

...Orangenhaut?

Obwohl man das in der Vorweihnachtszeit denken könnte, sind mit Orangenhaut keine duftenden Apfelsinenschalen gemeint. **Cellulite** erinnert strukturell jedoch an die dellenförmige Oberfläche des Obstes.

Unsere Haut besteht aus drei Schichten, Ober-, Leder- und Unterhaut. Hauptschauplatz der Cellulite ist die Unterhaut: Hier befinden sich Fettpölsterchen. Die Kollagenstränge des Bindegewebes

umschließen die Fetteinlagerungen, sodass Kammern entstehen. Diese zeichnen sich durch die Leder- und Oberhaut ab, vor allem an Beinen, Po und Bauch.

Reine Frauensache? Bis zu 98 Prozent der Frauen haben

Orangenhaut. Auch schlanke Frauen sind betroffen, denn Unterhautfettgewebe hat jeder – es schützt vor Kälte und Stößen und dient als Energiespeicher. Doch hier kommt die Crux: Frauen benötigen mehr von dieser Reserve, um in Schwangerschaft und Stillzeit davon zu zehren. Außerdem muss das Gewebe sich in dieser Zeit dehnen können – schließlich muss ein kleiner Mensch mit hineinpassen –, weshalb das Bindegewebe sich von dem der Männer unterscheidet (bei ihnen sind die Kollagenstränge diagonal angeordnet und dadurch widerstandsfähiger). Auch Estrogen spielt eine Rolle: Es begünstigt die Fetteinlagerung, weshalb Cellulite während der Pubertät, Menstruation und Schwangerschaft stärker hervortritt. Estrogen stärkt auch das Bindegewebe, weshalb dieses mit der sinkenden Hormonproduktion im Alter lockerer wird. Männer haben eine dickere Oberhaut, sodass Fettkammern sich weniger abzeichnen – dafür ist die Haut von Frauen weicher.

Übrigens... Umgangssprachlich werden die Begriffe Cellulite und Zellulitis synonym verwendet, Zellulitis ist jedoch eine bakterielle Entzündung des Unterhautfettgewebes, die man antibiotisch behandelt.

Was hilft? Es gibt unzählige Behandlungsansätze, die Erfolg verheißen. Ob Punktion mit Mikronadeln, Kryosaunagänge bei -160 Grad oder Ergometerfahren in der Unterdruckkammer – für keine Methode konnte die Wirksamkeit belegt werden, ebenso wenig für Cremes. Was hilft, sind eine gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport, um vergrößerte Fettkammern zu schrumpfen, sowie regelmäßige Lymphmassagen. Wechselduschen regen den Hautstoffwechsel an. Rauchen macht die Haut dünner und faltiger, Aufhören hilft also. So kann man die Dellen verkleinern, richtig los wird man sie aber nicht.

Also was dann? Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts galt Orangenhaut als völlig normal, bei den Rubensfiguren sogar als Ideal. Sie ist ein Zeichen für die Fähigkeit des weiblichen Körpers, ein Kind auszutragen. Schlanke und dicke, alte und junge Frauen haben Cellulite. Sichtbar ist sie ohnehin nur, weil die weibliche Haut eben sehr zart ist. Vielleicht ist der beste Weg also, sich mit den Dellen zu arrangieren, eine Orange zu genießen und über Schönheitsideale zu schmunzeln. ■

Gesa Van Hecke,
PTA/Redaktionsvolontärin



© Oksana_Schmidt / iStock / Getty Images Plus



GEZIELT INFORMIERT

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

Besuchen Sie jetzt unsere neue
Webseite unter www.diepta.de

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE