



Im Internet veröffentlichte Model Elena Carrière (24) vor Kurzem ein Selbstporträt, das ihre Orangenhaut zeigt. Foto: Elena Carrière

Auch junge Frauen haben Orangenhaut

Selbst Models sind nicht vor Cellulite gefeit. Hausmittel, Sport und spezielle Verfahren sollen gegen die ungeliebten Dellen helfen.

VON DANIELA SCHULZ

MÜNCHEN „Ich finde sie eigentlich ganz süß.“ So kommentierte Elena Carrière (24) jüngst die Dellen an ihrem Po und an ihren Oberschenkeln. Im Internet zeigt das Model, das 2016 bei der Castingshow Germany's Next Topmodel den zweiten Platz belegte, ein Foto von seinem vermeintlichen Schönheitsfehler. Selbstbewusst posiert die 24-Jährige vor dem Spiegel. Die Orangenhaut ist deutlich zu erkennen. „Danke für den Realitätscheck“, lautet ein Kommentar zu dem Bild. Cellulite kann eben jeden treffen, egal wie jung oder vermeintlich schlank jemand ist. Das bestätigt der Münchner Hautarzt Christoph Liebich. „Es ist wie mit der Haarfarbe. Jeder hat eine. Das ist ein Zustand, an dem gibt es nichts zu rütteln.“

Wie viele Frauen genetisch bedingt mit Cellulite kämpfen, dazu gibt es nur Schätzungen. Die Techniker-Krankenkasse geht von bis zu 98 Prozent aus. Eine Zahl, die aus Sicht von Experten realistisch scheint, denn die Ursache für die Orangenhaut liegt in der Struktur des weiblichen Bindegewebes. „Anders als bei den Männern, bei denen das Gewebe diagonal und netzartig angelegt ist, verlaufen die Stränge bei Frauen senkrecht zur Hautoberfläche“, erklärt der Dermatologe.

Das habe den Vorteil, dass sich das Bindegewebe dehnen könne, was bei einer Schwangerschaft notwendig sei. Zugleich habe es den Nachteil,

dass Fettreserven in der Unterhaut die unliebsamen Dellen entstehen lassen, denn das Fett drücke sich durch das Gewebe nach außen. „Je mehr Fett vorhanden ist, desto mehr wird es gestaut. Zudem spielt der Hormonstatus der Frau eine Rolle“, sagt Liebich.

Die gute Nachricht: Cellulite ist keine Krankheit. „Orangenhaut ist maximal ein Schönheitsmakel, der keine körperlichen Symptome verursacht“, bringt es die Techniker-Krankenkasse auf den Punkt. Mit zunehmendem Alter lasse die Anzahl an stützenden Fasern nach. „Frauen fangen etwa ab 30 an, sich mit dem Thema zu beschäftigen“, bestätigt Christoph Liebich. „Heilen kann man Cellulite in dem Sinne nicht, aber es gibt viele Möglichkeiten, das Hautbild zu verbessern.“

„Heilen kann man Cellulite in dem Sinne nicht, aber es gibt viele Möglichkeiten, das Hautbild zu verbessern.“

Christoph Liebich
Dermatologe aus München

Grundsätzlich sei ein gesunder Lebensstil wichtig. „Gegen Rauchen, wenig Bewegung und schlechte Ernährung sollte man unbedingt etwas tun“, betont der Dermatologe. Ausgewogen zu essen, sei bereits hilfreich. Als Sport empfiehlt der Arzt Bewegung im Wasser, Aquajogging zum Beispiel, das habe zudem einen Massage-Effekt auf die Haut. Die Kosmetik-Firma Weleda rät außerdem zu Walking, Joggen sowie zu Radfahren in niedrigen Gängen und mit hoher Frequenz.

In den Apotheken- und Drogerie-Regalen finden sich unzählige Mittel, Cremes, Öle und Lotionen, die eine Verbesserung des Hautbildes versprechen. „Auch die kön-

nen sinnvoll sein“, sagt Christoph Liebich. „Eine Creme sollte unbedingt Retinol enthalten.“ Der Wirkstoff stärke das Gewebe. „Es macht die obere Hautschicht widerstandsfähiger“, ergänzt die Pharmazeutische Zeitung.

Sie empfiehlt ebenso Produkte mit Koffein, denn das hemme den Fettabbau und habe zudem eine durchblutungsfördernde Wirkung. Dem stimmt auch Christoph Liebich zu. Als bewährtes Hausmittel rät er zu einem Peeling aus Olivenöl und Kaffeesatz. „Wer die betroffenen Hautstellen damit zwei bis drei Mal pro Woche massiert, kann einen positiven Effekt erzielen.“

Wechselduschen können nach Informationen der Pharmazeutischen Zeitung bei Cellulite ebenso hilfreich sein, denn sie sorgen für einen besseren Lymphabfluss und kräftigen das Bindegewebe. Kaltes Wasser bewirke zudem, dass sich die Venenwände zusammensziehen.

Viele Hautarzt-Praxen bieten spezielle Behandlungen wie das Cellfina-Verfahren an, bei dem Bindegewebsstränge ambulant und unter Betäubung mit einer Nadel gelöst werden. Nach Angaben des Herstellers Merz Pharmaceuticals ist dafür nur eine 45- bis 60-minütige Sitzung nötig. Das Hautbild ließe sich damit für bis zu drei Jahre optisch verbessern. Christoph Liebich sagt, das Verfahren erziele seiner Beobachtung nach „tolle Ergebnisse“. Wer sich für einen solchen Weg entscheide, solle sich vorher unbedingt ausführlich vom Hautarzt beraten lassen, ob es auch wirklich das Richtige sei. Die Kosten richten sich nach der Größe des zu behandelnden Haut-Areals.

Elena Carrière setzt hingegen auf „Body Positivity“, also Akzeptanz des eigenen Körpers. Deshalb habe sie sich auch entschieden, reale, unbearbeitete Fotos von sich zu veröffentlichen. Ihr eindringlicher Appell dazu: „Lasst sie zur Normalität werden!“

Naturkosmetik ohne Mikroplastik

BERLIN (tha) Mikroplastik sind feste, nicht abbaubare Kunststoffteilchen, die kleiner als fünf Millimeter sind. Diese können auch in Kosmetik enthalten sein. „In Produkten, die nicht sofort abgespült werden, also Cremes und Lotionen sowie dekorativer Kosmetik wie Make-up, Mascara oder Lippenstift, verwenden viele Hersteller Mikroplastikpartikel“, erklären die Verbraucherzentralen. Sie werden nicht nur in Form von festen Teilchen, sondern unter anderem auch als Wachse oder Gele eingesetzt.

An der Bezeichnung auf der Verpackung lasse sich oft nicht erkennen, ob es sich um Kunststoff in fester oder flüssiger Form handle.

Wer auf Mikroplastik verzichten möchte, sollte auf zertifizierte Naturkosmetik mit entsprechenden Siegeln greifen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz stellt im Internet zu diesem Thema einen Einkaufsratgeber zum kostenlosen Download bereit.

www.bund.net/mikroplastik

Kräutertee sorgt für Entspannung

BERLIN (tha) Tee kann entspannend wirken und den Schlaf fördern. Die Zeitschrift Bild der Frau empfiehlt dafür unter anderem Kamillentee, der die Nerven beruhige, und Hopfentee, der eine ausgleichende Wirkung auf den Schlaf-wach-Rhythmus habe. Bei Anspannung und innerer Unruhe helfe Lavendeltee. Eine ideale Zutat zum Gutenacht-Tee sei auch Zitronenmelisse: „Die zitronig duftenden Blätter unterstützen den Abbau von Stress, mildern Schlafstörungen und verbessern die Schlafqualität generell.“

Wer beim Einschlafen von Ängsten und Sorgen geplagt wird, sollte Passionsblumentee trinken. Dieser sei besonders wirksam in Kombination mit Hopfen und Baldrianwurzel, die als „natürliches Beruhigungsmittel“ gilt.

Verzichtet werden sollte hingegen auf anregende Sorten wie Schwarz-, Grün- oder Mate-Tee.

Trockene und rissige Lippen benötigen intensive Pflege

DARMSTADT (tha) Für viele Menschen beginnt mit der kalten Jahreszeit auch die Zeit der trockenen Lippen. Deren Haut ist besonders dünn. „Sie verfügt weder über Schweißdrüsen noch über Talgdrüsen. Dadurch ist eine Versorgung der Hautoberfläche mit Fett und Feuchtigkeit nicht gegeben. Deshalb trocknen Lippen schneller aus und können dann auch rissig werden“, erklärt das Portal www.haut.de, das über Wissenswertes zu Körperpflege und Kosmetik informiert.

Diese Körperpartie sei deswegen sehr empfindlich. Aktuell werden die Lippen nicht nur durch Wind

und Wetter oder trockene Heizungsluft strapaziert, sondern zudem durch die Schutzmasken, die wegen der Corona-Pandemie getragen werden müssen. Sie können Feuchtigkeitsverlust, Reibung und Hitzestau verursachen, die die natürliche Schutzfunktion der Haut beeinträchtigen.

Dr. Martin Allwang, Apotheker aus Baierbrunn bei München, empfiehlt bei trockenen Lippen eine fettreiche Pflege mit heilungsfördernden Stoffen wie Dexpanthenol oder Ringelblumenextrakt. Nicht hilfreich sei hingegen das Anfeuchten mit der Zunge: „Das lindert zwar kurzzeitig

das Spannungsgefühl, langfristig gesehen verschlechtert es jedoch den Hautzustand. Wenn der Speichel verdunstet, wird zusätzlich Feuchtigkeit entzogen und die Haut wird noch trockener als zuvor.“

Für weiche Lippen kann ein sanftes Peeling sorgen. Rezepte dafür gibt es auf www.gofeminin.de. Aus drei Teelöffeln Olivenöl sowie je zwei Teelöffeln Honig und braunem Zucker lässt sich eine Rubbelpaste herstellen, die mit den Fingern sanft einmassiert wird. Honig binde nicht nur viel Feuchtigkeit, sondern enthalte zudem wertvolle Spurenelemente und Vitamine, die



Lippenstifte enthalten oft pflegende Wirkstoffe. FOTO: ACHIM SCHEIDEMANN/DPA

die Hauterneuerung unterstützen. Das Basis-Rezept lässt sich unter anderem mit einigen Tropfen Pfefferminzöl, das die Lippen aufpolstert, Avocado- oder Mandelöl sowie et-

was Zimt ergänzen. Nach dem Peeling sollte eine reichhaltige Pflege aufgetragen werden.

Wer dafür einen Pflegestift verwendet, muss keine Angst haben, davon abhängig zu werden. Martin Allwang widerspricht diesem Mythos. Da sie oftmals nur kurz wirken und nicht die Ursache beheben, komme das Problem schnell wieder, wenn man sie weglasse. Dass Lippenstifte spröden Lippen schaden, stimme meist nicht: „Viele enthalten Pflegemittel und Fette, welche die Lippen schützen.“ Solange die Haut gereizt ist, rät der Apotheker jedoch von parfümierten, farbstoffhaltigen

Produkten ab. Seien rissige Mundwinkel trotz Pflege und Salbe nach zwei bis drei Tagen noch nicht abgeheilt, sollte Betroffene einen Arzt aufzusuchen, da sich an diesen Stellen Keime und Bakterien vermehren könnten.

Die Ursache für das Problem könnten Vitamin-, Eisen- oder Zinkmangel sein. Dann kann eine Ernährungsumstellung oder auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.

Produktion dieser Seite:

Katharina Rolshausen
Martin Lindemann

MELDUNGEN

Nasse Haare braucht schonende Behandlung

BERLIN (tha) Da nasses Haar sehr empfindlich ist, empfiehlt die Stiftung Warentest nach der Wäsche sanftes Frottieren anstatt energischen Trockenrubbelns. „Zum Entwirren eignet sich ein grobzackiger Kamm“, lautet ein weiterer Tipp. Am besten sei es, das Haar an der Luft trocknen zu lassen. Wer einen Föhn verwendet, sollte dies möglichst kurz und bei niedriger Temperatureinstellung tun.

Backpulver ist als Bleichmittel ungeeignet

Teltow (tha) Vom Zähnebleichen mit Backpulver oder Natron, was als Hausmittel oftmals empfohlen wird, rät der Teltower Zahnarzt Dr. Sascha Staube ab. Durch die unkontrollierte Abreibung der Zahnbeläge werde der Zahnschmelz zusätz-

lich aufgeraut und dadurch noch anfälliger für Verfärbungen. „Die Kur schwächt also den wichtigsten Schutz unserer Zähne und verdunkelt diese auch noch, da das Dentin, also das meist gelbliche Zahnbein, sichtbar wird“, betont der Mediziner. Auch Salz, Zitronen, Erdbeeren und Bananen seien als Bleichmittel für die Zähne ungeeignet.

Buschige Augenbrauen liegen im Trend

MÜNCHEN (tha) Schluss mit Zupfen, schreibt die Zeitschrift Glamour. Im Herbst/Winter 2020/2021 seien buschige Augenbrauen im Trend. Diese werden erst mit einem Puder im passenden Farbton aufgefüllt und dann in die gewünschte Form gebürstet. Störrische Härchen können mit einem Gel fixiert werden. Aktuell angesagt sei zudem Lidschatten in sattem, leuchtendem Blau: „Das lässt die Augen strahlen.“

Ein Teint wie von der Sonne geküsst

Obst- und Gemüsesorten, die viele Carotinoide enthalten, können für eine natürliche Bräune sorgen.

HAMBURG (tha) Braun gebrannt zu sein, liegt schon lange nicht mehr im Trend. Allerdings ist auch noble Blässe nicht unbedingt angesagt, denn sie lässt das Gesicht fahl und ungesund wirken. Für einen schönen Teint – wie von der Sonne geküsst – können Obst- und Gemüsesorten, die reich an Carotinoiden sind, sorgen. Das haben Forscher der University of St Andrews in Schottland in einer Studie herausgefunden. Einen besonders hohen Anteil dieser pflanzlichen Farbstoffe weisen Karotten, Tomaten, Kürbisse, Orangen und Aprikosen sowie Spinat, Grünkohl und Brokkoli auf.

Die Carotinoide aus der Nahrung werden im Körper zu Vitamin A umgewandelt. „Es reduziert Oxidationsprozesse, steuert das Immunsystem, reguliert das Zellwachstum und erfüllt noch viele weitere wich-

tige Funktionen“, erklärt die Zeitschrift Jolie dazu. Der Körper könne das Stoff in der Leber, im Fettgewebe und in der Haut lagern. „Nehmen wir länger als drei Wochen mindestens 30 Milligramm Carotinoide am Tag zu uns – das entspricht etwa 500

Gramm Karotten – kann es zu einer sichtbaren Veränderung der Hautfarbe kommen. Sie tendiert dann zu orange-braunen Farbnuancen“, schreibt das Magazin. Eine Umfrage habe ergeben, dass diese Bräune besser ankommt als jene, die durch

Solariumsbesuche entsteht. Den färbenden Effekt der Carotinoide machen sich auch Bräunungskapseln zunutze, die oftmals damit angereichert sind. Die Jolie-Autoren raten allerdings von deren übermäßigen Konsum ab.

Ganz verzichten sollte man auf Bräunungscremes mit Carotinoiden. „Die Farbstoffe wirken nur äußerlich. Dauerhaft braun werden kann man mit ihnen nicht.“ Außerdem blieben meist unschöne Spuren durch unregelmäßiges Auftragen der Creme auf der Haut zurück. Ein UV-Schutz sei ebenso nicht gegeben.

Wirksam können hingegen pflegende Masken mit Carotinoidreichen Obst- und Gemüsesorten sein. Die Plattform www.cosmoty.de empfiehlt dafür zum Beispiel ein Rezept aus Karottensaft, einigen Tropfen Öl und einem Eigelb.



Rote und grüne Gemüsesorten sind reich an Carotinoiden. FOTO: JENS BATTNER/DPA