

# Cellulite und das Lymphsystem

Gut sichtbar wird die Cellulite dann, wenn sich bei scharfem Seitenlicht die jeweilige Körperpartie (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 Cellulite 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 Cellulite ist ein ganzheitliches Problem !

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

Grundsätzlich muss man wissen, **Cellulite ist keine Krankheit**, sondern in erster Linie ein kosmetisches Problem unserer Schönheitsideale. Zunächst, was ist Cellulite? Ganz einfach. Es handelt sich um Fettzellen. Im normalen unaufgeblähtem 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 Fette 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 elastine 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 Hauptsache Östrogene und Gestagene verstärkt. Es beginnt die Möglichkeit einer Schwangerschaft. Triff dieser Fall ein, muss sich das Gewebe, vor allem der Bauchdecke, sehr schnell weiten können. Die Natur hat für diesen Fall vorgesorgt 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 schnelleintretende Dehnung zu läßt. Die Veränderung des Bindegewebes bleibt in den seltensten Fällen auf die Bauchdecke allein beschränkt !

## Was ist das Lymphsystem ?

Unsere Haut ist ein Organ das wichtige Funktionen erfüllt: Sie hält die Körpertemperatur konstant, indem sie zB. mit Speicherzellen und Hautanhangsgebilden, Kälte und mit einem diffizilen Wasserhaushalt, Hitze von außen abwehrt. Darüber hinaus bildet sie einen Schutz-mantel 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 in das Hautgewebe. Solange das Herz den Blutkreislauf in Gang hält und solange wir Nahrung und Sauerstoff aufnehmen, solange funktionieren wir.

Wie aber steht 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, Fellablagerungen, formen sich zu ganzen Anhäufungen und die Frauen bekommen Cellulite. Was man da gegen tun kann ?

**In erster Linie** vermeidet man Übergewicht 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.

**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 Cellulite eintritt. Aktive Fitnessübungen an modernen Geräten sowie intensive Gymnastikeinheiten (keine 5-Minuten-BRIGITTE-Übungen) von mindestens 30-45 Minuten Dauer verbessern die Durchblutung und Abtransport der Fett- und Schlackenstoffe im Gewebe.

Ideales Aktivierung der Lymphe stellt das "Rebounding" Training dar. Bereits schon nach wenigen Wochen gezieltem Training eine optische Besserung deutlich erkennbar, jedoch nur bei dauerndem regelmäßigen Trainingseinheiten bleiben Erfolge auch von Dauer.

**Und drittens**, vom fachkundigen Masseur, in regelmäßigen Abständen eine Lymphdrainage durchführen lassen.

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