

ENDLICH straffe Beine

DIE BESTEN THERAPIEN GEGEN DELLEN AUF EINEN BLICK! PLUS: WIE SIE SICH STRAFF ESSEN

METHODEN-CHECK Große Fortschritte gibt es bei der Behandlung von Cellulite. Wie die neuen Methoden wirken und für welchen „Dellen“-Typ welches Treatment geeignet ist.

Willkommen im Sommer! Eine gute Zeit sich intensiver der Pflege des Gewebes zu widmen. 90 Prozent der Frauen über 20 haben die eine oder andere Delle an Po und Oberschenkel. Und laut Studie wünschen sich 85 Prozent davon, ihr Hautbild verbessern zu können. Immer neuere Forschungs-Erkenntnisse über Cellulite und damit immer neuere Methoden der ästhetischen Medizin lassen diesen Wunsch nun immer öfter in Erfüllung gehen. Experten verraten, welche Treatments besonders wirksam sind. Plus: Welcher Dellen-Typ damit besonders gute Erfolge erzielt.

Cellulite ist nicht gleich Cellulite
Was die modernen Methoden so effizient macht, ist das neue Wissen, das Cellulite ist nicht gleich Cellulite ist. Dem aktuellen Stand der Forschung zufolge unterscheidet die Medizin drei unterschiedliche Formen. „So lassen sich Hautunebenheiten an Beinen und Po meist auf eine Veränderung des umgebenden Bindegewebes, auf starke Einlagerung von Fettzellen oder Wasserinlagerungen bzw. auf die Fibrosierung (Anm.: verstärkte Ablagerung) der Bindegewebsstränge zurückführen“, erklärt Dermatologin Dr. Sabine Schwarz. „Je nach individueller Ursache wählt der Mediziner die geeignetste Therapieform.“

Methoden im Überblick
Ist die Cellulite genetisch, sorgen meist zusammengelegte Kollagenfasern für Vertiefungen an der Hautoberfläche. „Ist dies der Fall, spricht man von einer kollagenbetonten Cellulite – jener Form, die auch überdurchschnittlich sportliche Frauen häufig beklagen“, weiß Dr. Rolf Bartsch, FA für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie. ➔

STRAFF-TREATMENTS im Überblick. Schönheitsexperten verraten, welches Treatment Ihre Unebenheiten am besten bekämpft.

Ablhilfe verspricht Cellfina, eine aus den USA stammende minimalinvasive Behandlungsmethode, bei der die Kollagenfasern unter lokaler Betäubung mit einem Mikroskalpell durchtrennt werden. Eine weitere hocheffiziente Methode bei – vor allem fettbedingter Cellulite – ist eine neuartige Form der Fettweg-Spritze. „Das Besondere an dieser Behandlung“, so Dr. Schwarz, „ist eine neu entwickelte Lipase. Darunter versteht man ein fettspaltendes Enzym, das erstmals hormonunabhängig agiert und daher Fettzellen angreift, die durch Hormone wie Insulin und Adrenalin bedingt sind – also das Fett rund um den Uterus.“ Zwei weitere erst kürzlich entwickelte Enzyme sorgen zudem für den Abbau von unerwünschten Bindegewebssträngen sowie die Eliminierung von Wasserinlagerungen. „Zur Unterstützung respektive bei nur leicht ausgeprägten Unebenheiten empfehlen Mediziner den Einsatz von Stoßwellen und Radiofrequenz. „Bei einer leichten Form“, so Dr. Niko Redtenbacher, „ist die Ursache oft der schlechte Hauttonus. Haut verliert an Kollagen und somit an Elastizität. Folge: eine schlaffe Haut, welche die Dellen zum Vorschein bringt. Radiofrequenz stimuliert die Fasern“. Mittels Stoßwelle/Schallwelle können zusätzlich Verklebungen und Schlacken gelöst und abtransportiert werden.

Der Faktor Lifestyle
Straffende Lebensmittel wie Hirse (6. Tipps re) und regelmäßige Bewegung unterstützen im Kampf gegen die Dellen und sorgen dafür, dass unsere Haut nachhaltig glatt bleibt. Schönen Sommer!

Dr. Rolf Bartsch
Plastische Chirurgie
www.worsey-clinics.com

Dr. Sabine Schwarz
Dermatologin
www.stutzentzentrums.com

PATRICK SCHUSTER ■

» **Entsackende Stoßwellen**

- » **GEEIGNET FÜR** Leichte Ausprägungen – Einlagerungen und Verklebungen.
- » **SO GEHT'S** Schallwellen werden in betroffene Körperzonen geleitet, **verklebte Schichten** (Faszien, Muskeln, Fettgewebe) **getrennt** – Schlacken werden gelöst und abtransportiert.
- » **WIRKUNG** Nach der 4. Behandlung sind deutliche Unterschiede bemerkbar. Nach einem Behandlungszyklus ist der **Cellulitegrad** in der Regel um **ein bis zwei Grade reduziert**. Ergebnis dauerhaft, sofern man nicht alle Lebensgewohnheiten aufnimmt.
- » **BEHANDLUNGEN & KOSTEN** 6–10 Sitzungen (Dauer ca. 40 Min.) empfohlen. **Ab 100 Euro/Sitzung**.

Dr. Jasmin Darabania
Schönheitsmedizinerin
www.medica.de

» **Cellfina-Methode**

- » **GEEIGNET FÜR** Frauen, die an **kollagenbedingter struktureller Cellulite** leiden. Tolle Ergebnisse auch bei der starken Celluliteausprägung.
- » **SO GEHT'S** Ein bewegliches Mikroskalpell wird an den betäubten Stellen durch die Hautoberfläche ins Gewebe eingebracht und **durchschneidet fächerförmig die zusammengezoogenen Gewebefasern**. Gewebsbänder werden dauerhaft durchtrennt, Vertiefungen beseitigt.
- » **WIRKUNG** Ergebnis ist sofort sichtbar. Keine Ausfallzeit. Eine einzige Behandlung kann das Erscheinungsbild von Cellulite **für mehrere Jahre signifikant verbessern**.
- » **BEHANDLUNGEN & KOSTEN** 1 Behandlung (60–90 Min.), **ab 2.900 Euro**.

Dr. Rolf Bartsch
Plastische Chirurgie
www.worsey-clinics.com

PATRICK SCHUSTER ■

» **Straffung durch Radiofrequenz**

- » **GEEIGNET FÜR** Leichte Ausprägungen und zur Unterstützung bei schlaffem Gewebe. Bei einer leichten Form der Cellulite ist die Ursache oft der schlechte Hauttonus. Vor allem für Frauen 50+ sehr geeignet.
- » **SO GEHT'S** Der FRACTORA-BodyFX-Behandlungssapplikator gleitet auf einem Gel-Film sanft über die Haut und **erhitzt alle dermalen Schichten bis maximal 43 Grad**.
- » **WIRKUNG** Die Kollagenfasern werden stimuliert. Die Durchblutung wird angeregt und die Haut wird mit neuen Nährstoffen angereichert. **Die Cellulite verschwindet nach ca. 8 bis 10 Wochen**.
- » **BEHANDLUNGEN & KOSTEN** 1 Behandlung, **ab 850 Euro**.

Dr. Niko Redtenbacher
HNO, Arzt & Schönheitsmediziner
www.dr-niko-redtenbacher.at

» **Die neue Fettweg-Spritze**

- » **GEEIGNET FÜR** Effizient bei **fettbedingter Orangenhaut** und zeigt gute Ergebnisse bei den zwei weiteren Formen (Kollagen- und wasserbetont).
- » **SO GEHT'S** **Fett, Bindegewebsstränge und Wasserinlagerungen werden durch drei spezielle Enzyme, die mit einer feinen Nadel in die betroffenen Stellen injiziert werden, abgebaut**.
- » **WIRKUNG** Die Besonderheit: Eine **neue, hormonunabhängige Lipase** (Fett spaltendes Enzym) greift nun auch jene Fettzellen an, die hormonbedingt entstanden sind.
- » **BEHANDLUNGEN & KOSTEN** 1–6 Behandlung **ab ca. 250 Euro**.

Dr. Sabine Schwarz
Dermatologin
www.stutzentzentrums.com

PATRICK SCHUSTER ■

DIE DREI CELLULITE-TYPEN

Dr. Sabine Schwarz, Dermatologin in Wien, beschreibt die drei Erscheinungsformen der Orangenhaut.

Typ 1: KOLLAGENBETONTE CELLULITE
Bei jenen Formen der Cellulite, bei denen vor allem eine **Veränderung des umgebenden Bindegewebes (kollagene Fasern)** stattfindet, ist eine Umstrukturierung dieser Bindegewebsfasern durch Cellfina-Behandlungen und Enzyme sinnvoll.

Typ 2: FETTBETONTE
Diese Form ist vor allem durch **starke Einlagerungen von Fettzellen** dominiert. Dies kann durch Übergewicht oder genetisch bedingt sein und erfordert Fett-abbauende Therapien (z. B. Fettwegspritze).

Typ 3: WASSERBETONTE
Eine weitere Form ist meist bei sehr mageren Patientinnen zu finden – bei Frauen, bei denen nicht die Fettzelle das Erscheinungsbild dominiert, sondern eine **starke Wasser-einlagerung**, bzw. Fibrosierung der Bindegewebsstränge. Hier empfiehlt sich neben Spezialenzymen auch Lymphdrainage, Vacuum- und Wasserstrahlmethoden. Bei starken Wasserinlagerungen in den Beinen ist es wichtig, zum Facharzt zu gehen und das Herz sowie das Venen- und Lymphsystem kontrollieren zu lassen.

FAKTOR LIFESTYLE: Bewegungsmangel und Übergewicht können die Durchblutung stören und Cellulite begünstigen. In diesen Fällen können Bewegung, durchblutungsfördernde Wickel oder Cremes zu einer vorübergehenden Verbesserung führen. **Schlechte Ernährung und Genussmittelkonsum** beschleunigen den Abbau der Kollagenfasern, sorgen für Übersäuerung und u. a. für Einlagerungen im Gewebe. **Stoßwelle und Radiofrequenz** verbessern das Hautbild.

90%
RUND 90 PROZENT DER FRAUEN, DIE ÄLTER ALS 20 JAHRE SIND, LEIDEN AN CELLULITE.