

## Fett in den Zellen

### Panniculose oder Cellulite

ist ein weit verbreitetes „weibliches“ Problem. Behandeln lässt sie sich in jedem Stadium. Radikalkuren rücken jedoch dem „Fettproblem“ nicht zu Leibe. Besser ist es, der Cellulite mit viel Bewegung (Velo fahren und Schwimmen als traditionelle, bewährte Mittel) sowie mit vitaminreicher Kost vorzubeugen.

Jede zweite Frau kennt sie, die sogenannten „Reiterhosen“ an den Oberschenkeln. Aber auch an Gesäss, Bauch, Oberarmen und im Brustbereich können sich die unerwünschten Dellen einnisten. Wie kommt es zu diesen Haut- und Gewebeveränderungen?

Am Anfang der Cellulite steht die Überlastung des Fettgewebes. Dessen viele Millionen Zellen können durch jahrelange Überernährung auf das Hundertfache ihrer ursprünglichen Grösse anwachsen. Das grösste Problem in diesem Zusammenhang ist, dass dieser Umfangzuwachs nur geringfügig rückbildbar ist. Das zweite damit verbundene Problem ist die Tatsache, dass sich diese übergrossen Fettzellen durch eine Diät zwar „entleeren“, nicht aber verkleinern lassen. Eher werden sie sich von nun an leichter und schneller wieder mit gespeicherten Nahrungsstoffen in Form von Fett füllen. Will man dieser Entwicklung ernstlich Einhalt gebieten, muss eine konsequente Änderung der Essgewohnheiten folgen. Radikalkuren rücken – wie erwähnt – dem Problem nicht zu Leibe – im Gegenteil. Der als Jojo-Effekt bekannt gewordene Zustand ständiger Gewichtszu- und –abnahme nimmt dem Gewebe die Möglichkeit, sich langfristig anzupassen. In der Folge wird es immer schlaffer und unansehnlicher. Deshalb sind Gewaltkuren fehl am Platz.

Als spezielle und erfolgreiche Massagetechnik bei Cellulite zeigt sich – auch nach einer Schwangerschaft – die Lymphdrainage; Sie gehört aber nur in die Hände ausgebildeter Fachkräfte. Auch Reizstrombehandlungen können weiterhelfen.

### Sparsam essen und viel trinken

Zu einer ausgewogenen und sättigenden, aber nicht übermässig kalorien- und quantumsreichen Mahlzeit sollte vorab immer ungefähr ein Drittel der Gesamtmahlzeit als Rohkostsalat gereicht werden. Weiter ist es wichtig, genügend Ballaststoffe mit der Nahrung aufzunehmen, denn sie sind die Voraussetzung für eine gut regulierte Darmtätigkeit. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang das Trinken. Weniger Kaffee, dafür Wasser, Kräutertees wie Brennnessel, Birkenblätter, und Molke.

## Eigene Schwächen erkennen

Das Beste wäre natürlich, von klein auf schlechte Ernährungsgewohnheiten zu vermeiden. Denn nichts ist schwieriger, als gewohnte Verhaltensweisen zu verändern. Trotzdem ist es mit Disziplin und Geduld zu schaffen. Aber es setzt Konsequenz voraus, die, trotz aller auftretenden Rückschläge, immer wieder in die Tat umgesetzt werden muss. Zuerst sollte das eigene Essverhalten analysiert werden unter besonderer Berücksichtigung seelischer Schwankungen (Ängste, Depressionen, Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie, Krankheiten). Oft sind die genannten Voraussetzungen ebenfalls die Ursache von Übergewicht und solches wiederum fördert Ablagerungen und Fettdepots.

Wer zur Gruppe gehört, die sich Kummer und Langeweile mit Essen zu vertreiben weiss, sollte dringend einen Ausgleich schaffen, ein Hobby finden, das wirklich befriedigt. Wichtig ist aber die ständige Selbstbeobachtung in Krisensituationen.

Hypothesen zum Thema Cellulite wurden schon viele aufgestellt. Die Ausrede mit den nicht arbeitenden Drüsen gilt nicht. Bewahrheitet hat sich auch nicht die Annahme, dass Allergien daran schuld seien. Auch die Diagnose „Hormonüberproduktion“ kann nicht eindeutig bewiesen werden.

Fazit also: Wer Übergewicht hat, sollte entweder dazu stehen oder sein Essverhalten konsequent ändern. Dieser langwierige Prozess setzt Selbsterkenntnis voraus – und gerade das fällt oft schwer. Doch ohne diese verschwinden weder Übergewicht noch Cellulite.