



Auf die **Pelle** gerückt

Wer unschöne Dellen in der Haut loswerden möchte, muss kontinuierlich dran bleiben. Neben einem gesunden Lebensstil findet man in der Apotheke Produkte, um **Orangenhaut** in den Griff zu bekommen.

Es ist ein Dauerthema für mehr als 75 Prozent der Frauen: unschöne und hartnäckige Dellen an Armen, Beinen, Bauch und Po. Cellulite ist kein alleiniges Phänomen von Frauen mit Rubensfigur. Ganz gleich ob dünn, rundlich, jung oder alt, Topmodel oder Hausfrau: Irgendwann erwischt es so gut wie jede und dann stellt sich die Frage, welche Mittel und Wege der Angelegenheit den Garaus machen. Zunächst

einmal gibt es Entwarnung, denn Orangenhaut ist überwiegend ein ästhetisches Problem und keine akute Gefahr für den Körper. Trotzdem lohnt es sich, diese Veränderungen zu beobachten und ernst zu nehmen.

Frauen bevorzugt Die Entstehung der Dellen beginnt nach der Pubertät, begünstigt durch weibliche Hormone, die das Bindegewebe weicher und dehnbarer machen. Forschungen zufolge basiert Cellulite auf

einer Dysbalance zwischen Fettaufbau (Lipogenese) und Fettabbau (Lipolyse) in den Zellen. Der Stoffwechsel ist von Frau zu Frau unterschiedlich, ebenso wie das von Orangenhaut betroffene Hautareal. Während im Normalzustand die Fettzellen im Gewebe stecknadelkopfgroß sind, erreichen sie bei Cellulite leicht das Zehnfache. In den vergrößerten Zellen lagern sich Endprodukte des Stoffwechsels ab, die eigentlich über das Lymphsystem abtransportiert werden.

Das funktioniert jedoch nur dann gut, wenn die Muskelpumpe von Waden und Beinen arbeitet, also wenn man sich ausreichend bewegt. Sport und spezielle Diäten reichen, je nach Schweregrad, allein häufig nicht mehr aus, um das Erscheinungsbild wirklich zu verbessern.

Aktiv sein – in jeder Hinsicht Cellulite entwickelt sich. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen deshalb so früh wie möglich

mit den passenden Maßnahmen dagegen anzugehen. Das Erscheinungsbild der Orangenhaut gliedert sich grob in drei Bereiche. Im ersten Stadium ist nur beim Zusammenkneifen der Haut an Beinen oder Bauch etwas sichtbar. Prophylaktische Pflege ist hier besonders sinnvoll. Stadium zwei ist angezeigt, wenn erste Dellen, beispielsweise beim Sitzen oder mit angespannter Muskulatur, zu erkennen sind. Letztlich sind im dritten Stadium Dellen permanent sichtbar. Es ist nie zu spät, etwas gegen leichte bis deutlich sichtbare Dellen zu tun. Empfehlen Sie Kundinnen verschiedene Dinge, um Cellulite den Kampf anzusagen. Wiederkehrende Gewichtsschwankungen, beispielsweise nach einer Crashkur, sind Gift fürs Bindegewebe, ebenso Über- und Untergewicht. Viel trinken, am besten zwei Liter Wasser, ballaststoffreich essen und täglich frisches Obst und Gemüse, sind hilfreich. Bewegung hilft Muskeln zu stärken und Gewebe zu straffen. Wer keinen Spaß daran finden kann, sollte zumindest täglich zehn Minuten gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po absolvieren. Eine der besten Anti-Cellulite-Sportarten ist Schwimmen. Bürsten- und Zupfmassagen fördern die Durchblutung und können die Elastizität verbessern. Um den Effekt zu steigern, raten Sie zu speziellen Anti-Cellulite-Produkten aus Ihrem Sortiment. Ebenso hilfreich können Bäder mit totem Meersalz sein. Auch hier gilt es, im Anschluss betroffene Stellen mit einem passenden Gel oder Fluid einzucremen. Algen, die beispielsweise auch als Extrakt in entsprechender Pflege vorkommen, können das Hautbild verbessern. Auch von innen kann die Kundin ihr Pflegeprogramm unterstützen. Kieselsäurehaltige Lebensmit-

tel wie Haferflocken, Hirse und Gerste helfen, das Bindegewebe zu straffen. Besonders empfehlenswert ist Kieselsäuregel, welches es in verschiedenen Geschmacksrichtungen in Ihrem Sortiment gibt. Raten Sie zu einem möglichst gesunden Lebensstil, mit wenig Alkohol und ohne Nikotin. Geduld und Disziplin bringen Erfolge. Werden die einzelnen Faktoren vernachlässigt, so verstärkt sich die Cellulite weiter. Es gilt also dauerhaft zu cremen. Wenn einer Kundin das zu aufwendig erscheint, wäre eine Kur sinnvoll – beispielweise in der wärmeren Jahreszeit, wo Frau mehr Haut zeigt.

Wirkstoffe gegen Orangenhaut Seit etwa 1970 gibt es Produkte, die speziell auf dieses Bedürfnis abgestimmt sind. Den Anfang machte eine Massagebürste mit integrierter Seife, die Efeuextrakt enthielt. Auch heute noch wird der Wirkstoff in Produkten eingesetzt, so auch Extrakte von Birkenblättern oder Yamswurzeln. Kaum ein Produkt kommt heute ohne Koffein oder dessen Salze aus. Sie gelten als besonders wirksam, um den Fettabbau zu beschleunigen. Rutin und Escin unterstützen die Gefäße. Sili-cium stärkt das Bindegewebe und Ginkgo begünstigt den Drainageeffekt. Die Forschung gegen Dellen geht weiter. Apothekenexklusive Produkte enthalten die neusten Wirkstoffe, die vorab in zahlreichen Tests und Anwenderstudien belegt wurden. Auch für besonders sensible Haut werden Kundinnen bei Ihnen fündig. Auf dass sich Orangenhaut in samtene Pfirsichhaut verwandelt. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

Die Basica® Energie-Kur

Aktiver Säureabbau – fühlbar mehr Energie



www.basica.de

Ihre Empfehlung

Basica® neutralisiert überschüssige Säure und sorgt für mehr Energie:

- Bei **Müdigkeit und Erschöpfung**, weil aktiver Säureabbau den Energiestoffwechsel mobilisiert und so für Vitalität sorgt.
- Bei **Diäten und Fastenkuren**, weil aktiver Säureabbau den strapazierten Stoffwechsel entlastet und die Abnehmblockade löst.
- Bei **Hautproblemen**, weil aktiver Säureabbau das Bindegewebe entlastet und so die Struktur der Haut unterstützt.

Informationen für die Beratung anfordern:

Fax: 089 / 96 34 46

info@basica.de

Basica®