WELT+ ORANGENHAUT

Ungeliebte Dellen, die jede Frau bekommt

Stand: 14.03.2023 | Lesedauer: 6 Minuten

Von Yael Adler

Gravitation aushebeln – ein guter (und günstiger) Tipp gegen Orangenhaut, zumindest bis Ausprägungsgrad 2

Quelle: Getty Images/Maria Korneeva

Klar ist, Orangenhaut kann nicht verhindert werden – sie ist evolutionär gewollt. Doch es gibt Tipps, die helfen, das Bindegewebe nicht noch mehr zu strapazieren. Hautärztin und Autorin Yael Adler über die ploppenden Pölsterchen.

Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung,

sagt Bestsellerautorin und Ärztin Yael Adler aus Berlin. In ihrem neuen Buch „Genial Vital!“ (Droemer) schreibt sie über das Älterwerden – und mögliche Gegenmaßnahmen. Denn wir können es zwar nicht ändern, dass wir älter werden, aber wir können durchaus etwas daran ändern, wie dies geschieht.

Als Hautärztin und Ernährungsmedizinerin wird Adler von ihren Patienten immer wieder nach ultimativen Maßnahmen gefragt, um das Altern aufzuhalten. Aber es gibt nicht den einen Tipp, es sind viele Aspekte, die eine Rolle spielen und das nicht nur an der Hautoberfläche. Je mehr wir über unseren Organismus wissen, desto besser können wir

ihn schützen.

Adler betrachtet das Thema Altern versöhnlich, ihr Credo: „Wir können das Älterwerden als Feind sehen und ihn mit allen Mitteln bekämpfen. Wir können aber auch mit Dankbarkeit und Demut auf unseren Körper schauen. Dankbarkeit, dass wir da sind und unser Körper uns durch das Leben trägt, auch wenn er uns manchmal vielleicht enttäuscht.“ Etwa mit plötzlich aufploppen Pölsterchen, auch Cellulite genannt. Hier schreibt sie über jene ungeliebten Dellen, die jede Frau irgendwann bekommt.

Yael Adler ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging Medizin

Quelle: Marcus Hoehne

Täglich werde ich von Frauen in meiner Sprechstunde gefragt, wie loses Bindegewebe zu straffen sei. Man biete mir jedes Geld der Welt, würde ich nur endlich mit der Zauberformel herausrücken. Tja. Gäbe es hier tatsächlich eine ultimative Straffungsapparatur, wäre ich Milliardärin. Eine Bindegewebsschwäche nervt Frauen besonders aus ästhetischen Gründen und ist längst nicht nur ein Problem des Älterwerdens. Doch wer es bis dahin nicht hatte, erlebt dieses Phänomen spätestens dann.

Bindegewebe ist das Gewebe, das am häufigsten in unserem Körper vorkommt. Es hat verschiedene Erscheinungsformen und Funktionen und ist zugleich Stütz-, Verschiebe- sowie elastisches Rücksprunggewebe. Es verbindet zum Beispiel alle Organe miteinander und hält sie in Position und Form. Elastische Bänder aus Bindegewebe besitzen wir ebenfalls, und zwar an der Wirbelsäule und als Penisheber. Klar, was passiert, wenn sie im Rahmen der Alterung unelastisch werden ...

Bindegewebe enthält relativ wenige Zellen, dafür umso mehr Zwischenzellenmasse, in der die verschiedenen Fasertypen eingelagert sind. Ihren Hauptanteil stellt das Struktureiweiß Kollagen. Beim Altern werden die Fasern dicker und plumper, die Neuproduktion versiegt, Kollagen abbauende Enzyme werden überaktiv. Dass unser Bindegewebe so ausleiert, liegt einerseits an der nachlassenden Produktion von Sexualhormonen, andererseits an der verringerten Ausschüttung von Wachstumshormonen und schließlich an den schädlichen Einflüssen, denen man im Leben ausgesetzt ist.

Solche Alterungsbeschleuniger sind freie Radikale, die das Gewebe, Eiweißstrukturen, Zucker und Fettmoleküle, und das Erbgut in den Zellen schädigen. Einen Teil kann der Körper mit Enzymen und Vitaminen, die diese Radikale neutralisieren können, ausbügeln. Wenn allerdings ständig UV-Strahlung, Zigarettenrauchen oder auch Kortison dazwischenfunken, wird dieses feine Reparatursystem gestört. Die freien Radikale aktivieren dann Enzyme, die das Kollagen abbauen, das Bindegewebe spröde machen und die Erneuerung von frischem Material behindern.

Mut zur Delle

Die ungeliebten Dellen gehören zu einer Frau wie Ohren zum menschlichen Körper. Ob Ohren nun zu den schönsten Accessoires gehören, darüber lässt sich durchaus diskutieren. Aber man wird schwerlich eine Frau finden, die diesen Dellen etwas Positives abgewinnt. Dabei ist die Wellenlandschaft, die den weiblichen Körper hier und da überzieht, evolutionär gewollt und etwas Ur-Weibliches!

Die weiblichen Hormone sorgen nämlich dafür, dass das Bindegewebe in senkrechten Streben zur Haut verläuft und Fett gut eingelagert wird, um im Falle einer Schwangerschaft diese Reserven schnell nutzen zu können. Die Haut wird also in regelmäßigen Abständen von senkrecht in die Tiefe verlaufenden Bindegewebsfasern nach unten gezogen. Zwischen diesen Fasern liegt Fettgewebe, das – je nach Füllzustand und Genetik – mehr oder weniger stark hervorploppt. An der nächsten Andockstelle des Bindegewebes wird die Haut dann wieder nach unten gezogen: So entsteht das Matratzenphänomen bzw. die Orangenhaut.

Quelle: Droemer

Männer lagern zwar ebenfalls Fettgewebe in ihre Unterhaut ein, doch sie sind nicht nur mit senkrechten Fasern, sondern auch mit waagerechten und diagonalen ausgestattet. Diese Mehrfachverstrebung lässt auch dickliche Männer vergleichsweise stramm daherkommen. Was uns Frauen anbelangt: Es gibt keine Frau ohne Cellulite, allerdings variiert der Ausprägungsgrad.

Wenn Sie wissen wollen, wie stark der Ausprägungsgrad ist, hier eine kleine

Übersicht:

- Grad 0: Die Hautoberfläche ist im Liegen und Stehen glatt. Schieben Sie einzelne Hautpartien mit Daumen und Zeigefingern beider Hände zusammen, zeigen sich zwar Falten und Furchen, aber keine matratzenförmigen Pölsterchen.
- Grad 1: Die Hautoberfläche ist im Liegen und Stehen ebenfalls glatt. Beim Zusammenschieben zeigt sich jetzt allerdings die typische Matratzenstruktur.
- Grad 2: Die Haut ist nur noch im Liegen glatt ...
- Grad 3: Und jetzt auch da nicht mehr: Cellulite prangt an Oberschenkeln, Po oder Hüften.

Übrigens ist Orangenhaut keine Entzündung, ja nicht mal eine Krankheit, daher ist der

Begriff „Cellulitis“, der oft zu hören ist, falsch. Die Endung „itis“ in der Medizin bedeutet Entzündung.

Wem es gelingt, Fett abzubauen, kann die sich hochwölbenden Reserven etwas leer hungern, dann drücken sie weniger deutlich nach oben. Verschwinden werden sie dadurch nicht. Wer Muskulatur aufbaut, hat ebenfalls immer noch Cellulite, aber wenigstens auf einer ansprechenden muskulären Grundlage. Und zu guter Letzt haben wir immer noch die Möglichkeit, die Gravitation auszuhebeln, indem wir uns auf den Rücken legen und zu Liegeschönheiten werden. Zumindest bis Grad 2 sind dann alle Hängepartien weg ...

MAN NIMMT JA NIE DA AB, WO MAN MÖCHTE

WELT+ MIT LEEREM MAGEN SCHLAU

Fasten im Selbstversuch – Jeden Tag 700 Gramm Gewicht weniger

Rubensformen sind heute zwar nicht mehr modern, doch zum Trost für hadernde Frauen sei gesagt, dass sich Männer in der Regel nicht weiter an den schwingenden Hautarealen stören. Sie nehmen sie gar nicht wahr. Wenn das Gewebe bei der Liebe schön wackelt, freuen sie sich eher, als zu sagen: „Oh, Schatz, lass mal gut sein, du hast ja Cellulite!“ Sollte er das tatsächlich sagen, sollten Sie Ihren Beziehungsstatus vielleicht sowieso noch mal überdenken.

Gegen Cellulite werden verschiedene Behandlungen angeboten, deren wissenschaftliche Beweislage ziemlich mickrig ist. Klar ist, keine noch so teure Creme gegen Cellulite erreicht die Bindegewebsfasern in der Tiefe. Das Geld dafür können Sie besser für etwas anderes nutzen! Fettabsaugung, die Durchtrennung stark einziehender Fasern mit Schnittgeräten, das Einspritzen von Gewebe straffenden Füllsubstanzen, die Einlage straffender Fäden in die Haut sind allesamt „Beautyfication-Verfahren“, die das Erscheinungsbild der Haut für einige Zeit optisch verbessern können.

Das Problem dauerhaft an der Wurzel packen sie jedoch nicht. Mit Kälteeinwirkung (***Kryolipolyse***) und Fettwegspritze kann man die ploppenden Pölsterchen regional reduzieren, erreicht aber die Struktur des

Bindegewebes nicht. Auch Massage-, Vakuum- und Hitzeverfahren, die von außen auf den Po oder die Schenkel appliziert werden, haben keinen starken oder nachhaltigen Effekt, da sie das Bindegewebe nicht umstricken können. Mit anderen Worten: Es gibt derzeit weder ein wirksames Mittel noch eine geprüfte Methode, um Cellulite auf Dauer den Garaus zu machen.

Tipps gegen Orangenhaut

Wir müssen zwar mit den leidigen Dellen leben, aber ein bisschen was können wir dennoch tun:

- Sport treiben, um so die muskuläre Unterlage zu formen und zu straffen. Außerdem transportiert Bewegung träge

Lymphflüssigkeit ab und steigert die Durchblutung. Damit wird der Stoffwechsel angeregt.

- Gewichtskontrolle, damit das Fettgewebe maßvoll ausgeprägt ist und nicht zu sehr nach außen buckelt; Crash-Diäten bitte vermeiden, der Jo-Jo-Effekt strapaziert das Bindegewebe zusätzlich.

- Nehmen Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich, und sorgen Sie für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung. Vitamin C kann unterstützend wirken, da dieses Vitamin am Aufbau des Bindegewebes beteiligt ist.

- Verzichten Sie auf Zigaretten, Alkohol, Sonne, Solarium, Zucker und alle weiteren bekannten Altersbeschleuniger, denn sie lassen auch die Haltefasern schneller labbrig werden.

BEAUTY-TRICKS FÜR EINE SCHÖNE, JUNGE HAUT – MIT

ANTI AGING

Junge, gesunde Haut gibt es ganz ohne teure Kosmetik

Auszug aus „Genial vital! Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung“ von Yael Adler, erschienen bei Droemer

Quelle: Droemer

NEUES AUS DER REDAKTION

WELT+ NACH SVB-PLEITE

SVB-Pleite: Die Turbulenzen erreichen Europa - was Sparer

jetzt wissen müssen

Daniel Eckert | 15.03.2023

BADEN-WÜRTTEMBERG

Mann nach Attacke im Koma: Verdächtiger soll in Psychiatrie

WELT | 14.03.2023

WELT+ PSYCHOSPIELE

Toxische Beziehung: Besonders guter Sex ist ein Einstiegstor

Dietgard Stein | 15.03.2023

SPONSORED GELD VERERBEN

Für wen ist ein Nießbrauchdepot

sinnvoll?

MEHR ZUM THEMA

WELT

WELT+ PARTNERSCHAFT

Schnarchen – die nervtötende Geißel des Zusammenlebens

Dietgard Stein

FITNESS GESUND ODER SCHÄDLICH?

Zitronenwasser gilt als Wundermittel – Stimmt das?

Dietgard Stein

FITNESS FITNESS-TREND IM LOCKDOWN

Was steckt hinter dem Hype um

Hula-Hoop?

Dietgard Stein

WELT+ PHÄNOMEN „ZOOM-FACE“

„Das Vampir-Lifting ist bei Männern besonders beliebt“

Gloria von Bronewski

BEAUTY BEI HAUTPROBLEMEN

Halten diese neuen Pflegetrends, was sie versprechen?

Gloria v. Bronewski

WELT+ GEWICHT UND BEZIEHUNG

Ich bin dick geworden – soll mein Partner das tolerieren?

Anna Eube

WELT+ GLEICHBERECHTIGUNG

Die feministische Sehnsucht nach dem Patriarchat

Anna Schneider

WELT+ ENDZEITDENKEN

„Übertreibungen sind für einen Wissenschaftler tatsächlich ein No-Go“

Norbert Lossau

WELT+ ARCHÄOLOGIE

Die rätselhaften Höhlenzeichen der Steinzeitmenschen

Matthias Heine

WELT

WELT+ HYGIENE

Die übersehenen Nachteile der Sauberkeit

Leander Steinkopf

KOMMENTARE (48)

48