

# Alles schön straff?

**CELLULITE-MYTHEN.** Kaffeesud-Massagen, Cremes, Kniebeugen und die richtige Ernährung – was hilft wirklich gegen die unschönen Dellen am Po und den Oberschenkeln?

TEXT: CARINA SLAVINEC/CORNELIA STIEGLER

**D**ie Tage werden wärmer und die Outfits knapper. Doch bei vielen Frauen hält sich die Freude darüber in Grenzen, bedeutet weniger Stoff doch auch: mehr freie Haut. Und die sieht gerade an den Oberschenkeln – und an den Oberarmen – nicht so straff und glatt aus, wie wir es gerne hätten. Zur Beruhigung: Wir sind dabei in guter Gesellschaft. Denn rund 80 % aller Frauen über 30 sind von Cellulite betroffen. Die Ursachen für diese Bindegewebsschwäche reichen von Übergewicht bis zu einer genetischen Vorbelastung, entsprechend vielfältig sind die Lösungsvorschläge.

**Lösungsansatz Koffein.** Kaffeesud zählt zu den bekannten Hausmitteln gegen die unschönen Dellen: Es wird

mit Olivenöl vermischt und als Peeling auf die betroffenen Stellen massiert. Wirken soll das DIY-Mittel aufgrund des Koffeins im Kaffeepulver, das angeblich den Fettabbau fördert und das Gewebe entwässert. Eine brasilianische Studie mit rund 100 Probandinnen hat jedoch ergeben: Auch nach einer 4-wöchigen Kaffee-Kur, bei der zweimal täglich die Oberschenkel mit einer Koffeincreme eingerieben wurden, ließen sich keine Verbesserungen der Cellulite feststellen. Ganz wirkungslos blieb die Behandlung jedoch nicht: Bei 80 % der Frauen hatte sich zumindest der Oberschenkelumfang deutlich verringert.

**Dick eingecremt.** Auch bei den zahlreichen Cremes, die gegen die umgangssprachlich als Orangerhaut

bezeichneten Dellen helfen sollen, ist Koffein einer der Hauptinhaltsstoffe. Zusätzliche Anreicherungen mit Hyaluronsäure oder Kollagen sowie Extrakte verschiedener exotisch klingender Pflanzen sollen den ungeliebten Dellen den Garaus machen. Zahlreiche Untersuchungen ergaben aber, was wir ohnehin schon immer geahnt haben: Anti-Cellulite-Cremes können nicht tief genug in die Haut eindringen, um eine wirkliche Verbesserung zu erzielen. Sie bewirken maximal eine geschmeidigere Hautoberfläche, haben jedoch keinen Einfluss auf den Abbau von Cellulite.

**In die Knie.** Sportliche Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Walken helfen generell dabei, den Körper zu straffen. Als Königin des Anti-Cellulite-Work-outs gilt die Kniebeuge, da sie auf den Muskelaufbau der Oberschenkel abzielt und nebenbei auch noch für einen schön geformten Po sorgt. Varianten wie Ausfallschritte oder Kniebeugen auf einem Bein bringen Abwechslung ins Work-out. ●

## Ernährung

Das in basischen Lebensmitteln wie Kartoffeln oder Hirse enthaltene Silizium verbessert die Spannkraft der Haut und sorgt für ein straffes Bindegewebe. Zucker (vor allem weißer, raffinierter Zucker) und Salz fördern dagegen Wassereinträge und können Cellulite somit sogar noch verschlimmern.



# Cellfina, die Innovation bei Cellulite

**Bye, bye, Dellen.** Weltweit ist mehr als eine Milliarde Frauen unglücklich über ihre hartnäckige Cellulite. Bei MARA (Medical Aesthetic Research Academy) wird exklusiv die neue Behandlung mit Cellfina angeboten.



Dr. Simone May und Dr. Thomas Rappl bieten ab sofort die neue Cellfina-Methode in Graz an.

**A**ls Center of Excellence bietet MARA als 2. Zentrum in Österreich exklusiv die brandneue CELLFINA Behandlungsmethode an. Um die Wirkungsweise dieses neuen Geräts zu verstehen, muss zunächst einmal ein Blick auf die anatomische Ursache von Cellulite geworfen werden: Verbindungen zwischen der Haut und den Fettzellen lassen nicht zu, dass sich die Fettzellen gleichmäßig verteilen – und die bekannten Dellen

entstehen. Vergleichbar sind diese Verbindungen mit Gummibändern, die eine an sich glatte Oberfläche einschnüren und unterteilen. Der minimal-invasive Eingriff mit Cellfina trennt genau diese Bänder. Die Zellen können sich dadurch wieder gleichmäßig ausbreiten, die Einbuchtungen und Dellen verschwinden.

### Unkompliziert

Das MARA-Team (Dr. Simone May und Dr. Tho-

mas Rappl) zählt zu den wenigen, die das innovative Verfahren anbieten. „Ein Eingriff dauert etwa 45 Minuten und es ist nur eine einzige Behandlung notwendig“, erklärt der Plastische Chirurg. Nach der Behandlung geht es unkompliziert weiter: Die Patienten müssen danach lediglich zwei Wochen lang eine kurze Stützhose tragen. Sportliche Betätigung ist sofort nach dem Eingriff wieder möglich, Ausfallzeit gibt es keine. Der Effekt

hält mindestens 2 Jahre, meist noch viel länger. Übrigens: 96 % aller Patientinnen gaben bei einer Befragung an, mit dem Ergebnis überaus zufrieden zu sein. Wer wäre das auch nicht, wenn er endlich die lästige Cellulite los wäre?

**MARA**  
Dr. Rappl & Dr. May  
Kaiser-Franz-Josef-Kai 48  
8010 Graz  
Tel.: 0664/2129495  
www.ma-ra.at