

## WAS WIRKLICH HILFT GEGEN ORANGENHAUT:

# Cellulite – DIE NEUEN Therapien

### WEG MIT DEN DELLEN

Cellulite, auch Orangenhaut genannt, betrifft rund 85 Prozent aller Frauen. Wir haben bei Beauty-Experten nachgefragt, was wirklich dagegen hilft.

Die Temperaturen steigen und die Bikini-Saison rückt immer näher. Leider ist die Freude darüber oft getrübt, denn an Oberschenkeln und Po vieler Frauen zeigen sich unschöne Dellen – die Cellulite. Gleich vorweg: Cellulite oder Orangenhaut ist keine Krankheit. Es handelt sich dabei um eine nicht entzündliche, durch die geschlechtsspezifische Hautstruktur bedingte Veränderung des subkutanen Fettgewebes. Fälschlicherweise wird für die unschönen, aber medizinisch unbedenklichen Dellen, vorwiegend an Oberschenkeln und Po, häufig auch der Begriff Cellulitis (oder Zellulitis) verwendet. Dabei handelt es sich aber um zwei völlig unterschiedliche Problemfelder. Wie die Bezeichnung -itis schon sagt, ist Cellulitis eine Entzündung des Unterhautgewebes (Phlegmone) und hat nichts mit der „Orangenhaut“ zu tun.

### Wie Cellulite entsteht

Dass Cellulite fast ausschließlich Frauen betrifft, liegt am speziellen Aufbau ihrer Haut und dem Einfluss der weiblichen Hormone. „An Oberschenkeln, Po oder Oberarmen sind die Bindegewebsstrukturen weicher, elastischer und die Kollagenfasern liegen weiter auseinander“, erklärt Dr. Jasmin Darabnia, Ärztin für Allgemeinmedizin und Spezialistin für ästhetische Medizin. „Dort können sich die Fettzellen durchdrücken und werden als unschöne Dellen an der Oberfläche sichtbar.“ Rauchen, falsche Ernährung oder Bewegungsmangel können das Risiko für Cellulite erhöhen. Aber selbst schlanke und sogar sehr sportliche Frauen bleiben nicht automatisch verschont.

### Wundermittel gesucht

Der Markt der Anti-Cellulite-Mittel boomt regelrecht. Für entsprechende Cremes oder Salben werden Millionen ausgegeben. Doch die meisten dieser

**DR. JASMIN DARABNIA**  
Ärztin für Allgemeinmedizin,  
Spezialistin für ästhetische  
Medizin, [www.medsa.cc](http://www.medsa.cc)



### BEHANDLUNG MIT STOSSWELLE

#### SO GEHT'S

Schallwellen werden sanft in die betroffenen Körperzonen eingeleitet. Dadurch lassen sich **verklebte Schichten (Faszien, Muskulatur, Fettgewebe) in der Tiefe des Gewebes trennen**. Zwischen diesen Verklebungen angesammelte **Schlacken werden gelöst und können über das Lymphsystem abtransportiert werden**. Dadurch lassen sich eine glattere Haut erreichen, Fettdepots verkleinern, das Bindegewebe straffen und letztendlich der Umfang der betroffenen Körperregionen reduzieren. Für Po, Oberschenkel (innen & außen), Oberarme.

#### DAUER & WIRKUNG

Die Behandlung dauert **je nach Region 30 bis 40 Minuten. Empfohlen werden sechs bis zehn Behandlungszyklen, idealerweise zweimal pro Woche**. Nach der 4. Behandlung sind bereits deutliche Unterschiede bemerkbar. Nach einem Behandlungszyklus ist der Cellulitegrad in der Regel um ein bis zwei Grade reduziert. Das Ergebnis ist dauerhaft, sofern man nicht wieder die alten Lebensgewohnheiten aufnimmt. Man kann die Stoßwelle aber auch immer wieder ein- oder zweimalig anwenden. Kontraindikation: Schwangerschaft, elektronische Implantate oder dauerhafter Cortisonbehandlung.

#### KOSTEN

Je nach Region **ab 100 Euro pro Behandlung**.



„FRAULEIDEN“  
Rund 85 Prozent der Frauen leiden an Cellulite. Sogar schlanke und sehr sportliche Frauen sind betroffen.

### LIPOSHAPER „VELA-SMOOTH“:

#### SO GEHT'S:

Der Liposhaper „Velasmooth“ ist eine effektive Methode zur Gewebestraffung, speziell bei lokalen Fettdepots und Cellulite. Durch eine Kombination aus **Radiofrequenz, Infrarotstrahlung und Vakuummassage** wird die Haut an den Problemzonen gestrafft. Der Liposhaper bringt die lokalen Fettzellen in der Tiefe zum Schmelzen. Das gleichzeitige Vakuum transportiert eingeschmolzenes Fett und Schlacken ab. Auch eine Kombinationsbehandlung mit der Fettwegspritze zur Hautebnung ist möglich.

#### DAUER & WIRKUNG:

Die Behandlung dauert 40 Minuten. Um sichtbare Ergebnisse zu erzielen sind **15 Sitzungen notwendig**. Empfohlen werden ein bis zwei Sitzungen pro Woche. Geeignet für Beine, Po, Bauch, Schenkelinnenseiten, Oberarme oder Doppelkinn.

#### NEBENWIRKUNGEN:

Die Behandlung ist schmerzlos, es gibt keine Ausfallszeiten, die Patienten sind **sofort gesellschaftsfähig** und auch Sport ist sofort wieder möglich.

#### KOSTEN:

Eine einzelne Behandlung kostet 67 Euro. Ein 10er Block (1 x gratis) ist um 603 Euro, ein 15er Block (2 x gratis) um 871 Euro erhältlich.

**DR. MICHAELA  
MEISTER**  
Ärztin für Allgemein-  
medizin, Spezialistin für  
ästhetische Medizin,  
[www.medkos.at](http://www.medkos.at)



**DR. SANDRA RIGEL**  
 Fachärztin für plastische,  
 ästhetische und  
 rekonstruktive Chirurgie,  
[www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)



## INFO

## >> Aminosäuren gegen Dellen

### SO GEHT'S

Eine ganz neue Form der Anti-Cellulite Therapie baut die Hautstruktur dort wieder auf, wo diese gebrochen ist. Dabei werden Fettzellen nicht zerstört, sondern Dellen aufgefüllt. Durch eine spezielle **Mischung aus Aminosäuren** wird das Volumen des Unterhautfettgewebes schrittweise wieder aufgebaut und somit die Dellen geglättet. Das spezielle Gel wird mit ganz feinen, kurzen Nadeln – nach der Methode der Mesotherapie – direkt in die von Cellulite betroffenen Bereiche injiziert. Man ist sofort, auch im Bikini, gesellschaftsfähig.

### DAUER & WIRKUNG

Die Behandlung ist nahezu schmerzfrei und dauert etwa 30 Minuten pro Sitzung. In wöchentlichem Abstand werden insgesamt **sieben bis zwölf Anwendungen** benötigt. Neben ein bis zwei Nachbehandlungen empfiehlt die Expertin jährlich eine Auffrischung, um das Ergebnis zu erhalten.

### KOSTEN

Die Kosten für eine Behandlung betragen **300 bis 400 Euro**. Es sind rund sieben Behandlungen notwendig, um nachhaltige Erfolge zu erzielen und diese beizubehalten.

**GLATTE HAUT** Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Rauchen – obwohl Cellulite meist genetisch bedingt ist, hat unser Lebensstil großen Einfluss auf unsere Haut.

vermeintlichen Wundermittel halten nicht was sie versprechen. „Diese Mittel sind eine nette Unterstützung, um die Entschlackung des Gewebes und die Hautelastizität anzuregen. Aber wirklich in die Tiefe dringen sie nicht ein. Da braucht es andere Methoden“, erklärt die Schönheitsexpertin. Grundsätzlich lässt sich jedes Stadium der Cellulite (von leichten Ansätzen bis starken Ausprägungen) behandeln und das Hautbild verbessern. Bei sehr starker Cellulite sollte man aber trotz modernster Methoden keine Wunder und eine völlig glatte Haut erwarten. Vor allem dann nicht, wenn ein ungünstiger Lebensstil beibehalten wird.

## KRYOLIPOLYSE: FETT WEGFRIEREN

### SO GEHT'S

Bei dieser Methode gegen Fettpölster und Cellulite wird die zu behandelnde Stelle mit einer Vakuumpumpe angesaugt und auf drei Grad heruntergekühlt. **Fettzellen sind anfälliger auf Kälte als andere Zellen, kristallisieren, sterben ab und das Immunsystem beginnt, diese abzubauen.**

### DAUER & WIRKUNG

Die Behandlung ist bis auf ein leichtes Kältegefühl schmerzfrei und nebenwirkungsfrei. **Es dauert bis zu acht Wochen, bis Ergebnisse zu sehen sind.** Begleitend wird auch Radiofrequenz, Vacustyler oder Microneedling empfohlen.

### KOSTEN

Eine Behandlung kostet **250 Euro**. Je nach Zone sind zwischen einer und vier Behandlungen notwendig.

### VACUSTYLER

Für ein noch effektiveres Ergebnis wird eine begleitende Behandlung mit dem Vacustyler empfohlen. Dieser bewirkt eine **Lymphdrainage und Bindegewebsmassage**. Vor der Behandlung werden an den Problemzonen spezielle Salben aufgebracht und deren Tiefenwirkung durch Folienverbände verstärkt. Kosten ab 45 Euro.

**DR. SABINE SCHWARZ**  
 Hautärztin und Leiterin des Hautzentrum  
 Wien, [www.hautzentrum-wien.at](http://www.hautzentrum-wien.at)



### Lebensstil für glatte Haut

Cellulite beziehungsweise eine Bindegewebschwäche ist in vielen Fällen genetisch bedingt. Aber auch unser Lebensstil kann entscheidend dazu beitragen, ob wir eine glatte Haut haben oder sich unschöne Dellen an Oberschenkeln, Po oder Oberarmen zeigen. „Schlechte Ernährung, mit zu viel Weißmehlprodukten oder Zucker, vor allem in Kombination mit wenig Bewegung führt zu Verklebungen der einzelnen Gewebeschichten wie Faszien, Muskulatur und Fettgewebe. Zwischen diesen Schichten sammeln sich die Schlackenstoffe und können nicht mehr abtransportiert werden“, erklärt Dr. Darabnia. Neben Methoden, die diese Verklebungen lösen und den Abtransport der Schlacken unterstützen, helfen eine fettarme, kohlenhydratreduzierte (Weißmehlprodukte und Zucker vermeiden), eiweißreiche, basische Ernährung mit viel Obst und Gemüse, sowie ausreichend Flüssigkeit, um die Schadstoffe zu reduzieren beziehungsweise leichter auszuscheiden. Auch Bewegung – optimal wären mindestens 30 Minuten Sport täglich – verhilft zu einer glatten, straffen Haut ohne Dellen.

REGINA MODL ■