

Kampf den Dellen und Knubbeln!

Die Bikinisaison rückt näher – Zeit, sich schön zu cremen. Makellose Beine und straffe Oberschenkel – davon träumt nicht nur die Männerwelt. Welche Frau hat schon etwas gegen sexy Beine? Doch Pflegeprodukte allein sind nicht die Lösung, wenn auch tatkräftige Helfer.

von Valeska Jansen

Cellulite betrifft rund 80% aller Frauen. Dass sie fast ausschließlich die Damenwelt heimsucht, liegt am speziellen Aufbau der weiblichen Haut und an deren Reaktion auf Hormone: Die Lederhaut der Frauen ist elastischer und viel weniger derb als jene der Männer. In ihrer Unterhaut finden sich vermehrt Fettzellen. Kollagenfasern, die dort für Reißfestigkeit sorgen, lagern sich bei der Frau parallel nebeneinander, während sie beim Mann netzartig ineinander verwoben sind. Dadurch können sich wachsende Fettzellen zwischen den Kollagenfasern «hindurchzwängen» und werden so an der Oberfläche sichtbar. Dies ist die medizinische Erklärung für die unschönen Noppen und Dellen an der Hautoberfläche. Das weibliche Hormon Östrogen ist dafür ver-

antwortlich, dass Frauen ihr Depotfett bevorzugt an Po und Oberschenkeln ablagern. Keine negative Seite ohne positive: Die gleichen Vorgänge sorgen auch dafür, dass die weibliche Haut viel zarter ist als die der Männer! Extreme Formveränderungen, wie bei einer Schwangerschaft, werden viel leichter weggesteckt.

Cremen, zupfen, massieren

Wichtigster Faktor im Kampf gegen Cellulite ist viel Bewegung. Nur wenn die Muskeln an Po und Oberschenkeln durch regelmässigen Sport gestärkt werden, können die unter der Haut liegenden aufgeblähten Fettzellen ein für allemal verschwinden.

Die beste Unterstützung zur Verbannung lästiger Orangenhaut bie-

10 TIPPS ZUR BEKÄMPFUNG VON CELLULITE

1. Massieren Sie jeden Morgen etwa fünf Minuten Ihren Po und Ihre Oberschenkel (z. B. mit speziellen Massagrollern aus der Apotheke oder Drogerie oder mit einem Luffa-Massage-Handschuh, ebenfalls in Drogerien und Apotheken erhältlich).
2. Machen Sie einmal in der Woche ein spezielles Körperpeeling an den betroffenen Regionen.
3. Nehmen Sie sich jeden Morgen nach der Dusche Zeit, ein Cellulite-Produkt Ihrer Wahl gründlich einzumassieren.
4. Treiben Sie viel Sport, z. B. Aqua-Jogging.
5. Tragen Sie Strings oder Pantys. Hässliche Einkerbungen durch den Aussengummi «normaler» Slips werden so vermieden.
6. Duschen Sie abwechselnd warm und kalt.
7. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
8. Trinken Sie ausreichend viel Wasser.
9. Machen Sie einmal in der Woche eine Algenmaske. Algenpulver aus der Apotheke mit Wasser anrühren, auf Beinen und Po verteilen, mit Folie umwickeln, 40 Minuten einwirken lassen.
10. Vermeiden Sie «Radikal-Diäten».



Bild: Beldona

ten Cremes und Gels (z. B. «Perfect Slim» von L'Oréal). Unzählige Produkte gegen Cellulite werden in Parfümerien, Drogerien und Apotheken angeboten. Man hat die Qual der Wahl, muss sich zwischen diversen Inhaltsstoffen entscheiden. Gleichzeitig sollte aber jede Frau wissen, dass es auf das Cremen an sich ankommt: Haut, die regelmässig massiert wird, ist eher elastisch. Das gilt für alle Körperregionen. Zupfen und kneten Sie Ihre Cellulite-Problemzonen genauso regelmässig, wie Sie Ihr Gesicht pflegen. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, und die Durchblutung wird angeregt. Zusätzliche Unterstützung bringen regelmässige Bürstenmassagen oder das Abreiben mit einem speziellen Massagehandschuh.

Exotische Wirkstoffe

Auch ein Peeling an den betroffenen Körperregionen ist ein sehr guter Einstieg, um die unschönen Fettpölsterchen zu bekämpfen (z. B. «Bikini Perfecting Scrub» von Dior, «Body Scrub Papaya» von The Body Shop). Danach ist die Haut optimal vorbereitet, um die speziellen Wirkstoffe der Cellulite-Produkte aufzunehmen. Ein

häufig eingesetzter Wirkstoff ist Koffein (z. B. «Body Line Thermal Stop 3 Cellulite Gel» von Babor). Es regt die Fettspeicherung in den Zellen an und kann – in Verbindung mit einem Aromakomplex – sogar Fettzellen verbrennen. Die Verwendung bestimmter Aromastoffe nutzt die Wirkung auf unser Gehirn, wir fühlen uns entspannt, und unsere Sinne werden aktiviert (z. B. «Activating Contouring Body Gel»

von Kanebo). Neben Koffein kommen auch immer mehr Pflanzenwirkstoffe zum Einsatz. «Japanische Geranie» (Kanebo), «Peru-Liane» und «Hortonia aus Ceylon» (Clarins), «Centella Asiatica» (Payot) und «Bitterorange» und «Guarana» (Slim-Gel von Collistar) sind hier die exotischen Namen. Alle sollen sie Fett abbauen, den Stoffwechsel anregen und die Haut straffen (z. B. Liposyne von Vichy). ■



Hinten v. l. n. r.: Payot, «Celluli-Lisse Triple Action Smoothing Gel»; Kanebo, «Activating Contouring Body Gel»; Christian Dior, «Bikini Celluli-Diet Body Refining Essence»; Christian Dior, «Bikini Body Firmer Body Firming Crème Emulsion»; Clarins, «Total Lift-Minceur Capitons Rebelles».

Vorne v. l. n. r.: Payot, «Minceur Et Fermeté»; Estée Lauder, «Slim-Shape Anti-Cellulite Visible Contouring Serum».



V. l. n. r.: Christian Dior, «Bikini Perfecting Scrub»; Clarins, «Gommage Relax Corps»; Payot, «Payot Spa Exfoliating Shower Gel»; The Body Shop, «Spa Wisdom Blissful Body Cleanser»; The Body Shop, «Body Scrub Papaya».



V. l. n. r.: L'Oréal, «Perfect Slim Straffendes Gel gegen den Cellulite-Effekt»; Vichy, «Liposyne Soin Lipo Modeleur»; Glow JLO, «Fresh Body Firming Curve Cream»; Collistar, «Slim-Gel»; Babor, «Body Line Thermal Stop 3 Cellulite Gel».