

Auf neuem Weg zu glatter Haut

Cellulite Die erste minimalinvasive Behandlung der verhassten Dellen macht derzeit von sich reden. Das Verfahren wurde in den USA zugelassen und ist neu in der Schweiz. Es kann aber nicht jedem helfen.

Susanne Holz

«Früher machte ich sehr viel Sport», erzählt Sandra Huggenberger (31). «Ich ging joggen und fuhr regelmässig Rennen mit dem Mountainbike. Als ich 24 war, hörte ich mit den Rennen auf. Der Sport wurde weniger – obwohl, drei oder vier Mal die Woche laufe ich immer noch oder setze mich aufs Mountainbike.»

Die junge Frau aus dem Aargau überlegt kurz und sagt dann mit leichtem Erstaunen in der Stimme: «Man wird halt auch älter, und plötzlich merkt man im Sommer in der Badi, dass da mit einem Mal überall unschöne Dellen sind, an den Oberschenkeln, am Po. Cellulite.» Diese Beobachtung habe sie mit Mitte 20 veranlasst, wieder mehr Sport zu treiben, aber: «Da ging nichts mehr, die ganze Bewegung brachte Null in dieser Hinsicht – die Dellen hielten sich hartnäckig.» Und das auch noch trotz Cremes oder Mesotherapie, bei der mit feinsten Nadeln spezielle Wirkstoffe in die mittlere Hautschicht injiziert werden.

Orangenhaut ist nicht gleich Cellulite

Sandra Huggenberger war unglücklich. «Ich fühlte mich zu jung, um auf Shorts zu verzichten», sagt sie. «Sollte ich nun stets einen Bogen um Bademode und kurze Kleider machen?» Vor einiger Zeit sei sie schliesslich via Facebook auf eine neue Behandlungsmethode aus den USA aufmerksam geworden.

«Cellfina», so der Name dieser Methode, die 2015 von der FDA (US-amerikanische Behörde für Lebens- und Arzneimittel) zugelassen und später in der EU mit der CE-Kennzeichnung versehen wurde, stellt die erste minimalinvasive Behandlung gegen



Frauen sind meist zu streng mit sich selbst – und doch: Glatte Haut ist jeden Sommer wieder ihr grosses Ideal.

Bild: Greg Ceo/Getty

Cellulite dar. Doch was genau ist eigentlich Cellulite? Sie sei auf keinen Fall zu verwechseln mit Orangenhaut, sagt Jürg Häcki, Chefarzt und Inhaber der Lucerne Clinic, welche die Behandlung seit April anbietet. «Bei der Orangenhaut sieht man im Ruhezustand keine Dellen – sondern nur, wenn man die Haut zusammendrückt. Bei der Cellulite sieht man die Dellen auch, wenn die Haut in Ruhe ist – und sie lassen sich zählen.»

Cellfina helfe weder bei Orangenhaut noch bei schlaffer Haut älterer Menschen. Bei Cellulite hingegen sei der Erfolg markant. «Wir sind jedes Mal

«Ich fühlte mich zu jung, um auf Shorts zu verzichten. Sollte ich nun stets einen Bogen um kurze Kleider machen?»

Sandra Huggenberger (31) Probandin

wieder von Neuem verblüfft», berichtet Häcki von den Ergebnissen aus seiner Klinik, welche die Methode seit April bei knapp 40 Frauen angewendet hat – eine davon ist Sandra Huggenberger.

Zwischen 20 und 50 Jahre alt waren die Frauen, mit einem Schwerpunkt auf 30- bis 40-jährigen Patientinnen. Laut Häcki liessen sie durchschnittlich 30 Dellen entfernen. Und das geht bei dieser minimalinvasiven Behandlung so: Zuerst fotografiert und markiert der Arzt die Dellen. Dann fixiert er eine Plastikscheibe mit einem Guckloch an Gesäss oder Oberschenkeln und saugt einen Ausschnitt Haut mit einer

Saugglocke an. Mit Hilfe einer langen Nadel wird zunächst lokal betäubt. In einem weiteren Schritt wird die Haut erneut angesaugt – um sodann direkt unter der Hautoberfläche Bindegewebsfasern zu durchtrennen.

Diese Bindegewebsfasern verknüpfen die Oberhaut mit dem darunterliegenden Gewebe. Normalerweise können sie sich bei Gewichtsveränderungen ausdehnen oder zusammenziehen. Verkürzen und versteifen die Fasern jedoch und ziehen die Oberhaut nach unten, führt dies zu den bekannten Dellen. Frauen sind eher betroffen als Männer, infolge ihrer Bindegewebsstruk-

tur und mehr Körperfett auf Gesäss und Oberschenkeln.

Haut inklusive Cellulite ändert sich mit den Jahren

Die Kunst sei, so Jürg Häcki, nicht zu viele Fasern und diese in angemessenen Abständen zu lösen. Dazu reicht eine ambulante Sitzung von rund 60 Minuten. Danach könnten die Behandelten mit einem weit besseren Hautbild rechnen. «Cellfina verbessert nicht nur signifikant das Erscheinungsbild der Cellulite, sondern hält auch für eine Dauer von bis zu drei Jahren an – länger als jede andere Cellulite-Behandlung bisher», teilt Sebastian Vetter von der Futuremed Clinic in Zürich mit. Jürg Häcki führt aus: «Das Ergebnis ist dauerhaft. Getestet wurde aber nur über einen Zeithorizont von drei Jahren, denn ab dann darf man offiziell von dauerhaft sprechen.» Und der Preis? Je nach Schweregrad sei mit Kosten ab 3000 Franken zu rechnen, so Vetter.

Fragt sich aber noch, wie sehr die Hormone das Hautbild immer wieder verändern? «Natürlich kann es sein, dass sich die Haut inklusive Cellulite im Lauf des Lebens mit den hormonellen Umstellungen – Antibabypille, Schwangerschaft, Wechseljahre – ändert. Dazu kommt das Altern, das zur Hauterschlaffung führt», weiss Mandana Péclard von der Praxis am Paradeplatz in Zürich. Ans Altern jedoch denkt Sandra Huggenberger derzeit noch nicht. Sie ist schlicht froh mit ihrem aktuellen Hautbild: «Jetzt kann ich wieder alles tragen.»

Hinweis

In der Schweiz bieten bislang sechs dermatologische Center die neue Behandlung an. Diese sind in Zürich (zwei), Luzern, Biel, Genf und Villars-sur-Glane.

Vollgepackt und fein

Naturheilkunde Jetzt sind sie reif, die Schwarzen Johannisbeeren. Die säuerlich-frischen Vitaminbomben fördern die Verdauung, helfen gegen Heiserkeit und können noch viel mehr.

Seit etwa einer Woche hängen sie prall an ihren Sträuchern: die Schwarzen Johannisbeeren, so genannt, weil sie um den Johannistag reif werden, den 24. Juni. Zugreifen? Oh ja: Schwarze Johannisbeeren enthalten nur Gutes und schmecken wunderbar.

Lange haltbar sind diese Beeren aber nicht, und so holt man sie am besten direkt vom Strauch oder am Markt. Oder verarbeitet: als Sirup, Gelee, Konfi-

So wirken Schwarze Johannisbeeren auf die Nebennierenrinde, wo sie die Produktion von Hormonen anregen, welche Entzündungen hemmen. Dadurch kommt es zu einer Cortison-ähnlichen Wirkung, und zwar besonders auf die Mund- und Rachenschleimhäute sowie auf die Gelenke, zum Beispiel bei Gicht.

Beere kurbelt Produktion von Sexualhormonen an

Ebenfalls in der Nebennierenrinde regt die Schwarze Johannisbeere die Produktion von Testosteron und anderen Sexualhormonen an. Und Studien weisen darauf hin, dass Ribes nigrum bei chronischen Entzündungen hilfreich ist sowie zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen genutzt werden könnte, und zwar einfach durch das Trinken des Saftes. Mit dem Saft oder frischen Beeren gönnt man sich eine gute Portion Mineralstoffe und Vitamine: Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Dazu etwa dreimal so viel Vitamin C,



Schwarze Johannisbeere.

Bild: Getty

wie es in Orangen steckt, plus eine hohe Menge an Fruchtsäuren wie Pektin, das gut für die Verdauung ist.

Dazu kommen Gerbstoffe, die die Darmwand abdichten. Die Empfehlung der Volksmedizin, bei Durchfall Schwarze Johannisbeeren zu essen oder als Saft zu trinken, macht also durchaus Sinn, gleichzeitig hilft es gegen den Flüssigkeitsverlust.

Aufgrund des hohen Gehalts an Pektin benötigt man übrigens auch kein Geliemittel, verarbeitet man Schwarze Johannisbeeren zu Gelee. In den Beeren stecken Samen, die vor fetten Ölen strotzen, insbesondere vor Gamma-Lino-

lensäure, eine Omega-6-Fettsäure, die selten vorkommt und die Gedächtnis und Sehvermögen verbessert und bei entzündlichen Hauterkrankungen und Juckreiz helfen soll. Therapeutisch kann dazu das Öl der gepressten Samen verschrieben werden.

Als Therapie werden meist die getrockneten Blätter empfohlen, als Tee oder Bestandteil einer Teemischung. Der Tee wirkt leicht harntreibend und soll auch bei Arthritis, Gicht und Rheuma nützlich sein, bei Durchfall und Koliken, bei Leberbeschwerden sowie bei Keuch- und Krampfhusten. Wer jedoch unter Ödemen leidet, bedingt durch eingeschränkte Nieren- oder Herztätigkeit, verzichte auf den Tee.

Ulrike von Blarer Zalokar

Hinweis

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit Mann und Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Schwarze Johannisbeeren enthalten nur Gutes und schmecken wunderbar.

ANZEIGE

Auf gesunder Höhe!

Lucerner Höhenklinik Montana
3963 Crans-Montana
027 485 81 81
info@LHM.ch - www.LHM.ch

Lunge und Bronchien

Atemnot ist etwas vom Schlimmsten, was ein Mensch erleben kann. Nichts macht mehr Angst, als das Gefühl zu ersticken. Menschen mit Asthma oder Bronchitis erleben das oft täglich. Es ist, als ob sie Treppen hochsteigen müssten, ohne eine Verschnaufpause einlegen zu können. Dieses Gefühl der Atemnot wirkt sich langfristig auf Lebensgestaltung, Aktivitäten und Psyche aus. Menschen mit Atemnot bedürfen deshalb einer speziellen Betreuung.

Die Luzerner Höhenklinik Montana bietet diese ganzheitliche Behandlung an. Die Patientinnen und Patienten profitieren von der ausgezeichneten Luft in den Walliser Bergen und von der kompetenten Betreuung durch Fachleute. Ein individuelles Training lässt sie frische Kräfte sammeln und steigert die Leistungsfähigkeit.

Wo sich gesunde Bergluft und medizinische Kompetenz verbinden, sind Patientinnen und Patienten gut aufgehoben!



türe oder als «Blackcurrant»-Bonbon. Die Verwendung als Bonbon zeigt einen naturheilkundlichen Nutzen an: Schwarze Johannisbeeren, wissenschaftlich Ribes nigrum, helfen bei Halsschmerzen, Heiserkeit und Erkältungen. Dies, weil sie Entzündungen hemmen und Reizungen an den Schleimhäuten lindern.