

Startseite / Krankheiten & Therapie / Haut, Haare und Nägel / Hautprobleme im Alltag

Zellulite

Die Erkrankung

Das empfiehlt der Arzt

Komplementärmedizin

Häufigkeit

Legende

Zellulite (Cellulite, Orangen[schalen]haut, Peau d'orange): Durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen bedingte Dellenbildung der Haut, v. a. im Bereich von Beinen, Hüften, Oberarmen und Gesäß. 80 % aller Frauen sind davon betroffen, am stärksten solche mit Übergewicht. Die Zellulite kann im Verlauf des Lebens weiter zunehmen, bildet sich aber oft nach den Wechseljahren teilweise zurück.

Die Bezeichnung Cellulitis (Zellulitis) wird zwar von vielen Frauenzeitschriften synonym verwendet, ist aber aus medizinischer Sicht irreführend, denn die Begriffsendung „-itis“ weist auf eine Entzündung hin, die aber bei der Zellulite gar nicht vorliegt. Auch besteht Verwechslungsgefahr mit dem Englischen, wo mit Cellulitis die entzündlichen Erkrankungen Erysipel und Phlegmone zusammengefasst werden.

Die Erkrankung

Ob von einer Erkrankung gesprochen werden kann, ist Interpretationssache. Zweifelsohne ist die Zellulite aber ein ästhetisches Problem. Ursache sind Formveränderungen des Unterhautfettgewebes, das durch **Kollagenstränge** (vom Arzt bindegewebige Septen oder Retinacula cutis genannt) in Form gehalten wird, dabei aber seine glatte Kontur verliert und eine steppdeckenartige Felderung bekommt. Diese ist abhängig vom Östrogenspiegel und tritt deshalb im Monatsrhythmus mehr oder weniger in Erscheinung. Verstärkt wird das ungünstige Zellulite-Erscheinungsbild durch „Reiterhosen“, Bindegewebsschwäche und Rauchen, möglicherweise auch durch die Pille. Oft tritt Zellulite auch in Verbindung mit Krampfadern auf, da der Stau in den Gefäßen zu Wasseransammlungen und zur Schwellung der Haut führt.

Das empfiehlt der Arzt

Als wirkungsvollste Behandlung hat sich neben der Normalisierung des Gewichts der gezielte Muskelaufbau erwiesen. Am besten ist ein Lauftraining, weil es die für den Po- und Oberschenkelbereich entscheidenden Muskelpartien am stärksten aufbaut. Dieser Effekt kann durch gezieltes Problemzonen-Training (Fatburner-Programme) gesteigert werden.

Es geht aber nicht nur um den Muskelaufbau, sondern auch um den Kreislauffeffekt. Die gesteigerte Durchblutung sorgt für eine natürliche Lymphdrainage und verbessert somit die Ausschwemmung von Körperwasser, was das Erscheinungsbild ebenfalls verbessert.

Um der Zellulite entgegenzuwirken, ist ein Rauchverzicht sinnvoll, da Nikotin einerseits die Blutgefäße (auch der Haut) verengt, was den Stoffwechsel in diesen Regionen drosselt, und andererseits die Kollagenstruktur des Hautbindegewebes schädigt.

Eine Ernährungsumstellung auf ausgewogene, ballaststoffreiche Nahrungsmittel wird zwar oft empfohlen, ein spezifischer Effekt auf die Zellulite ist aber nicht nachgewiesen.

Cremes, Salben und andere kosmetische Behandlungen sind nicht Erfolg versprechend, da diese nur auf die Oberhaut wirken.

Bei der Fettabsaugung (Liposuktion) wird zwar viel Körperfett entfernt, die Hautdellen können aber bestehen bleiben oder sich sogar verstärken, wenn die Kollagenstränge nicht durchtrennt werden.

Komplementärmedizin

Da viele Menschen unter einer Zellulite leiden, boomt der Markt der alternativmedizinischen Verfahren, denen allerdings jeder wissenschaftliche Wirkungsnachweis fehlt. Dazu zählen Lymphdrainage, Anregung der Hautdurchblutung durch Cremes, Wechselduschen und Bürstenmassagen. Ihnen allen ist gemein, dass sie zwar kurzfristig wirken können, ein nachhaltiger Effekt aber nicht möglich ist. Gleiches gilt für technisch ausgefeilte und teure Verfahren wie die Unterdruckbehandlung (Patientin liegt mit der unteren Körperhälfte in einer Vakuumröhre), die Kryotherapie (Anwendung von Temperaturen bis -160°C) oder die Endermologie (spezielle Bindegewebsmassage zur „Hautgymnastik“).

Bei Bindegewebsschwäche und Venenproblemen sind generell Kompressionsstrumpfhosen empfehlenswert, um die Blutzirkulation zu unterstützen. Von manchen Anbietern werden die Kompressionsstrumpfhosen durch Kombination mit Cremes, die die Durchblutung der Haut fördern, zu einem teuren Produkt veredelt. Ein positiver Effekt ist jedoch nur zu erzielen, solange die Kompressionsstrumpfhosen regelmäßig getragen werden.

Eine Zellulite-Behandlung von innen ist nicht möglich. Entsprechende Angebote vom Anti-Orangenhaut-Tee bis hin zu diversen Nahrungsergänzungsmitteln sind deshalb nicht empfehlenswert. Anti-Zellulite-Kosmetika sind nach Ansicht aller Fachleute ihr Geld nicht wert.

Von: Dr. med. Arne Schäffler | zuletzt geändert am 01.04.2016 um 17:08

F Empfehlen



ApothekenApp



Apotheke für unterwegs. Mit der ApothekenApp haben Sie "Ihre" Apotheke immer dabei! Einfach die kostenlose ApothekenApp fürs iPhone® oder für Android™ herunterladen.

