

# Cellulite

## Zum Problem Cellulite

Cellulite, besser bekannt unter dem Begriff "Orangenhaut", ist ein weit verbreitetes Problem. Statt glatter, fester Haut finden sich hauptsächlich an Oberschenkeln und Po, aber auch an Bauch und Armen, Dellen und Vertiefungen.

## Was führt zu Cellulite?

Die Fettzellen liegen weintraubenförmig im Unterhautfettgewebe und sind in der Lage, sich den Umständen entsprechend bis auf das Zehnfache ihres Volumens zu vergrößern. Die Größe der Fettzellen ist zum Teil genetisch festgelegt und wird überdies durch die Ernährung im Kindes- und Pubertätsalter entschieden. Deshalb ist gerade in diesen Lebensabschnitten eine richtige Ernährung wichtig, da jetzt der Grundstein zur Dickleibigkeit und zur Orangenhaut gelegt wird. Es ist bekannt, dass Frauen eine völlig andere Subcutis-Struktur als Männer haben. Erstens ist die Subcutis bei Frauen um durchschnittlich 4mm dicker als bei Männern (dies ist die Ursache dafür, dass Frauen und Männer eine unterschiedliche Hauttemperatur haben). Zweitens: Fettzellen (Adipozyten) sind bei Frauen anders angeordnet als bei Männern. Bei Männern sind die Fettläppchen kleiner und die Bindegewebsstränge, welche die Fettzellen umgeben, enden an den Muskelfaszien; bei Frauen enden sie an der Cutis. Man kann sagen, dass Fettzellen sich in einem fibrillären Netz von Bindegewebe befinden. Ein solches Netz ist bei Frauen rechteckig und grobmaschig, bei Männern dagegen diagonal und dicht. Eigentlich ist dies der ganze Grund, warum fast ausschließlich Frauen das bekannte Erscheinungsbild der Cellulite mit dem typischen Matrazen- oder Orangenhautphänomen aufweisen. Interessant dabei ist, dass die Epidermisstrukturen von der Cellulite verschont bleiben.

Hauptursache der Cellulite nach heutigen medizinischen Erkenntnissen ist die Wassereinlagerung im Bindegewebe, ausgelöst durch einen schlechten lymphatischen Abfluss.

Eine Vergrößerung der Fettzellen durch Fetteinlagerung geht damit einher. Das bedeutet wiederum, dass Schlacken nicht mehr in ausreichendem Umfang abtransportiert werden können. Außerdem sinkt die Hauttemperatur umgekehrt proportional zur Größe der Fettzellen. Da eine niedrige Hauttemperatur eine schlechte Durchblutung bedeutet, kommt es zu einer mangelnden Versorgung der Haut, d.h. je größer die Fettzellen sind, desto weniger werden wichtig Nährstoffe und Sauerstoff der Haut zugeführt.

Eine weitere Ursache für die Entstehung von Cellulite sind die Hormone. Speziell die Östrogene, die weiblichen Geschlechtshormone, sorgen für ein weiches, dehnbare Bindegewebe und fördern damit das Erscheinungsbild der Orangenhaut.

Hormone sind vom Körper produzierte Wirkstoffe, die im männlichen und weiblichen Körper in unterschiedlicher Art und Menge zu finden sind. Sie steuern Körperbau und Muskelaufbau, Stimme und Sexualität sowie selbstverständlich den Aufbau der Haut und die Struktur des Bindegewebes. Dadurch kann es zu einer unerwünschten Aufblähung der eingelagerten Fettzellen kommen. Darüber hinaus fördern die Östrogene die Bildung von Fettzellen und deren Wassereinlagerungen. Die männlichen Geschlechtshormone, die Testosterone, sind für eine straffere Bindegewebsstruktur und eine wenige umfangreiche Bildung von Fettzellen verantwortlich.

## Schweregrade der Cellulite

Man unterscheidet in der Beurteilung der Cellulite drei unterschiedliche Schweregrade:

- a) Stadium 1: Leichte Cellulite
- b) Stadium 2: Mittlere Cellulite
- c) Stadium 3: Schwere Cellulite

Zu a)

Die Cellulite im Anfangsstadium kann man weder beim Gehen noch im Stehen wahrnehmen. Erst wenn man die betroffenen Stellen mit den Händen zusammendrückt, wird ein leichtes Orangenhautsymptom sichtbar. Kneift man nun mit Daumen und Zeigefinger in die betroffene Hautstelle, so ist dies noch schmerzlos.

Zu b)

Bereits bei entspannter Muskulatur ist die Cellulite besonders im Oberschenkelbereich sichtbar. An den Pobacken und der Innenseite der Knie bis zu den Unterschenkeln können betroffene Hautpartien lokalisiert werden. Der Kneiftest ist in jedem Fall schmerzhaft.

Zu c)

Hier liegt eine schwere Form der Cellulite vor. Die betroffenen Stellen sind schlaff und von unregelmäßiger Struktur. Die Haut ist in der Regel grau, weil sie schlecht durchblutet wird. Das Bindegewebe mit seiner faserigen Struktur ist an diesen Stellen völlig zerstört.