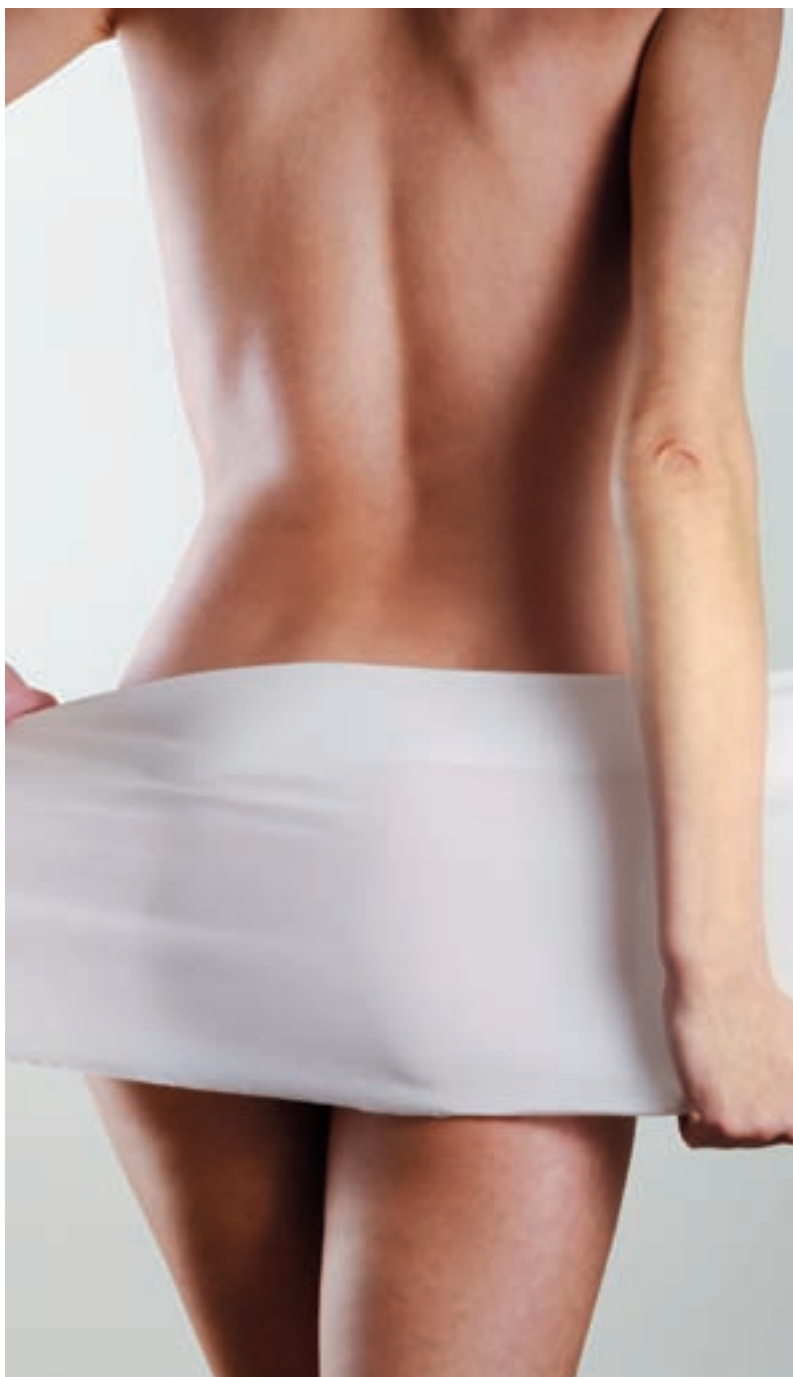


Wege zur Traumfigur

# Glatte, ebenmäßige Haut

Die Cellulite ist ein Dauerbrenner im Kosmetikinstitut und in der ästhetisch-plastischen Chirurgie. Indem man operative Verfahren wie etwa eine Fettabsaugung oder Subcision mit konservativen Methoden kombiniert, lassen sich Ergebnisse erzielen, die ermutigend sind



Die Verteilung der Fettpolster am Körper ist genetisch festgelegt. Bei Frauen ist vor allem die Oberschenkelregion – die Reiterhose – betroffen. Wenn sich die Traumfigur trotz gesunder Lebensweise und Sport nicht einstellen will – aufgrund resistenter Fettpölsterchen –, führt nur die Fettabsaugung zum Erfolg. Ein Zuviel an Fett ist außerdem noch verantwortlich dafür, dass diese Zonen nicht glatt und straff sind, sondern deutliche Merkmale von Orangenhaut aufweisen.

## Von der Natur mitgegeben

Die Veranlagung, eine Cellulite zu entwickeln, hat einen einfachen biologischen Hintergrund: Sowohl die Adipozyten (Fettzellen) als auch die Bindegewebsstränge sind bei Frauen anders als bei Männern angeordnet. So sind die Fettläppchen größer und das die Fettzellen umgebende Bindegewebsnetz großmaschig. Bei Männern hingegen sind die Bindegewebsstränge deutlich dichter und straffer organisiert. Außerdem spielen hormonelle Schwankungen eine Rolle; sie beeinflussen beispielsweise die Energiespeicherkapazität der Zellen sowie das Bindegewebe. Dies ist ebenfalls in den Genen verankert und dient dazu, den weiblichen Körper auf das Schwangerwerden und das Stillen vorzubereiten. Des Weiteren neigt der weibliche Körper eher zum Einlagern als zur Verbrennung von Fett. Weitere Einflussgrößen sind ein eingeschränkter Lymph- und Gewebewasserfluss sowie eine schlechte lokale Durchblutung.

Das Phänomen entsteht, wenn das Fettgewebe in die Zwischenräume hineindrängt



## Interessante Informationen

Unter [www.plastischechirurgiereus.de](http://www.plastischechirurgiereus.de) finden Sie weitere Veröffentlichungen zum Thema Figur und interessante Zusatzinfos zum **Herunterladen**.

Lesen Sie auch unsere Veröffentlichung **Figurformung Teil 1 & 2**.

## Konservatives Cellulite-Management

**Lokale Dynamische Mikromassage (LDM)** – Diese Technologie findet sowohl in der Kosmetik als auch in der Medizin Anwendung. Dabei werden Ultraschallwellen mit verschiedenen und schnell wechselnden Frequenzen eingesetzt. So ist es möglich, eine starke, gleichzeitig aber auch lokale Massage zu erzielen. In der Kosmetik wurden in der Regel bisher Ultraschallwellen mit Frequenzen von 1 MHz und 3 MHz verwendet, die etwa 3 cm bzw. 1 cm in den Körper eindringen. Bis zu 50 Prozent der Energie wird auch deutlich tiefer im Gewebe absorbiert. Bei der LDM-Methode wird zusätzlich mit einer Frequenz von 10 MHz gearbeitet. Diese Ultraschallenergie besitzt eine Eindringtiefe von zirka 3 mm und wird somit fast ausschließlich in der Haut absorbiert.

Die Verwendung von Ultraschallwellen mit Frequenzen von 10 MHz soll unter anderem bewirken, dass sich das Wasser im Bindegewebe gleichmäßig verteilt und die Kollagen- und Elastinproduktion angeregt wird. Erfahrungsberichten zufolge ist die Haut schon direkt nach einer Anwendung gestrafft. Um das Ergebnis aufrechtzuerhalten, muss man allerdings regelmäßig behandeln (1–2 Mal wöchentlich über 4–6 Wochen). Erst solche Kuren bewirken, dass sich das Hautbild nicht nur deutlich, sondern auch lang anhaltend verbessert; manchmal monatelang über den Behandlungszeitraum hinaus.

**Muskeltoner** – Bei eher schlanken Frauen bietet es sich an, vor und nach der Fettabtragung die Muskeltätigkeit mit einem Shape-Gerät aktiv über Elektroimpulse anzuregen. Dadurch erhöhen sich Stoffwechsel und

Durchblutung im Gewebe, was wiederum lokal die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessert. Überdies werden die Stoffwechselprodukte schnell über das Lymphsystem entsorgt.

**Unterdruckgeräte** – Bei diesen Systemen erfolgt ein aktives Bewegungstraining unter Unterdruck. Durch den Unterdruck – oder auch den Wechsel zwischen Druck und Unterdruck – im Gerät drängt das Blut verstärkt in die Problemzonenperipherie: Der Stoffwechsel wird stark angeregt. Die arbeitende Muskulatur greift infolge des intensiven Trainings, etwa auf dem Ergometer, nicht nur auf Glukose, sondern auch vermehrt auf die Energiereserve Fett zurück.

**Saugpumpmassage** – Die Wirkung dieser Methode basiert auf dem periodischen Wechsel von Unterdruck und atmosphärischem Druck. Das schlaife Gewebe wird sozusagen maschinell wellenartig durchwinkt. Die rhythmischen Unterdruckwellen bewirken, dass sich lokal die hydrostatischen und osmotischen Druckverhältnisse in den Blut- und Lymphgefäßen verschieben; die Fließgeschwindigkeit von Blut und Lymphe erhöht sich. Es gelangt mehr sauerstoffreiches Blut in das Fettgewebe. Somit steht mehr Energie für den Fettabbau zur Verfügung. Gleichzeitig werden die Stoffwechselprodukte zügig aus den Problemzonen zu den Entgiftungs- und Ausscheidungsorganen transportiert. Entstauende Wirkstoffe aus Ölen unterstützen die Behandlung und pflegen zusätzlich die Haut. Eine Studie am Institut für experimentelle Dermatologie in Witten konnte nach sechs-

monatiger Behandlung eine Besserung der Hautstruktur nachweisen.

**Endermologie** – Dieses Verfahren war die erste medizinische Anti-Cellulite-Anwendung, die von der amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA anerkannt wurde. Bei der sogenannten Lipomassage werden die Problemzonen von einer bügeleisengroßen Doppelwalze durchknetet. Der propagierte Effekt: Durch die Massage, die sich bis tief in das Bindegewebe fortsetzt, sollen sich die Fettzellen entleeren. Gleichzeitig werden die Stoffwechselprodukte durch den aktivierten lymphatischen und venösen Kreislauf entsorgt. Studien bestätigen den Erfolg. Zirka zehn Sitzungen werden empfohlen. Preis pro Sitzung: ab 120 Euro.

**Zellulipolyse** – Bei dieser ursprünglich in Frankreich entwickelten Methode handelt es sich um eine Kombination aus Akupunktur und Reizstromtherapie. Hierfür werden parallel zur Hautoberfläche etwa sechs Zentimeter lange Nadeln in die Haut eingeführt und unter Schwachstrom gesetzt. Infolgedessen baut sich zwischen den Nadeln ein elektrisches Feld auf, woraus eine Stimulation des Fettstoffwechsels und eine Verkleinerung der Fettzellen resultieren soll. Zirka sechs Sitzungen seien nötig. Die ärztliche Behandlung kostet zirka 70 Euro und mehr.

**Vulkantherapie** – Hierbei kombiniert man spezielle Wickel mit einer durchblutungsfördernden Schröpfmassage und einer Sauerstoffinhalation. Die Umfangsreduktion am Körper ist nach jeder Behandlung messbar. Ob aber tatsächlich Fettzellen eingeschmolzen werden, ist nicht wissenschaftlich erwiesen.

und die Faserstränge nicht weiter dehnbar sind. Dann sind an der Hautoberfläche unschöne Dellen sichtbar. Man unterscheidet drei Stadien:

**Stadium 1:** Die Cellulite ist mit bloßem Auge nicht sichtbar. Doch wenn man die Haut an Oberschenkeln, Po oder Bauch mit den Händen zusammendrückt, erscheinen wabenförmige Dellen. Hier liegt lediglich eine Veranlagung zur Orangenhaut vor.

**Stadium 2:** Die Cellulite ist ohne das Zusammendrücken der Haut sichtbar. Außerdem schmerzt es, wenn man in die betroffene Stelle kneift. Die üppigen Fettzellen stören die Kapillardurchlässigkeit,

es bilden sich kleine Ödeme. Außerdem ist der Lymphabfluss beeinträchtigt.

**Stadium 3:** Das Matratzenphänomen ist deutlich sichtbar. Die Haut ist schlaff, unregelmäßig strukturiert und sieht aufgrund der gestörten Mikrozirkulation von Lymphe und Blut grau aus. Es bilden sich kleine „Mikroknötchen“ aus Stoffwechselprodukten.

### Das Fett absaugen

In der ästhetisch-plastischen Chirurgie führt der Weg zum Ziel über mehrere Behandlungsschritte. Der erste Schritt ist eine sanfte **Liposuktion** verbunden mit einem „**Lipoplaning**“. Die Liposuktion

unter Tumescenzanästhesie ist besonders schonend. Vor der Behandlung wird das abzusaugende Fettgewebe mit einer sogenannten Tumescenzflüssigkeit (u.a. Kochsalzlösung mit örtlichem Betäubungsmittel) aufgeweicht und betäubt. Nach einer Einwirkzeit wird das Fettgewebe mit speziellen Absaugkanülen, die unter die Hautoberfläche geführt werden, abgesaugt. Unförmige Fettpolster verschwinden. Beim Lipoplaning werden mit Spezialkanülen die Bindegewebsstränge eng unter der Haut gelöst. Dadurch lässt sich die Hautoberfläche harmonisieren. Nach der operativen Therapie kann man das Ergebnis durch

## Das sollten Ihre Kunden unterlassen



**Nikotin:** Nikotin verengt nicht nur die Gefäße, es schädigt auch die Hautzellen, indem es freie Radikale bildet. Das Gewebe wird schlecht mit Sauerstoff versorgt. Überdies wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten behindert.



**Sonne:** Vor allem UVA-Licht beeinträchtigt die elastischen und kollagenen Fasern des Bindegewebes, sodass die prall gefüllten Fettzellen leichter gegen die oberste Hautschicht durchdrücken. Hier wird ein entsprechender UVA-Schutz empfohlen.

**Diäten:** Während fettarme Ernährung und Sport helfen, das Gewicht zu reduzieren – es wird weniger Fett in die Fettzellen eingelagert, was die Cellulite mindert –, schwächen Crash-Diäten durch die Ausschüttung freier Radikale die elastischen Fasern des Bindegewebes.

**Ernährung:** Zu viel Kochsalz bindet Wasser im Körper und begünstigt seine Einlagerung im Gewebe. Tipp: sparsam salzen, stattdessen mit Kräutern würzen. Achtung: Fertiggerichte und Fast Food sind wahre „Salzbomben“.

**Lebensstil:** Ständiger Stress erhöht die Ausschüttung körpereigener Kortisone und begünstigt so auf Dauer Wassereinlagerungen, Stoffwechselveränderungen und eine Zunahme des Fettgewebes.

**Sport:** Bewegung ist eines der effektivsten Mittel gegen Cellulite. Liegt ein schwaches Bindegewebe vor, sollte man keine Sportarten betreiben, bei denen viel gesprungen wird. Diese können die elastischen Fasern überfordern. Günstig hingegen sind etwa Schwimmen, Fahrradfahren, Walken, Skaten oder Yoga.



mehrfache Nachbehandlungen mit modernen kosmetischen Methoden unterstützen und sichern. Einige Beispiele sind im Kasten auf Seite 2 aufgeführt. In einem sind sich die Experten in Medizin und Kosmetik einig: Hat die Cellulite das Stadium 2 erreicht, lässt sie sich nicht vollständig beseitigen. Vielmehr geht es darum – und zwar bei jeder Behandlungs-

art –, eine zeitlich begrenzte Verbesserung zu erreichen und im ungünstigsten Fall den bestehenden Status quo zu erhalten. Deshalb ist es auch wichtig, dass das Behandlungskonzept als Kur aufgebaut wird. Doch selbst dann lässt sich der erzielte Behandlungserfolg nur aufrechterhalten, wenn gleichzeitig Lebensstil und Ernährung umgestellt werden.

## Unser Buchtipp

**Fettabsaugung (Liposuktion)** – Die Autoren Edvin Turkof und Elis Sonnleitner stellen in einer klaren und verständlichen Sprache die unterschiedlichen operativen Möglichkeiten sowie Operationsablauf, Risiken und Langzeitergebnisse inklusive Problemanalyse dar. Wichtige Links bzw. weiterführende Literatur und ein Glossar helfen dem Leser, sich einen Überblick zu verschaffen.

Maudrich Verlag, 2008, ISBN-13: 978-3851758962, 100 Seiten (broschiert), 15,60 Euro

## Schön für immer?

Fettzellen, die einmal abgesaugt worden sind, bilden sich bei normaler Stoffwechsellage und adäquater Ernährung nicht wieder neu. Das Ergebnis einer Liposuktion ist also dauerhaft. Doch auch dann wird es bei einer stark ausgeprägten Cellulite erforderlich sein, in regelmäßigen Abständen konservative Methoden anzuwenden, durch die sich die Durchblutung des Gewebes und der Lymphtransport in den Beinen stabil aufrechterhalten lassen. Deshalb sollten sie auch als ergänzende Maßnahme zumindest einmal im Jahr eingesetzt werden. Eine weitere effektive Methode ist die manuelle Lymphdrainage. Was diese im Kampf gegen die Cellulite leisten kann, lesen Sie im Beitrag oberhalb. Dies und eine gesunde Lebensweise tragen dazu bei, dass das Ergebnis von Dauer ist.

## Unter der Haut schneiden

Finden sich nach Anwendung der primären und unterstützenden Verfahren noch hartnäckige einzelne Einziehungen, so ist das Verfahren der Subcision gefragt. Subcision ist das medizinische Wort für „Unterschneidung“. Das schonende Operationsverfahren beseitigt ausgeprägte Cellulite dauerhaft und ermöglicht es, nach innen gezogene Narben zu glätten. Bei der Subcision werden die verkürzten Bindegewebsstränge durchtrennt, die für das unschöne Matratzenphänomen verantwortlich sind. So lassen sich dauerhaft einzelne Cellulitebildungen korrigieren und die Haut glätten.

Bei eingesunkenen Narben sind feste, verkürzte Bindegewebsstränge dafür verantwortlich, dass ein Teil der Haut nach innen gezogen wird und die Narbe eine Delle bildet. Mit Hilfe der Subcision wird diese Bindegewebsverbindung durchtrennt und die Haut schnell nach oben. Gegebenenfalls wird die Narbe zusätzlich unterfüttert. Dafür stehen heute verschiedenste Materialien zur Verfügung. Nach der Behandlung können sich Blutergüsse bilden, die in der Regel nach zwei Wochen abklingen. Auch Schwellungen sind möglich. Nach rund sechs Wochen ist das Gewebe komplett abgeheilt und die Haut sichtbar geglättet.

Dr. med. J. H. Reus, Facharzt für plastische Chirurgie und ästhetische Chirurgie, [www.plastischechirurgiereus.de](http://www.plastischechirurgiereus.de)