

Cellulite- ein unlösbares Problem?

Cellulite ist durch Dellen und Wölbungen an den Oberschenkeln, Bauch, Po und Oberarmen gekennzeichnet. Es ist ein frauenspezifisches Problem und wird ab der Pubertät sichtbar. In dieser Zeit verändert sich der weibliche Körper unter dem Einfluss der Estrogene.

Die Cellulite beruht auf einer Volumenzunahme von Fettzellen im Unterhautfettgewebe (Subcutis). Begleitet wird dieses Phänomen von Durchblutungsstörungen. Ebenso können Wasseransammlungen die Bildung der Orangenhaut begünstigen. Obwohl die Cellulite ein sekundäres Geschlechtsmerkmal und somit natürlich und normal ist, besteht bei vielen Frauen der Wunsch, die unschönen Erscheinungen der Orangenhaut zu bekämpfen. Die geschlechtsspezifische Struktur des Hautgewebes wird sich dabei nicht verändern, die Dellen und Wölbungen können aber in ihrer Ausprägung deutlich vermindert werden. Die Ursachen:

- Übermäßiger Verzehr von Zucker, insbesondere kurzkettige Kohlenhydrate (Süßigkeiten)
- Hormonelle Umstellung (Pubertät, Pille, Schwangerschaft, Klimakterium)
- Stress
- Mangel an Sport
- Übermäßiger Genuss von Tabak und Alkohol
- Durchblutungen von Lymphstauungen
- Unausgewogene Ernährung

Physiologie der Orangenhaut

Struktur des Bindegewebes bei Frauen:

Die Haut von Frauen ist dünner als beim Mann, d.h. alles was unter der Hautoberfläche ist, zeichnet sich bei Frauen besser ab. Die Bindegewebsstruktur ist bei Frauen größer als bei Männern. Die Bereitschaft, Fett anzulagern, ist bei Frauen größer. Die Bindegewebsfasern sind eher netzförmig gelagert und deshalb äußerst elastisch, um sich während der Schwangerschaft entsprechend auszudehnen. Allerdings macht der Körper keinen Unterschied zwischen Schwangerschaft und Übergewicht. Kommt es zur übermäßigen Energiezufuhr, z.B. durch Zucker (Glucose), vergrößern sich die Fettzellen traubenförmig aneinander. Unschöne Dellen und Wölbungen zeichnen sich an der Hautoberfläche ab.

Hormone steuern den Fettauf- und abbau

Das Signal zum Fettaufbau (Lipogenese) bzw. zum Fettabbau (Lipolyse) bekommen die Fettzellen durch Hormone. Normalerweise befinden sich Lipogenese und Lipolyse im Gleichgewicht. Wenn das Gleichgewicht gestört ist und der Fettaufbau überwiegt, kann sich das Volumen der Fettzellen um das **400-fache** vergrößern. Durch Faktoren, wie zu viele Kohlenhydrate, unausgewogene Ernährung und hormonelle Schwankungen überwiegt der Fettaufbau in den Fettzellen.

Wie aus Glucose Fett wird

Mit Hilfe eines Transportsystems wird die Glucose durch die Zellmembran in das Zellinnere gebracht. Innerhalb der Fettzelle (Adipozyten) wird aus Glucose Fettsäure, die sich in Form von Triglyceriden zusammensetzen. Steigt die Glucosekonzentration im Blut übermäßig an, legt der Organismus einen Glucose-Vorrat in Form von Triglyceriden in den Fettzellen an. Die Fettzelle nimmt an Volumen zu, was zudem eine Einengung der Gefäße bewirkt. Dieser Druck ruft eine Störung der Blut- und Lymphgefäße hervor.

Fazit:

Durch zu viele Kohlenhydrate, insbesondere Glucose, vergrößern sich die Fettzellen: die typischen Merkmale der Orangenhaut werden sichtbar.

Wirkungsvolle Maßnahmen:

Gewichtsreduktion
Bewegung
Massagen mit Stoffwechsel anregenden Pflegecremes
Wechselduschen

Sollten sich Fragen ergeben, oder möchten Sie sich näher über Cellulite Pflegecremes informieren, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihre

Anja Stöckel

PTA und Fachberaterin für Dermato-Kosmetik und Hautanalyse