



FITNESS & FOOD

# Regeln für

*Was hilft wirklich gegen schlaffe Haut?  
Fest steht: Cellulite ist Typsache und  
nicht jede Behandlung passt für jeden.  
Wir verraten, was Sie selbst tun können.  
Plus: die besten Produkte zum Cremem.*

TEXT: BARBARA SCHAUMBERGER-BINDER



## Die besten Produkte

**Nuxe.** Mit Honig, Sheabutter und Arganöl: *Rêve de Miel Nährendes Verwöhn-Körperpeeling*, € 25,48.



**Amala.** Myrte pflegt, Meeresalgen festigen: *Detoxifying Firming Body Treatment*, € 78,-. Gibt's bei staudigl.at.



**Ringana.** Glättende Frischekosmetik, u. a. mit Indischem Wassernabel, Koffein- und Mohn-Extrakt: *Fresh Body Firming*, € 69,60.



**Santaverde.** Enthält Pflanzenextrakte aus jungen Efeublättern, Rosmarin und Tigergras: *Aloe Vera Body Firming Gel*, € 27,90.



# straffe Haut

## 1 **Bewegen!**

Sport sorgt für mehr Straffheit. Vor allem der Cellulite-Typ „Fülle“ profitiert davon (siehe Kasten Seite 28). Bewegung hilft, abzunehmen und Muskeln aufzubauen. Allgemeinmedizinerin und Beauty-Profi **Dr. Katrin Bartsch** empfiehlt Sportarten wie Schwimmen, Walken und **Radfahren**, aber auch Intervalltraining. Alltagsbewegung festigt die Haut ebenso. Also: Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder den Lift ignorieren und die Stiege nehmen.

## 2 **Stoffwechsel fördern!**

Eine gute Durchblutung kurbelt den Stoffwechsel an und hilft somit beim Entschlacken. „Koffeinhaltige Pflegecremen, die Wirkstoffe der Alge und der Pfefferminze sowie ätherische Öle (Rosmarin, Zypresse, Grapefruit, Wacholder und Lemongras) regen die Durchblutung an, ebenso wie Wechselduschen oder ein gelegentliches Peeling“, so die Ärztin. Sie empfiehlt außerdem, viel Wasser zu trinken. Entgiften Sie hin und wieder: „Das wirkt oft wie eine Frischzellenkur für unser Gewebe und macht die Haut wieder praller.“ Außerdem: Morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes Leitungswasser trinken – unerwünschte Stoffe werden so leichter aus dem Körper geschwemmt.

## 3 **Gut cremen!**

Gepflegte Haut sieht optisch straffer aus. Das gilt vor allem für Cellulite des Typs „Hülle“ – regelmäßiges Cremen kann das Erscheinungsbild vorübergehend verbessern. „Neben den koffeinhaltigen Cremem empfehle ich auch Produkte mit Retinol und Vitamin C, die die körpereigene Kollagenproduktion anregen“, erklärt Bartsch.

## 4 **Ausgewogen essen!**

Täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser, natriumarmes Mineralwasser oder Kräutertee trinken. Alkohol, Kaffee und Schwarzen Tee nur in Maßen genießen. Reichlich Vollkornprodukte, Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen und den Genuss von Salz, Zucker und Fleisch reduzieren. Weiters helfen kaliumreiche Lebensmittel (wie Bananen, Erdäpfel, Aprikosen, Salat) dem Körper beim Entwässern. Vitamin C (in Zitrusfrüchten, Paprika, Sauerkraut) verbessert die Stabilität des Gewebes. „Und Selen – enthalten in Nüssen, Fisch und Bohnen – schützt das Bindegewebe“, weiß Katrin Bartsch. Plus: Ein ausgewogener Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß ist gut für den Zellaufbau und kräftigt die bestehenden Zellen.

**Dr. Katrin Bartsch**,  
Ärztin für Allgemeinmedizin.  
Infos: [www.theaesthetics.at](http://www.theaesthetics.at)



**Sensai.** Für ein straffes Dekolleté: *Cellular Performance Throat and Bust Lifting Effect*, € 117,94.



**Alverde.** Straffendes Körperfluid *Bio-Minze & Bio-Grüner-Tee*, € 2,45. Limitiert, erhältlich über [meindm.at](http://meindm.at).



**Mádara.** Für feste und elastische Haut: *Sculpturing Oil*, € 27,50.



**Novasan.** Für eine Wickelbehandlung in den eigenen vier Wänden: *Body Wrap Set*, € 49,99.



**Mio.** Fördert die Durchblutung: *Shrink To Fit Cellulite Smoother*, € 42,-. Gibt's bei [staudigl.at](http://staudigl.at).



FITNESS &amp; FOOD

# Die 3 Cellulite-Typen

„Cellulite ist nicht gleich Cellulite“, weiß Allgemeinmedizinerin Dr. Katrin Bartsch. Nach aktuellen Erkenntnissen werden drei Typen unterschieden:

1

**Der „Hülle“-Typ:**

Hier wird das Gewebe mit zunehmendem Alter weicher, da der Kollagengehalt abnimmt.

2

**Der „Fülle“-Typ:**

Bei diesem Typ sind zu viele oder zu wenige Fettzellen vorhanden (BMI unter 19 führt ebenso zu Dellen!).

3

**Der „Struktur“-Typ:**

Hier ziehen die längs verlaufenden Bindegewebsfasern zu stark nach innen – ungeliebte Dellen sind das Ergebnis.

## Welcher Cellulite-Typ bin ich?

„Alle Typen der Cellulite kommen kombiniert vor“, erklärt die Expertin. Für eine gezielte Behandlung mit gutem Ergebnis ist es jedoch wichtig zu wissen, ob die Orangenhaut hauptsächlich aufgrund eines schlaffen Bindegewebes besteht oder ob sie etwa auf zu viel Fett zurückzuführen ist.

Mit einem kurzen Test unter [www.cellulite-test.com](http://www.cellulite-test.com) können Sie ermitteln, welche Ursache für Cellulite bei Ihnen im Vordergrund steht. „Es gibt nicht die EINE Behandlung gegen Cellulite“, weiß Expertin Bartsch. Deshalb ist auch eine genaue Analyse wichtig, aufgrund derer ein maßgeschneidertes Behandlungskonzept erstellt wird. Ist „Hülle“ ein Thema, helfen z. B. die Methoden „Ultherapy“ (fokussierter Ultraschall) und „Radiesse“ (Kollagenbooster), um Haut und Bindegewebe zu stärken. „Bei zu viel „Fülle“ kann Fett abgesaugt oder mittels der Methode „CoolCrush“ weggefroren werden. Bei zu wenig „Fülle“ ist eine Eigenfettbehandlung sinnvoll. Beim „Struktur“-Typ helfen Ernährung, Sport und Pflege leider wenig – hier zeigt sich das minimalinvasive Verfahren „Cellfina“ erfolgreich. Dabei werden die Bindegewebsfasern, die Probleme machen, dauerhaft durchtrennt.

Beauty-Expertin Barbara Schaumberger-Binder:

## „Ich habe den Selbsttest ausprobiert!“

Ja, auch ich habe Cellulite – in leichter Ausprägung, aber doch. Also habe ich den Test gleich ausprobiert. Zuerst musste ich meine Problemzone angeben: die Oberschenkel. Danach kam der sogenannte „Twist-Test“ – mit dem Rücken zu einem Spiegel stehend und den Oberkörper in Richtung Spiegel gedreht, sollte ich meine Dellen horizontal zusammendrücken und im nächsten Schritt anhand von Bildern auswählen, welche Dellen meinen am ehesten ähneln. Anschließend wurde noch der BMI berechnet. Dann kam mein Ergebnis: zu 44 % Geweberschlaffung, zu 22 % strukturelle Cellulite und zu 34 % ist das Fettgewebe schuld. Mein Fazit: mehr Sport, weniger Schokolade. Empfohlen wurde mir eine einmalige minimalinvasive Behandlung mittels Ultherapy (Hautstraffung ohne OP).



**Biotherm.** Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit: *Skin Fitness Firming & Recovery Body Emulsion*, € 34,95. Gibt's bei [douglas.at](http://douglas.at).



**Skin689.** Straffende Pflege für die Oberarme: *Firm Skin Upper Arms Emulsion*, € 42,-.



**Thalgo.** Cellulite wird mit verkapseltem purem Sauerstoff bekämpft: *Korrigierende Cellulite-Creme*, € 64,50.



**Washbär.** Sorgt mit feinen Bronzedrähten für gut durchblutete Haut: *Ionic Massagebürste*, € 24,95. Gibt's bei [waschbaer.de](http://waschbaer.de).



**Weleda.** Sanfte Zuckertenside reinigen die Haut, Aprikosenkernöl nährt sie: *Birke Dusch-Peeling*, € 8,45.

