen Methoden kombiniert wird. Eine reine Diät allein reicht niemals aus. Die Diät zeigt auch nur kurzfristig Erfolge, es muss eine komplette Ernährungsumstellung erfolgen, auch dann kann das Lipödem beeinflusst werden. Zugegebener Weise allerdings nicht so erheblich wie das „normale“ Fettgewebe am Körper. Die Beine und Arme sind weniger stark zu beeinflussen.

Um den Fettabbau zu mobilisieren sind weiterführende Maßnahmen erforderlich. Damit die Diät oder Ernährungsumstellung tatsächlich Wirkung zeigen kann, ist es wichtig, dass vor allem Maßnahmen zur Entstauung durchgeführt werden. Diese Maßnahmen sorgen dafür, dass der Fettstoffwechsel angeregt und die Blutzirkulation wieder aktiviert wird. Somit ist der Körper in der Lage, die eingelagerten und angestauten Fette aufzuweichen und langsam abzutransportieren. Er wird durch diese Therapie und die sinnvolle Ernährung dazu gebracht, dass das Fett abgebaut wird. Der Körper verbrennt diese Fette dann, sofern ein entsprechendes Bewegungsprogramm ergänzend durchgeführt wird. Das Lipödem wird gemildert und die Konturen erscheinen wieder proportionierter. Nur so kann eine Ernährungsumstellung sinnvoll gegen ein Lipödem genutzt werden. Es muss aber eine dauerhafte Umstellung erfolgen,

denn die Anzahl der Fettzellen selbst wird nicht beeinflusst, nur die Größe.

#### **6.4. Gibt es eine Cellulite Diät?**

Ja und Nein, denn es gibt auf dem Markt der Diäten tatsächlich zahlreiche Diäten, welche sogar als Anti-Cellulite Diät oder Cellulite Diät bezeichnet werden. Generell sollte man die Finger von diesen Diäten lassen, wenn sie sich auf eine einseitige Ernährung stützen. Der Schlüssel zum Erfolg ist eine ausgewogene, gesunde und gut zusammen gestellte Ernährung. Dabei sollten auch die gegessenen Portionen stimmen.

Die Ernährung im Rahmen einer Diät gegen Cellulite sollte sich aus vielen verschiedenen Lebensmitteln zusammensetzen. Ein kleiner Abriss der durchaus sinnvollen Lebensmittel findet sich im folgenden Absatz.

Besonders wichtig bei einer Diät gegen Cellulite ist, dass man nicht hungert oder versucht, sich durch wahre Hungermarathons schlank zu hungern. Das funktioniert nicht, denn Cellulite ist kein Problem von Übergewicht. Cellulite kann aber durchaus bekämpft werden, wenn die richtige Ernährung gewählt wird.

Eine gesunde Alternative zum Mittagessen wäre es, gekochte Kartoffeln mit etwas Quark zu sich zu nehmen, nur wenig zu Salzen und dazu reichlich Mineralwasser trinken. Generell sollte man täglich um die 2 Liter trinken. Dies schwemmt Giftstoffe aus dem Körper und unterstützt so die Fettverbrennung und den Fettstoffwechsel. Zusätzlich kann am Nachmittag ein kleiner Snack aus gemischtem Obst helfen, das aufkeimende Hungergefühl zu stillen. Kartoffeln sättigen sehr gut und haben eine entschlackende Wirkung. Sie sollten jedoch nicht im Übermaß oder ausschließlich konsumiert werden, denn sie besitzen auch eine große Anzahl an Kohlenhydraten. Diese sind zwar besonders für den Fettstoffwechsel wichtig, aber ein Zuviel an Kohlenhydraten kann dazu führen, dass das Gegenteil be-

wirkt wird und der Körper das Mehr an Energie abspeichert. Dies wäre dann leider der Effekt, dass sich erneut Fettzellen einlagern.

Das in den Kartoffeln enthaltene Vitamin C unterstützt zusätzlich die Entwässerung der Zellen und strafft dadurch das Bindegewebe. Außerdem stärkt es das Immunsystem, was durchaus Vorteile hat. In Quark und Milchprodukten befinden sich wertvolle Eiweiße, welche der Körper zur Aktivierung der Muskeln benötigt. Wer also hin und wieder eine Kartoffel mit Quark wählt und dazu Sport treibt, wird einen straffenden Effekt erkennen können. Denn durch die Aktivierung der Muskeln werden diese schneller mobilisiert und aufgebaut. Dazu regt der gesamte Vorgang den Organismus an, welcher im Umkehrschluss dafür sorgt, dass das Fett vom Körper ausgelagert wird. Gute Ergebnisse beobachten wir bei der **Metabolic-Balance** Stoffwechselumstellung.

## **6.5. Das richtige Trinken**

Im Rahmen einer Diät oder Ernährungsumstellung ist es ebenfalls wichtig, das Richtige zu trinken. Hier begehen viele den Fehler und süßen ihren Tee mit Zucker oder trinken süße Limonade. Dabei sollte man generell auf Säfte mit Zuckerzusatz, Limonade, Kaffee mit Zucker oder Schwarztee mit Zucker verzichten. Hin und wieder eine Tasse Kaffee schadet nicht. Jedoch sollte hier weder Süßstoff noch Zucker enthalten sein. Möglichst auch auf fette Milch verzichten. Diese reichert den Kaffee zusätzlich an. Wer dennoch den Kaffee oder Schwarztee nicht ungesüßt oder Milch trinken möchte, sollte Honig zum Süßen verwenden und auf fettreduzierte Milch setzen.

Außerdem ist es zu empfehlen, möglichst viel Mineralwasser zu trinken. Dieses enthält wertvolle Mineralstoffe und ist, im Vergleich zu Leitungswasser, dazu in der Lage, den Körper mit diesen Mineralstoffen zu versorgen. Mineralstoffe sind dazu wichtig, um körpereigene Vorgänge zu unterstützen und auch die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu steigern.

Das Problem bei vielen Übergewichtigen liegt darin, dass die vorhandene Cellulite durch das Übergewicht verstärkt wird. Es ist also das schwache Bindegewebe, welches durch den hohen Fettanteil im Körper weiter geschwächt wird. Es gibt mit jedem Pfund nach und so werden die unschönen Dellen der Cellulite immer stärker sichtbar. Manch Übergewichtige leiden überhaupt nicht an Cellulite, da sie über ein sehr straffes und festes Bindegewebe verfügen. Wer hier nicht von der Natur begünstigt wurde, (das ist die Mehrzahl) sollte seine Ernährung korrigieren und versuchen, das Gewicht zu reduzieren. Dadurch können auch optische Makel wie die Cellulite gemildert werden. Durch ein zusätzliches Sportprogramm kann die Haut gestrafft werden, was sich ebenfalls positiv auf das optische Erscheinungsbild auswirkt.

Schlanke Frauen, welche unter Cellulite leiden, haben (egal welchen Grad sie haben) es deutlich einfacher, mit entsprechenden Methoden die Cellulite zu beseitigen. Übergewichtige Frauen hingegen, müssen erst einmal das überschüssige Fett abbauen, um gezielt gegen Cellulite vorgehen zu können. Aus diesem Grund könnte die Formulierung Cellulite Diät tatsächlich zu treffen, sie sollte aber nicht mit einem Diätprogramm verwechselt werden.

Sehr wichtig ist, dass niemand versucht, eine so genannte Crash-Diät anzuwenden, um die Cellulite in den Griff zu bekommen. Dies wird nicht funktionieren. Das Bindegewebe braucht Zeit, um sich wieder stärken zu können und sich zu regenerieren. Eine längerfristige Diät oder Ernährungsumstellung ist hier die beste Wahl, um den Körper nicht zu stressen oder unnötig zu belasten. Bei einer Crash-Diät werden dem Körper wichtige Nährstoffe vorenthalten. Dies löst puren Stress im Körper aus. Nicht zuletzt führt dies auch zu regelrechten Heißhungerattacken, die mit einer vernünftigen Ernährung vermieden werden. Zusätzlich leidet das Bindegewebe unter dem Entzug von Nährstoffen und Mineralstoffen. Dies führt nicht zu einer

gewünschten Straffung sondern Erschlaffung des Bindegewebes, was sich optisch negativ auswirkt.

Um Fettzellen zu verbrennen können Mate und Guarana sinnvoll sein. Diese Präparate sind in der Apotheke und der Drogerie erhältlich.

Weiterhin sollten möglichst Süßigkeiten vermieden werden. Anstelle eines Schokoladenriegels sollte man eher zu einer Banane greifen, oder einen mit Honig gesüßten Tee trinken. Dies stillt den Hunger auf Zucker und sorgt aber nicht dafür, dass wieder Fett im Körper eingelagert wird.

Ebenfalls sehr förderlich sind gesunde Fette. Auf gesättigte Fette, welche üblicherweise aus tierischen Fetten stammen, sollte verzichtet werden. Diese finden sich unter anderem in Butter, Wurst, fetten Fleischgerichten, Sahne etc. Wer lernt, diesen Lebensmitteln aus dem Weg zu gehen, stellt die richtigen Weichen, um eine Anti-Cellulite Ernährung erfolgreich durchzuführen. Gesunde Fette hingegen finden sich in zahlreichen natürlichen Produkten, welche auf pflanzlichen Fetten basieren.

Unabdingbar im Rahmen einer Anti-Cellulite Diät ist Sport. Nur mit körperlicher Betätigung wird das Hautbild gestrafft und das Bindegewebe kann sich regenerieren. Ideale Sportarten, welche begleitend zu einer gesunden Ernährung durchgeführt werden können sind Fitness, Ausdauersport, Schwimmen oder Gymnastik. Besonders bedeutend ist hier, dass sich der Erfolg nur dann einstellt, wenn diese Sportarten auch regelmäßig durchgeführt werden. Jeder, der ernsthaft gegen seine Cellulite vorgehen möchte, sollte in der Woche drei mal 30 Minuten Zeit finden, um aktiv Sport zu treiben. Wer diese Betätigung in seinen Wochenplan einbaut, wird schon nach kurzer Zeit spüren, dass sich etwas zum Positiven verändert. Zum Beispiel kann man montags, mittwochs und freitags sein Sportprogramm nach der Arbeit durchführen. Selbstverständlich kann auch

am Vormittag trainiert werden, dies ist nicht zeitlich abhängig. Es ist nur wichtig, dass trainiert wird.

Zum Schluss sollte erwähnt werden, dass das Zusammenspiel von guter Ernährung, Sport und begleitenden Maßnahmen wie Massagen bisher die besten Erfolge gezeigt haben, um Cellulite erfolgreich den Kampf anzusagen.

## **6.6. Hilfreiche Tipps und Tricks**

Natürlich ist jeder Körper anders. Daher ist es auch nicht möglich, eine generelle Anleitung zu geben, mit welcher Mittel Cellulite erfolgreich beseitigt werden kann. Aber es gibt ein paar Anhaltspunkte, die immer zutreffen. Wichtigste Faktoren, um Cellulite zu beseitigen sind:

- Sport
- genügend Flüssigkeitsaufnahme pro Tag
- Gesunde Ernährung

Zusätzlich können Massagen helfen, das Hautbild zu optimieren. Es ist möglich potentielle Defizite, welche durch falsche Ernährung auftreten, durch die Einnahme von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln zu kompensieren. Hin und wieder professionelle Anti-Cellulite Wickel geben der Haut Spannung und entschlacken diese.

Als weitere Tipps gelten:

Wer die Möglichkeit hat, sollte anstelle des Autos oder des Buses das Fahrrad wählen oder laufen. Auch hilft es bereits, anstelle des Fahrstuhls regelmäßig Treppen zu steigen. Ebenfalls sehr wirksam ist es, wenn man ein bis zwei Haltestellen vor der eigenen Haltestelle aus Bus oder S-Bahn steigt und den Rest des Weges zügig geht. Dieses kleine Fitnessprogramm kann jeder täglich einbauen und wird schon nach kurzer Zeit die Erfolge sehen können. Bei einer Straffung des Bindegewebes ist regelmäßige, am besten tägliche,

Bewegung das A und O. Werden die Partien kontinuierlich trainiert, sollte sich schon nach kurzer Trainingszeit ein optisch verbesserter Effekt einstellen.

Alkohol und Zucker sowie fettige Speisen sollten möglichst vom Speiseplan verbannt und durch Vitalstoffe ersetzt werden.

Ananas zum Beispiel gilt als natürliches Mittel, um das Bindegewebe zu straffen. In Ananas befindet sich Bromelain. Dies ist ein Enzym, welches im Körper den Fettstoffwechsel unterstützt.

Die Ananas hilft dem Körper bei der Entwässerung und fügt ihm Mineralstoffe bei, welche entschlackend wirken. Außerdem ist Ananas reich an Eisen, Magnesium und Kalium. Kalium ist bekannt dafür, den Körper zu entschlacken. Vorsichtig sollte man bei der Dosierung sein. Kalium kann bei einer Überdosierung im Körper schädlich wirken. Hier also immer an die Dosierungsanweisungen halten, sofern anstelle von einer natürlichen Aufnahme von Kalium durch Lebensmittel auf ein Präparat gesetzt wird.

Kalium ist in Hülsenfrüchten, Reis, Vollkornbrot und Gemüse wie Sellerie und Kohlrabi natürlich enthalten. Bei der Zubereitung von Gemüse und Reis sollten die Lebensmittel gegart und möglichst schonend gedünstet werden. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Bei der Ernährung sollte man möglichst nicht zu stark salzen. Die Lebensmittel sollten mild gewürzt werden, denn Salz bindet das Wasser im Körper und genau dies sollte vermieden werden.

Die Haut kann zusätzlich von außen gestärkt werden. Hier stehen verschiedenen Mittel zur Verfügung. Ein besonders günstiger Tipp aus dem Haushalt kann hier helfen, die Haut zu pflegen und optisch zu verfeinern. Koffein ist ein natürlicher Entschlacker. Auf einfachem Wege regt es die Mikrozirkulation an und kann dadurch eingelagerte Stoffe aus dem Körper ziehen.

Tipp:

**Einfach etwas Kaffeepulver mit ausreichend Bodylotion vermischen und auf die betroffenen Stellen auftragen. Ein paar Minuten einwirken lassen und anschließend wie bei einem Peeling die Haut damit abreiben. Im Anschluss mit Wechselduschen abbrausen.**

Massagen fördern die Durchblutung. Mit speziellen Handschuhen, Bürsten und Ölen kann die Durchblutung ideal angeregt werden und sorgt so für ein strafferes Hautbild. Tiefer gehende Massagen sind ideal, um auch von außen auf das Bindegewebe einzuwirken.

Eine weitere Möglichkeit, um gegen Cellulite vorzugehen, ist die Einnahme von L-Carnitin durch Nahrungsergänzungsmittel.

Dieser Stoff ist einem Vitamin sehr ähnlich. Es bringt im Körper die Fettzellen dazu, sich in Energie umzuwandeln. Zahlreiche professionelle Sportler nutzen L-Carnitin, um im Bereich Leistungssport die Ausdauer zu trainieren und auf den Punkt Energiereserven zu mobilisieren.

Im Bereich der Anti-Cellulite Diät kann L-Carnitin unterstützend wirken und zugleich in Kombination mit Sport den Fettverbrennungsprozess beschleunigen.

Soja ist ebenfalls ein gesundes Mittel, um der Cellulite den Kampf anzusagen. In Sojabohnen befinden sich wichtige Stoffe, welche vom Körper als hormonähnlich erkannt werden. Dies hat zur Folge, dass die Bildung von Collagen angeregt wird. Collagen ist bekannt dafür das Bindegewebe zu stärken, zu straffen und gleichzeitig die Haut aufzupolstern. Im Bereich des Anti-Aging wird Collagen seit Jahren erfolgreich verwendet. Es strafft das Hautbild und sorgt für sichtbar glattere Konturen.

Um die passende Sportart zu finden ist es nötig, sich selber zu motivieren. Sport kostet viel Überwindung, aber wer erst einmal begonnen hat, ihn regelmäßig ausführt und dann die Erfolge sieht, wird immer häufiger sehr gerne Sport treiben. Gegen Cellulite sind strafende Sportarten wie Ausdauersport und Gymnastik ideal. Sehr zu empfehlen ist Pilates. Es vereint Ausdauer und Gymnastik und sorgt zusätzlich für innere Ausgeglichenheit.

Als weiteren Geheimtipp aus Großmutter's Trickkiste gilt Apfelessig. **Einfach den Körper während des Duschens mit einer Mischung aus 100 ml Apfelessig, 30 ml reinem Alkohol und 10 bis 15 Tropfen Zitronenöls abreiben. Das Zitronenöl sollte biologisch und ätherisch sein. Die Mischung kann entweder frisch angerührt oder für wenige Tage im Kühlschrank gelagert werden.** Diese Mixtur hat eine Auswirkung auf die Durchblutung des Körpers. Wer mit zupfenden und kreisenden Bewegungen die Mischung auf die entsprechenden Stellen aufträgt und einmassiert, kann dadurch die Durchblutung zusätzlich stimulieren.

Immer wieder empfohlen werden Wickel. Diese können auch zu Hause ganz einfach selber hergestellt werden. Dazu sind nur ein paar Zutaten nötig und sie kosten nicht viel. Als erstes wird eine Lebensmittelfolie benötigt. Diese wird später um die Mischung aus Schachtelhalm und Agar-Agar gewickelt. Für die Herstellung der Wickel benötigt man getrockneten Schachtelhalm. Dieser ist wie Agar-Agar in der Apotheke erhältlich. Vom Schachtelhalm wird eine Handvoll in eine Schüssel gegeben. Dann mit 250 ml heißen, nicht mehr kochendem Wasser übergießen, umrühren und für 10 Minuten ruhen lassen. Dann wird etwa die Hälfte des Agar-Agars dazu gegeben. Kräftig umrühren. Wer Agar-Agar nicht in der Apotheke bekommt, findet diese im Reformhaus. Die Mischung sollte kurz aufgekocht werden und vor dem Auftragen leicht abkühlen, so dass sie noch warm ist. Dick auf die betroffenen Stellen auftragen und straff mit Folie umwickeln. Dabei nicht zu fest arbeiten, sonst wird die

Durchblutung abgeschnürt und es bildet sich ein Stau. Jedoch sollte die Folie auch nicht zu locker sitzen, so dass ein gewisser Straffungseffekt hervorgerufen werden kann. Nach 15 Minuten die Folie entfernen und die Mischung abspülen. Idealerweise ergänzt man hier am Schluss das Waschen mit Wechselduschen. Denn diese regen die Durchblutung zusätzlich an und sorgen für eine glatte Hautoberfläche.

Im freien Markt sind verschiedene Pflaster oder Patches erhältlich. Sie sind mit einem Wirkstoff versetzt, der auf dem Pflaster aufgetragen ist. Nach und nach gibt das Pflaster diesen an die Stelle frei, wo es aufgeklebt wurde. Sie wirken bis zu 12 Stunden und sind unter der Kleidung nicht zu sehen. Ideal also für alle, die gerne unter dem Tag bereits etwas gegen Cellulite unternehmen wollen. Allein sich auf diese Patches zu verlassen, ist jedoch nicht ratsam. Sie sind nur ein Puzzleteil, welche in Kombination mit anderen Maßnahmen wirken kann. Die Patches sollen entwässernd und straffend wirken. Beim Kauf immer auf hochwertige Produkte setzen. Minderwertige Produkte enthalten meist nicht die nötige Menge an Wirkstoffen.

### **6.7. Richtig duschen**

Gerade beim Duschen ist es möglich, gezielt gegen Cellulite vorzugehen. Neben Wechselduschen und Peelings können Massagen und bestimmte Wirkstoffe in Duschgelen dazu beitragen, die Reduktion der Cellulite zu beschleunigen und zu unterstützen.

Spezielle Produkte wie straffende Duschzusätze sollten Efeu enthalten. Auch Algen oder Zitrusöle können zur Straffung beitragen. Damit diese Wirkstoffe auch wirklich ihre Wirksamkeit entfalten können, sollten sie hochkonzentriert sein und mit zupfenden Massagen und kreisenden Bewegungen während des Duschens in die Haut einmassiert werden.

Bitte nicht zu heiß duschen, denn das sorgt für Stress im Kreislauf. Besser lauwarmes Wasser verwenden und damit den Kreislauf nicht unnötig belasten.

Für gepflegte Haut sollte nach dem duschen unbedingt ein straffendes Körper Öl oder eine entsprechende Bodylotion verwendet werden. Diese versorgt die Haut zusätzlich mit wertvoller Feuchtigkeit und hält sie geschmeidig.

Hochwertiges Rosmarinöl gilt ebenfalls als wirksames Mittel gegen Cellulite. Es hat die Eigenschaft die Haut zu straffen. Wer regelmäßig mit diesem Öl die betroffenen Problemzonen massiert, kann zu einem guten Ergebnis kommen. Eine gesunde Ernährung und Sport gehören ebenfalls zum Pflegeprogramm.

Besonders in Kombination mit Weizenkeimöl kann Rosmarin seine Wirkung gut entfalten und für einen sichtbaren Effekt sorgen. Die Anwendung kann noch gesteigert werden, indem man eine Kurpackung daraus mischt. Einfach etwas Weizenkeimöl in einer Schüssel mit etwas Rosmarinöl vermengen und auf die Haut auftragen. Anschließend mit Folie umwickeln und für etwa eine halbe Stunde einwirken lassen. Danach noch einmal massieren und alles gut abwaschen.

## 7. Vorbeugemaßnahmen

### *Cellulite lässt sich nicht verhindern.*

Sie ist genetisch bedingt und wird in jedem Fall in Erscheinung treten. Dennoch kann hier aktiv dagegen vorgegangen werden, wie in vorherigen Kapiteln beschrieben wurde. Damit bestehende Cellulite sich nicht verschlimmert oder noch nicht vorhandene nicht erst ausbricht, können verschiedenen Vorbeugemaßnahmen getroffen werden.

Mit dem Bewusstsein, dass Cellulite keine Erkrankung ist, kann es unter anderem für einige bereits Betroffene schwerer sein, die Cellulite zu beseitigen, zu mildern und daran zu hindern, einen weiteren Grad aufzusteigen. Dennoch gibt es Mittel und Wege.

Generell kann gesagt werden, dass es immer von Vorteil ist, wenn man ein normales Gewicht hat. Übergewichtige Personen neigen leider oftmals stärker zu Cellulitebildung. Dies liegt vor allem an den zugeführten Fetten, welche über die Nahrung aufgenommen werden. Sie werden nicht in Energie umgewandelt oder verbrannt, sondern direkt eingelagert. Dies verstärkt Cellulite. Daher ist es nötig, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Nur so ist es möglich, Cellulite vorzubeugen.

Es sollten alle Dinge vermieden werden, welche der Hautstruktur schaden könnten. Damit sind vor allem die Dinge gemeint, welche das Bindegewebe angreifen und so die ohnehin dünnere Haut und Beschaffenheit dieser angreifen. Dazu zählen unter anderem übermäßiger Alkoholkonsum, Nikotin und übermäßiger Kaffeekonsum. Diese Genussmittel lassen die Haut schneller altern und sorgen somit im Umkehrschluss dafür, dass die Haut erschlafft und sich die ungeliebten Dellen weiter ausbilden können.

Viele Menschen möchten gerne einen gebräunten Teint. Ob im Sommer ausgiebige Sonnenbäder-Sessions oder der regelmäßige

Gang zur Sonnenbank, die UV-Strahlung können der Haut auf Dauer schaden. Lieber mäßig sonnen oder auf Bräunungsprodukte zurückgreifen. Zwar wirkt gebräunte Haut ebenmäßiger, aber durch die UV-Bestrahlung setzt man einen Alterungsprozess in Gang. Dies hat ebenfalls zur Folge, dass die Haut schneller zur Cellulitebildung neigt.

Eine gesunde Ernährung wurde schon mehrfach angesprochen. Damit man Cellulite effektiv vorbeugen kann, ist sie jedoch ein wichtiger Bestandteil.

Sowohl Vitamine wie auch Mineral-, Vital- und Nährstoffe sollten in der täglichen Nahrung ausreichend vorhanden sein.

Vor allem Stoffe wie Vitamin C wirken gezielt im Körper gegen Cellulite. Sie stärken nicht nur die Abwehr sondern auch den Stoffwechsel, welcher zum Abbau von Cellulite sehr wichtig ist. Wer noch nicht betroffen ist, kann also vorbeugend mit Vitaminen einiges dafür tun, um das Bindegewebe zu straffen und zu kräftigen.

Gesunder Sport hilft Cellulite zu mindern und vorzubeugen. Natürlich sollte hier niemand übertreiben, denn das schädigt den gesamten Körper. In gesundem Maße ist Sport jedoch in vielen Bereichen hilfreich. Sowohl bekommt man einfach den Kopf frei, wenn man sich auspowert und fühlt sich anschließend bedeutend besser. Angestaute Aggressionen oder Anspannungen können einfach „heraustrainiert“ werden. Dazu strafft man nebenbei die Oberschenkel und regt die Durchblutung an. Somit werden Schlackestoffe aus den Fettzellen transportiert. Die Fettzellen selber werden in Energie umgewandelt und verbrannt. Ideal also, um effektiv gegen Cellulite zu wirken. Durch den Abtransport von Schlackestoffen aus dem Körper wird auch gleichzeitig die Haut gestrafft und das Hautbild verfeinert. Das bedeutet, wer regelmäßig Sport treibt, und dies sollte etwa 3 Mal die Woche für 30 Minuten der Fall sein, wird in kürzester Zeit Erfolge sehen. Wer die Möglichkeit hat, sollte an der frischen Luft trai-

nieren, denn dies regt zusätzlich den Kreislauf an, was sich ebenfalls förderlich auswirkt.

Der Zusammenhang zwischen falscher Ernährung, mangelnder Bewegung und Übergewicht kann nicht auf Cellulite und Lipödem zu gleichen Teilen übertragen werden. Während Frauen, welche an Übergewicht leiden auch häufig schneller von Cellulite betroffen sind, hat einen einfachen Grund. Das Bindegewebe ist bereits stark strapaziert und ausgedehnt. Es fällt dem Körper so zu sagen leichter, hier Fett anzusammeln.

### ***Ein Lipödem ist eine Erkrankung.***

Sie kann sowohl bei schlanken als auch bei Übergewichtigen Personen auftreten. Das gleiche gilt für die Erscheinung Cellulite. Sowohl schlanke wie auch übergewichtige Damen können von den unterschiedlichen Graden der Cellulite betroffen sein. Es ist jedoch Fakt, dass ein normalgewichtiger Körper es leichter hat, gegen Cellulite vorzugehen und Maßnahmen gegen Lipödeme deutlich einfacher zu verarbeiten. Bei übergewichtigen Personen sollte vor allem neben der Behandlung gegen Cellulite und Lipödem auch das Gewicht reduziert werden. Dies entlastet den Körper deutlich.

Mangelnde Bewegung ist leider häufig ein Grund, warum sich Cellulite ausbreiten oder verstärken kann. Ein festes Bindegewebe wird besser durchblutet und so können sich Fettzellen weniger ansiedeln oder festsetzen. Von daher ist es sowohl bei Cellulite wie auch bei Lipödem besonders ratsam, körperlich aktiv zu werden.

Eine gesunde Ernährung schadet niemandem. Auch Personen die an Cellulite oder Lipödem leiden, sollten auf ihre Ernährung achten.

Die Kombination aus allen drei Faktoren ermöglicht es, auf gesunde Weise gegen Cellulite und Lipödeme vorzugehen. Bei der Er-

krankung des Lipödems müssen jedoch noch weitere Maßnahmen ergriffen werden, um die Genesung des Körpers zu erreichen.

## 8. Bewegungsprogramme

Durch Bewegung wird der Körper gestrafft und gefestigt. Die Übungen sollten gezielt für Bauch, Beine und Po ausgewählt werden. Für ein Bewegungsprogramm eignen sich besonders Ausdauersportarten und gymnastische Übungen. Eine praktische und hilfreiche Übung, um den Körper zu straffen ist diese:

Schulter breit und aufrecht hinstellen. Die Knie leicht beugen, und nun das linke Bein anheben, dass es sich in etwa der Höhe des rechten Knies befindet, kurz halten und wieder senken. Die Übung langsam ausführen und dabei Spannung halten. Das gleiche dann ebenfalls für die rechte Seite durchführen. Insgesamt sollten etwa 20 Wiederholungen je Beinseite gemacht werden.

Die nächste Übung wird aus dem Unterarmstütz ausgeführt. Dabei geht man auf die Knie und auf alle Viere. Dann werden die Arme auf den Ellenbogen abgestützt und zwar so, dass der Unterarm flach auf dem Boden liegt. Nun den Bauchnabel einziehen und dabei darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. Jetzt das linke Bein anheben und abwinkeln. Nun langsam anheben und bis kurz vor dem Boden absenken. Diese Übung sollte je Bein ca. 20 Mal wiederholt werden. Erst das Bein wechseln, wenn alle Wiederholungen gemacht wurden.

Mit der nächsten Übung lassen sich die Oberschenkel sehr gut trainieren. Auf den Rücken legen und die Füße in der Breite der Hüfte locker aufstellen. Die Fußflächen sollten komplett auf dem Boden liegen. Nun wird das Becken angehoben. Diese Haltung beibehalten. Jetzt beim Einatmen die Oberschenkel bis zu den Knien zusammen führen. Dann beim Ausatmen die Oberschenkel langsam auseinander dehnen. Die Übung möglichst langsam und unter Haltung der Spannung ausführen. Etwa 20 bis 30 Mal wiederholen.

Für diese Übung einfach gerade hinstellen. Nun ein Bein nach vorne in den Ausfallschritt stellen. Der Rücken sollte möglichst gerade gehalten werden und weder zum Hohlkreuz noch zum Rundrücken werden. Das hintere Standbein sollte vollständig mit der Ferse auf dem Boden aufsetzen. Das Gleiche gilt für das vordere Standbein. Jetzt beide Knie langsam beugen und kurz in dieser Stellung verweilen. Jetzt wieder langsam aufrichten. Die Übung sollte etwa 20 Mal wiederholt werden. Dann das Bein wechseln und ebenfalls die Übung 20 Mal durchführen.

Die nächste Übung wird auf der Seite liegend ausgeführt. Die Oberschenkel werden aufeinander gelegt und im rechten Winkel zum Oberkörper hin angezogen. Die Knie werden ebenfalls in 90° abgewinkelt. Den Oberkörper mit den Händen aufstützen und das obere Bein langsam anheben und dabei die Fußspitzen nach oben ziehen. Das Bein langsam senken und heben, dabei nie ganz ablegen. Nach 20 Wiederholungen die Seite wechseln und hier ebenfalls 20 Ausführungen machen.

Für die nächste Übung sollte man sich gerade hinstellen und die Beine etwa Hüft breit voneinander entfernt abstellen. Die Arme werden nun gerade nach vorne ausgestreckt. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung stets gerade. Nun einfach langsame Kniebeugen machen. Dabei immer den Rücken senkrecht halten und versuchen, den Oberkörper nicht nach vorne abzuknicken.

Effektiver wird diese Übung, wenn Bauch und Po fest angespannt sind. Die Übung sollte 20 Mal wiederholt werden.

Generell kann zu Übungen gegen Cellulite gesagt werden, dass diese regelmäßig ausgeführt werden sollen. Stets konzentriert dabei bleiben und auf eine gute Ausführung achten. Weiterhin sollten dies nicht die einzigen Übungen sein, sondern auch Laufsportarten oder Schwimmen dazu kombiniert werden. Im Zusammenspiel mit einem

ausgefeilten Trainingsprogramm und einer guten Ernährung lassen sich viele Cellulite Probleme in den Griff bekommen.

Noch ein Tipp:

Zwischen zwei Trainingstagen sollten 48 Stunden liegen, damit sich die Muskeln langsam aufbauen können und von einer eventuellen Überanstrengung erholen.

## 9. Dokumentation der Fortschritte im Bewegungsprogramm

Viele werden schon nach kurzer Phase, in der sie das Bewegungsprogramm intensiv durchgeführt haben, eine Verbesserung der Cellulite feststellen. Die Haut wirkt straffer und ebenmäßiger. Damit die Erfolge auch dokumentiert werden, kann eine einfache Methode angewandt werden.

Die Dokumentation sollte möglichst direkt zu Beginn mitgeführt werden. Auch sollte sie lückenfrei sein. Zuerst legt man den Grad der Cellulite fest. Dieser wird anhand der vorher beschriebenen Einstufungen ermittelt. Anhand dieses Ausgangsgrades ist es sehr einfach zu erkennen, welche Fortschritte gemacht werden. Am besten wählt man eine tabellarische Dokumentation, da dies einfacher zum Ablesen und Eintragen ist. Zum Grad der Cellulite sollte auch das aktuelle Gewicht notiert werden. Zusätzlich ist es ratsam auch die Maße einzutragen. Dazu werden Po-Umfang und der Umfang der Oberschenkel gemessen. Das Maßband locker umlegen und nicht eng ziehen.

Nun sollte in regelmäßigen Abständen die Dokumentation anhand dieser Fakten zusammen getragen werden. Gute oder negative Erfahrungen mit Produkten oder mit verschiedenen Maßnahmen können zusätzlich in einer Art Randnotiz mit dokumentiert werden. Viele sind verblüfft, wie schnell sich die Dokumentation mit positiven Werten füllt. Die Dokumentation kann auch als Motivation gesehen werden, um an sich Erfolge zu erfreuen und zu stärken für künftige Eintragungen.

## 10. Motivation für das Anti-Cellulite Programm

Der Anfang ist immer der schwerste Schritt. Viele plagen sich mit der Cellulite viele Jahre herum und würden gerne etwas ändern. Doch leider verschwindet Cellulite nicht von alleine. Man muss aktiv dagegen vorgehen. Den meisten Menschen fehlt es an Überwindung und Motivation. Die größte Motivation schöpfen jedoch die meisten im weiteren Verlauf, sobald sie die ersten Erfolge sehen und spüren können.

Tatsächlich ist es in der Tat so, dass schon der kleinste Schritt die erste Etappe sein kann, um motiviert gegen Cellulite vorzugehen. Die erste Zeit ist die erfolgreichste, was eben dazu führt, dass man gerne dran bleibt und weiter macht. Damit die Psyche gut gestärkt ins Programm gehen kann, sollte jeder sich im Klaren darüber sein, dass der Kampf gegen Cellulite auch ein Kampf gegen den „inneren Schweinehund“ ist. Täglich muss man sich aufs Neue motivieren, damit aus den ersten Schritten Routine wird und man nicht schon nach kurzer Zeit die Lust verliert. Es gibt ein paar hilfreiche Tipps und Tricks, um sich selber bei Laune zu halten.

Bei vielen kommt irgendwann der Punkt des „Erwachens“. Sie realisieren, dass es so, wie es jetzt ist, nicht bleiben kann. Sie wünschen sich sofort mit einer Maßnahme zu beginnen. In diesem Moment ist die Motivation am stärksten. Sie ist jedoch auch gemischt mit einer ordentlichen Portion Frustration. Denn das eigentliche Motiv, warum die Cellulite bekämpft werden soll, ist die Erkenntnis, dass man sich selber so, wie man ist, aktuell optisch nicht gefällt. Diesen Punkt sollte jeder nutzen, um genau hier mit dem Anti-Cellulite Programm zu beginnen. Jetzt ist es jedoch wichtig, diesen ersten Schritt auch positiv zu nutzen und vor allem weiterzuführen. Am besten schreibt man sich einen kleinen Plan zusammen, wie man gegen die Cellulite vorgehen möchte und was man sich als Ziel setzt.

Soll ein Cellulite Grad gemildert werden oder wünscht man sich ein längerfristiges Programm, das nach einiger Zeit die Cellulite so gut wie verschwunden sein soll? Diese Antwort muss sich jeder selber geben und schon mit kleinen Zielen, welche später aufgestockt werden können, steigt die Motivation. Generell sollte sich niemand zu große Ziele setzen. Etappenziele sind hier sinnvoller. Wenn sich die Erfolge eingestellt haben, wird man von ganz alleine weiter arbeiten wollen und kann so die gesteckten Ziele nach oben verschieben.

Nur eines darf nicht passieren: Aus Frust oder Demotivation die Ziele herabstufen oder verwerfen. Lieber kleine Schritte machen und nach und nach darauf aufbauen, als sich gleich viel zu viel vorzunehmen. Beim Stecken der Ziele sollte man realistisch vorgehen und sich auch ausreichend Zeit einräumen. Sicherlich sind schon nach wenigen Wochen die ersten Erfolge sichtbar, jedoch sollte man nicht davon ausgehen, dass man in einem Monat seine komplette Cellulite auf ein Minimum reduzieren kann. Die Haut erneuert sich alle drei bis vier Wochen. Auch die darunterliegenden Gewebe verändern sich in dieser Zeit. Daher ist es rein körperlich nicht möglich, binnen so kurzer Zeit einen extremen Erfolg zu erzielen. Aber auch schon die kleinsten sichtbar erreichten Ziele können zu neuer Motivation führen.

Auch ist es möglich, dass die Aussicht auf eine schöne glatte Haut in vielen den Impuls auslöst, endlich starten zu wollen. Jetzt ist der Zeitpunkt, jetzt wird die Cellulite angegangen. Sich selber wieder attraktiver fühlen und sich nicht mehr verstecken wollen sind starke Motive. Diese nicht wieder zu verlieren ist die eigentliche Kunst, doch auch hier gibt es Möglichkeiten, dass die Motivation nicht schwindet.

Bereits die Tatsache, dass jemand sich verändern möchte und diesen Ratgeber liest ist eine erste Motivation. Nun muss diese Motivation aber wie ein zartes Pflänzchen gehegt werden, damit sie

nicht wieder verkümmert. Die Kernaussage steht fest: Die Cellulite soll vermindert werden oder gar möglichst ganz verschwinden. Dies kann als Ausgangsbasis genutzt werden und darauf baut sich jeder weitere Schritt auf. Wie ein Puzzle lässt sich so die eigene Motivation Teil für Teil aufbauen und stärken. Denn die bereits zusammengefügtten Puzzleteile zeigen ein erstes erfolgreiches Bild, das nun weiter zusammen gebaut werden will.

Auch wer erst spät den ersten Schritt macht, braucht sich deswegen nicht schlecht zu fühlen. Vielleicht ist der Alltag sehr voll mit vielen Aktivitäten und Tätigkeiten und es gab bisher nicht die Möglichkeit, sich intensiver mit dem Problem der Cellulite auseinander zu setzen. Doch sobald der erste Anstoß geschehen ist, wird es sich schnell zeigen, dass auch im noch so vollen Terminkalender ein Sportprogramm Platz findet und eine Ernährungsumstellung schon nach wenigen Tagen zur Routine werden kann.

Um die passende Zeiteinteilung zu finden lohnt es sich, sich in Ruhe hinzusetzen und den täglichen Ablauf einmal schriftlich festzuhalten. An welchen Tagen besteht die Möglichkeit, abends oder vormittags ein Trainingsprogramm einzuschieben? Wann kann die Ernährungsumstellung durchgeführt werden? Diese benötigt vor allem zu Beginn etwas Aufmerksamkeit. So muss am Abend vorher beispielsweise der Snack oder das Essen für den nächsten Tag vorbereitet werden, damit man am Morgen nicht zusätzlich unter Druck und Stress gerät. Auch ist es sinnvoll einige Dinge, die den Tagesablauf im Alltag unnötig eng werden lassen, zu überdenken. Könnte man diese eventuell an einem anderen Tag unterbringen oder gar komplett streichen?

Niemand soll auf Freizeitaktivitäten verzichten. Nur sollte der Tagesplan sinnvoll gestaltet werden und nicht zu voll gefüllt sein. So lassen sich auch die Motivation und die Lust auf das Anti-Cellulite erhalten und steigern. Das Programm soll keine Anstrengung an sich darstellen, sondern so in den Tagesplan eingearbeitet sein,

dass es wenig Mühe kostet oder mit Stress verbunden ist. Zu enge Zeitplanungen können zur Folge haben, dass man von der Arbeit zur Gymnastik hetzen und anschließend wieder direkt nach Hause eilen muss, um die Familie zu versorgen. Das ist nicht Sinn und Zweck und wird am Ende zu einer sinkenden Motivation führen. Wer den Zeitplan so aufstellt, dass er in Ruhe alle Aktivitäten durchführen kann, wird sich besser auf das Anti-Cellulite Programm einstellen können.

Zu Beginn sollte das Anti-Cellulite Programm nicht zu viele Aktivitäten beinhalten. So kann das Sportprogramm nach und nach gesteigert werden. Die Ernährungsumstellung sollte über einen Zeitraum von 14 Tagen erfolgen und diese Zeit sollte auch eingeplant werden. Des Weiteren ist es durchaus ratsam, praktische Komponenten zu nutzen. Wer täglich duscht, kann hier die Massage direkt mit einbauen und am Abend vor dem zu Bett gehen lohnt es sich, noch ein paar kleine Übungen einzulegen. Nach und nach werden diese Aktivitäten wie von selbst ablaufen. Sobald dies der Fall ist, kann das Pensum auch erhöht werden, sofern der Bedarf dafür besteht und man noch nicht auf einem hohen Level fährt. Dennoch muss bedacht werden, dass man sich Schritt für Schritt steigern sollte und sich niemals überfordert oder zu viel zumutet. Sonst läuft man Gefahr, dass die Motivation schnell wieder sinkt und genau dies soll ja vermieden werden.

Wer nämlich merkt, dass er nach dem ersten Start bereit ist, noch mehr zu investieren und die Zeit dazu findet, motiviert sich von ganz alleine. Damit auch wirklich jeder Schritt durchgeführt werden kann, ist es nötig, sich den Zeitplan immer wieder vor Augen zu halten. Erst wenn wirklich alles zur Routine geworden ist, kann der Plan erweitert werden. Somit steigt auch die Motivation, denn die ersten Hürden wurden mit Bravour gemeistert. Es ist also möglich, auch den nächsten Schritt zu schaffen.

Um neue Schritte in den Alltag zu integrieren, kann es helfen, sich kleine Notizen zu schreiben. Diese sollten gut sichtbar platziert werden, so dass man auch wirklich die Aufmerksamkeit darauf lenken kann. Diese Erinnerungen helfen schnell, die neuen Aktivitäten in den Tagesrhythmus aufzunehmen und sie so zu integrieren, dass sie quasi schleichend zur Routine werden. Dies ist auch durchaus sinnvoll, denn man darf nicht vergessen, dass man mit den ersten Änderungen bereits eine große Veränderung im Alltag vorgenommen hat. Nun folgen die nächsten. Es ist nur natürlich, dass diese nicht sofort im Gedächtnis präsent sind. erinnert man sich aber mit kleinen Gedächtnisstützen, so gelingt es, auch diese Neuerungen im Tagesablauf locker einzufügen.

Um die Erfolge zu kontrollieren und sich selber damit zu motivieren, kann die Dokumentation, welche zuvor angesprochen wurde, wirklich sehr hilfreich sein. Hier stehen erreichte Ziele Schwarz auf Weiß und man kann sich jeden Tag diese Erfolge durchlesen und so motivieren. Die Steigerung der Motivation ist vor allem in den nachfolgenden Schritten sehr wichtig. Gerade, wenn der Körper eine Pause einlegt, und das wird in den meisten Fällen irgendwann vorkommen, dann sinkt bei vielen die Motivation. Sie stellen sich dann die Frage: War das schon alles? Nein, natürlich nicht! Genau jetzt heißt es dran bleiben und weiter machen. Das nächste Ziel wird schon bald erreicht sein, nur jetzt muss das Durchhaltevermögen aktiviert werden. Dabei kann es helfen, das Anti-Cellulite Programm direkt so weiter zu führen wie bisher und sich eventuell ein neues kleines Zwischenziel zu stecken. Dies kann auch schon bedeuten, dass man sich vor Augen hält, dass man keine Rückschritte macht. Denn auch dies kann zur Motivation beitragen.

Der Körper braucht hin und wieder eine Regenerationsphase. Diese leitet er von sich aus ein. Darauf hat man keinen Einfluss. In dieser Phase sollte man aber nicht aufgeben, sondern kontinuierlich weiter machen. Nur so wird sich der nächste Erfolg einstellen. Auch

sollte niemand den Mut verlieren, wenn nach ein paar Tagen noch keine sichtbaren Erfolge zu verzeichnen sind. Als Maßstab kann eine Statistik verwendet werden. **Sichtbare und spürbare Erfolge bei einem Anti-Cellulite Programm können bis zu sechs Wochen dauern!** In vielen Fällen sind die Erfolge jedoch so gut, dass die Freude überwiegt und man erkennt, dass es sich lohnt am Ball zu bleiben. So gut motiviert lassen sich auch die nächsten Ziele stecken und erreichen.

Der richtige Startzeitpunkt um sich neue Ziele zu stecken, ist immer dann, wenn alles gut organisiert ist. Man mit der täglichen Aufgabenbewältigung nicht überfordert oder gestresst ist, sondern sowohl im Arbeitsalltag, wie auch in der privaten Umgebung alles seinen gewohnten Gang geht. Sicherlich gibt es immer einmal wieder Ausnahmesituationen, doch wer hier bereits mitten in seinem Anti-Cellulite Programm steckt, wird sich von diesen Hindernissen nicht aufhalten lassen.

Was ebenfalls helfen kann und als Motivationsstütze dient, ist das persönliche Umfeld. In das Vorhaben die Cellulite anhand eines ausgefeilten Programmes zu bekämpfen, müssen vor allem der Partner und die Familie eingeweiht werden. Auch Freunde, welche viele Aktivitäten mit einem teilen, sollten davon erfahren. Nur so lassen sich Spannungen vermeiden. Denn jeder, der ein Anti-Cellulite Programm durchführen wird, muss zwangsläufig etwas Zeit abzwicken. Damit dies nicht auf Kosten von Freundschaften oder der Partnerschaft geschieht, sollte ein offenes Wort mit den Menschen, die einem wichtig sind, selbstverständlich sein. Auch ist es kein Grund sich zu schämen, sondern man kann offen und ehrlich sagen, dass man etwas verändern möchte. Dies findet meist große Zustimmung und auch Bewunderung darüber, dass man selbstbewusst mit dem Problem umgeht und etwas daran ändern möchte. Freunde und die Familie können helfen, bei Motivationstiefpunkten neue Motivation zu schaffen und spenden so wertvolle Energie und Rückhalt.

## Kleine Tipps und Tricks für den Alltag:

Jeder kann mit etwas Geschick sofort ein Anti-Cellulite Programm in den Tag einbauen. Ein wirksames Mittel gegen Cellulite sind Beinübungen. Wer gerne hohe Absätze trägt, sollte dies täglich tun. Sie trainieren schon beim Gehen die Beinmuskulatur und sorgen so ganz nebenbei für einen Straffungseffekt. Wer nicht gerne hohe Schuhe trägt, sollte sich spezielle Sneakers zulegen. Diese haben unter der Sohle eine spezielle Laufsohle. Diese wirkt optisch nach außen gewölbt und sorgt so bei dauerhaftem und regelmäßigem Tragen für einen Trainingseffekt. Spürbar wird dies an einem leichten Muskelkater in den Oberschenkeln nach den ersten Tagen.

Bei hohen, sowie bei flachen Schuhen hilft es, wenn man hin und wieder die Schuhe ablegt und die Beine hochlagert. Dies sorgt für eine Entstauung und gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt. Während des Tages einfach hin und wieder die Füße hoch legen und für wenige Minuten so verharren.

Gerade wer viel sitzt oder eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausführt, sollte hin und wieder die Beine bewegen. Dabei hilft eine leichte Übung: Auf einem Stuhl sitzend die Beine gerade ausstrecken und die Füße kreisen lassen. Dann die Beine anwinkeln und wieder weit ausstrecken. Durch diese Dehnübungen wird die Durchblutung angeregt und somit auch der Abtransport von Schlackestoffen in den Beinen gefördert. Weiterhin ist es zu empfehlen, die Sitzhaltung hin und wieder zu ändern und so das dynamische Sitzen zu fördern. Somit verhindert man „eingeschlafene Beine“. Generell sollte Bewegung zum täglichen Leben gehören. Hin und wieder aufstehen ein paar Schritte gehen und dann weiter arbeiten fördert sowohl die Funktion des Stoffwechsels wie den Kreislauf und die Konzentration.

## 11. FAQ medizinischer Fachbegriffe

Immer wieder wird der Verbraucher in Fachzeitschriften, Internetpublikationen oder Artikeln mit Fachbegriffen rund um das Thema Lipödeme und Cellulite konfrontiert. Damit jeder weiß was gemeint ist, folgt hier eine kleine Zusammenstellung der wichtigsten Begriffe sowie deren Erklärung:

- **Abdominoplastik:** Dies ist der Fachbegriff für eine Bauchdeckenstraffung.
- **Adipositas:** Dies ist der medizinische Fachausdruck für Übergewicht
- **Anamnese:** Dies bedeutet, dass der Arzt die Krankheitsgeschichte des Patienten zusammenfasst.
- **Ambulante Operationen:** Diese Operation wird nicht stationär, also mit nachfolgendem Klinikaufenthalt durchgeführt. Der Patient darf nach dem Eingriff wieder gehen.
- **Analgesie:** Bei der Analgesie geht es um eine Unterdrückung der Schmerzempfindlichkeit.
- **Anästhesie:** So bezeichnet man die Narkose, welche zu einer Operation verwendet wird.
- **Aspiration:** Bei der Fettabsaugung wird das Saugen mit „Aspiration“ bezeichnet.
- **Dermolipektomie:** Damit bezeichnet der Chirurg das Entfernen von Fett- und Hautgewebe.
- **Destruktion:** Hiermit wird eine Zerstörung bezeichnet, welche auf die entsprechende Partie bezogen wird.
- **Differentialdiagnose oder Differentialdiagnostik:** Dabei zieht der Arzt noch weitere in Frage kommenden Krankheiten in

Betracht. Nach einem Ausschlussprinzip wird dann festgestellt, um welche Krankheit es sich tatsächlich handelt.

- Duplexsonographie: Durch dieses Farbdopplergerät kann eine tiefergehende Ultraschalluntersuchung durchgeführt werden.
- Extremität: Damit werden Arme oder Beine bezeichnet.
- Familiäre Disposition: Das bedeutet, dass in der Familie weitere Mitglieder von Cellulite oder Lipödem betroffen sind.
- Faszie: Die Faszie ist eine Hülle, welche dem Bindegewebe sehr ähnlich ist. Sie liegt unmittelbar über der Muskulatur.
- Interstitium: Zwischenzellräume
- Intraoperativ: Bedeutet einen Tätigkeit oder Handlung während der Operation.
- Inzision: Beschreibt einen Einschnitt, wie bei einem operativen Eingriff.
- Lokalanästhetikum: Dies ist ein Medikament, welches zur örtlichen Betäubung injiziert wird.
- Lymphdrainage: Durch diese spezielle Massage-Technik wird in den Zellen und Gewebestrukturen angesammelte Flüssigkeit entstaut und abtransportiert.
- Liposuction / Liposuktion: Fettabsaugung
- Mikronisierung: Mit Mikronisierung bezeichnet der Mediziner eine Verkleinerung.
- Obesitas: Fettleibigkeit
- Pathophysiologie: Krankhafte Vorgänge im Körper

- Postoperativ: Dies beschreibt den Zeitraum **nach** einer Operation.
- Präoperativ: Dies ist der Zeitraum **vor** einer Operation.
- Sedativa: Mittel zur Beruhigung.
- Stase: Mit Stase wird eine Stauung bezeichnet.
- Tumeszenztechnik: Einbringen von Flüssigkeit in die Körperbereiche, die abgesaugt werden sollen
- W-Plastik: Die W-Plastik ist eine Form der Narbenkorrektur, bei der die Narben behandelt werden können. Sie erscheinen später deutlich unauffälliger.
- Z-Plastik: Hiermit können Haut und Narben korrigiert werden.

## 12. Fazit

Cellulite und Lipödem unterscheiden sich in einem wichtigen Punkt. Sie können zwar auch gemeinsam auftreten, jedoch handelt es sich bei Cellulite um keine Erkrankung, wie es bei einem Lipödem der Fall ist. Generell bestehen sowohl bei Cellulite wie auch bei einem Lipödem Behandlungsmöglichkeiten für die Betroffenen. Auch ist festzuhalten, dass die meisten Erkrankten und Betroffenen weiblich sind. Dies liegt an der natürlichen Körperstruktur der Frauen sowie auch den erblich bedingten Faktoren, welche sie in sich tragen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sowohl Cellulite wie auch ein Lipödem schwere psychische Probleme auslösen können. Wer viele Jahre erfolglos gegen das Problem angekämpft hat, verliert irgendwann den Mut. Dies ist eine absolut menschliche Konsequenz. Doch auch aus diesem Kreislauf kann man ausbrechen. Man muss sich professionelle Hilfe suchen. Diese kann mehrere Bereiche abdecken. Ob ein Chirurg, ein Ernährungsberater, ein Fitnesscoach, ein Koch, eine Gruppentherapie, ein Psychologe oder ein Allgemeinarzt. Alle können helfen, und vor allem in Kombination unterstützend wirken, dass sich die Cellulite oder das Lipödem mildert, aber auch die eigene Psyche gestärkt wird.

Gerade die weibliche Psyche neigt schnell zu Depressionen oder depressiven Verstimmungen. Hier sollte wirklich jede Frau den Gang zum Psychologen oder zur psychologischen Beratung machen. Offen über das Problem zu reden kann helfen, auch seelischen Ballast abzuwerfen und sich zu befreien.

Vor allem ist diese seelische Befreiung nötig, um sich ausreichend für ein Anti-Cellulite Programm oder eine Behandlung gegen ein Lipödem vorzubereiten. Auch die Motivation spielt hier eine be-

deutende Rolle. Nur wer sich selber motivieren kann, wird Erfolg haben.

Anders als bei Cellulite helfen bei Lipödemen meist nur wenige sportliche Übungen. Dennoch ist es hier besonders wichtig, sich zu bewegen und möglichst regelmäßig Sport zu treiben. Hierbei erfüllt der Sport einen anderen Zweck. Zwar strafft er die Haut und das Bindegewebe, doch in erster Linie sorgt er dafür, dass bestimmte Prozesse im Körper freigesetzt werden. Somit fördert Sport und Bewegung die Rückbildung von Lipödemen dahingehend, dass sich der Stoffwechsel beschleunigt und eingelagerte Fettdepots abgebaut werden können.

Grundsätzlich besteht bei Cellulite sowie bei einem Lipödem ein Zusammenspiel zwischen gesunder Ernährung, Sport, Ausdauer, Motivation, professioneller Hilfe und Behandlungsmaßnahmen, welche dann zum Erfolg führen. Während bei Cellulite häufig keine weiteren und aufwändigen Behandlungen oder Therapiemaßnahmen erforderlich sind, ist dies bei einem Lipödem jedoch der wichtigste Bestandteil überhaupt.

Ein Lipödem muss stets ärztlich behandelt werden. Geschieht dies nicht, wird es sich nicht zurück bilden oder sich beseitigen lassen. Dies führt zu völlig unnötigem Frust, welcher vermieden werden kann, wenn mit einem Arzt eine entsprechende auf die eigene Situation angepasste Behandlung erfolgt. Außerdem kann der Arzt so eventuelle weitere Erkrankungen diagnostizieren und entsprechend reagieren.

Egal welches Problem man angehen möchte: Ob Cellulite oder Lipödem. Für beides gibt es entsprechende Mittel und Wege, um sich wieder selber attraktiv zu finden und ein Leben ohne quälende Gedanken leben zu können.

### **13. Quellenangaben und Fotonachweise.**

- Schöne & gesunde Beine – Verlagshaus der Ärzte – Dr. med. Friedrich Anton Weiser, MSC, Dr. med. Heinrich Pink, Dr. med. Michaela Herold, Dr. med. Karl Klanghofer, Dr. med. Georg Slavka, Dr. med. Stefan Riss
- Stop Cellulite! Das Sofortprogramm für Problemzonen – Harald P. Foellmer – Knauer Verlag
- Bauch & Po – Matt Roberts – DK Verlag
- Persönliche Recherchen mit Ärzten
- Gespräche mit Fachärzten
- Recherchen aus internationalen Publikationen im Internet und entsprechenden, professionellen Internetquellen zum Fachhema.

Titeldesign:

[www.stobbe-d-sign.de](http://www.stobbe-d-sign.de)

## **Über die Autoren:**

Leoni Unfried ist ausgebildete Journalistin und Autorin und wurde in Ihrem beruflichen und privaten Leben häufig mit Diäten und Ernährungsberatungen konfrontiert. Aus eigenen Erfahrungen schöpft sie ein umfangreiches Wissen, das sie nun kompakt zusammenfasst und auf den Punkt gebracht weiter geben möchte.

Daniel Kufer ist ausgebildeter Drogist, Inhaber der Art of Beauty e. K. und der DecouVie GmbH. In dieser Funktion hat er länderübergreifende Erfahrungen im Bereich Kosmetik, Pharmazie und Medizintechnik sammeln können. Erfolgreiche Produkt- und Behandlungskonzepte, die zusammen mit Ärzten und Therapeuten entwickelt wurden haben in über 1500 Figur-, Fitness-, Kosmetikstudios und Arztpraxen Einzug gehalten.

## **Danksagung**

Herzlichen Dank sagen wir Herrn Dr. med. Franz-Josef Schingale, ärztlicher Leiter der Lympho-Opt Klinik in 91224 Pommelsbrunn für die Beratung bei der Erstellung dieses Buches.

In seiner Fachklinik finden seit 1992 Patienten Aufnahme, die an venösen und / oder lymphatischen Beschwerden leiden. Bekannt ist Herr Dr. Schingale und die Klinik auch durch viele Fernsehbeiträge der vergangenen Jahre.

Das der Klinik angeschlossene Lympho-Opt Therapiezentrum Hirschbach ist eine ambulante Therapie-Einrichtung mit hotelartiger Unterbringung. Menschen mit Lymphödemen, Lipödemen und verwandten Krankheitsbildern bzw. Übergewicht erhalten dort Therapien einer lymphologischen Fachklinik in einem entspannten Wellness-Ambiente.

## **Weitere Bücher:**

Leoni Daniela Unfried & Daniel Kufer

***Die intelligente Diät***

***Über Mythen & Fakten von Diäten***

Über Diäten existieren zahlreiche Mythen und falsche Fakten. Doch welche Diät bringt wirklichen Erfolg und kann eine Diät wahre Wunder bewirken? Dieses Buch räumt auf mit irreführenden Informationen und klärt ganz ohne Fachchinesisch auf, welche Diäten tatsächlich eine Wirkung auf den Körper haben. Darüber hinaus erhält der Leser wertvolle Hintergrundinformationen über Stoffwechsel, Ernährungsumstellung und nützliche Tipps für den Alltag. Dieses Werk bietet praktische Anwendungen und wichtige Details rund um das Thema Diät und Ernährungsumstellung. Auf einfache Weise kann so jeder, ganz ohne Jo-Jo Effekt, erfolgreich sein Gewicht reduzieren oder einer Fettleibigkeit gezielt vorbeugen.

E-Book: ISBN: 978-3-9815063-2-7

Print: ISBN: 978-3-9815063-3-4

Leoni Daniela Unfried & Daniel Kufer

## ***Nahrungsergänzungsmittel***

### ***Sinn oder Unsinn?***

Vitamin C Pillen, Kapseln für reine Haut, Pulver zur Straffung der Konturen, Trinkampullen gegen Harnprobleme, die Palette an Nahrungsergänzungsmitteln ist groß. Wie soll sich der Verbraucher da zu Recht finden? Kein Problem, denn mit diesem Ratgeber erhalten Sie auf Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln offene Antworten, ehrliche Auswertungen und sehen auf einen Blick, welche Präparate für Sie in Frage kommen können. Außerdem erfahren Sie, welche möglichen Wechselwirkungen zwischen den Inhaltsstoffen bestehen, und es wird der Frage nachgegangen, ob Nahrungsergänzungsmittel wirklich wirken können, oder ob dies nur ein Mythos der findigen Herstellerindustrie ist. Lassen Sie sich überraschen und lernen Sie viel über Ihre eigene Gesundheit.

Erhalten Sie zahlreiche wertvolle Hintergrundinformationen zur körperlichen Verwertung von eingenommenen Mitteln und entdecken Sie neue Wirkungsweisen von hochwertigen Präparaten. Außerdem finden Sie in diesem Ratgeber zahlreiche Fakten dazu, wie Sie gute von weniger guten Nahrungsergänzungsmitteln unterscheiden können. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum ein Nährstoffmangel entstehen kann? Dann sind Sie mit diesem Ratgeber auf die richtige Quelle für Ihre Antwort gestoßen. Diese und zahlreiche weitere Fragen rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel werden hier beantwortet.

E-Book: ISBN: 978-3-9815063-4-1

Print: ISBN: 978-3-9815063-5-8

## **Über dieses Buch:**

Cellulite ist ein weit verbreitetes Problem. Doch handelt es sich dabei um eine körperliche Erscheinung oder um eine Krankheit? Wie bekämpft man erfolgreich bestehende Cellulite und wie berechnet man überhaupt den Grad der Schwere? Diese Fragen werden professionell und leicht verständlich in diesem Buch erläutert. Darüber hinaus erhalten Sie als Leser, wertvolle Tipps zum Thema Ernährung, Bewegung und vielen praktischen Ratschlägen, zur Behandlung von Cellulite.

Weiterhin beschäftigt sich das Buch mit dem Thema Lymphödem, welche für Betroffene zu einer echten Belastung werden können. Schmerzen, Spannungsgefühle und blaue Flecken gehören hier, neben der Scham vor dem eigenen Körper zum Alltag. Doch auch hier gibt es Lösungen, um Lymphödeme zu behandeln. Warum ein Lymphödem auftritt und wie man diese behandeln kann, was Betroffene beachten sollten und welche chirurgischen Möglichkeiten es gibt, erfahren Sie in diesem Ratgeber.

© Art of Beauty e. K.-Verlag 2013  
Bräugasse 2, D-91799 Rehlingen

ISBN E-Book: 978-3-9815063-0-3

ISBN Print: 978-3-9815063-1-0

Cellulite ist ein weit verbreitetes Problem. Doch handelt es sich dabei um eine körperliche Erscheinung oder um eine Krankheit? Wie bekämpft man erfolgreich bestehende Cellulite und wie berechnet man überhaupt den Grad der Schwere? Diese Fragen werden professionell und leicht verständlich in diesem Buch erläutert. Darüber hinaus erhalten Sie als Leser, wertvolle Tipps zum Thema Ernährung, Bewegung und vielen praktischen Ratschlägen, zur Behandlung von Cellulite.

Weiterhin beschäftigt sich das Buch mit dem Thema Lymphödeme, welche für Betroffene zu einer echten Belastung werden können. Schmerzen, Spannungsgefühle und blaue Flecken gehören hier, neben der Scham vor dem eigenen Körper zum Alltag. Doch auch hier gibt es Lösungen, um Lymphödeme zu behandeln. Warum ein Lymphödem auftritt und wie man diese behandeln kann, was Betroffene beachten sollten und welche chirurgischen Möglichkeiten es gibt, erfahren Sie in diesem Ratgeber.