



KOSMETIK

Oft geht es darum, sich einfach nur Zeit für die Selbstoptimierung zu geben. Wenn es um die eigenen Beine nach einem langen Winter geht, ist für sehr viele Frauen schon ein gewisser Ansporn gegeben. Wer erstmals seine nackten Schenkel ein bisschen frische Luft schnappen lässt, (in einem neuen Minirock zum Beispiel oder Shorts, die derzeit wieder ganz groß in Mode sind) könnte in den grellen Strahlen der Frühlingssonne erschrecken. Nicht nur, dass die Unter- und Oberschenkel erbarmungslos weiß und die Haut schuppig und trocken ist, zweifellos unschön sind die kleinen Dellen, die sich gebildet haben. Wersie beim Namen nennen will: Es ist Cellulite, nicht Cellulitis, den die Nachsilbe -itis bezeichnet in der Medizin stets eine Form der Entzündung, und damit haben die Fettpölsterchen nichts zu tun. „Wundermittel gibt es nicht“, sagt Peter Durnig, plastischer Chirurg in Klagenfurt, es komme auf die Summe der Maßnahmen an, ist er überzeugt, und ohne eine sportliche Komponente sei der Kampf gegen die Dellen von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Cellulite ist eine Kombination aus Veranlagung und Alterserscheinung. Die elastischen Fasern, die in der Haut zusammen mit den Kollagenfasern eine Art Netz bilden, leiern sich mit den Jahren aus, als Folge davon können sich die dort liegenden Fettdepots durchdrücken. Je mehr Fett, umso dicker die Dellen, die übrigens auch an Armen und Hüften auftauchen können.

Macht der Massage • Die Idee der Kosmetikersteller macht deshalb auch Sinn: Längst bieten sie nicht mehr nur Cremes, Seren, Konzentrate und Peelings an, sondern fordern ihre Kundinnen auf, diese einige Minuten lang einzumassieren. Die glättenden Substanzen, so die Idee, würden auf diese Weise in die Tiefenstrukturen vordringen, dort Elastinfasern straffen und die Fettzellen zum Schmelzen bringen.

Die Kampfmittel sind mannigfaltig und eine Aufzählung wert. Zum Abbau von Lipiden schickt Nivea sein Q10-Enzym zusammen mit der hauteigenen Säure Kreatin und



Mit Cremes die Dellen glätten: Das ist eine Wunschvorstellung und funktioniert nur im Paket.
 ILLUSTRATION • Dennis Eriksson

L-Carnitin ins Rennen, diese Wirkstoffe sind sogar in eine Unterhose eingearbeitet, die dann „tagsüber wirkt.“ Koffein ist sowie Menthol oder Roskastanie fast schon ein alter Hut. Anders als afrikanischer Pfeffer (Dr. Duve), Nanosilicium (Neosino), ein Ingwergetränk namens „Grains of Paradise“ (Sensai) oder Zedernholz (Biotherm). Neu sind Anti-Cellulite-Mittel als Öl. Keine Sorge, sie kleben nicht, sind aber gut, denn es geht ja darum, die Substanzen unter die Haut zu bringen: Durch minutenlanges Kneten, Zupfen, Klopfen, Massieren, Bürsten, hier ist Pograptschen ausdrücklich erwünscht, an sich selbst allerdings.

Maßnahmen • Wer sich dann auch noch gesund und ohne viel Zucker ernährt und entsprechende Turnübungen in den Alltag einbaut, macht der Cellulite den Garaus.

Und trotzdem gibt es härtere Geschütze: etwa bei Carita, die in ihren Kosmetikkabinen mit Laser gegen Cellulite ins Feld ziehen. Noch härter sind die Bandagen in der plastischen

Chirurgie. Ein neuer, nicht invasiver Trend ist Cryolipolyse. Da wird das Fett zuerst erhitzt und dann mit einer Art elektrischer Eispackung abgekühlt. „Diese Methode eignet sich nur gegen kleine Fettpölster“, sagt Schönheitschirurg Durnig und versichert, dass da, wo das Fett erst einmal weggeest wurde, kein neues nachkommt. Ähnliche Anticelluliteverfahren werden bei Durnigs Kollege Rafic Kuzbari in seinem Wiener Zentrum angeboten. Was beide betonen: Großflächig lasse sich die Cryolipolyse nicht einsetzen. „Dann schon Fettabsaugung, aber das ist eine Operation“.

Schmieren, Kneten, Frieren oder bei großem Leidensdruck sogar Operieren: Nachhaltig werden Anti-Cellulite-Programme immer nur dann, wenn die Muskeln unter den Fettpölstern gut und viel trainiert werden – mit Kniebeugen zum Beispiel oder im Fitnessstudio an den Maschinen, sogar im Kieser-Zentrum gibt es ein 30 Minuten langes, spezielles Krafttraining gegen Orangenhaut. Allerdings: Zeit muss man sich dafür nehmen, nicht nur im Frühling, sondern rund ums Jahr.

Glatt klopfen

Die Sommersaison bringt Beinfreiheit. Bei Shorts und kurzen Röcken ist Cellulite eher unerwünscht. Gut, dass es Rezepte gegen Orangenhaut gibt.

TEXT • KARIN POLLACK

- | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | | | | | | |
| Duve Activating and Firming Cellulite Gel (€ 59,99). | Carita Haute Beauté Serum Reducteur Contour (€ 69). | Nivea Anti-Cellulite 10-Day-Serum (€ 24,95). | Biotherm Body Refirm Anti-Cellulite Oil (€ 39). | Payot Celluli Ultra Performance (€ 39,90). | Ioma Gel Performance Svelt (€ 63,99). | Neosino Body Therapy Körperöl (€ 79). | Sensai Cellular Performance Body Countour (€ 118). |

OTOS • Heintzler