

fit & top

- Cellulite: Eine unschöne Nebenwirkung
- Interview mit Fitnessexpertin Monika Rohrer
- Buchtipp: Der Mega-Mann
- Amerikaner haben Schlafprobleme

Das Übel der Frauen

Wieso es Cellulite gibt und was man dagegen unternehmen kann

Rund 80 Prozent aller Frauen kriegen die gehasste Cellulite. Denn die Natur meinte es gut mit den weiblichen Geschöpfen und konstruierte das Bindegewebe lockerer, damit sie mit den Gewichtsschwankungen in der Schwangerschaft besser klar kommen.

Manuela Schädler

Welche Frau kennt das nicht? Oranjenhaut, Dellen oder sogar deutliche Knoten in den Beinen. Cellulite ist das Übel jeder Frau: ob dick oder dünn, fit oder faul. Denn Frauen haben von Natur aus ein äusserst elastisches Bindegewebe mit parallel zueinander liegenden Fasern. Dies ist in der Pubertät oder in der Schwangerschaft wichtig, wenn die Haut gedehnt wird. Sonst bringt der «Gummibandeffekt» wenige Vorteile mit sich. Prallgefüllte Fettzellen haben so leichteres Spiel, sich zwischen den Bindegewebefasern als kleine Knubbelchen durchzudrücken. Das ist das klassische Bild einer stärkeren Cellulite.

Wenn das Bindegewebe zu stark strapaziert wird, kommen manchmal auch noch Dehnungsstreifen hinzu.

Die Cellulite entsteht meistens wenn der Östrogenspiegel in die Höhe schnell - bei der Schwangerschaft oder in der Pubertät. Zu dieser Zeit ist die Fettproduktion aktiver und Wasser lagert sich im Körper ein. Die Folgen sind Stauungen und Schwellungen. Auch Antibabypillen mit hohem Östrogenanteil können die Cellulite fördern.

Massnahmen

Was kann Frau gegen dieses «Hüttenkäsegewebe» unternehmen? Die Experten raten richtige Ernährung, Bewegung und genüssliche Massagen. Dabei kommt es immer auf das Stadium der Cellulite an. Ist die Cellulite bereits stark fortgeschritten, helfen meist nur noch betreute Behandlungen, spezielle Diäten oder Operationen. Bei schwächerer Cellulite helfen auch einfachere Mittel. Zum Beispiel Cremes. Die neueste Generation von Anti-Cellulite-Cremes zielt auf die Ursache der Oranjenhaut: Das Ungleichgewicht zwischen Speicherung und Abbau von Fett. Meerwasser und Algen können den Kampf gegen die lästigen Dellen unterstützen. Ob Luffaschwamm, Massagebürste oder Peelingcremes, kleine Abreibungen erhalten die Schönheit. Diese regen die Durchblutung



Auch Antibabypillen mit hohem Östrogenanteil können die Cellulite fördern. (Bild: Wodicka)

Die richtige Ernährung

Cellulite liebt Pommes und fette Braten, Nikotin und Alkohol. In so einem Klima gedeiht sie prächtig. Früchte, Gemüse, magerer Fisch und Vollkorn dagegen machen den Dellen den Garaus.

Durch den Stoffwechsel unserer Nahrungsmittel entstehen im Körper Säuren oder Basen. Schweinebarten zum Beispiel produziert mehr Säuren und der Salat mehr Basen. Kriegt der Säuregehalt die Überhand, fördert das die Cellulite.

Saure Lebensmittel

- Schweinefleisch, Wurstwaren
- In Salz oder Öl eingelegter Fisch
- Milch, Käse, Quark
- Gesalzene Gemüsekonserven, Pommes frites, Rosenkohl, Linsen, Mais, Spargel
- Saure Zitrusfrüchte, Nüsse
- Weissbrot, süsse, fette Backwaren
- Bratfette, Butterschmalz
- Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, süsse Getränke

an, straffen die Haut und machen den Weg für Wirkstoffe aus Anti-Cellulite-Cremes frei. Ausserdem gibt es noch Saug-

wellenmassage-Geräte oder einen Hypoxitrainer - eine Unterdruckkammer mit integriertem Ergometer. Laufen, Schwimmen,

Tennis spielen und boxen hilft ebenfalls der Cellulite den Garaus zumachen. Dabei gilt: Hauptsächlich regelmässig.

«Die Bewegungen müssen intensiv sein»

Interview mit Monika Rohrer zu Sport und Cellulite

Die neue Fitnesstipp-Serie zeigt wirksame Übungen zur Stärkung und Festigung des Bindegewebes. Diese Übungen sind Bestandteile aus den Bewegungsstunden vom Seminar Bewegung, Atmung und Entspannung, Monika Rohrer, Schaan. Die Serie beginnt nächsten Samstag auf der «fit&top»-Seite.

Volksblatt: Wie können die Frauen mit Bewegung die Cellulite reduzieren?

Monika Rohrer: Mit gezielten Bewegungsübungen oder bestimmten Sportarten können gute Ergebnisse erzielt werden. Wichtig ist, dass dabei das Bindegewebe bewegt wird. Die Bewegungen müssen so intensiv sein, dass dabei die Haut sehr stark durchblutet wird.



Monika Rohrer gibt jeden zweiten Samstag einen Fitnesstipp auf der «fit&top»-Seite. (Bild: Paul Trummer)

Welche Sportarten sind dafür geeignet?

Mit zügigem Gehen, Radfahren, Nordic-Walking, Schwimmen, Langlaufen oder guter Gymnastik kann die Bindehaut gefestigt werden.

Wie viel sollte in der Woche trainiert werden?

Für ein gutes Ergebnis müssen mindestens drei Trainingseinheiten gemacht werden.

Was muss im Training zusätzlich beachtet werden?

Damit die Haut gut durchblutet wird, benötigt der Organismus viel Sauerstoff. Das Training sollte wenn möglich im Freien oder in einem gut durchgelüfteten Raum durchgeführt werden.

Schlaflos in der USA

WASHINGTON: In den USA leidet jede dritte Person einer Studie zufolge unter Schlafproblemen. Das ermittelte die «National Sleep Foundation» in einer Umfrage, die sie in Washington vorstellte. 58 Prozent der Befragten gaben an, mehrmals wöchentlich schlecht zu schlafen. Nach den Terroranschlägen vom 11. September litten sogar 69 Prozent regelmässig unter Schlafstörungen. Durchschnittlich schläft jeder US-Amerikaner weniger als sieben Stunden. Die Hälfte aller Befragten setzt sich den Angaben nach übermüdet ans Steuer, 17 Prozent schliefen im vergangenen Jahr tatsächlich beim Fahren ein. 65 Prozent der US-Amerikaner haben Angst, von Chirurgen behandelt zu werden; die seit 24 Stunden im Dienst sind.

NACHRICHTEN

BUCH-TIPP:

Der Mega-Mann

Der Blutdruck steigt, der Zeiger auf der Waage auch. Dazu gesellen sich Konzentrationsstörungen, Gelenkschmerzen und Lustlosigkeit. Unter dem Motto: Ein Indianer kennt kein Schmerz, erträgt der Mann seine Beschwerden. Doch bei immer mehr Männern hat ein Umdenken eingesetzt, sie stellen sich die Frage: Wie bleibe ich gesund bis ins hohe Alter? Zwei kompetente Mediziner und Anti-Aging-Spezialisten zeigen mit ihrem Buch, wie Mann die neuesten Erkenntnisse medizinischer Forschung umsetzen kann. Sie geben allgemeinverständliche Antworten auf männerspezifische Gesundheitsfragen.



Orell Füssli Verlag: «Der Mega-Mann - Fit, gesund und vital, der umfassende Anti-Aging-Ratgeber» von Joachim Dietz und Karl Matheis, 216 Seiten, 39.80 Franken.

ALZHEIMER

Positiver Effekt

CHICAGO: Cholesterin senkende Mittel können möglicherweise auch Alzheimer verhindern helfen. Erste Hinweise darauf fanden Wissenschaftler des Veterans Affairs Medical Centers in San Francisco. In ihrer Studie mit mehr als 1000 Personen stellten sie fest, dass hohe Blutfettwerte offenbar das Gehirn schädigen und zu einer Krankheitsform führen können, die der Alzheimer-Krankheit ähnele. Umgekehrt kam es bei den Patienten, die Blutfett senkende Mittel, so genannten Statine, einnahmen, weniger oft zu einer Demenzerkrankung als bei der übrigen Gruppe. Allerdings war die Untersuchung nicht direkt auf den Zusammenhang zwischen Statinen und Demenz angelegt, betonen die Wissenschaftler. Es handele sich zunächst nur um erste Hinweise darauf, dass Statine möglicherweise Alzheimer verhindern könnten. Ausserdem liegen mit der Studie bislang nur Daten zu einer kleinen Gruppe von Personen vor. Bei den Teilnehmern der Untersuchung, in deren Mittelpunkt die Wirkung bestimmter Hormone stand, handelte es sich fast ausschliesslich um ältere weisse Frauen mit Herzproblemen.