



# Mythos Cellulite - Was hilft wirklich gegen unliebsame Dellen?

Mehr als 80 Prozent aller Frauen kennen sie – die Cellulite. Obwohl es sich dabei – anders als bei einem schmerzhaften Lipödem – um einen ästhetischen Störfaktor handelt, versuchen viele Betroffene verzweifelt, sich davon zu befreien: Meistens erfolglos, weil die genetische Veranlagung bei der Entstehung eine entscheidende Rolle spielt. Um Cellulite optisch zu vermindern, ergreifen Betroffene am besten mehrere Maßnahmen.

Dr. med. Simone Kirkegaard

## Ursachen und Symptome

Cellulite entsteht in der Unterhaut, wo sich unter anderem das Bindegewebe und Fetteinlagerungen befinden. Sie schützen vor Kälte oder Einwirkungen von außen und lagern Energie-reserven ein. Umschließt das Gewebe die Fettkammern jedoch nicht straff genug, entsteht Cellulite, da sich die Lipide an den Stellen, wo das Bindegewebe Schwächen aufweist, nach oben drücken. So bilden sich die typischen Einkerbungen. Aber auch weitere Faktoren, wie zum Beispiel Gewichtszunahme oder die genetische Veranlagung, spielen eine Rolle. So neigen einige Frauen, wie beispielsweise Nordeuropäerinnen mit von Natur aus schwächerem Bindegewebe, eher zu der Erscheinung als Asiatinnen. Zudem begünstigen weibliche Hormone die Entstehung von Cellulite, weil der Botenstoff die Bildung von Lipiden unterstützt. Steigt der Östrogenspiegel – wie bei Schwangeren oder durch die Einnahme von Verhütungsmitteln – erhöht sich auch das Risiko von Cellulite. Zum einen verlangsamt das Hormon die Fettverbrennung und zum anderen fördert es die Bildung von subkutanem Fett, das sich direkt unter der Haut ansammelt und für die unerwünschten Einkerbungen mitverantwortlich ist. Wenn das Kollagen im Bindegewebe durch Hormonschwankungen anschwillt, drückt es die Fettzellen zusammen, wodurch Unebenheiten entstehen. Da die Säulenstruktur des weiblichen

Bindegewebes zudem schneller nachgibt als die Gitterstruktur von Männern, betrifft das Phänomen eher Frauen. Diese Elastizität ist zum Beispiel bei Schwangerschaften notwendig, damit sich die Haut der Frau extrem dehnen lässt, ohne dass sie reißt. Allerdings erhöht diese Struktur auch das Risiko einer Cellulite.

## Nicht zu verwechseln mit einem Lipödem

Im Gegensatz zur Cellulite handelt es sich bei einem Lipödem um eine Krankheit, bei der eine Entzündung des Fettgewebes vorliegt. Doch gerade zu Beginn weisen beide Phänomene viele Ähnlichkeiten auf, sodass es häufig zu einer Fehldiagnose kommt. Beim sogenannten Reiterhosensyndrom handelt es sich um eine chronische Fettverteilungsstörung, die sich ebenfalls durch Unebenheiten in der Haut äußert. Zunächst bilden sich kleine, spürbar harte Knoten, die sich im Laufe der Zeit zu überschüssigen Hautlappen entwickeln.

Ebenso wie bei Cellulite betrifft dies vor allem Frauen in der Gesäß- und Oberschenkelregion, aber auch die Arme können betroffen sein. Allerdings reagiert die Haut bei einem Lipödem vergleichsweise sehr empfindlich, bildet schnell Hämatome oder schmerzt im fortgeschrittenen Stadium. Darüber hinaus fühlen sich erkrankte Regionen oft schwer an und Betroffene

können teilweise nur kurze Strecken laufen. Seit Januar 2020 übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Fettabsaugung, wenn eine Diagnose des Lipödems im dritten Stadium vorliegt.

Bei Eingriffen gegen Cellulite gibt es keine finanzielle Unterstützung. Jedoch lassen sich in beiden Fällen ähnliche vorbeugende Maßnahmen anwenden.

### Vorbeugen und behandeln?

Da sich die Beschaffenheit des Bindegewebes durch einen Eingriff nicht grundlegend ändern lässt, kann Cellulite nicht gänzlich verschwinden. Teilweise liegt das an der genetischen Veranlagung, die beeinflusst, wie stark oder schwach das Bindegewebe ist. Wer von Natur aus zu schwachem Gewebe neigt, kann die typischen Einkerbungen nicht vollkommen verhindern – jedoch existieren vorbeugende Maßnahmen, um die Entstehung der Cellulite zu reduzieren. Im Idealfall findet ein Zusammenspiel der verschiedenen Methoden statt, um möglichst große Erfolge zu erzielen. Beispielsweise ist es ratsam, den Druck auf die Gefäße zu verringern. Deswegen sollten die Beine bei langem Sitzen parallel zueinander auf dem Boden stehen, um einen optimalen Blutfluss zu garantieren. Generell gilt: Alles, was die Durchblutung fördert, hilft, die Unebenheiten zu minimieren.

### Bewegung hilft

Sport allein reicht nicht aus, um die Einkerbungen verschwinden zu lassen, verringert sie aber deutlich. Bewegung kurbelt Stoffwechsel und Durchblutung an, es kommt zum Abtransport von angestautem Wasser und die Haut wirkt straffer. Eine Balance zwischen Ausdauer- und Kraftsport ist empfehlenswert. Beim Ausdauersport verbrennen Betroffene verhältnismäßig viel Fettgewebe, während der Fokus beim Kraftsport eher auf dem Aufbau der Muskulatur liegt, wodurch die Haut fester erscheint. Jedoch gilt nicht automatisch, dass dünnere Frauen keine Cellulite bekommen, weil das Gewicht zunächst keinen Aufschluss über den Körperfettanteil gibt. Je größer dieser ausfällt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich die unerwünschten Hautunebenheiten bilden.

### Stoffwechsel anregen

Auch wenn kein direkter Zusammenhang bewiesen ist, kann auch eine ausgewogene Ernährung eine straffe Haut fördern – beispielsweise durch das tägliche Trinken von mindestens zwei Litern Wasser. Warmes Leitungswasser vor jeder Mahlzeit wirkt zudem verdauungsfördernd. Eine gesunde Ernährung hilft dabei, möglichst wenig Fettgewebe aufzubauen. Scharfe Gewürze wie Ingwer oder Chili regen durch den Wirkstoff Capsaicin sowohl Stoffwechsel als auch Verdauung an und können zudem appetitzügelnd wirken. Stark salzige beziehungsweise fettige Speisen hingegen entziehen dem Körper unter anderem Wasser, sodass die Haut an Elastizität verliert. Außerdem erhöht ein zu hoher Salzkonsum den Blutdruck und damit auch das Risiko eines Schlaganfalls.

### Kosmetika

Anti-Cellulite-Cremes regen die Durchblutung der Haut an und spenden ihr zusätzliche Feuchtigkeit. Sichtbare Wirkung zeigen in der Regel jedoch nur kostspieligere Varianten. Im Gegensatz zu günstigen Cremes enthalten sie oftmals eine hohe Konzentration wirksamer Stoffe – wie zum Beispiel Vitamin A oder Pflanzenextrakte –, um die Haut zu straffen, oder Koffein, um den Fettstoffwechsel anzuregen. Sie stärken zwar nachweisbar die äußere Hautschicht, aber auch hier bleibt die Struktur des Bindegewebes weiterhin unverändert, eine Verbesserung findet also lediglich kurzfristig statt. Zudem cremen Betroffene ihre Beine mit einer Knet- und Zupfmassage ein,

**„Betroffene [dürfen] nicht vergessen, dass Cellulite keine Krankheit, sondern ein natürlicher Alterungsprozess ist.“**

um die Durchblutung zu stimulieren. Für dauerhafte Ergebnisse müssen die Cremes regelmäßig angewendet werden.

### Durchblutung fördern

Auch Lipomassagen begünstigen die Durchblutung. Dabei tragen Patienten einen speziellen Anzug, der eng anliegt, um die Haut zu schonen. Anschließend massiert ein Knet- und Rollkopf die betroffenen Körperstellen. Diese kosmetische Behandlung regt den Körper an, Elastin zu produzieren, was wiederum zu einer festeren und elastischeren Haut führt. Gleichzeitig kurbelt die Massage den Fettzellenabbau und die Durchblutung an, was ebenfalls die Minderung von Cellulite unterstützt. Aber auch klassische Lymphdrainagen wirken den unliebsamen Hautunebenheiten entgegen, da sie Wassereinlagerungen im Bindegewebe abbauen, sodass die Haut wieder an Festigkeit gewinnt. Für zu Hause empfiehlt sich eine Faszienrolle, da das Massieren mit Massageinstrument die Durchblutung des Bindegewebes anregt.

### Kryolipolyse

Eine weitere Methode stellt das Vereisen von Fettzellen dar, auch Kryolipolyse genannt. Durch das kontrollierte und lokale Einfrieren kommt es zur zellulären Apoptose – also dem gezielten Zelltod. Aufgrund der Kälte kristallisiert das Fett. Gleichzeitig steigert die Behandlung die Permeabilität der Zellen, sodass der Körper das überschüssige Gewebe leichter in die Leber abtransportiert. Anschließend verarbeitet und reduziert das Organ das Fett. Zwischen 45 und 80 Minuten dauert eine Behandlung, und erste Erfolge stellen sich etwa ab der achten Woche ein. Wie viele Anwendungen stattfinden, hängt individuell vom Ermessen des Arztes und des Patienten ab. Trotz der Kälteeinwirkung bleibt das Bindegewebe bei der Behandlung unbeschädigt.

## Liposuktion

Einige Betroffene denken bei der Bekämpfung von Cellulite auch an Fettabsaugen. Liposuktionen entfernen zwar überschüssiges Fettgewebe, jedoch bleibt der Auslöser – schwaches Bindegewebe – unverändert. Deshalb verbessern sich die Unebenheiten der Haut zwar optisch, verschwinden jedoch nicht. Es handelt sich also lediglich um eine Verringerung der Symptome. Entscheiden sich Patienten für eine Liposuktion, saugen feine Kanülen das adipöse Gewebe durch kleine Hautschnitte ab. Dieser operative Eingriff eignet sich besonders für großflächige Behandlungen. Betrifft es jedoch eher kleine bis mittelgroße Ansammlungen von Lipiden, lassen sich diese mittels einer sogenannten Fettweg-Spritze entfernen. Dabei handelt es sich um einen minimalinvasiven Eingriff, bei dem dünne Nadeln Sojalecithin in die Fettschicht einspritzen. Dieser Wirkstoff bindet Fettsäuren und transportiert sie über die Lymphen ab. Etwa zwei bis drei Wochen nach der Behandlung lässt sich der Effekt erkennen. Für ein optimales Ergebnis müssen nach dem Eingriff weitere Maßnahmen ergriffen werden, um eine Neubildung des unerwünschten Gewebes zu verhindern. Dazu empfehlen sich Methoden wie ausreichend Sport oder eine geregelte Ernährung.

## Licht gegen Dellen

Bei einer Laserbehandlung handelt es sich um einen minimalinvasiven Eingriff, den Experten ambulant durchführen. Während der Behandlung dringt eine feine Kanüle samt Laser über kleine Schnitte in das Unterhautfettgewebe ein. Zuerst zerstört der Laser überschüssige Fettzellen, dann durchtrennt er die Fasern im Bindegewebe, die Cellulite begünstigen, und regt zuletzt durch die Hitze die Regeneration der Haut an. Durch die Neubildung von Kollagen festigt sich die Oberschicht. Bis sich Ergebnisse erkennen lassen, dauert es in der Regel einige Wochen, da sich die Zellen an die Veränderungen anpassen müssen. Danach bleibt die Verbesserung der Cellulite über einen vergleichsweise langen Zeitraum bestehen.

Auch wenn ein Eingriff Wirkung zeigt, dürfen Betroffene nicht vergessen, dass Cellulite keine Krankheit, sondern ein natürlicher Alterungsprozess ist, welcher voraussichtlich niemals gänzlich verhindert werden kann. Obwohl all diese Maßnahmen helfen, die Hautunebenheiten zu reduzieren, verändern sie die Struktur des Bindegewebes nicht grundlegend, weshalb die Einkerbungen immer wiederkehren können.



**Dr. med. Simone Kirkegaard**

MED ESTHETIC

KIRKEGAARD | KURZ

Rothenbaumchaussee 5

20149 Hamburg

Tel.: +49 40 440447

contact@medesthetic-kk.de

www.medesthetic-kk.de

Infos zur Autorin



© dormitsky - stock.adobe.com

ICE AESTHETIC®

360° Bodyforming

**CRISTAL Fit®**

Bodylift ohne OP

**MIT CRISTAL Fit®  
DIE SILHOUETTE AN  
BAUCH, BEINEN  
UND PO DEFINIEREN**

Müheloser Muskelaufbau mit Magnetwellen

500 Trainingseinheiten in 30 Minuten

Echte Muskeln ohne schweißtreibendes Training



CRISTAL Fit®

[WWW.CRISTAL.FIT](http://WWW.CRISTAL.FIT)

