



»OBSERVER«

EINFACH WOHLFÜHLEN
LEBENSWEIT

ORF Nachlese

Besser Leben mit dem ORF

Wien, im Juni 2019, Nr: 6, 12x/Jahr, Seite: 130-132

Druckauflage: 108 000, Größe: 87,98%, easyAPO: _

Auftr.: 9368, Clip: 12188789, SB: Cellfina



www.observer.at

Straff statt schlaff

Im Kampf gegen Wellen und Dellen. Was bei Cellulite hilft. Plus: Wirkstoffe, Techniken und Tipps für eine schöne Silhouette.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

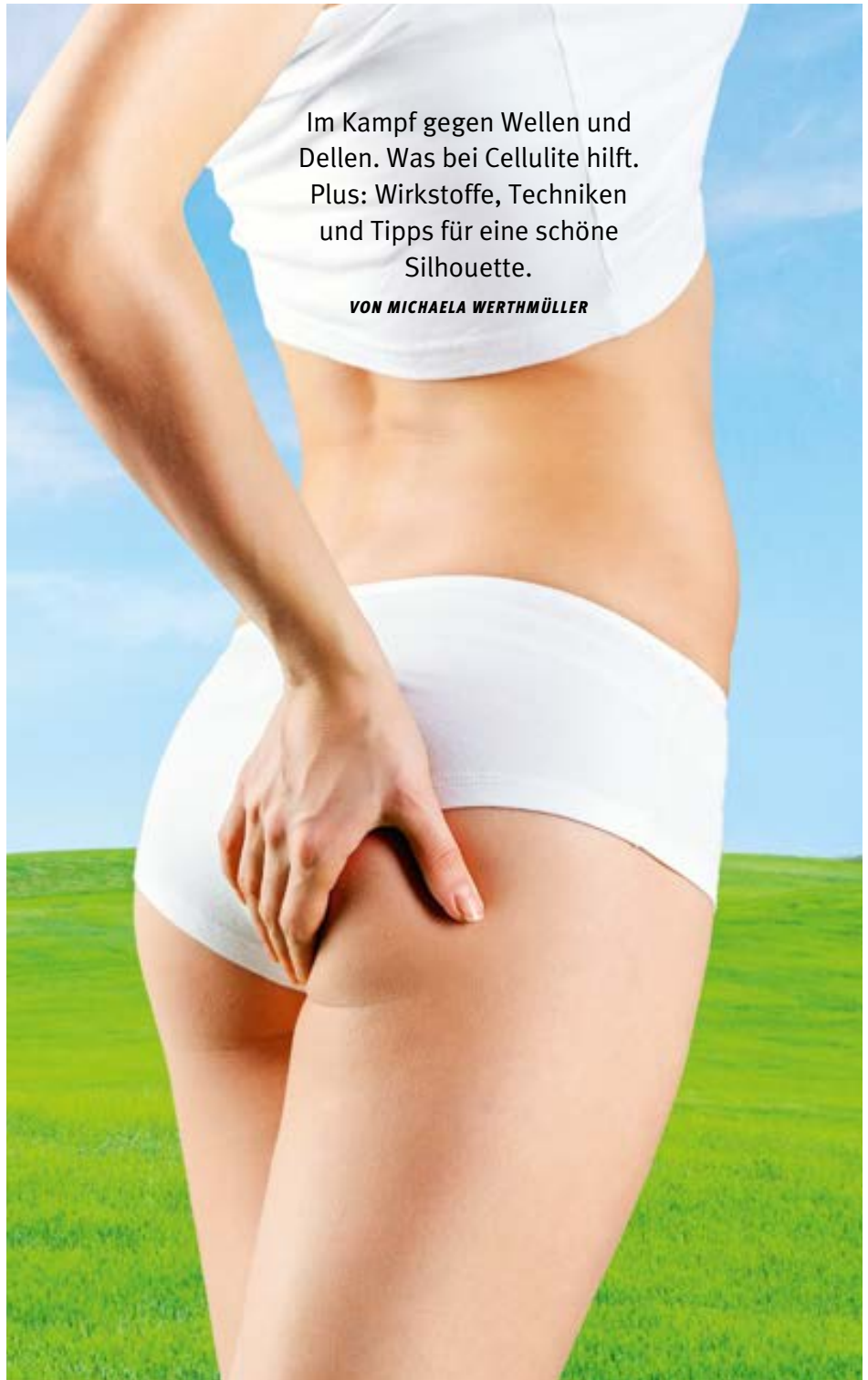
Es ist schon gemein. Denn Männer bleiben meist von ihr verschont. Nur wir Frauen können uns häufig mit Wellen und Dellen an Beinen und Po herumschlagen. Egal, ob man sie Orangenhaut oder Cellulite nennt, Fakt ist, dass niemand die Hügellandschaft gerne mag. Es bleiben nur wenige von ihr verschont.

Cellulite ist kein Schicksal.

Man kann etwas gegen sie tun. Und es ist auch gar nicht zu schwer. Es bedarf nur ein bisschen Disziplin und man kann „Orangenhaut“ in den Griff bekommen.

Und noch ein kleines Trostpflaster: Cellulite ist weder Einzelschicksal noch eine Krankheit. Aber dennoch leiden rund 85 Prozent aller Frauen unter der Veränderung des Hautbildes. Das bestätigt auch Apothekerin Mag. Ulrike Zöchling von der Hippolyt Apotheke in St. Pölten im Interview.

Viele Ursachen. Die Ursachen sind unterschiedlicher Natur: Neben der genetischen Veranlagung können Hormonschwankungen, ungesunder Lebensstil mit wenig Bewegung und falscher Ernährung eine Rolle spielen. ■



Cellulite, ade!

Mag. Ulrike Zöchling im Kurzinterview

Was ist Cellulite?

Cellulite ist keine Krankheit, obwohl oft fälschlich als Cellulitis bezeichnet, sondern ein kosmetisches Problem, wenn sich zwischen Bindegewebsfasern Fettpölsterchen bzw. Lymphe einlagern und zu Ein- und Ausbuchtungen führen. Diese Fasern sind bei Frauen lockerer verbunden als bei Männern, da ihr Gewebe in einer Schwangerschaft dehnbar sein muss. Deshalb tritt Cellulite auch fast nur bei Frauen auf, mit fortschreitendem Alter bei bis zu 90 Prozent aller Frauen.

Was kann man dagegen tun?

Das Angebot an Behandlungen ist entsprechend vielfältig. Mit Wärme, Kälte, Massagen, Bürsten und allerlei Cremes kann den Delen zu Leibe gerückt werden. Wichtig sind in jedem Fall Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Grundlegend ist Ernährung und Gewichtskontrolle, denn mehr Körperfett bedeutet mehr Fetteinlagerungen im Bindegewebe. Wir empfehlen Obst und Gemüse auf dem Speiseplan, auf Alkohol und Nikotin

So läuft es glatt

 <p>SOERI Color Energy Shape Control Intense. Die innovative Body Lotion bringt mit verschiedenen Wirkstoffkomplexen die Cellulite zum Schmelzen.</p>	 <p>Bi Oil PurCellin Oil. Besitzt die Vorteile eines Pflegeöls und die Eigenschaften einer Lotion und hilft optimal bei Dehnungsstreifen und Narben.</p>
 <p>JUVENA Fascianista Skin Nova Body Serum verbessert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und unterstützt das Faszienewebe optimal.</p>	 <p>IT You Sculpted. Die Universal Contouring Palette für Gesicht und Körper schummelt Cellulite einfach weg. Entwickelt mit plastischen Chirurgen.</p>
 <p>JUVENA Fascianista Massage Roller. Mit dem speziell entwickelten Massage-Roller lassen sich die täglich beanspruchten Faszien trainieren.</p>	 <p>RINGANA Fresh body firming. Intensive Power-Pflege mit hochwertigen, natürlichen Wirkstoffen und Pflanzenextrakten, die straffen und glätten.</p>
 <p>DECLARÉ Cellu Body Contour Körpercreme. Intensivpflege zur Verbesserung von Problemzonen – glättet, strafft und konturiert.</p>	 <p>PHYRIS See Change Body. Mit marinen Essenzen und einem Braunalgen-Komplex, strafft den Body und versorgt mit Feuchtigkeit.</p>

WERBUNG



weitgehend zu verzichten, salzreduziert zu essen – stattdessen Gewürze und Kräuter zu nehmen. Wenden Sie keine zusätzlichen Entwässerungsmittel ohne medizinische Begründung an! Auch regelmäßige sportliche Bewegung strafft die Silhouette und reduziert den Körperfettanteil.

Wie funktionieren die verschiedenen Behandlungen?

Spezielle Cellulite-Cremen enthalten als Wirkstoff meist Koffein oder eine Abwandlung davon. Das kurbelt die Blutzirkulation an und erhöht die Fettverbrennung. Durch Wärme, z. B. in Form von Wickeln, kann dieser Effekt gesteigert werden. Massagen mit Bürsten, Rollern, Lufta-Handschuhen oder eine einfache Zupfmassage mit den Fingern – immer vom Knie zum Gesäß – regt die Durchblutung zusätzlich an.

Noch ein paar Tipps für einen schönen Körper?

Gegen schuppige und fahle Winterhaut hilft ein selbst gemachtes Salzpeeling:

Rezept für ein selbst gemachtes Peeling: 4 EL Meersalz (aus der Apotheke) + 1 EL Oliven- oder Jojobaöl; Oder einfach die

Liebings-Duschlotion mit etwas Meersalz versetzen, in kreisenden Bewegungen mit wenig Druck von den Finger- und Zehenspitzen zur Körpermitte hin auftragen und mit lauwarmem Wasser abspülen. Mit einem kurzen Kaltwasserstrahl abschließen.

Gegen trockene Haut hilft ein pflegendes Ölbad, bei milder Badetemperatur (max. 38° C), im Anschluss nur abtupfen: 1/2 l Milch, 1–2 EL Honig, 2 EL Jojobaöl, für einen angenehmen Duft 1–2 Tropfen ätherisches Öl (aus der Apotheke) nach Wahl.

Auch ein Basenbad pflegt die Haut und unterstützt den Abtransport von Giftstoffen über die Haut. Spezielle Basenbäder sind erhältlich, ersatzweise einfach 2 EL Speisesoda im Badewasser auflösen.

Dr. Schüßler Mineralstoffe als Bad „Base Care“ oder Körpercreme „Evocell“ 2 x täglich mit beiden Händen einmassieren, mit langsamen und tiefgreifenden Bewegungen von unten nach oben. Innerlich können Nr. 1, 2, 4, 9, 11, 12, 23 individuell eingenommen werden.

Massagen regen die Durchblutung an und helfen bei Cellulite

Die Stadien der Cellulite

Man unterscheidet drei verschiedene Stadien, die man durch den sogenannten Kneiftest feststellen kann.

1. Stadium: leichte Cellulite

Cellulite zeigt sich weder beim Stehen noch beim Gehen. Sie ist nur im Kneiftest feststellbar. Dazu schiebt man ein handtellergroßes Hautareal zwischen Daumen und Mittelfinger zusammen. Wenn sich leichte Dellen und Noppen zeigen, sind dies die ersten Orangenhautsymptome.

2. Stadium: mittlere Cellulite

Wellige Haut zeigt sich bereits im Stehen ohne Knifen.

3. Stadium: schwere Cellulite

Ob beim Liegen oder Stehen: Man erkennt die Orangenhaut immer. Die betroffenen Stellen sind schlaff und unregelmäßig gewölbt. Der Kneiftest kann schmerzhaft sein.

Dellen, ade: Neue Glattmacher-Methoden

Radiofrequenztherapie in Kombination mit Stoßwellentherapie „ist bestens geeignet, die Innenseite der Oberschenkel zu straffen oder Cellulite zu bekämpfen“, so die Wiener Dermatologin Dr. Hajnal Kiprof. Bei der Radiofrequenztherapie wird „die zu behandelnde Hautzone mittels Vakuum angesaugt und durch Radiofrequenz erhitzt“, erklärt Kiprof. Im Anschluss werde ein Hochfrequenz-Impuls auf Haut und Fettzellen abgegeben. Die Stoßwellentherapie regt die Kollagenproduktion an und

verbessert Hautelastizität. Die minimal-invasive Methode Cellfina, die aus den USA stammt, wirkt direkt an den Bindegewebssträngen, die für die typischen Dellen zuständig sind. „Nur, wenn ich Cellulite verstehe, kann ich Cellulite richtig behandeln. Die Fortschritte, die die Medizin bei der Cellulite-Behandlung macht, sind unglaublich. Mit Cellfina schaffen wir Ergebnisse, von denen wir noch vor drei Jahren nur geträumt haben“, erklärt der plastische Chirurg Dr. Rolf Bartsch.



MI, 29. 5.,
ab 9.00 Uhr,
Radio NÖ

Radio Nieder-
österreich
am Vormittag