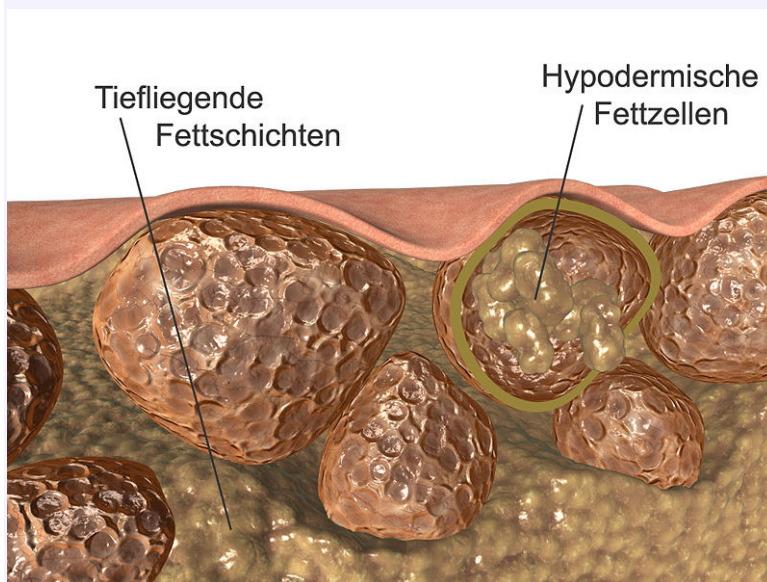


# Cellulite

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Bei der **Cellulite** (auch fälschlich Zellulitis oder **Orangenhaut**) handelt es sich um eine Dellenbildung der Haut, die hauptsächlich im Bereich der Oberschenkel, Oberarme, Hüften und des Gesäßes auftreten kann. Sie kommt fast ausschließlich bei Frauen vor, da Männer eine andere Bindegewebsstruktur haben. Im Fall von Übergewicht kann Cellulite bereits vor dem 25. Lebensjahr auftreten, in fortgeschrittenem Alter bekommen sie 80 bis 90 Prozent aller Frauen in unterschiedlichem Ausmaß.



Querschnitt der Haut bei Cellulite

Cellulite entsteht bei Frauen, weil ihr Fettgewebe vornehmlich unter der Haut (subkutan) liegt, andererseits die das Fettgewebe durchziehenden bindegewebigen Septen (Kollagenstränge, *Retinacula cutis*) als steppdeckenähnliche Unterteilung der Fettläppchen unter den zyklischen weiblichen Hormonveränderungen mal mehr oder weniger anschwellen und somit die „Steppdecke“ der Kollagenbänder sichtbar machen. Cellulite ist unter anderem hormonell (Östrogen) bedingt.

Für die alternativmedizinische Behauptung, verantwortlich sei die Ansammlung diverser „Schadstoffe“ im Bindegewebe (Stichworte Übersäuerung und *Verschlackung*), gibt es keine wissenschaftlichen Belege.

Cellulite ist keine Krankheitserscheinung, sondern eine biologisch bedingte Veränderung des weiblichen Bindegewebes, die zu einem rein ästhetischen Problem werden kann. Zur Vorbeugung oder Verminderung sind zahlreiche medizinische, alternativmedizinische und kosmetische Behandlungsmethoden entwickelt worden, von denen jedoch keine vollständig erfolgreich ist.

Kosmetisch werden oft drei Stufen des Hautbildes unterschieden:

- Stufe 1: sichtbare Dellen bei einem Kneiftest
- Stufe 2: Dellen sind im Stehen, jedoch nicht im Liegen sichtbar
- Stufe 3: Dellen sind auch beim Liegen zu sehen

## Therapieversuche

**Da Cellulite tiefe Hautstrukturen betrifft, kann durch Cremes, Salben und andere kosmetische Behandlungen kein Erfolg erzielt werden. Eine gewisse Wirkung ist nur auf das Einmassieren zurückzuführen.**

Bei der Fettabsaugung (Liposuktion) wird zwar Körperfett entfernt, die typischen Hautdellen können jedoch bestehen bleiben oder entwickeln sich später erneut.

Ohne Nachweis eines therapeutischen Effekts wurden bis jetzt folgende Behandlungsmethoden versucht:

- Behandlung mit Unterdruck in einer speziellen Vakuum-Röhre
- Akustische Wellen Therapie - Schallwellen werden in das Behandlungsgebiet eingeleitet
- Lymphdrainage
- Anregung der Durchblutung der Haut durch ausreichende Bewegung, Wechselduschen und Bürstmassagen
- Endermologie, mechanische Bindegewebsmassage zur „Hautgymnastik“
- Unterstützende Ernährung, beispielsweise Verzehr von Vitamin C, welches durch die Vernetzung kollagener Fasern zur Stärkung des Bindegewebes führen kann
- Meersalz-Bäder
- Thermowickel (Körperwickel mit Frischhaltefolie) bringen Fettzellen angeblich zum Schmelzen
- Körperwickel mit Bandagen entschlacken und straffen das Gewebe
- Kryotherapie (Anwendung extrem niedriger Temperaturen – bis zu  $-160^{\circ}\text{C}$  für eine kurze Zeit) – insbesondere die Ganzkörper-Kältetherapie in einer Kryokammer
- Alternativmedizinische Therapien, wie z. B. galvanische Feinstrom-Behandlungen