

ZELLULITE

Wahlweise: **Orangen-** oder **Pfirsichhaut** ?

Gut sichtbar wird die Zellulite dann, wenn sich bei scharfem Seitenlicht der jeweilige Körperteil (Oberschenkel, Gesäß, Bauch) erste Schatten zeigen, OHNE dass die Haut zusammengeschoben wird. Wenn ein junges Mädchen oder Frau an den Außenseiten ihrer Oberschenkel dieses Stadium erreicht hat, sollte auch die Haut oberhalb der Sitzmuskulatur untersucht werden. Das letzte Stadium eines Ausbreitungsbereiches liegt vor, wenn das Orangenhaut-Phänomen in jedem Licht, mit bloßem Auge gut erkennbar ist.

In diesem Fall hat sich die Zellulite in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle schon ausgebreitet. Wenn also die Oberschenkelaußenseiten das letzte Stadium erreicht haben, sind häufig auch Gesäß,- Bauch und Innenseiten der Oberschenkel betroffen.

Die Behandlung der Zellulite ist ein ganzheitliches Problem !

Man kann heute mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen und der modernen Ernährungsforschung die Zellulite einigermaßen in den Griff bekommen. So sollte man sich erst Klarheit verschaffen, wodurch Zellulite entsteht, warum in erster Linie die Frauen davon betroffen sind, dann erst versteht man die Möglichkeiten der Bekämpfung.

Grundsätzlich muss man wissen, **Zellulite ist keine Krankheit**, sondern in erster Linie ein kosmetisches Problem unserer Schönheitsideale. Zunächst, was ist Zellulite ? Ganz einfach. Es handelt sich um Fettzellen. Im normalen unaufgeblähten Zustand sind diese Zellen in etwa stecknadelkopfgroß, ca. 1-2mm im Durchmesser.

Im 3. und letzten Stadium haben sich diese Zellen bis zum 10-fachen vergrößert, also ungefähr die Größe weißer Bohnen angenommen. In diesen Fettzellen werden Fett- und Proteine abgespeichert. Die Voraussetzung für die Möglichkeit dieses Größenwachstums ist **hormonell** gegeben. Bei den Menschen, wie auch bei allen Wirbeltieren werden Fettzellen, Blutgefäße usw. durch **collagene** und **elastische Fasern** zusammengehalten. Bei Kindern und den meisten **Männern** ist das Bindegewebe **aber so engmaschig vernetzt**, dass ein Anschwellen der Fettzellen über Gebühr gar nicht erst möglich ist.

Anders bei den **Frauen**. Spätestens mit dem Einsetzen der Pubertät wird die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone, in der Haut **sache Östrogene** und **Gestrogene** verstärkt. Es beginnt die Möglichkeit einer Schwangerschaft. Trifft dieser Fall ein, muss sich das Gewebe vor allem der Bauchdecke, sehr schnell weiten können. Die Natur hat für diesen Fall vorgeorgt und statt des **engmaschigen vernetzten Gewebes**, wie es Kinder oder Männer haben, bauen die weiblichen Hormone eine **vertikale Strukturierung** ein, das sogenannte **längsgestreifte Bindegewebe**, welches ohne Probleme eine schnelle einleitende Dehnung zu lässt. Die Veränderung des Bindegewebes bleibt in den besten Fällen auf der Bauchdecke allein beschränkt !

Was ist das Lymphsystem ?

Unsere Haut ist ein Organ, das wichtige Funktionen erfüllt: Sie hält die Körpertemperatur konstant, indem sie z.B. mit Speicherzellen und Hautanhangsgebilden, Kälte und mit einem diffizilen Wasserhaushalt, Hitze von außen abwehrt. Darüber hinaus bildet sie einen Schutzmantel gegen Druck und Schmutz. Um diese Aufgaben zu erfüllen braucht das Bindegewebe Energie. Es muss ständig mit Nährstoffen versorgt werden. Hierfür ist im wesentlichen das **Blutgefäßsystem** zuständig. Mit jedem Herzschlag wird Blut durch den Körper in das Gewebe gepumpt. Das Blut nimmt in der Lunge Sauerstoff auf und im Magen/Darmtrakt und den anderen Organen Nährstoffe

auf und bringt es ins das Hautgewebe. Solange das Herz den Blutkreislauf in Gang hält und solange wir Nahrung und Sauerstoff aufnehmen, solange funktionieren wir. Wie aber stellt es mit der Entsorgung ? Die **Stickstoffe** und den größten Teil der **"Schlackenstoffe"** werden zwar vom venösen System übernommen und zu den Filterorganen zurücktransportiert, wo sie dann über Lunge, Niere, Darm und Blase wieder ausgeschieden werden. Ein nicht unbedeutender Teil, in der Hauptsache einige Fette und Proteine verbleiben zunächst noch im Gewebe wo sie allerdings nicht hingehören. Da springt dann unser zweites Entsorgungssystem das **Lymphsystem** ein und entsorgt den Rest. Jedoch auch hier gibt es einen Haken ! Genauso wie auch das venöse System braucht das Lymphsystem zum aktiv werden, die Bewegungen der umliegenden Muskulatur um durch dessen **Kompression** und **Dehnung** gepumpt zu werden. Wenn nun nicht genügend Muskelbewegungen stattfinden, wird das Lymphsystem träge und es stauen sich in den Geweben **Schlackenstoffe**. Diese Schlackenstoffe, **Zellablagerungen**, formen sich zu ganzen **Anhäufungen** und die Frauen bekommen **Zellulite**. Was man da gegen tun kann ?

In erster Linie vermeidet man **übergewichtig** zu werden, denn je mehr Fett der Körper ansammelt, desto stärker werden die Lymphen belastet. Die richtige Bilanz von **Energieverbrauch** und **Energieaufnahme** ist der einzig richtige Weg auf Dauer, um die Zellulite in den Griff zu bekommen.

In zweiter Linie sollte regelmäßig für intensive körperliche Bewegungstraining gesorgt werden, weil dadurch das träge Lymphsystem stark aktiviert wird und so schnell eine Verbesserung der Zellulite eintritt. Aktive Fitnessübungen an modernen Geräten sowie intensive Gymnastikeinheiten (keine 5-Minuten-BRIGITTE-Übungen) von mindestens 45 Minuten Dauer verbessern die Durchblutung und den Abtransport der Fett- und Schlackenstoffe im Gewebe. Gute Aktivierung der Lymphe stellt das „Rebounding Training“ dar.

Bereits nach wenigen Wochen intensivem Training ist eine optische Besserung deutlich erkennbar, jedoch nur bei dauernden regelmäßigen Trainingseinheiten bleiben Erfolge auch von Dauer. **Und drittens**, vom einem fachkundigen Masseur, in regelmäßigen Abständen eine **Lymphdrainage** durchführen lassen.

Zusammenfassung: Ernährung und Training bei leichten Fällen, zusätzliche Massage in schwereren Fällen.