

## Was tun gegen Orangerhaut?

Wien (OTS) - Gleich vorweg: Cellulite oder Orangerhaut ist keine Krankheit. Dennoch aber leiden sehr viele Frauen unter den welligen Fettpolstern an Bauch, Hüften, Gesäß und Oberschenkeln. "Cellulite ist eine durch die geschlechtsspezifische Hautstruktur bedingte Veränderung", sagt Dr. Christian Feinböck vom Österreichischen Roten Kreuz. "Sie tritt überwiegend bei Frauen auf. Aber auch Männer können davon betroffen sein."

"Die Haut ist bei einer Frau anders strukturiert als beim Mann. Die Hautschichten, in denen das Bindegewebe liegt, sind dünner. Außerdem verlaufen die Fasern, aus denen das Bindegewebe besteht, nicht wie beim Mann kreuzweise, sondern parallel. Dadurch entstehen größere Fettkammern", so Feinböck. Wenn sich diese Kammern vergrößern oder nicht mehr ausreichend vom Bindegewebe gehalten werden können, spricht man von Cellulite oder Orangerhaut. Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen dieses Entwicklung.

Lymphdrainagen, um Fremdstoffe aus dem Gewebe abzutransportieren, Bewegungstherapie mit speziellen Übungen, um die Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur sowie das Bindegewebe zu stärken, oder Wassergymnastik können der Entwicklung von Cellulite entgegenwirken. Feinböck: "Diese Maßnahmen sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Außerdem kann er eine Gruppentherapie anbieten. Gemeinsam fällt es leichter, die Übungen durchzuhalten. Und Regelmäßigkeit ist hier besonders wichtig."

Daneben kann aber jede Frau selbst viel gegen Cellulite tun. Feinböck: "Im wesentlichen konzentrieren sich die Gegenmaßnahmen auf zwei Punkte: regelmäßige Bewegung und richtige Ernährung." So sind Radfahren, Laufen, Schwimmen, Wandern und eben Bewegungsübungen besonders geeignet. Massagehandschuhe oder ähnliches unterstützen diese Maßnahmen.

Sozusagen von innen wirkt eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung. Feinböck: "Wer ein schwaches Bindegewebe hat, der sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen achten. Frisches Obst und Gemüse sollten auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen." Um den Stoffwechsel anzukurbeln, sollte auch viel getrunken werden. "Zwei Liter mindestens jeden Tag. Das hilft, die Stoffe aus dem Gewebe zu

schwemmen", sagt Feinböck.

Rückfragehinweis: ÖRK-Pressestelle

Mag. Bernhard Jany  
Tel.: (01) 58 900/151  
www.redcross.or.at

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER

VERANTWORTUNG DES AUSENDERS \*\*\*

OTS0127 2000-09-04/12:33

041233 Sep 00

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20000904\\_OTS0127](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20000904_OTS0127)