

Wer wünscht sich weniger Cellulitis?

Im Unterhautfettgewebe führt eine Vermehrung und Schwellung von Fettzellen zu Cellulitis, auch «Orangenhaut» genannt. Diese Zellen drücken nach aussen, was sich als unregelmässiges Relief unter der Haut besonders am Bauch, an den Oberschenkeln und am Po bemerkbar macht. Untersuchungen haben gezeigt, dass mehr als 80 Prozent aller Frauen über 20 Jahren von diesem Phänomen mehr oder weniger stark betroffen sind. Was lässt sich gegen Cellulitis tun?



Gegen Cellulitis gibt es viele Cremes und Lotionen. Manche helfen ein bisschen, andere zeigen wenig bis gar keine Wirkung. Eine führende Klinik in der Behandlung von Cellulitis hat ein Programm zusammengestellt, das eine bleibende Wirkung auf die Orangenhaut hat:

1. Ernährungsumstellung

«Bei der Ernährung ist es wichtig, sich abwechslungsreich zu ernähren. Erstes Ziel muss es sein, sein Wunsch- oder Idealgewicht zu erreichen. Oftmals reicht eine Gewichtsabnahme von 3–5 kg für eine deutliche Verbesserung des Hautbildes», erklärt Dr. med. Nikolaus Linde aus St. Gallen. Grundsätzlich sollte die Ernährung in Richtung eiweissreiche Kost mit vielen Früchten und Gemüse, möglichst wenig Fett und ausge-

wählten Kohlenhydraten gehen, die einen tiefen glykämischen Index aufweisen. Hierdurch bleibt länger ein Sättigungsgefühl vorhanden, ohne dass Heisshungerattacken zu unkontrollierter Nahrungsaufnahme führen.

2. Mehr Bewegung

Sinnvolle Sportarten sind Ausdauerdisziplinen wie Jogging, Walking, Nordic Walking, Velofahren, Aquajoggen und Aquafit sowie alle anderen Sportarten, die zu einer Verbesserung der Kondition und Muskelausdauer führen. Zwar verbessern auch Kraftsportarten eine Cellulitis, doch gehen sie immer mit einem Muskelvolumenzuwachs einher, was zu unästhetischen Proportionen führen kann.

Die neue Sportart Masai Walking stellt eine ideale Begleitmassnahme im Kampf gegen die Orangenhaut dar. Beim Masai Walking handelt es sich um eine Alternative zum Nordic Walking, die besonders gelenkschonend ist und im fettverbrennenden Intensitätsbereich betrieben wird. Die Teilnehmer tragen dabei MBT-Schuhe und trainieren die Armmuskeln zusätzlich mit verschiedenen Handgeräten. Walking-Einheiten wechseln sich mit Übungseinheiten ab. Die zahlreichen Übungen erlauben ein gezieltes Training der verschiedenen Muskelgruppen.

3. Tragen von MBT physiological footwear

Eine Studie der Lipoclinic Swiss ergab, dass der Fettanteil von Probandinnen, die während vier Wochen täglich MBT-Schuhe getragen hatten, deutlich gesunken war. Auch Körpergewicht und Body Mass Index sanken. Bei zwei Dritteln der Probandinnen verbesserte sich das Erscheinungsbild der Cellulitis deutlich. Dr. Linde empfiehlt seinen Patientinnen daher, so oft wie möglich im Alltag, bei der Arbeit, zum Einkaufen oder in der Freizeit MBT-Schuhe zu tragen, um die vielen Muskeln, insbesondere die Oberschenkel- und Pomuskeln, ganz nebenbei und ohne Ermüden zu aktivieren und somit das Erscheinungsbild von Cellulitis zu reduzieren.

4. Therapien und Lipostraffung

Neben den drei genannten Elementen gibt es verschiedene unterstützende Therapien, um den Stoffwechsel in der Hautstruktur anzuregen. In machen Fällen ist es notwendig, neben der Behandlung des Hautbildes und der Cellulitis zusätzlich tiefer liegende Fettpolster durch eine Miniliposuktion zu entfernen, wobei es zu einer Straffung bis in die obersten Hautschichten, der sogenannten «Lipostraffung» kommt.

«Durch die Kombination dieser verschiedenen Methoden kann nun Cellulitis endlich erfolgreich bekämpft werden», fasst Dr. Linde zusammen. Zahlreiche Frauen wurden so schon ihre Orangenhaut, die teilweise ihre Lebensqualität stark einschränkte, endlich los.

www.mbt-shop-basel.ch



Franz Amann
Geschäftsführer
MBT Shop Basel

Masai Walking Trainer

MBT-Instruktor