Hilfe bei unschönen Dellen

Cellulite bekämpfen

Sport und die richtige Ernährung helfen!

In einer Zeit, in der viele Menschen sehr auf Äußerlichkeiten bedacht sind, bereitet die sogenannte Orangenhaut vielen Frauen schlaflose Nächte. Dabei erwischt es fast jede einmal, vor allem nach der Schwangerschaft – doch während Cellulite früher noch als „normal" betrachtet wurde, steht sie heute im Kontrast zum Schönheitsideal. Vor allem im Urlaub am Strand will man die Dellen in der Haut daher natürlich verstecken.

Wie entsteht Orangenhaut?

Cellulite entsteht durch ungewollte Fetteinlagerungen und ein schwaches Bindegewebe. Dabei hat Mutter Natur das als Schutz für Frauen vorgesehen – denn verformt sich der weibliche Bauch in der Schwangerschaft, muss die Haut mitspielen, um nicht beschädigt zu werden. So gesehen ist Cellulite etwas Positives – die meisten dürften sie dennoch als Störfaktor betrachten. Wer diesen wieder loswerden möchte, hat zahlreiche Möglichkeiten, wobei sportliche Ertüchtigung und eine gesunde Ernährung elementar beim Versuch des Abbaus der Fetteinlagerungen sind.

Fakt

90 % aller Frauen über 30 leiden unter Cellulite. Dabei handelt es sich um ein rein kosmetisches Problem.

Stress vermeiden

Es gibt weitere Faktoren, die Cellulite begünstigen. Dazu gehört neben dem übermäßigen Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Tabak oder dem heißgeliebten Kaffee auch die Einnahme der Antibabypille, da deren Östrogen die Bildung von Fettzellen im Körper fördert. Dasselbe gilt für viele andere Arten von Hormonen. Ein weiteres Beispiel ist Stress, ganz gleich ob im Beruf oder privat. Ferner kann zu viel Stress häufig auch ein direkter Auslöser für eine allgemein falsche Ernährungsweise sein.

Bewegungstraining

Auch wenn viele Cremes und Peelings mit dem Versprechen locken, Cellulite zu beseitigen: Eine Sofortlösung bietet jede von ihnen nicht. Erst kürzlich sprach „Stiftung Warentest" sämtlichen Anti-Cellulite-Präparaten und Massagegeräten mit einer angeblich wissenschaftlich belegten Wirksamkeit eben diese Eigenschaft ab. Wer eine glatte Haut langfristig erhalten möchte, muss vieles von Grund auf umstellen. An oberster Stelle steht zunächst regelmäßiger Sport, denn Bewegung fördert einerseits die Durchblutung, stärkt die Muskulatur und kurbelt die Fettverbrennung an. Pro Woche sollte man dabei etwa drei Trainingseinheiten je 30 Minuten von einer Ausdauersportart wie Joggen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen einplanen.

Tee statt Kaffee, Obst statt Fleisch

Neben der Bewegung ist auch eine gesunde Ernährung im Kampf gegen die Orangenhaut wichtig. Der Konsum von Salz, Zucker und Fleisch sollte eingeschränkt werden. Dagegen sind vor allem Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse gern auf dem Speiseplan gesehen. Als Getränke empfehlen sich natriumarmes Mineralwasser sowie Kräutertees – zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag sollte man zu sich nehmen. Auf keinen Fall ratsam sind die sogenannten Crash-Diäten, bei denen es darum geht, in möglichst kurzer Zeit möglichst viel abzunehmen.

Nach einer radikalen Abspeckphase lagert der Körper Fett sehr schnell wieder ein. Natürlich ist auch die richtige Pflege der Haut entscheidend. Wer zu einer speziellen Creme greift, sollte sich kurz davor ein Vollbad mit Meersalz oder Algenextrakt gönnen, um die Aufnahmefähigkeit der Haut zu steigern – immerhin sitzt die Cellulite tief unter der Oberhaut, sodass Cremes Schwierigkeiten haben, die Wurzel des Übels zu erreichen.

Medizinische Lösungsansätze

Bei all diesen Maßnahmen darf man allerdings nicht mit einem schnellen Ergebnis rechnen. Ein paar Wochen oder gar Monate kann es schon in Anspruch nehmen, bis die Anstrengungen Früchte tragen. Grundsätzlich fühlt sich natürlich keine Frau mit Cellulite wohl – wer sich keinem langwierigen Kampf dagegen aussetzen möchte oder gar zu Depressionen neigt, der sollte seinen Dermatologen um Hilfe bitten, da sich Cellulite auch mit rabiateren Mitteln in den Griff bekommen lässt. Dabei sollte man sich allerdings darüber im Klaren sein, dass gerade operative Behandlungsmethoden auch immer ein Risiko bergen. Denn egal, wie klein der oft recht schnell durchgeführte Eingriff einem selbst auch erscheinen mag: Er ist nach wie vor eine Operation.

Meist breitet sich Cellulite an den Oberschenkeln und den Hüften, seltener am Bauch aus.

Mit diesen Tip ps werden Sie Orangenhaut wieder los!

mein TV magazin

Nur Wasser!

Arzneimittel und Fruchtsäfte vertragen sich nicht

Nimmt man seine Medikamente falsch ein, kann das zu Komplikationen führen. Vor allem der richtige Zeitpunkt der Einnahme ist wichtig, jedoch spielt auch das Getränk, mit dem man seine Tabletten runterspült, eine Rolle. Allem voran ist natürlich Alkohol verboten, da er eine zusätzliche Belastung für die angeschlagene Gesundheit bedeutet und es zu gefährlichen Nebenwirkungen kommen kann. **Auch Kaffee oder Tee sind zur Medikamenteneinnahme eine schlechte Wahl, denn sie enthalten Gerbstoffe, die unter Umständen unerwünschte Wechselwirkungen mit dem Wirkstoff in der Pille eingehen könnten. Sogar Fruchtsäfte können die Wirkung bestimmter Arzneimittel – wie z. B. Schmerz- oder Bluthochdruckmittel – beeinflussen.** Daher sollte man im Zweifelsfall immer einen Arzt oder Apotheker um Rat fragen oder einfach auf Leitungswasser zurückgreifen.

Diese Früchte sparen Kalorien

mein TV magazin

Obst ist gesund, doch nicht alle Früchte trumpfen auch mit Kalorienarmut auf. **meinTV – magazin** hat vier Sorten herausgesucht, die man während einer Ernährungsumstellung völlig bedenkenlos genießen kann.

✖ **Acerola-Kirschen** stammen ursprünglich aus Südamerika, sind mittlerweile aber auch in Deutschland beliebt. Vor allem, weil sie gerade einmal **20 Kalorien pro 100 g zählen.**

✖ **Erdbeeren** sind der süße Klassiker unter den Früchten und ihr Kaloriengehalt kann sich sehen lassen: **nur 32 Kalorien entfallen auf 100 g.**

✖ **Kaktusfeigen** eignen sich perfekt für jeden, der gerne einmal etwas Neues ausprobieren möchte – und bei nur **29 Kalorien pro Stück muss niemand ein schlechtes Gewissen haben.**

✖ **Himbeeren** sind auch aus der Tiefkühltruhe ein Genuss, der sich mit **34 Kalorien pro 100 g** nicht auf der Waage niederschlägt.

Fotos: Pixabay; Fotolia / 5second / gitki / djile / domnitsky / Syda Productions