

## WAS HILFT GEGEN CELLULITE?

Behandlungen, die ein Ende der Orangerhaut versprechen, gibt es viele – aber nicht alle nützen etwas. Neun Leserinnen haben für uns gängige Methoden getestet: zu Hause, in der Klinik und bei der Kosmetikerin

### UNSERE EXPERTIN: DR. TATJANA PAVICIC

Die Ärztin ist Leiterin der Ästhetischen Dermatologie an der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Ludwig-Maximilians-Universität München, außerdem ist sie Vorsitzende der Fachgruppe Dermokosmetik in der Gesellschaft für Dermopharmazie



### Lola Stegen aus Hamburg testete Ultraschall

Nach ihrem Abi möchte sie erst mal ins Ausland, gern als Au-pair, oder für ein soziales Jahr nach Australien. Ihren Nebenjob, Kuchen backen für ein Hamburger Möbelhaus, muss sie dann allerdings an den Nagel hängen. Vor einem Jahr hat Lola Stegen die ersten leichten Dellen an den Oberschenkeln bemerkt.

○○○ **TEST-METHODE:** Ultraschall in einer Klinik für ästhetische und plastische Chirurgie

**So funktioniert's:** Erst wird das Gewebe angesaugt, durch Ultraschall in Schwingungen versetzt und die Haut dabei auf 40°C erhitzt. Dadurch sollen die Fettzellen gelieert werden und bestenfalls platzen. Abschließend wird eine Lymphdrainage gemacht, die dem Körper helfen soll, Flüssigkeiten und Stoffwechsel-Abfallstoffe durch das Lymphsystem abzugeben.

**Aufwand:** Fast zwei Stunden dauert jede Behandlung in einer Klinik für ästhetische und plastische Chirurgie.

**Erfolgsfaktor:** Fünf Wochen hat Lola sich mit Ultraschall behandeln lassen: „Das Hautbild und die Straffheit haben sich verbessert. Ich hatte nur leichte Cellulite, aber jetzt habe ich gar keine mehr. Außerdem sieht meine Haut ebener aus.“

**Das sagt die Expertin:** „Ultraschall zersetzt Fett, das dann vom Lymphsystem abgetragen wird (wie bei der akustischen Wellentherapie). Aber auch hier gilt: Starke Cellulite kann damit nicht vollkommen beseitigt werden.“

**Kosten:** pro Behandlung ca. 220 Euro



### Abenaa Namslau aus Hamburg testete Hypoxi

Mit ihren Zwillingen Alma und Olivia hat Abenaa Namslau alle Hände voll zu tun. An den letzten Urlaub in Costa Rica kann sie sich nur noch schwer erinnern. Demnächst geht's wohl eher in die Berge, denn Alma und Olivia sind echte „Heidi“-Fans.

Die Beauty-Redakteurin würde an einem freien Tag gern mal wieder mit ihren Freundinnen frühstücken gehen, abends um die Häuser ziehen und danach lange schlafen. ○○○ **TEST-METHODE:** Figurformung mit Hypoxi

**So funktioniert's:** Bei der Hypoxi-Therapie wird Sport im Vakuum getrieben. Eine bis zur Hüfte reichende Unterdruckkammer mit Fahrrad-Ergometer soll Durchblutung und Fettabbau anregen. So sollen besonders hartnäckige Fettpolster verschwinden. Der Ablauf: Zuerst zieht sie einen Ganzkörperanzug an, aus dem die Luft abgesaugt wird. Sitzt er dann hauteng, beginnen die Massage-Inlets zu massieren. In der zweiten halben Stunde fährt Abenaa Namslau liegend Rad, wobei Bauch und Beine von einer Kammer umschlossen werden, die mit Unterdruck arbeitet. Zusätzlich zum Training wird gemeinsam mit dem Fitnessberater ein Ernährungsplan erstellt.

**Aufwand:** dreimal pro Woche für fast eine Stunde im Studio, sechs Wochen lang.

**Erfolgsfaktor:** Sieben Zentimeter hat Abenaa an der Hüfte verloren: „Ich bin nicht nur die Cellulite losgeworden, sondern habe jetzt das, wovon ich vorher als Bikinifigur geträumt habe – bin um vieles schlanker und dehnbarer. Ich muss jetzt andauernd in den Spiegel gucken und freu mich jedes Mal.“

**Das sagt die Expertin:** „Radfahren an sich ist schon effektiv gegen Cellulite, gepaart mit einer Ernährungsumstellung hilft das sicher. Eine temporäre Verbesserung für mittelschwere Cellulite ist möglich, man muss allerdings dabeibleiben.“

**Kosten:** 12 Hypoxi-Kombinations-Behandlungen kosten ungefähr 640 Euro



### Usi Jenderko aus Dortmund testete Endermologie

Mit Kater Mausi ist Usi Jenderko fast genauso beschäftigt wie mit ihrem Abitur: Er ist dank wilder Eskapaden Stammgast beim Tierarzt.

Nach einer Ausbildung zur Krankenpflegerin will sie Medizin studieren. Von Freund Daniel lässt sie sich gern bekommen, am liebsten Sauerbraten. Kalorien interessieren nicht.

○○○ **TEST-METHODE:** Endermologie in einer Klinik für ästhetische und plastische Chirurgie

**So funktioniert's:** Bei diesem Verfahren rollt ein Behandlungskopf über die Haut, der durch Unterdruck eine Hautfalte ansaugt und zu einer Welle formt. Das Gewebe wird so durchgewalzt. Der Stoffwechsel soll angeregt, das Lymphsystem stimuliert werden. Die Behandlung findet im Liegen statt, es wird ein Ganzkörperanzug übergezogen.

**Aufwand:** 35 Minuten dauert die Behandlung, sinnvoll sind zwei bis drei Massagen pro Woche, nach zehn Behandlungen noch ein- bis zweimal im Monat. ▶

## KNETEN ODER LIEBER CREMEN?

**Erfolgsfaktor:** „Ich war zwei- bis dreimal pro Woche zur Behandlung da, aber das Ergebnis der straffen Haut war noch nach Tagen zu spüren. Die Cellulite ist weniger geworden.“

**Das sagt die Expertin:** „Diese Knetmassage kann auch nicht dauerhaft gegen Cellulite helfen. Sie kann sogar schmerzhaft sein und blaue Flecken verursachen. Eventuell können sich Besenreiser verstärken.“

**Kosten:** pro Behandlung ca. 75 Euro



### Kathrin Stehr aus Lüneburg testete Body-Wrapping

Die Kosmetikerin und Visagistin träumt vom eigenen Studio in Hamburg. Derzeit verschönert sie noch Lüneburg. Ihre Cellulite

nervt sie, aber Schröpfkopf, Massagehandschuhe, basische Bäder und Sport helfen bei der Bekämpfung der Dellen.

○ ○ ○ **TEST-METHODE:** Body-Wrapping bei der Kosmetikerin

**So funktioniert's:** Vor dem Einwickeln wird mit einem Stick ein Efeu-Extrakt über die Haut gerollt, der die Durchblutung anregen soll. Dann streicht die Kosmetikerin eine Zimt-Algen-Packung auf Beine, Po und Bauch, zieht Kathrin anschließend eine Einmähose bis unter die Brust und wickelt die Körperpartien mit Kompressionsfolie ein.

**Aufwand:** Eine Sitzung dauert etwa eine Stunde, zwei- bis dreimal in der Woche empfohlen.

**Erfolgsfaktor:** Kathrin hat zehn Behandlungen machen lassen, nach viermal hat sie schon einen kleinen Erfolg gesehen: „Während der Behandlung werden die gewickelten Partien warm, die Haut fühlt sich anschließend ganz weich an.“

**Das sagt die Expertin:** „Für einen Abend kann man eine leichte Besserung erzielen. Durchblutung und Entwässerung werden kurzfristig angeregt.“

**Kosten:** pro Sitzung ca. 49 bis 69 Euro



### Maria Bretschneider aus Dresden testete manuelle Lymphdrainage

Vogelspinne Hannibal interessiert Marias Kater Luka und Eliott wenig. Gemeinsam

leben die vier in Marias Dachgeschoss-Wohnung. Die Krankenpflegerin arbeitet in der Uniklinik in Dresden, liebt Manhattan und hasst Mathematik. Mit 18 entdeckte sie im grellen Licht einer Umkleidekabine ihre Cellulite.

○ ○ ○ **TEST-METHODE:** Lymphdrainage bei der Kosmetikerin

**So funktioniert's:** Als Erstes wird die Lymphe im Nacken und am Schlüsselbein stimuliert, dann folgt unter Berücksichtigung der Atmung der Unterbauch. Durch drückende, kreisende und schiebende Handbewegungen werden dann auch die Beine massiert.

**Aufwand:** Etwa eine Stunde pro Behandlung, bis zu viermal pro Woche sollen sinnvoll sein.

**Erfolgsfaktor:** Maria hat zwölf Behandlungen getestet: „Die Behandlung war sehr angenehm und entspannend, wie eine leichte Druckmassage. Ich bin sogar dabei eingeschlafen.“ Schon nach einer Woche war der Umfang an Oberschenkel und Taille einen halben Zentimeter reduziert. Insgesamt war allerdings nur eine leichte Verbesserung zu erkennen.

**Das sagt die Expertin:** „Eine manuelle Massage wirkt nur sehr oberflächlich. Die Reduzierung von Oberschenkelumfang ist auf eine temporäre Entwässerung zurückzuführen.“

**Kosten:** pro Behandlung ca. 39 Euro



### Claudia Kupfner aus dem Zillertal in Österreich testete eine Cellulite-Creme

Die Tiroler Bürokauffrau arbeitet bei einer Versicherung, möchte aber demnächst BWL

studieren. Sie liebt Sport: Täglich joggt sie 15 Kilometer durch das schöne Zillertal und geht außerdem zweimal in der Woche ins Fitness-Studio. Dort hat sie auch ihren Freund Christian kennen gelernt, mit dem sie seit acht Jahren glücklich zusammen ist.

○ ○ ○ **TEST-METHODE:** Cellulite-Creme mit unterstützender Nahrungsergänzung

**So funktioniert's:** Aktives Koffein und Algen-Extrakt in der Creme sollen erste Cellulite-Anzeichen mildern. Die Kapseln enthalten Linolsäure, das Körperfett abbauen soll, und einen Extrakt aus grünem Kaffee, der die Anti-Cellulite-Wirkung unterstützt. Chrom soll zur Zuckerverwertung beitragen. Gel und Nahrungsergänzung sollen täglich angewendet werden.

**Aufwand:** Nach dem Duschen wird die Creme leicht einmassiert, die Kapsel kann jederzeit eingenommen werden.

**Erfolgsfaktor:** Eine Veränderung des Bindegewebes hat Claudia nicht gesehen. „Aber die Massage mit dem Gel war angenehm, der Duft wunderbar frisch und fruchtig.“

**Das sagt die Expertin:** „Einzelne Ingredienzien der Creme und der Kapseln helfen tatsächlich, allerdings kommt es auf die Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe wie z. B. Koffein an. Unterstützend zu anderen Methoden und Sport ist das okay.“

**Kosten:** 150 ml Cellulite-Gel kosten ca. 20 Euro, 30 Kapseln Nahrungsergänzung ca. 25 Euro

## ERWÄRMEN ODER BÜRSTEN?



### Christina Altergott aus Hamburg testete Bürstenmassagen

Christina wurde in Kasachstan geboren, wohnt noch bei ihren Eltern und spricht mit ihnen einen charmanten Mix aus Russisch

und deutschen Wörtern. Ab April will sie Health Science studieren und später als Gesundheitsberaterin arbeiten. Ihrer Schwäche für Pilmeni, russische Teigtaschen, begegnet sie im Fitness-Studio mit Spinning und Body Pump, einer Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining.

○ ○ ○ **TEST-METHODE:** trockene Bürstenmassage, zu Hause angewendet

**So funktioniert's:** täglich mit kreisenden Bewegungen mit einer Naturhaarbürste über die trockene Haut fahren.

**Aufwand:** 10 bis 15 Minuten täglich, jederzeit und überall durchführbar.

**Erfolgsfaktor:** Christina hat vier Wochen lang gebürstet, mit wenig Erfolg: „Direkt nach der Massage war die Haut zwar gut durchblutet und sah straffer aus, wenig später war aber wieder alles beim Alten. Ich finde, das kann man sich sparen.“

**Das sagt die Expertin:** „Es kann sich eine Verbesserung der Hautoberfläche ergeben, die aber sofort wieder verschwindet, wenn man die Massage einstellt.“

**Kosten:** ca. 6 Euro für eine Bürste



### Luciana Schmidt aus Röttenbach testete ein Massagegerät

Sie hat beim Online-Voting „Wen würden Sie gern in BRIGITTE sehen?“ im Dezember letzten Jahres gewonnen. Die angehende

Fremdsprachenkorrespondentin für Englisch und Spanisch wuchs zweisprachig auf, da ihre Mutter Brasilianerin ist. Luciana ist ein großer Make-up-Fan, schminkt sich schon seit der dritten Klasse und zeigt ihre täglichen Looks in ihrem Modeblog [www.luziehtan.de](http://www.luziehtan.de). Dass sie Cellulite hat, stelle sie mit 18 fest. Solange man sie mit extravaganteren Outfits kaschieren kann, stören die Dellen Luciana nicht. ○ ○ ○ **TEST-METHODE:** elektrisches Massagegerät für zu Hause

**So funktioniert's:** Das Gerät massiert das Bindegewebe, soll die Durchblutung und die Ausscheidung von Giftstoffen fördern. Infrarotwärme soll unterstützend auf das Körperfett einwirken, es erwärmen und so in den Stoffwechsel ableiten. **Aufwand:** Der Bauch soll zwei bis drei Minuten, Beine und Po fünf Minuten massiert werden. Die Firma empfiehlt, insgesamt nicht länger als 15 Minuten zu massieren.

**Erfolgsfaktor:** Luciana Schmidt hat das elektrische Massagegerät sechs Wochen lang täglich getestet und empfand vor allem den starken Druck auf die Oberschenkel als un-

genehm: „Länger als zehn Minuten wollte ich es nicht anwenden. Leider konnte ich auch nach mehreren Wochen keine Besserung meiner Cellulite erkennen.“

**Das sagt die Expertin:** „Eine leichte Massage kann für einen kurzen Zeitraum die Durchblutung anregen und wie eine Art Peeling das Hautbild verfeinern. Langfristig kann das aber nicht gegen Cellulite helfen.“

**Kosten:** Massagegerät ca. 80 Euro



### Tatiana Lisitsina aus Hamburg testete Schallwellen

Ursprünglich kommt die Studentin Tatiana aus St. Petersburg. Um ihr Russisch nicht zu verlieren, besuchte sie jahrelang am Samstag eine russische Schule. Zielstrebigkeit ist ihre Stärke – so konzentriert sich Tatiana auf ihr BWL-Studium, um später „am liebsten Managerin einer großen Firma im Bereich Logistik, Immobilien oder Finanzdienstleistungen“ zu werden.

○ ○ ○ **TEST-METHODE:** akustische Wellentherapie in einer kosmetischen Klinik

**So funktioniert's:** Bei der Schmerztherapie fand man heraus, dass energiereiche Schallwellen den Nebeneffekt haben, die Haut zu glätten, Unebenheiten werden gemildert. Auf diesem Prinzip basierend entwickelte man ein Therapiergerät, das Schallwellen erzeugt, die den Stoffwechsel im Fettgewebe anregen sollen. Die Zellmembranen werden kurzfristig durchlässig, und fettspaltende Enzyme können besser ansetzen.

**Aufwand:** Eine Sitzung dauert etwa 30 Minuten, je nach Grad der Cellulite sind sechs bis zehn Sitzungen im Abstand von drei bis vier Tagen erforderlich.

**Erfolgsfaktor:** Tatiana Lisitsina hat mit sechs Terminen einen Zentimeter Umfang an den Beinen verloren: „Die Behandlung ist angenehm, wie eine Massage. Die Haut fühlt sich straffer und glatter an, die Cellulite ist fast ganz verschwunden.“

**Das sagt die Expertin:** „Diese Methode hilft gegen leichte bis mittlere Cellulite. Die Fettzellen, die dabei gespalten werden, werden durch das Lymphsystem abgebaut. Eventuell können blaue Flecken entstehen, und das Gewebe kann leicht anschwellen.“ Wichtig: Methoden wie die akustische Wellentherapie und Ultraschall sollten nur von Ärzten in Fachkliniken durchgeführt werden. Die akustische Wellentherapie gibt es erst seit etwa drei Jahren, Langzeitstudien über Nebenwirkungen wurden also noch nicht erhoben.

**Kosten:** pro Sitzung ca. 60 bis 90 Euro

### Wollen Sie noch mehr für Ihre Beine tun?

In der aktuellen BRIGITTE-Balance (ab 7. April am Kiosk) finden Sie ein frühlingstrisches Laufprogramm und als Extra Plates für die Sommerfigur.

**Außerdem:** drei Programme für mehr Energie.

