

Harte Disziplin gegen weiche Dellen

CELLULITE Kurz vor der Badesaison schlägt wieder die Stunde der Anti-Cellulite-Mittel. Doch vieles, was angepriesen wird, bringt nichts. Und schon gar nicht schnell. Nur mit Disziplin oder durch Eingriffe wird die Haut glatter.

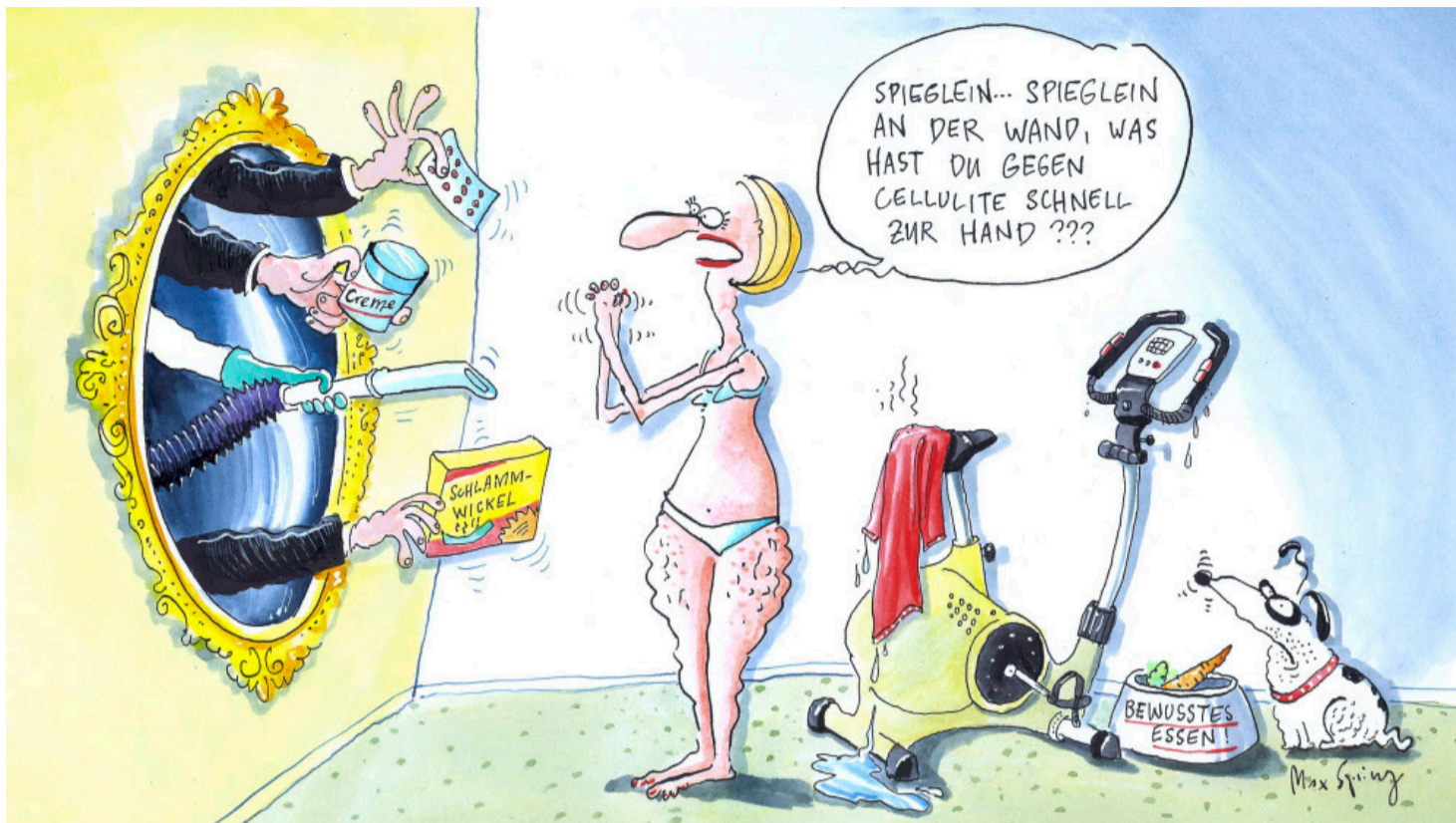
Cellulite ist ein altes Problem. Das beweist das Bild «Die drei Grazien» von Peter Paul Rubens, für das angeblich seine zweite Frau und ihre Schwestern Modell standen. Fröhlich zeigen sie ihre ausladenden Hinterteile und Bäuche, ihre schwabbligen Oberschenkel und Arme. Das Selbstbewusstsein der Damen und die liebevolle Sorgfalt, mit der Rubens ihre Dellen auf Leinwand bannte, zeigt, dass Cellulite im Barock wohl nicht als Makel galt. Im Gegensatz zur Jetztzeit, in der perfekte Körper das Ideal sind und Frauen beim Anblick von Wabbelgewebe im Spiegel oft panisch nach Mitteln dagegen suchen. Der einzige Trost: Kaum eine ist davor gefeit. «80 bis 90 Prozent der Frauen unter 40 haben Cellulite», so Urs Büttiker, Hautarzt in Bern. Jenseits der 40 sind fast alle davon betroffen.

Vitamin A lindert Dellen

Der einen Leid ist des anderen Freud, denn mit den Dellen machen Kosmetikfirmen Kasse. Vor allem im Frühjahr, wenn sie die Sonne ans Licht bringt. Das Produktangebot ist gross, und die Inhaltsstoffe reichen unter anderem von Koffein, Retinol (Vitamin A), Bambusextrakten, Phytosterolen, Kalzium bis zu Baumharz. Urs Büttiker ist nur einigermaßen von Retinol überzeugt. Es regt die Kollagenbildung an und stärkt das Bindegewebe. Doch muss es entsprechend hoch dosiert sein. «Gemäss Studien kann eine sechsmonatige Anwendung mit 0,3-prozentigem Retinol zu einer sichtbaren Minderung von Cellulite führen», so Büttiker. Bei den im Handel erhältlichen Produkten mit Retinol müsse man auf die Dosierung achten, die nicht zu schwach sein dürfe. Skeptisch ist er bei anderen Wirkstoffen: «Bis auf Retinol haben äusserlich anzuwendende Präparate wissenschaftlich enttäuscht.»

Kilos fördern Cellulite

«Tierisches Eiweiss kann Cellulite verschlimmern», «Kaffee fördert die Säurebildung und begünstigt Orangenhaut» oder «Ausreichend Wasser wirkt den unschönen Dellen entgegen»:



Die Tipps in Internetforen, aber auch in der Presse sind zahlreich. «Um dieses schwammige Thema kursieren viel Unsinn und Halbwissen», meint Oliver Kreyden, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für ästhetische Dermatologie.

Die Gründe für Cellulite sind vielschichtig. Die Unterhaut von Frauen besteht zum grossen Teil aus Fettzellen. Wachsen sie etwa bei Gewichtszunahme an, können sie sich leicht durch das nur locker vernetzte weibliche Bindegewebe zwingen und werden an der Oberfläche in Form einer unebenen Struktur sichtbar. Umso mehr, wenn eine Neigung zu Bindegewebsschwäche vererbt wurde. Auch das Hormon Östrogen kann die Bildung von Fettzellen und Wassereinlagerungen fördern und damit Cellulite. «Vor diesem Hintergrund ist klar, dass nur wenig dagegen hilft und äusserliche Anwendung nicht genügt», so Kreyden. Wichtig sei eine entsprechende Ernährung, damit man Gewicht verliere, sowie viel Sport, um das Gewebe zu straffen. Doch Frauen, die sich glattere Haut wünschen, wird noch weitere Disziplin abverlangt. Die bei einer Cellulite aufgeblähten Fettzellen behindern den Abfluss von Lymphe und Blut. Wasser wird in das umliegende Gewebe gepresst und lässt die Haut weiter anschwellen. «Dagegen hilft regelmässige Lymphdrainage. Oder man lässt

HILFE VOM TEXTIL

Unterwäsche Sleek Sensation heisst die Kollektion des Unterwäscheherstellers Triumph. Sie soll mithelfen im Kampf gegen die Orangenhaut: Eine Nylonmikrofaser namens Novarel Slim hilft laut Hersteller, die Cellulite nicht gerade abzuschwächen, aber zu stoppen, indem das Kleidungsstück während des Tragens den Stoff abgibt, der unter

anderem Koffein, Retinol, Vitamin E und Aloe vera enthält. Ob dieser unsichtbarer Anti-Cellulite-Effekt wirkt? Kaum. Zwar ist das Tragen angenehm, aber die gute Figur ist wohl eher der formgebenden Unterwäsche zuzuschreiben denn irgendwelchen Stoffen, die laut Hersteller 100 Wäschegänge überleben sollen. nk



sich beim Physiotherapeuten die Techniken zeigen und massiert täglich selbst», so Kreyden.

Eingriffe helfen, kosten aber

Schnelle Erfolge gibt es bei Cellulite also nicht. Selbst bei Behandlungen mit Laser, Ultraschall oder bei der Radiofrequenztherapie braucht es Geduld über Wochen hinweg. «Diese Methoden helfen. Bei der Radiofrequenztherapie soll es gemäss Studien sogar zu Verbesserungen um mindestens 50 Prozent gekommen sein», weiss Urs Büttiker, der die Methoden selbst nicht anbietet. Doch sind sie mit 800 oder 900 Franken pro Sitzung über längere Zeit sehr teuer.

Hautarzt Oliver Kreyden aus Muttenz weiss auch von guten Erfolgen bei der Fettabsaugung unter Tumescenzanästhesie. Dabei wird ein Gemisch aus Betäubungsmittel, Kochsalzlösung, Natriumbikarbonat und oft Kortison in das Unterhautfettgewebe gespritzt. Die Lösung betäubt nicht nur die zu behandelnde Region, es schwemmt das Gewebe auch auf. «So ist beim Absaugen die Gefahr geringer, dass Dellen entstehen», sagt Kreyden. Der Preis: 2000 bis 6000 Franken.

Beim aus den USA stammenden Trendverfahren Kryolipolyse, bei der Fettzellen durch Kälte eliminiert werden, rät er zur Vorsicht. «Sie bringt Besserung, aber für eine umfassende Bewertung ist es zu früh.» Juliane Lutz

Check up

BURN-OUT

Gesünderes Klima in kleineren Firmen

Burn-out scheint in mittelständischen Unternehmen weniger ein Problem zu sein. Das legt eine Studie der Universität St. Gallen nahe, für die 14701 Beschäftigte in 94 Unternehmen befragt wurden. In zwei Drittel der Firmen fühlten sich die Angestellten durch ihre Vorgesetzten anerkannt, ein wichtiger Schutz vor emotionaler Erschöpfung. Ausserdem sei das Gemeinschaftsgefühl in kleineren Firmen gross, und die Mitarbeiter könnten sich mit ihrem Arbeitgeber identifizieren. Auch das wirke Burn-out entgegen. Studienleiterin Heike Bruch zeigte sich überzeugt, dass Führungskräfte ihre Mitarbeiter gezielt vor Burn-out schützen können, indem sie bestimmte Dinge vorleben. Beispielsweise die eigenen Grenzen nicht zu überschreiten und auf die psychische Gesundheit zu achten. Auch sollten sie auf Hochleistungsphasen eine Zeit der Erholung folgen lassen. pd

KAMPAGNE

Weniger Chemie in Haus und Garten

«Stopp den Giftzweig» heisst die neue Kampagne der Stiftung Praktischer Umweltschutz Schweiz (Pusch) und dem Bundesamt für Umwelt. Sie soll die Bevölkerung dazu animieren, weniger chemische Produkte in Haus und Garten zu verwenden und lieber gesündere und umweltverträglichere Alternativen einzusetzen. Pusch bietet für Aktionen Konzepte, Hilfsmittel und Unterstützung an. Schulen etwa schlägt Pusch die Idee «Giftfreies Schulhaus» vor: Schülerinnen und Schüler lernen dabei Grundlagen über Chemikalien, Sicherheit und Entsorgung. hpn

Weitere Infos: www.giftzweig.ch

«MEDICAL TALK»

Tiefere Preise für Medikamente

Der Bundesrat will die Medikamentenpreise senken. Pro Jahr sollen dadurch 240 Millionen Franken gespart werden. Im «Medical Talk» diskutieren Fachleute darüber, was die Preissenkung für die verschiedenen Interessengruppen bedeutet. pd

«Medical Talk»: heute um 17 Uhr, tägliche Wiederholungen. Weitere Infos: www.telebaern.ch.

ANZEIGE



Eigene vier Wände

Wohneigentum für:

- Familien
- Mittelstand
- Mieter

In eigenen vier Wänden wohnen gibt Sicherheit, Zufriedenheit und Geborgenheit. Mehr Haushalte sollen sich das leisten können.



17. Juni

JA

BAUSPAREN

www.bausparen-ja.ch