

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 8: Ein Virus namens Herpes

Artikel: Hilfe bei Cellulite
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558166>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Hilfe bei Cellulite

Alljährlich zur Sommerzeit boomt das Thema «Orangenhaut», und die einschlägige Presse testet die von Jahr zu Jahr zahlreicher werdenden Straffungs- und Zellulitis-weg-Mittel der Kosmetik-industrie. Doch alle Behandlungen mit Crèmes oder Gels, Apparaten und Strahlen, chirurgischen Eingriffen, Fitnessübungen und Diäten haben nur begrenzte Wirkung auf die Dellen und Pölsterchen an Oberschenkel und Po. Ein alleinseligmachendes Mittel gibt es nicht. Nur mit einem Potpourri von Massnahmen lassen sich gute Resultate erzielen.

In Frankreich, in den zwanziger Jahren, als man noch davon ausging, dass die Schrumpelhaut etwas mit Rheuma zu tun habe, wurde der Begriff Zellulitis geprägt. Mittlerweile hat man sich international auf die Wortschöpfung Cellulite verständigt, bei der die medizinische Endsilbe *-itis* wegfällt, die immer auf entzündliche Prozesse hinweist. Aber nach wie vor streiten die Gelehrten sich, ob es sich um ein rein kosmetisches oder doch ein medizinisches Problem handelt. Den Frauen (und, wie wir sehen werden, Männern) ist das so breit wie lang, oder besser, so hoch wie tief. Sie wünschen sich nur eines: ein Rezept, wie den unschönen Hügeln und Löchern beizukommen ist.

Ein typisches Frauenproblem betrifft immer mehr Männer

Dafür, dass Frauen eine andere Bindegewebsstruktur haben als Männer, sind die weiblichen Geschlechtshormone zuständig. Das Bindegewebe wird locker, damit es sich im Falle einer Schwangerschaft ausdehnen kann, und die ursprünglich stecknadelkopfgrossen Fettzellen werden durch die Ablagerung von Nährstoffreserven umfangreicher, weil die Natur es so eingerichtet hat, dass Mutter und Kind sich auch in Notsituationen noch ernähren können. Je mehr weibliche Hormone eine Frau produziert (oder einnimmt), desto stärker macht sich die Erschlaffung des Bindegewebes bemerkbar. Doch leiden nicht nur die Frauen unter Cellulite, die den mediterranen oder pyknischen Konstitutionstyp verkörpern und besonders ausgeprägte weibliche Formen haben, sondern sehr, sehr viele Frauen, darunter auch ganz junge, und vor allem auch Männer. Der Medizin-Soziologe Rudolf Weyergans meint: «Des Rätsels Lösung findet man wahrscheinlich in der Ernährung, genauer gesagt im Konsum bestimmter tierischer Nahrungsmittel. Der Verdacht liegt nahe, dass es sich um Hormone handelt, die für die *Tiermast* eingesetzt werden. Und dies kann nach heutigem Erkenntnisstand auch nur der Grund dafür sein,

Rudolf Weyergans:
Aktiv gegen Zellulitis,
Humboldt Verlag,
sFr./DM 10.80

dass immer mehr Männer unter Cellulite leiden. Cellulite beim Mann bedeutet ja nichts anderes, als dass bestimmte weibliche Geschlechtshormone in seinem Körper vorhanden sind.»

Man liegt also goldrichtig, wenn man auf zuviel tierische Fette in der Nahrung verzichtet und auch wertlose Dickmacher wie Zucker, Weissbrot, süsse Limonaden und Schnäpse möglichst aussen vor lässt. Denn: je weniger Fettgewebe wabbelt, um so weniger schlimm sind die Auswirkungen.

Drei Stadien und viele Ursachen

Glücklich, wer seine Cellulite nur durch den «Kneiftest» feststellen kann – dann nämlich ist äusserlich normalerweise noch nichts zu sehen, erste kleine Dellen zeigen sich nur, wenn man die Haut am Oberschenkel zusammenstaucht. In diesem Stadium lässt sich die Cellulite noch gut behandeln bzw. ihr Fortschreiten erheblich verzögern. Zeigt sich die Orangenhaut beim Sitzen auf harter Unterlage, beim Übereinanderschlagen der Beine, bei angespannter Muskulatur, dann ist es höchste Zeit, etwas zu unternehmen, um einer Verschlimmerung vorzubeugen. Im dritten Stadium sind die Hautunebenheiten im Stehen, Sitzen und Liegen gut zu sehen, und sie beschränken sich bald nicht mehr auf die Oberschenkel und die Sitzmuskulatur, sondern erstrecken sich auf Hüften, Bauch und Oberarme.

Neben einem zu üppigen Fettgewebe und der (normalen) Bindegewebsschwäche im Alter, liegt ein weiterer wichtiger Grund für die Orangenhaut in einer lokalen Lymph-Zirkulationsstörung. Aufgrund fehlenden Gegendrucks vom (erschlafften) Bindegewebe werden aus den betroffenen Körperpartien nur unzureichend Lymphflüssigkeit und Schläcken abgepumpt. Von dieser mangelhaften oder gar fehlenden Kompressionswirkung des Bindegewebes



Venus und die drei
Grazien – mit Cellulite
im dritten Stadium!
Da staunt man, wie sich
die Schönheitsideale
geändert haben.

(Ausschnitt eines Gemäldes
von Jacques Blanchard,
1631)

Die neuen Venen-Tabletten Aesculaforce von A. Vogel mit dem Frischpflanzen-extrakt der durchblutungs-fördernden Rosskastanie eignen sich für eine wirk-same, doch sanfte Dauer-therapie. (In Deutschland: Venentropfen).

sind nicht nur die Lymphgefässe, sondern auch die Venen betroffen. Und hier ist auch der Punkt erreicht, wo aus dem Schönheitsfehler ein medizinisches Problem entstehen kann. Denn wenn die Muskel-pumpe wegen der Bindegewebsschwäche nicht mehr ausreichend funktioniert, kommt es auch zu Stauungen im venösen Blutkreislauf, die auf Dauer Krampfadern, venöse Ödeme und Thrombosen zur Folge haben können. (Vergleichen Sie GN 5/96 «Kastanien tun den Beinen gut».)

Was man selbst tun kann und tun sollte

Durchblutung fördern. Hilft, wenn man es wirklich regelmässig macht, doch schnelle Ergebnisse darf man sich höchstens im ersten Cellulite-Stadium versprechen. Bindegewebsmassagen und Trockenbürsten mit Luffabürste oder Sisalhandschuh machen nicht nur die Haut äusserlich schön und zart, sondern fördern auch die Durchblutung. Im Handel werden auch spezielle Bürsten mit verschiedenen Noppen und/oder Halbkugelaufsätzen angeboten, mit denen man gleichzeitig eine Crème einmassieren kann. Doch Vorsicht vor zu eifrigem Gebrauch: schon manche hatte hinterher nicht nur «orange» Haut, sondern auch blaue Flecken. Crèmes mit Rosmarin, Rosskastanie, Kiefernadeln, Mäusedorn, Coffein, Schachtelhalm oder Kampfer tragen dazu bei, die Haut zu straffen und die obersten Hautschichten besser zu durchbluten. Hilfreich sind auch alle übrigen Anwendungen, die als durchblutungsfördernd bekannt sind: Kneipp-sche Wechselgüsse, Thalassotherapie (siehe S. 14), Sauna, Sport, Bewegung und nochmals Bewegung.

Stoffwechsel anregen. Das eigentliche Celluliteproblem, die Verschlackung der Fettzellen, kann durch stärkere Durchblutung allein allerdings nicht behoben werden. Die beste Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel ist eine ausgewogene (und hormonfreie) Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Darmträigkeit und Verstopfung sollten mit natürlich-sanften Verfahren bekämpft werden. Ein wichtiger Punkt ist die Flüssigkeitszufuhr: der Organismus braucht täglich zwei bis zweieinhalf Liter Wasser oder Mineralwasser, damit die Schlackenentsorgung optimal funktioniert. Je nach Lebenssituation und Schwere der Cellulite ist auch der Verzicht auf Hormone in Medikamentenform zu erwägen. Zur Ankurbelung des Stoffwechsels eignen sich Heilpflanzen, die eine entschlackende und entwässernde Wirkung haben, z.B. Brennessel-, Zinnkraut- und Löwenzahntee. Extrakte von Efeu, Arnika, Beinwell oder Ringelblume in Crèmes oder Lotionen üben eine positive Wirkung auf die Lymphgefässe aus.

Was sonst noch angepriesen wird

Cellulite-Crèmes. Verstärkt werden von der Kosmetikindustrie so genannte Turbo-Präparate angeboten, bei denen mit Hilfe von Liposomen die Wirkstoffe schneller und gezielter in tiefere Hautschichten geschleust werden sollen. Eingesetzt wird vieles: von Seetang über

wilden Wein bis zu Vitaminen. Von solchen Präparaten allein wird sich eine fortgeschrittene Cellulite, besonders auch bei älteren Frauen, wenig beeindrucken lassen, denn sie können, Turbo hin oder her, kaum zu den betroffenen Hautschichten vordringen. Aber die Crèmes, Sticks, Gels und Lotionen sind immerhin in der Lage, ein günstiges Umfeld für den notwendigen Lymphfluss zu schaffen und die Hautbeschaffenheit an der Oberfläche zu verbessern.

Lymphdrainage. Eine der erfolgversprechendsten Therapien bei Orangen haut. Falls Sie einen gut ausgebildeten und erfahrenen Spezialisten für manuelle Lymphmassage finden, der nicht mit ernsteren Fällen überlastet ist, haben Sie Glück; doch die Behandlung dauert recht lange und ist auch nicht billig. Bei der mechanischen Lymphdrainage, die auch unter den Bezeichnungen «Gleitwellenmassage» oder «Slide-Styling» angeboten wird, werden Apparate eingesetzt, die den für die Mobilisierung des Lymphflusses notwendigen sanften Druck mit Hilfe von Luftkammern und Druckwellen erzeugen.

Tiefenwärme. Die durch Gummibandagen mit integrierten Heizdrähten erzeugte sogenannte «Tiefenwärme» soll den Stoffwechsel anregen. Da sich der Körper vor den Aussentemperaturen um die 40 Grad durch vermehrtes Schwitzen schützt, lässt sich zwar nach einer Behandlung von meistens einer Stunde Dauer ein «Abspecken» feststellen, doch zeigt spätestens am Tag darauf die Waage wieder die alten Werte.

Laserstrahlen. Flächenbestrahlungen mit dem Laser, sei es das sichtbare Licht des Helium-Neon-Lasers oder das unsichtbare Infrarot, zeigen bei der Cellulite-Behandlung keine zufriedenstellenden Erfolge. Anders bei der Laserakupunktur. Sie kann durchaus Punkte bestimmen, die den Stoffwechsel aktivieren und einen besseren Lymphfluss vorbereiten.

Reizstrombehandlung. In den letzten Jahren wurden computergesteuerte Reizstromgeräte von sehr unterschiedlicher Qualität auf den Markt geworfen. Im Prinzip handelt es sich um eine Gymnastik, bei der man sich nicht bewegen muss – der Strom bringt die Muskeln dazu, sich zu spannen und zu entspannen. Die Methode ist zum Abbau von Fettpölsterchen geeignet, gegen abgelagerte Schlackestoffe, das Celluliteproblem Nr. 1, kann das passive «Training» wenig ausrichten.

Fettabsaugen. Die radikalste aller Methoden, die von einem Arzt ausgeführt werden muss. Es werden Fettzellen entfernt und mit ihnen Depotfette und Schlackestoffe. So bequem es sein mag, mit einem Schlag die Fettschichten los zu werden, so risikoreich ist es. Verschieden geformte Beine, Blutergüsse, die sich nicht zurückbilden, Hohlräume, in denen sich Gewebewasser ansammelt, gehören zu den gar nicht so seltenen Zwischenfällen.

Injektionen. Lassen Sie sich keine Spritzenkuren aufschwatzen. Injizierte Enzyme, Hormone, Mineralsalze oder Extrakte von (z.B.) Honigklee oder Artischocken sind weder nebenwirkungsfrei noch geeignet, die Cellulite wirksam zu bekämpfen.

Nützliche Adressen:

Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband,
CH 6204 Sempach-Stadt,
Tel 041/462 70 60

Deutsche Lymphtliga e.V.
D 84533 Markt/Inn
Tel. 08678/1775

TESTERGEBNISSE:

MANGELHAFT

Unter der Überschrift «Nur das Geld ist weg» veröffentlichte die Stiftung Warentest einen Wirksamkeits-Test von sechs verschiedenen

Anti-Cellulite-Crèmes und Gels der Firmen Avon, Biotherm, Dior, Lancôme, Phas und Piaubert und kam für alle zu dem Ergebnis:

«Die Mittel mögen zwar angenehm in der Anwendung sein – gegen Cellulite helfen sie nicht. Ein wirkungsvoller Angriff auf das Zentrum der Cellulite, also die vergrößerten Fettzellen und das Bindegewebe, findet nicht statt. Deshalb bleibt für die geprüften Cellulitemittel nur das 'test'-Qualitätsurteil «mangelhaft».

Die Haut kann allerdings oberflächlich gepfleger wirken, doch das erreicht man unschwer auch mit einer – wesentlich billigeren – Bodylotion.»

• IZR