

## ■ SCHÖNES

# Bikini-Countdown – Tipps gegen Cellulite

Wie es mit der Bikinifigur im Sommer doch noch klappt

## KÖLNER

**STADT-ANZEIGER Herr Duve, niemand mag sie, fast jede Frau hat sie, die unschönen Dellen. Ist es im Mai schon zu spät, die Cellulite zu bekämpfen?**

**STEFAN DUVE** Egal wie man das Problem angeht, man muss sich immer bewusst sein, dass es sich bei Cellulite in erster Linie um eine genetische Veranlagung handelt. Das heißt, schon bei der Geburt steht fest, ob das Mädchen später zu Cellulite neigen wird.

*Das hört sich ziemlich aussichtslos aus, um dagegen vorzugehen. Lässt sich das Hautbild trotzdem verbessern?*

**DUVE** Ja, auf drei Säulen basierend. Wenn man aufs Gewicht achtet bzw. dieses reduziert, Sport treibt und Bindegewebsmassage betreibt. Auf die Regelmäßigkeit kommt es dabei an. Und wenn es besonders störend ist, kann man auf die ästhetische Medizin zurückgreifen.

*Worum handelt es sich genau bei dem weitläufig als Orangenhaut bekannten Phänomen?*

**DUVE** Es handelt sich um eine Veränderung des Bindegewe-

bes, die vor allem an den Oberschenkeln und Oberarmen vorkommt. Es ist eine Fehlverteilung der Fett- und der Bindegewebsstruktur, so dass sich die Fettzellen nach außen wölben.

*Betrifft dieser ästhetische Mangel nur Frauen?*

**DUVE** In den allermeisten Fällen: ja. Weil es erstens vererbt wird und weil bei Frauen zusätzlich hormonelle Faktoren eine Rolle spielen. Der weibliche Körper ist quasi darauf angelegt, Fett zu speichern für mögliche Schwangerschaften. Das heißt, wenn man die Veranlagung zu einer Cellulite hat, dann hat man die in der Regel ein Leben lang. Man kann sie durch die unterschiedlichen Behandlungsmethoden nur verbessern, nicht ganz oder für immer wegbekommen.

*Muss man zwangsläufig das Gewicht reduzieren, um dem Makel Herr zu werden?*

**DUVE** Wie bei allen Erkrankungen oder körperlichen Mängeln gibt es Faktoren, die eine Sache verschlechtern. Und bei einer Frau, die die Veranlagung hat und durch zu viel Essen oder

zu wenig Sport an Übergewicht leidet, verschlechtert sich die Situation.

*Welche Methode empfehlen Sie als erfolgreichste?*

**DUVE** Je mehr die Frau parallel dagegen unternimmt, desto besser. Und es kommt natürlich auf den Schweregrad an, die Dermatologie unterteilt in die Stufen 1 bis 4. Man kann mit der Endermologie arbeiten. Dabei wird mit einem Massagegerät mit Sogkraft der Lymphabfluss und die Durchblutung des Gewebes verbessert. Diese Methode bieten aber nur spezialisierte Praxen an.

*Welches sind denn die neuesten Maßnahmen?*

**DUVE** Es gibt Lasergeräte, die den Abbau von Fettzellen bewirken und neuerdings bei der Cellulitebekämpfung auch die Hilfe der Chirurgie. Dabei geht man mit winzigen Messern unter die Haut und löst diese von der darunter liegenden Bindegewebschicht. Das empfehle ich aber nur Frauen, die unter der ästhetischen Beeinträchtigung enorm leiden.

## INTERVIEW

**Dr. Stefan Duve ist Dermatologe in München. Mit zwei Kollegen leitet er das Haut- und Laserzentrum. Gemeinsam mit der Moderatorin Nina Ruge schrieb er das Buch „Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“.**



BILD: CONLEYS

*Das hört sich nach massivem Eingriff an. Wie lange hält danach der schöne Effekt?*

**DUVE** Beim Lasereinsatz, der Fettwegspritze, der Chirurgie erzielt man ein Ergebnis, das zwei, auch mal drei Jahre anhält. Bei den Bürstentechniken hält der Erfolg nur einige Monate an – am besten man hört gar nie auf damit.

*Was ist von den herkömmlichen Rollern und Cremes aus der Drogerie zu halten?*

**DUVE** Der Effekt fällt natürlich geringer aus. Aber bei Stufe 1 kann man mit den in den Cremes enthaltenen Wirkstoffen durchaus etwas bewirken. Aber eben nur in Verbindung mit Massage und regelmäßigem Sport.

*Auf welche Wirkstoffe in der Creme sollte man achten?*

**DUVE** Die gängigen: Koffein, Rosskastanie, Skabiose etwa. Alle regen die Durchblutung an, transportieren Wasser oder Giftstoffe aus dem Gewebe und können so ein ebeneres Hautbild erzielen. Es muss nicht immer die teuerste Creme sein. Aber einer der Wirkstoffe sollte enthalten sein.

*Gibt es im Zuge des neuen Körperkults bei Männern auch welche, die ihre Cellulite von Ihnen behandeln lassen?*

**DUVE** Es gibt viele, die sich einer Botoxbehandlung unterziehen, sich die Lippen aufspritzen lassen. Cellulitemaßnahmen kommen nur ganz selten vor, allein durch die genetische Veranlagung.

INTERVIEW: EVA REIK

SCHUHMODEN  
**Peter Voosen**  
Wir sind  
umgezogen!  
Burgmauer 14  
gegenüber Dom