



Cellulite, eine weitverbreitete Erscheinung !

Die Fakten

Es ist erwiesen, dass heutzutage etwa 80% aller Frauen an den verschiedensten Formen von Cellulite leiden. Cellulite, auch oft als Orangerhaut bezeichnet, hängt weder vom Alter noch unbedingt vom Gewicht ab. Auch schlanke Frauen können darunter leiden.

Es ist ebenfalls festzustellen, dass bei immer jüngeren Frauen, manchmal schon im Pubertätsalter, die ersten Zeichen von Cellulite erkennbar sind.

Die Cellulite-Neigung ist auf das Sexualhormon Östrogen, die weibliche Struktur der Lederhaut (eine Schwäche des weiblichen Bindegewebes) sowie der Kollagenfasern zurückzuführen. Männer bleiben von den lästigen Dellen, außer bei ausgeprägtem Übergewicht, weitgehend verschont.

Wie kann man Cellulite erkennen ?

Kneiftest:

Man belegt mit abgespreiztem Mittelfinger und Daumen beider Hände ein etwa handtellergroßes Areal auf dem Oberschenkel und schiebt die Haut mit festem Druck zusammen, dabei wird das Gewebe kräftig nach innen gedrückt und gestaucht

Leichte Cellulite:

Leichte Erhebungen, nur wenige Millimeter hoch und breit, dazwischen kleine Furchen, die die einzelnen Dellen deutlich voneinander trennen, beim Zusammenkneifen der Haut. Bei normalem Stehen, Gehen oder Liegen sind diese noch nicht sichtbar

Mittlere Cellulite:

Die Orangerhaut zeigt sich an Stellen wie Oberschenkel, Hüfte und PO schon bei angespannten Muskeln, beim Sitzen auf einer harten Unterlage oder bei starkem Gegenlicht

Schwere Cellulite:

Man kann tiefe Hautverformungen immer gut sehen, egal bei welchem Licht oder ob im Stehen, Sitzen oder Liegen. Diese Verformungen fühlen sich hart und unelastisch an, wobei das Gewebe verdickte, körnige Strukturen aufweist. In diesem Stadium breitet sich die Cellulite auch meist über Oberarme und Bauch aus

Was ist Cellulite ?

Cellulite ist ein Stoffwechselproblem, um es genauer zu sagen ein „Entsorgungsproblem“. Schlackestoffe werden durch das Lymphsystem abtransportiert und in den Lymphknoten nochmals aufgearbeitet.

Wenn diese „Müllabfuhr“ nicht oder nur in eingeschränkter Form arbeitet, bleiben Reststoffe zurück, die sich in den Fettzellen ablagern. Die kugeligen Zellen klumpen zusammen und die unschönen Dellen kommen verstärkt zum Vorschein.

Wie entsteht Cellulite ?

Cellulite entsteht nicht über Nacht und sie stößt einem auch nicht zu, sondern unsere Lebensweise ist eine der Hauptursachen dafür.

Cellulite entsteht, wie viele andere Stoffwechselveränderungen auch, durch das Zusammentreffen mehrerer Faktoren, die sich als Teufelskreis erweisen:

- wer sich zu wenig bewegt, verbraucht weniger Kalorien
- da die Eßgewohnheiten aber kaum verändert werden, nimmt man zu
- Übergewicht führt zu Trägheit
- Trägheit führt zu Bewegungsarmut
- Bewegungsarmut führt zu größerem Übergewicht
- usw. usw. usw.

Bewegungsmangel:

Unser Lymphsystem hat keinen eigenen Antriebsmechanismus (wie z.B. der Blutkreislauf = das Herz), sondern wird durch die „Muskelpumpe“ in Schwung gehalten.

Um Schlackestoffe zu transportieren wird Druck benötigt. Dieser Druck entsteht, wenn Muskeln bewegt werden. Ein besonders wichtiger Muskel ist hierbei der Wadenmuskel, er ist sozusagen „das Herz“ in unseren Beinen. Durch Druck, der von diesem Muskel ausgeht, wird sowohl das venöse Blut wie auch die Lymphflüssigkeit aus den Beinen in den Körper zurückgepumpt.

Bei mangelnder Bewegung, vor allem der Beine, kann das Entsorgungssystem nicht optimal arbeiten und dadurch verbleiben Schlackestoffe in den Zellen.

Bindegewebeschwächen:

Ein intaktes Bindegewebe ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass der Stoffwechsel bzw. der Abtransport der Schlackestoffe optimal funktioniert.

Die Ursache für schlaffes Bindegewebe sah man bislang in der typisch weiblichen Konstitution, ausgelöst durch bestimmte weibliche Geschlechtshormone. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass immer mehr solcher Hormone von außen in unseren Körper gelangen (z.B. durch Medikamente wie die Pille oder durch Mastvieh, das mit Hormonen behandelt wurde). Auch Rauchen ist ein weiterer wichtiger Faktor der Cellulite-Entstehung.

Übergewicht:

Cellulite muss nicht zwangsläufig mit Übergewicht einhergehen, meistens treten jedoch beide Erscheinungen zusammen auf.

Übergewicht entsteht, wenn mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Der Körper lagert die verarbeitete Nahrung in Fettzellen, als Depots für schlechte Zeiten, ab.

Da sich Cellulite jedoch im Fettgewebe bildet, sollte man bemüht sein, diese Gewebeschicht so dünn wie möglich zu halten.

Es gibt keine festen Kriterien, wie jemand aussehen soll. Es sollte einfach immer ein harmonisches Verhältnis zwischen Körperbau und Fettverteilung im Vordergrund stehen. Nicht das Gesamtgewicht ist von Bedeutung, sondern das Verhältnis von Muskel- und Fettgewebe.

Ernährung:

Wenn man über Entstehung und Bekämpfung von Cellulite spricht, muss man ein Hauptaugenmerk auf die Ernährung legen. Da Cellulite ein Stoffwechselproblem ist, können wir dieses durch die Ernährung vergrößern, aber auch ganz gezielt bekämpfen. Es geht hier nicht unbedingt um die Menge, sondern um die Art und Ausgewogenheit der Ernährung.

Man sollte jetzt keine radikalen Umstellungen machen, da diese meistens nicht von Dauer sind. Fastenkuren und Nulldiäten sind nicht nur ungesund, sondern belasten zusätzlich unsere Psyche. Das schnell wieder „zugelegte“ Gewicht belastet das Bindegewebe, wodurch Cellulite wiederum gefördert wird.

Außerdem bauen solche Crashdiäten vorwiegend Muskeln ab und machen das Gewebe schwabbelig und dellig. Da Cellulite insbesondere auf die Größe der Fettzellen zurückzuführen ist, sollten Figurbewußte diese durch ein gezieltes Eßverhalten verkleinern und so den Kollagen- und Muskelfasern die Möglichkeit geben, unschönen Dellen vorzubeugen.

Am besten ist es, langsam **immer mehr** gesunde, balaststoff- und vitaminreiche Nahrungsmittel in den Speiseplan aufzunehmen und dafür **immer mehr** cellulitefördernde Nahrungsmittel wegzulassen.

Auch der Fleischkonsum sowie der Verzehr von fetten Nahrungsmitteln ist zu verringern.

Von niemand wird erwartet, sich jeden Tag ausgewogen und gesund zu ernähren. Hier kann man in etwas größeren Dimensionen denken: in Tagen oder einer Woche!

Ein Stückchen Kuchen oder Schokolade bzw. auch mal eine Portion Pommes darf ruhig mal auf dem Speiseplan stehen – ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Auf Festen sollte man auch nicht zum Stimmungstöter werden, sondern einfach essen, was es gibt – eben nur eine kleine Portion. Am nächsten Tag kann man dafür „doppelt“ gesund essen!

Wichtig ist auch, sich anzugewöhnen, viel zu trinken.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für das Lymphsystem sehr wichtig. Viel Wasser und täglich 2 Tassen Kräutertee vor dem Essen (am besten Brennessel), da diese entschlacken. Kaffeeconsum muss reduziert werden, da dieser die Gefäße verengt und somit Stauungen fördert.

Cellulitefördernde Nahrungsmittel

Fleisch:	geräuchert/gepökelt, Schweinefleisch
Fisch:	geräuchert, in Salz oder Öl eingelegt
Milchprodukte:	salzige und fettreiche Käsesorten
Getreide und Teigwaren:	Stärkemehl, geschälter Reis, Weißbrot süße und fette Backwaren
Gemüse/Salat:	Pommes, Kartoffelpuffer, gesalzene Gemüsekonserven
Obst:	gezuckerte Obstkonserven, Marmelade
Öl/Fett:	Brat- und Backfett, Butterschmalz
Würzmittel:	Salz, zuviel Pfeffer, Paprika, Streuwürze allgemein

Unbedenkliche Nahrungsmittel

Fleisch:	fettarmes Kalb-, Rind-, Geflügelfleisch
Fisch:	magere Fischarten
Milchprodukte:	Buttermilch, Molke, Frischquark, fettarme Käsesorten
Getreide und Teigwaren:	ungeschälter Reis, Hirse, Soja Teigwaren und Gebäck aus Vollkornmehl
Gemüse/Salat:	alle frischen Gemüse, Kartoffeln, frische Salate
Obst:	alle frischen Obstsorten
Öl/Fett:	kaltgepresste Pflanzenfette, Reformhausmargarine
Würzmittel:	frische Kräuter, roher Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich

Kalium

Ein sehr wichtiger aber oft vergessener Mineralstoff ist Kalium. Dieses wird benötigt für den Sauerstoff- und Nährstofftransport in die Zellen, zur Ausscheidung von Abfallprodukten aus den Zellen und zur Zellreparatur sowie Zellerneuerung.

Kalium und Natrium sollten stets im Verhältnis 2 : 1 vorliegen

Kaliummangel bzw. zu viel Natrium führt zu Flüssigkeitsretention (z.B. Wasser in den Beinen), Aufgeschwemmt sein, einem schwachen Darmtonus, Müdigkeit und Muskelschwäche.

Bei einer gesunden Ernährung sollte dieses Verhältnis stimmen. Es ist jedoch so, dass beim Speiseplan des Durchschnittsbürgers die Natriumzufuhr viel größer ist als die Kaliumzufuhr.

Gerade bei der Bekämpfung von Cellulite ist es sehr wichtig, viel Kalium und wenig Natrium zu sich zu nehmen. Durch eine ausreichende Kaliumkonzentration erhält man eine saubere Lymphflüssigkeit die gleichmäßig fließt und dadurch den Körper von Abfallprodukten säubert und damit Cellulite abbaut bzw. verhindert.

Natrium/Kalium-Vergleich

Einige beliebte Knabberereien enthalten im Vergleich zur Kaliumkonzentration erschreckend viel Natrium:

	Natrium/mg	Kalium/mg
100g Salzstangen-, brezeln	1800	124
100g Butterkekse	387	139
100g Salzheringe	5930	240
30g Chester Käse	203	31
10g grüne Oliven	1400	45

Frisches Obst und Gemüse

(die Angaben beziehen sich auf eine Portionsgröße sowie auf die rohe Frischware)

	Natrium/mg	Kalium/mg
150g Ananas	3	258
200g Artischocken	94	700
150g Avocado	5	755
150g Banane	2	573
200g Brokkoli	28	820
200g Gurken	26	282
150g Grapefruit	3	270
150g Honigmelone	30	495
½ Karotte	25	233
205g Kartoffeln	8	1108
150g Kirschen (süß)	5	315
150g Kiwi	6	443
150g Mango	11	285
150g Nektarinen	14	405
150g Orange	4	218
150g Papaya	5	300
200g Rosenkohl	14	780
200g Tomaten	12	594
150g Wassermelone	2	237

Bewegung

Während die richtigen Nahrungsmittel die Grundlage für einen schöneren Körper bilden, sorgt die körperliche Betätigung für dessen Formung und Ausbildung.

Oft stürzen sich Frauen in extremen Sport, um ihre Pölsterchen oder Cellulite loszuwerden, nicht selten mit der fatalen Folge, dass beides sogar noch verstärkt wird. Alle Sportarten, die den Puls sehr hochtreiben, führen zur Bildung von Milchsäure im Körper – und dies verstärkt das Säuredebakel noch. Tritt Muskelkater auf, ist der Körper garantiert übersäuert.

Ideal für das Anti-Cellulite-Programm ist eine Mischung aus Fatburning-Ausdauersport und muskelaufbauendem Kraftsport.

1. Aerobe Übungen:

Diese sind von unschätzbarem Wert für das Herz-Kreislauf-System. Sie fördern die Blut- und Lymphzirkulation sowie eine tiefe Atmung und setzen deshalb an der Wurzel des Problems an.

Eine verbesserte Zirkulation führt zu einer besseren Nährstoffverteilung und -aufnahme ebenso wie zu einer effizienteren Beseitigung der Abfallprodukte.

Außerdem versorgt die Atmung nicht nur die Zellen mit Sauerstoff, sondern kontrolliert auch den Lymphfluß.

(Vgl.: *SPEZIELLE THEMEN: Fatburner-Pulstabelle*)

2. Gezielte Übungen, die spezielle Muskelgruppen kräftigen:

Diese Übungen konzentrieren sich auf die Festigung, Straffung und „Remodellierung“ bestimmter „Cellulite-Problemzonen“: Oberschenkel, Hüften und Oberarme hinten.

Ungenutztes Muskelgewebe wird weich und schlaff. Auch verbrennen Muskeln Energie. Je besser man in Form ist, desto effektiver wird man auch Fett und damit Kalorien verbrennen. Wer zu wenig Muskelgewebe besitzt läuft Gefahr, zuviel Fettgewebe zu entwickeln.

Eine größere Muskelmasse bedeutet auch, dass der Körper mehr fettverbrennende Enzyme besitzt. Ungenutzten Muskeln gehen diese Enzyme verloren.

Fazit

Nicht teure Cremes und Spezialmassagegeräte, sondern

- **regelmäßiger (richtiger!) Sport** (Vgl.: *SPEZIELLE THEMEN: Anti-Cellulite-Gymnastik*)
- **Gewichtsabnahme durch eine (vernünftige!) Diät mit ausreichender Vitamin-C-Zufuhr**
- **Bürstenmassagen und Wechselduschen**
- **angemessene Hautpflege**

helfen gegen Cellulite und sorgen für straffe Haut und festes Bindegewebe