



JESSICA ALBA, 36

STRAFFE FASERN, WEICHES GEWEBE

Der Körper der Schauspielerin ist an sich perfekt. Die paar Dellen an Oberschenkel, Po kommen von zu straffen Fasern.



ALESSANDRA AMBROSIO, 36

SCHLAFES GEWEBE

Auch das Supermodel leidet unter weicher Haut. Trotz Traumfigur bilden sich Falten am Oberschenkel über dem Knie. Dazu kommen zu straffe Gewebsfasern.



NICOLE MURPHY, 50

STRUKTURELLE CELLULITE

Die Ex-Frau von Komiker Eddie Murphy hat trotz Top-Trainingszustand einige Dellen. Straffe Kollagenfasern sind schuld.



ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY, 30

DIE HAUT IST ZU WEICH
Das Model leidet an erschlafftem Gewebe, in dem zu wenig Fülle aus Fett ist. Einige Einbuchtungen entstehen durch zu straffe Fasern. Vieles davon ist Veranlagung.

HILARY DUFF, 30

ZU VIEL FETT

Bei der Sängerin drücken sich die zu vollen Fettzellen durch die Kollagenstruktur nach außen. Dazu kommt bereits etwas erschlafftes Gewebe.



KIM KARDASHIAN, 37

MIX AUS DREI KOMPONENTEN

Bei dem Reality-Star führt eine gleichmäßige Mischung aus weichem Gewebe, zu straffen Fasern und Fett zu den einzelnen Gruben.

ANGIE EVERHART, 48

ZU STRAFFE FASERN

Bei der Schauspielerin führt eine Kombination aus zu straffen Fasern und altersbedingt etwas weichem Gewebe zu Orangenhaut. Insgesamt ist sie aber topfit.

UNSER FACHMANN



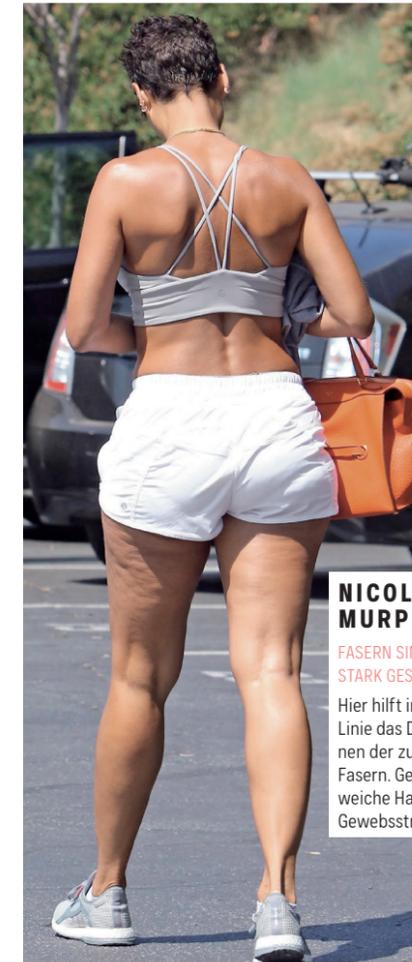
DR. ROLF BARTSCH.
Der plastische Chirurg hat sich auf die Behandlung von Cellulite spezialisiert. theaesthetics.at

Gute News für alle, die ihre Wellen stören. Denn ganz neue Erkenntnisse über die Entstehung von Orangenhaut läuten das Zeitalter der **CELLULITE-BEHANDLUNG 2.0** ein. Individuelle Treatments nach drei Komponenten, lautet die Devise. Ein Experte weiß, was jeweils am besten wirkt. Ein Test hilft, unsere „Hügellandschaft“ selbst einzuschätzen.

WIR STELLEN UNS DEN DELLEN

Alljährlich können wir es kaum erwarten, dass endlich der Frühling und die warmen Tage mit luftiger Kleidung nahe. Und ebenso sicher werfen wir missbilligende Blicke auf die Dellen und Einbuchtungen an Schenkeln und Po. Doch was kann man wirklich gegen die Spoiler tun? Im Grunde leidet fast jede Frau daran. Auch internationale Topstars mit trainiertem Luxuskörper und der finanziellen Power, sich jedes Treatment leisten zu können, kommen nicht endgültig dagegen an. Und viele finden das auch gar nicht schlimm. Reality-Star Kim Kardashian meint etwa: „Ja, ich habe Cellulite. Na und? Ich habe nie behauptet, perfekt zu sein. Diese kleine Delle hier? Die Kekse und das Eis, die dazu führten, waren es echt wert!“

Neue Treatments versprechen in regelmäßigen Abständen ultimativen Erfolg, stellen sich aber nach einer Weile als genauso wenig allumfassend heraus wie alle vorhergehenden Behandlungsarten. „Das liegt daran, dass Cellulite aus mehreren Komponenten besteht. Fast immer steckt eine Kombination aus zwei oder sogar drei Ursachen hinter dem Problem“, erklärt der plastische Chirurg Dr. Rolf Bartsch. Er hat sich auf die Behandlung von Cellulite spezialisiert. Wir wollten genauer wissen, welche Komponenten das sind, was nun wirklich hilft und welche ärztlichen Treatments nachhaltig Abhilfe



NICOLE MURPHY, 50

FASERN SIND ZU STARK GESpanNT

Hier hilft in erster Linie das Durchtrennen der zu festen Fasern. Gegen die weiche Haut hilft Gewebsstraffung.

STRUKTURELLE CELLULITE

Die Wellen entstehen durch zu straffe Fasern. Hier hilft ein Treatment.

Eine strukturelle Delle bleibt auch dann bestehen, wenn man Po oder Oberschenkel von links nach rechts zusammendrückt. Denn das darunterliegende Kollagenband ist zu fest und zieht die Haut nach innen. Das Hinterhältige an dieser Form: Man kann mit Ernährung, Pflege und Sport eigentlich nichts dagegen tun. Doch das relativ neue, minimalinvasive Treatment *Cellfina* gibt Hoffnung. Dafür werden die Dellen in eine Art Vakuum eingesaugt, damit die Kollagenfaser unter Zug steht. Mit einer Mikroklinge wird sie dann unter lokaler Betäubung durchtrennt. „Wichtig ist das Vakuum“, betont Dr. Bartsch. „Die Faser schnalzt dadurch, ähnlich einem Gummiringel, auseinander, die getrennten Enden finden sich nicht wieder und können nicht mehr zusammenwachsen. Es ist also extrem nachhaltig.“ Für ca. 24 Stunden muss man danach einen leichten Verband tragen. Kosten ab € 2.500,-.



REESE WITHERSPOON, 42

WEICHE HAUT. Bei allen drei Stars ist altersbedingte Geweberschlaffung die Ursache. Experte Dr. Rolf Bartsch würde hier gar kein Treatment anwenden: „Diese Frauen sind perfekt mit kleinen Unebenheiten. So what? Sogar ein Mann hätte Cellulite, säße er so da wie Blake.“



BLAKE LIVELY, 30



ALESSANDRA AMBROSIO, 36

» schaffen können (siehe auch in den Kästen).

DREI KOMPONENTEN

Prinzipiell entsteht Orangenhaut durch die verwobene Struktur der Stützfasern im weiblichen Bindegewebe. Durch diese netzförmige Anordnung ist es stark dehnbar, was bei einer potenziellen Schwangerschaft extrem wichtig ist. Gleichzeitig können durch diese Lücken, ähnlich wie bei einer Netzstrumpfhose, aber Fettzellen nach oben drängen und einen welligen Effekt erzeugen. Männer haben das Problem nicht, weil bei ihnen die Kollagenfasern parallel angeordnet sind. Zu dem tatsächlichen äußeren Erscheinungsbild tragen aber drei Faktoren bei: „Das sind Hülle, Fülle und Gerüst. Wir beginnen das erst jetzt so richtig zu verstehen“, betont Dr. Bartsch. „Die Cellulite-Forschung begibt sich sozusagen gerade auf das Level 2.0. Wir haben erkannt, dass es nicht einfach reicht, hier zu straffen oder dort zu entfernen. Nur wenn wir die Ursachen hinter dem äußeren Erscheinungsbild verstehen, können wir ein dauerhaft zufriedenstellendes Behandlungsergebnis erreichen.“

Die erste Komponente, die man für richtige Behandlung analysieren muss, ist die Hülle, also unser Gewebe. Das ist je nach genetischer Veranlagung eher schlaff oder fester, mit zunehmenden Jahren gibt es bei jedem Menschen etwas nach. Weitere Gründe für seine (fehlende) Festigkeit sind Ernährung, Lebensstil und auch mehrmaliges Zu- und Abnehmen.

ZU VIEL ODER ZU WENIG

Die zweite Säule ist die Fülle, also die Frage, wie viel Fett eigentlich unter dem Gewebe steckt. Hier kann es zu viel, aber auch zu wenig geben. Dr. Bartsch erklärt das Prinzip so: „Die Fettzelle ist wie ein Sack. Ist er normal gefüllt, gut. Ist er zu leer, fällt er in sich zusammen, das Gewebe wird nicht mehr ausreichend von innen gestützt.“ Ein gutes Beispiel für die Kombination aus schlaffem Gewebe und zu wenig Fett ist Katie Holmes: „Die Schauspielerin hatte mit Sicherheit vor einigen Jahren eine Fettabsaugung an den vorderen Oberschenkeln“, so der Experte, „da wurde aber zu radikal und zu oberflächlich gearbeitet. Jetzt ist ihr Gewebe erschlafft, der Inhalt fehlt, alles »

„
Man muss die Gründe hinter der Cellulite klären. Nur dann kann man effektiv behandeln.“

DR. ROLF BARTSCH
ÜBER NEUE ERKENNTNISSE

SCHLAFDES GEWEBE

Genetik und zunehmende Jahre fordern hier ihren Tribut.

Dass die Haut schlaffer wird, dagegen sind wir machtlos. Doch man kann viel tun, um den Prozess zu verlangsamen. Oberstes Gebot: Straffen. Das gelingt etwa mit regelmäßigen Bindegewebsmassagen und Wechselduschen (immer von unten nach oben). Eine wichtige Komponente ist auch die Ernährung. Entsäuerung ist hier das Zauberwort. So werden Stoffwechselprodukte, die im Gewebe zwischengelagert sind, abtransportiert.

Bitterstoffe wie in Chicorée, Radicchio oder Löwenzahn helfen dabei. Kieselsäure in Vollkorngetreide und Kartoffeln wirkt straffend. Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff, kräftigt die Zellen. Minimalinvasives, relativ nachhaltiges Treatment

wäre eine Kombination aus *Ultherapy*, also Ultraschall, zur Straffung und dem Kollagenstimulator *Radiesse* (ab € 1.990,-). Wermutstropfen: Hängende Haut direkt über den Knien ist mit diesen Methoden fast nicht zu behandeln. Da hilft am ehesten eine chirurgische Straffung.



KATIE HOLMES, 39

FÜLLE FEHLT

Die Haut am Oberschenkel ist sehr weich. Ziemlich sicher wurde auch vor Jahren eine radikale, oberflächliche Fettabsaugung durchgeführt. Jetzt fehlt der Inhalt.



HILARY DUFF, 30



ASHLEY GRAHAM, 30



MISCHA BARTON, 32

DRUCK VON INNEN. Alle drei Frauen kämpfen ein wenig mit ihrem Gewicht. Die prallen Fettzellen drücken sich durch die gekreuzte Struktur der Kollagenfasern nach außen. „Als Erstes hieße es hier, Kilos reduzieren“, weiß Dr. Bartsch.

» hängt. Das ist leider nur sehr schwer zu korrigieren. Man könnte wieder Eigenfett einspritzen, aber sie ist so dünn, wo soll man das bei ihr hernehmen?“

Ist umgekehrt zu viel Fett im „Sack“, wird der Druck der überprallen Fettzelle aufs Gewebe zu stark, sie quillt durch die Haut nach außen. Diesem Problem entgeht man normalerweise mit einem gesunden BMI (*Body-Mass-Index*) zwischen 19 und 25. Alles darüber kann zum ungeliebten Wellenmuster beitragen.

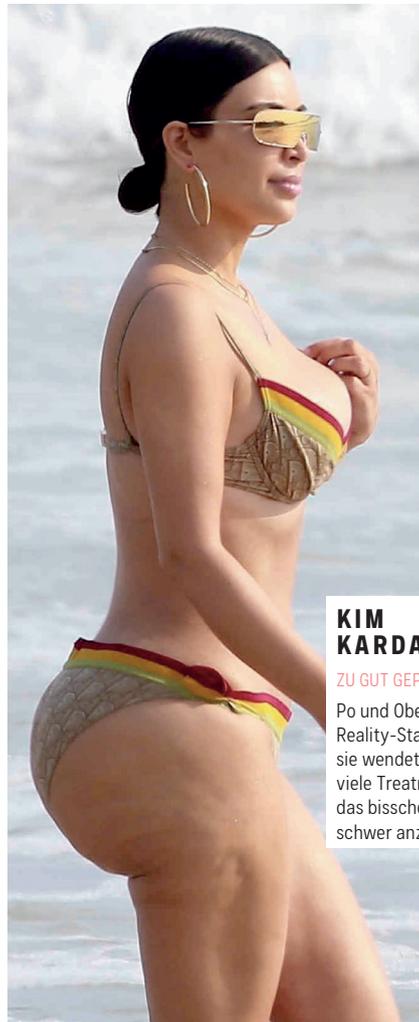
DAS TRAGENDE GERÜST

Schlussendlich gibt es noch das Gerüst. Dabei handelt es sich um die längsverlaufenden Kollagenbänder im Bindegewebe, die uns von innen stützen. „Manchmal sind die zu straff und ziehen deshalb die Haut an manchen Stellen nach innen. Das ist die so genannte strukturelle Cellulite“, erklärt Bartsch. Dieses Problem haben häufig Frauen, die an sich eine perfekte Silhouette haben, wie etwa Jessica Alba oder Schauspielerinnen Angie Everhart. Die üblichen Behandlungsansätze über Pflege, Ernährung oder Sport helfen hier so gut wie gar nicht. Erst das relativ neue, minimalinvasive Treatment *Cellfina* verspricht hier eine nachhaltige Besserung. Die straffen Fasern werden

durchtrennt und wachsen nicht mehr zusammen (siehe Kasten).

UND WIE SIND IHRE DELLEN?

Mit dieser Info ist klar, dass es nicht egal ist, woher die Einbuchtungen kommen. Für die effektivste Behandlung, auch zu Hause, ist die Analyse der Hintergründe wichtig. Denn fast jede Cellulite ist eine Kombination aus zwei oder drei der hier beschriebenen Faktoren. Ein paar einfache Tricks helfen Ihnen, die eigene Orangenhaut zu analysieren. Als Erstes beurteilen Sie den Erschlaffungsgrad Ihrer Haut. Stellen Sie sich dazu am besten mit dem Rücken vor einen Spiegel, damit Sie die betroffenen Stellen besser sehen. Sieht man beim normalen Stehen nichts bzw. nur bei Muskelanspannung ein paar Dellen?



KIM KARDASHIAN, 37

ZU GUT GEPOLSTERT

Po und Oberschenkel des Reality-Stars sind operiert, sie wendet sicher schon viele Treatments an. Gegen das bisschen Fett ist schwer anzukommen.

ZU VIEL FETT

Ist der BMI zu hoch, drücken sich die Fettzellen durch die Fasern raus.

Wenn das Unterhautfettgewebe etwas zu üppig wird, ist die erste Methode der Wahl Abnehmen. Der Body-Mass-Index sollte idealerweise zwischen 19 und 25 liegen. Neben der Ernährung hilft dabei jeder Sport, der die Fettverbrennung ankurbelt. Besonders gut sind auch Übungen, die den Lymphfluss in Gang bringen. Das passiert, wenn die Beine oberhalb des Körpers sind. Man kann z. B. schon am Morgen im Bett eine Runde in der Luft Rad fahren. Auch Beckenheben oder die Beinschere helfen. Ein weiteres Mittel sind Cremes. Diese fördern mit spe-

ziellen Wirkstoffen wie Koffein, Grapefruit oder Rosskastanienextrakt die Durchblutung. Das transportiert Wasserablagerungen ab und festigt gleichzeitig die Hülle. Kosmetische Treatments der Wahl sind

Coolcrush oder *Coolsculpting*, bei denen die Fettzellen „weggefroren“ werden (ab € 450,- pro Bereich). Bei kleinen Depots kann die Fett-Weg-Spritze *Alydia* helfen (ab € 300,-).



Wenn die Silhouette sonst passt und es trotzdem Dellen gibt, sind die Kollagenfasern zu straff.“

DR. ROLF BARTSCH
ANALYSIERT DIE URSACHEN

Perfekt. Handlungsbedarf besteht dann, wenn die Haut auch im entspannten Zustand wellig ist oder vielleicht sogar schon Dellen hat. Um herauszufinden, ob der Fettgehalt ein Problem ist, rechnen Sie einfach Ihren BMI aus. Ein Strukturproblem erkennen Sie, indem

Sie Ihre Haut zwischen Daumen und Zeigefinger greifen und von links nach rechts zusammendrücken (nicht von oben nach unten). Verschwindet die Delle: alles gut. Bleibt sie bestehen, dann handelt es sich um strukturelle Cellulite. Wer es ganz genau wissen will: Auf cellulite-test.com kann man mithilfe eines Ampelsystems, das die Intensität der drei Säulen darstellt, seine Gewebebeschaffenheit selbst überprüfen. Behandlungstipps inklusive.

PIA KRUCKENHAUSER ■