



Es bleibt ein Traum

Der Traum vom wirkungsvollen Anti-Cellulite-Mittel muss weiter geträumt werden. Ohne Eigeninitiative wird sich an den ungeliebten Hubbelchen nichts ändern.

Wenn die Zeit der kurzen Röcke und Bikinis naht, steigt alljährlich auch die Nachfrage nach Anti-Cellulite-Mitteln rapide an. Denn die Cellulite, auch Matratzenphänomen, Orangenhaut oder medizinisch korrekt Dermopanniculosis deformans genannt, gehört zu den Hautveränderungen, die Frauen gern schamhaft verstecken und mühevoll zu bekämpfen versuchen. Die ungeliebten Hubbelchen und Dellen treten meist an den weiblichen Problemzonen rund um Po, Bauch und Schenkel auf. Manchmal haben bereits sehr junge, zu Übergewicht neigen-

de Frauen Kummer mit der Cellulite. Doch mit den Jahren und schwächer werdendem Bindegewebe trifft es dann fast jede Frau (siehe auch „Cellulite – was ist das?“ S. 23). Anfangs lassen sich die Hautveränderungen nur im Kneiftest feststellen, wenn man die Haut zwischen den Fingern zusammendrückt. In späteren Jahren sind die Fettpölsterchen meist auch ohne Kneifen nicht mehr zu übersehen. Kein Wunder also, dass Frauen sehr empfänglich für alle möglichen Verfahren sind, die versprechen, der Cellulite auf die Pelle zu rücken. Die Angebote reichen von speziellen Miederhöschen

UNSER RAT

Keines der getesteten Produkte hilft gegen Cellulite. Dabei sind sie mit bis zu 38 Euro alles andere als billig. Das Massagegerät kostet 80 Euro.

Wer wirklich etwas gegen die Cellulite erreichen möchte, sollte dieses Geld lieber in ein gezieltes Sport- und Bewegungsprogramm sowie in eine ausgewogene, fettarme Ernährung investieren. Nur so und mit viel Selbstdisziplin hat der Kampf gegen die hubbeligen Fettpölsterchen Aussicht auf Erfolg.

Der unbestrittene hautpflegende Effekt der Cellulitemittel lässt sich genauso auch mit wesentlich preiswerteren, guten Cremes oder Lotionen erzielen, die keine Anti-Cellulite-Wirkung ausloben.

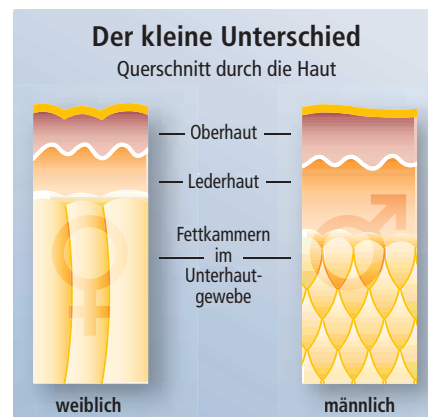
CELLULITE

Was ist das eigentlich?

Hautärzte bezweifeln, dass kosmetische Mittel etwas Grundlegendes gegen Cellulite bewirken können. Sie bezeichnen die Orangenhaut als sekundäres Geschlechtsmerkmal, mit dem Frauen leben müssen.

Cellulite ist keine Krankheit, sondern ein typisch weibliches Phänomen. So der Berliner Dermatologe Professor Fritz Nürnberger, der Urvater der Celluliteforschung. In zahlreichen Untersuchungen entdeckte er Cellulite in mehr oder weniger ausgeprägter Form bei mehr als 80 Prozent der untersuchten Frauen. Männer bleiben aufgrund ihres anders gearteten Hormonhaushalts und ihrer spezifisch männlichen Hautstruktur davon verschont. Tritt dennoch Cellulite auf, hängt das meistens mit einem Mangel an Androgenen, den männlichen Sexualhormonen, zusammen.

Bei Frauen sind nicht nur Ober- und Lederhaut dünner als beim Mann, der Hauptunterschied liegt in der Fettschicht, die in bestimmten Regionen gewöhnlich dicker ist als beim Mann, zum Beispiel am Oberschenkel, Bauch, Knie. Auch die einzelnen Fettzellkammern sind größer. Da das weibliche Bindegewebe nur locker vernetzt ist



(um sich bei einer Schwangerschaft ausdehnen zu können), drücken sich diese Fettkammern meist bis nach außen hin sichtbar durch. Dann ist das typisch genoppte Hautbild der Cellulite zu erkennen, das mit den Jahren immer deutlicher sichtbar wird. Außerdem behindert die Fettsammlung in diesen Bereichen die Durchblutung und den Transport von Gewebwasser und Lymphe. Begünstigt wird Cellulite durch Vererbung, Bewegungsmangel und falsche, zu fette Ernährung.

und Schuhen über Wickel- oder Gleitwellenmassagen bis hin zu den Anti-Cellulite-Mitteln, die die Kosmetikindustrie für ihre weibliche Kundschaft bereithält. Jedes Jahr aufs Neue preisen die Anbieter „innovative“ Produkte an, als Creme, Gel, Serum oder Spray – oft in ganzseitigen Anzeigen, häufig mit wissenschaftlich-bedeutsamem Tenor.

In der Vergangenheit brachten unsere Tests von Cellulitemitteln nur enttäuschende Ergebnisse. An den typisch weiblichen Wellen und Dellen änderte sich auch nach wochenlanger Behandlung nichts. Deshalb urteilten wir auch durchweg „mangelhaft“. Doch die Angebote ändern sich und wir waren neugierig, ob mittlerweile nicht vielleicht doch ein Kraut gegen Cellulite gewachsen ist. So nahmen wir jetzt erneut sieben Anti-Cellulite-Mittel in die Testmangel, zusätzlich ein spezielles Massagegerät von Philips. Billig sind die Produkte nicht. Sie kosten pro 100 Milliliter zwischen 5,50 (L'Oréal) und 23 Euro (Galénic). Das Massagegerät bekommt man für 80 Euro.

Es hat nicht gewirkt

Und wieder mussten wir ernüchert feststellen: Weder Creme, Gel, Serum oder Spray noch das Massagegerät haben einen positiven Einfluss auf die welligen Pösterchen. Nach wie vor gilt: Schlanker



Cellulitemittel und -gerät

	Dior Bikini Anti-Cellulite Spray	Galénic Elancy Cellu-Stop	Juvena Body Results Slim You Perfect Anti-Cellulite Gel-Creme	Lierac Body Lift 10 Figurpflege-Serum bei Cellulite	L'Oréal Plénitude Perfectslim Festigendes-Figurpflege-Gel mildert Orangenhaut	Roc Retinol Concentre Anti-Cellulite ¹⁾	Vichy D-Stock Figurpflege-Gel-Creme gegen den Orangenhaut-Effekt	Philips beauty Cellesse Cellulite Massage System HP 5215 ²⁾
Inhalt in ml	200	100/150	200	200	200	150	200	Entfällt
Mittlerer Preis in Euro ca.	38,00	23,00/25,30	25,00	26,50	11,00	19,90	21,90	80,00
Preis für 100 ml in Euro ca.	19,00	23,00/16,85	12,50	13,25	5,50	13,25	10,95	Entfällt
test-QUALITÄTSURTEIL	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)
WIRKSAMKEIT GEGEN CELLULITE	70 % mangelhaft (5,0) ³⁾	mangelhaft (5,0) ³⁾	mangelhaft (5,0) ³⁾	mangelhaft (5,0) ³⁾	mangelhaft (5,0) ³⁾	mangelhaft (5,0) ³⁾	mangelhaft (5,0) ³⁾	mangelhaft (5,0) ³⁾
ANWENDUNG	Ein positiver Einfluss auf Cellulite war weder durch Messung noch durch visuelle Begutachtung feststellbar.							
ANWENDUNG	30 % gut (1,9)	gut (2,5)	gut (2,0)	gut (2,2)	gut (1,8)	gut (2,0)	gut (1,9)	gut (2,3)
Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:	Bei gleicher Note Reihenfolge nach Alphabet. Prozentangaben = Gewichtsanteil am test-Qualitätsurteil.		*) Führt zur Abwertung (siehe „Ausgewählt ...“ auf S. 25). Anbieter siehe Seite 100.			1) Laut Anbieter Vertrieb Ende 2002 eingestellt. 2) Laut Anbieter Preisspanne zwischen 60 und 80 Euro.		
	++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5).							



TIPPS

Runter vom Sofa

► **Sport.** Wer sich viel bewegt und Übergewicht vermeidet, kann die Cellulite zumindest in Grenzen halten. Besonders zu empfehlen sind Radfahren, Joggen, Schwimmen, Wandern oder Seilspringen – alles Sport- und Bewegungsarten, die die Muskulatur in den „Problemzonen“ aktivieren. Denn wenn die Fettzellen in der Unterhaut kleiner werden sollen, dann muss die daran angrenzende Muskelschicht – bei gleichzeitigem Fettabbau – gestärkt werden.

Wichtig ist, das Bewegungsprogramm möglichst oft und regelmäßig durchzuführen. Zehn Minuten täglich sind das Mindeste.

► **Ernährung.** Ebenso wichtig ist eine fettarme, ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung. Wer zu viel auf den Hüften hat, sollte zwar abnehmen, aber keine Crashdiäten durchziehen. Langsames Abnehmen führt zu nachhaltigeren Erfolgen. Am besten ist es, von Kindheit an Übergewicht zu vermeiden.

► **Massagen.** Bürstenmassagen und Wechselduschen können sich zusätzlich positiv auswirken. Sie kurbeln die Blut- und Lymphzirkulation an, die durch die Fettsammlung behindert wird.

wird nur das Portmonee. Dabei klingt die Werbung der Anbieter so verheißungsvoll. Alle versprechen einen Effekt auf das weibliche Fettgewebe, Dior nennt sein Anti-Cellulite-Spray gar „Appetitzügler für die Fettzellen“. Darüber hinaus wird zum Beispiel mit „innovativen Wirkstoffkomplexen“ geworben, mit „aktivem“ Koffein, Mäusedorn oder natürlichem Apfelbaum-Extrakt. Und manchmal soll eine Verbesserung der Orangenhaut schon nach 14 Tagen sichtbar sein. Leider Fehlanzeige.

Auch wenn jede Firma auf ihr ganz spezielles Geheimrezept zur Verschönerung des weiblichen Hautbildes schwört, gemeinsam ist diesen Produkten oft, dass sie Koffein enthalten. Diese Substanz unterstützt vermeintlich den Abbau von Gewebswasser und kann nach Einschätzung von Medizinern die Durchblutung leicht fördern. Und gut durchblutete Haut wirkt straffer. Dieser Effekt ist allerdings genauso gut auch mit Wechselduschen oder regelmäßigen Bürstenmassagen zu erreichen.

Geknippt und gemessen

Alle Testerinnen waren zwischen 30 und 50 Jahre alt und hatten an den Oberschenkeln zumindest im Kneiftest deutlich sichtbare Cellulite. Zu Beginn des Tests mussten sie eine gründliche Anamnese über sich ergehen lassen. Die Test-

leiterinnen und ein Hautarzt begutachteten die Schenkel im Kneiftest und maßen den Umfang.

Die Testerinnen verpflichteten sich, während der Prüfungen ihre Lebensgewohnheiten und sportlichen Aktivitäten sowie ihr Essverhalten unverändert beizubehalten. Acht Wochen lang erprobten sie dann die Mittel beziehungsweise das Gerät zu Hause. Jeweils 20 Frauen nahmen dabei ein Produkt unter die Lupe, natürlich stets genau die jeweiligen Anbieterempfehlungen beachtend. Ohne dass sie es wussten, prüften sie

dabei auch die Wirkung eines Placebos mit, einer Standardemulsion mit guten hautpflegenden Eigenschaften, die aber keinerlei Einfluss auf Cellulite verspricht.

Zwei Monate später kamen die Probandinnen wieder ins Prüfinstitut. Dort wurden sie erneut begutachtet, vermessen und befragt. Testleiterinnen, Hautarzt und die Probandinnen selbst beurteilten das Hautbild und die Cellulite aufs Neue. Aus all diesen Einzelparametern setzte sich das Urteil für die Wirksamkeit gegen Cellulite zusammen.

Wie bereits gesagt, die Beurteilungen waren keine Empfehlung für die Produkte: Die Testerinnen kamen durchweg zu dem Ergebnis, dass die Anti-Cellulite-Mittel keinen oder kaum nennenswerten Einfluss auf die Cellulite haben. Stellten sie überhaupt einmal eine positive Veränderung fest, bekam oft das wirkstofffreie Placebo ebenso gute Noten. Manchmal wurde es sogar als besser empfunden als das Spezialprodukt.

Auch wenn sich manche Haut nach der wochenlangen Pflege mit Gel, Creme, Spray oder Serum glatter, also gepflegter anfühlte, der eindeutige Tenor der Abschlusskommentare nach der zweimonatigen Anwendungsphase lautete: „Keine Wirkung auf die Cellulite“.

Wenig Tröstliches

Zu diesem Ergebnis kamen auch die Testleiterinnen und der Hautarzt, die das Hautbild vorher und nachher begutachteten. Ihr Fazit: Ein wirkungsvoller Angriff auf das Zentrum der Cellulite, die vergrößerten Fettzellen und das weibliche Bindegewebe, findet nicht statt.

All diese negativen Beurteilungen führten zu „mangelhaften“ test-Qualitätsurteilen für die geprüften Produkte. Wobei wir die Anforderungen gewiss nicht zu hoch schraubten. Niemand rechnete damit, dass die Cellulite völlig verschwinden würde. Aber auch die versprochene Milderung oder Verbesserung der Dellen und Wellen blieb aus.

Hautärzte wird das schlechte Testergebnis nicht verwundern. Sie haben zum Thema Cellulite wenig Tröstliches beizusteuern und bezweifeln von jeher, dass der Orangenhaut mit äußerlich angewandten kosmetischen Methoden beizukommen ist (siehe Interview S. 25).

Angenehm eingecremt

Auch wenn die Mittel gegen Cellulite nicht helfen, in der Anwendung bekamen sie durchweg „gute“ Noten. Im Allgemeinen gefielen unseren Testerinnen



Konsistenz, Verteilbarkeit und Einzugsvermögen, genauso das Hautgefühl nach dem Eincremen. Nur bei dem Produkt von Roc kritisierte manche Probandin den „medizinischen“ Geruch.

In der Anwendungsprüfung kamen auch mögliche unangenehme Nebenwirkungen der Behandlung zur Sprache. Doch die Testerinnen hatten an der Verträglichkeit der Mittel wenig auszusetzen. Kurzfristige Hautrötungen waren die Ausnahme. Dermatologisch relevante Reaktionen traten nicht auf.

Doch gute Anwendungseigenschaften und Verträglichkeit sind zweitrangig, wenn die Mittel nicht die Erwartungen erfüllen, die beim Kauf erweckt werden. Und die hautpflegende Wirkung, die man den Cellulitemitteln nicht absprechen kann, ist auch mit jeder guten Creme oder Körperlotion zu erreichen, oft sogar deutlich preiswerter.

Maschinell massiert

Das Massagesystem Philips beauty Cellesse verspricht ebenfalls, die Cellulite zu verringern. Das 80 Euro teure Gerät saugt die Haut mithilfe eines Vakuums an und walkt sie dann durch. So soll Gewebsflüssigkeit, die sich in den Cellulitebereichen staut, in Bewegung geraten und über die Lymphbahnen und den Blutkreislauf abtransportiert werden. Eine Wirkung auf die Ursachen der Cellulite, die vergrößerten Fettzellen und das schwache Bindegewebe, war auch hier nicht festzustellen. Die Anschaffung dieses Geräts kann man sich also ebenfalls sparen. ◀

INTERVIEW

*Wir sprachen mit
Dr. Gisela Albrecht,
Direktorin der Klinik für
Dermatologie und Allergo-
logie am Klinikum Berlin-
Spandau, Vivantes.*



„Auch bei Balletttänzerinnen“

liger auch mit Wechselduschen, Bürstenmassagen und einer guten Allzweckcreme zu erreichen.

Was ist von anderen Angeboten zu halten, von speziellen Höschchen, Schuhen oder Aromawickeln?

Wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigend möchte ich stark bezweifeln, dass all diese Verfahren nachhaltig auf Cellulite wirken können, also auf die vergrößerten Fettkammern und das Bindegewebe.

Lässt sich Cellulite mit operativen Maßnahmen entfernen?

Bei junger, elastischer Haut lässt sich ein so genanntes Reithosensyndrom manchmal durch Fettabsaugen korrigieren. Cellulite und Reithosensyndrom sind zwar nicht identisch, hängen aber zusammen. Die Erfolgsaussichten sind jedoch individuell sehr unterschiedlich und müssen vorher mit dem Operateur eingehend besprochen werden.

Müssen Frauen über 40 sich mit ihrer Cellulite abfinden?

Generell wird es mit den Jahren und schwächer werdendem Bindegewebe natürlich schwieriger. Auf keinen Fall sollten ältere Frauen versuchen, im Hauruckverfahren abzunehmen. Sonst wird die Haut noch zusätzlich schlaff. Doch wer wirklich diszipliniert und achtsam mit seinem Körper und der Cellulite umgeht, Sport treibt und auf das Essen achtet, hat auch jenseits der 40 noch gute Aussichten, zumindest eine Verschlechterung hinauszuzögern.

Gibt es Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Cellulite?

Nein, die Veranlagung dazu hat jede Frau. Cellulite ist einfach ein so genanntes sekundäres Geschlechtsmerkmal, mit dem wir leben müssen. Verantwortlich dafür sind die weibliche Hautstruktur, das Fett- und das Bindegewebe. Im Kneiftest zeigt sich Cellulite sogar bei sehr schlanken, durchtrainierten Balletttänzerinnen.

Kann einmal sichtbare Cellulite wieder völlig verschwinden?

Wer zu viel und zu fett isst und sich zu wenig bewegt, hat keine Chance. Eine Besserung ist nur mit viel Ausdauer und Selbstdisziplin zu erreichen. Wichtig ist, durch regelmäßigen Sport, am besten Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen, in den betroffenen Hautpartien Muskeln aufzubauen und gleichzeitig durch eine ausgewogene, ballaststoffreiche und fettarme Ernährung langsam Fett abzubauen. Wer schon in jungen Jahren auf seine Figur achtet, hat die besten Aussichten, dass die Cellulite nicht störend sichtbar wird.

Kann man von Kosmetika irgendeine Wirkung auf Cellulite erwarten?

Oft gaukelt uns die Werbung hier zu viel vor. Manchmal lassen durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe die Haut ein wenig glatter und straffer erscheinen. Doch das ist wesentlich bil-

AUSGEWÄHLT ▶ GEPRÜFT ▶ BEWERTET

Im Test: 7 Hautpflegemittel und ein Gerät, die bei Cellulite empfohlen werden. Einkauf der Prüfmuster im August 2002.

Preise

Anbieterbefragung im Januar 2003.

Abwertung

Das test-Qualitätsurteil kann nicht besser sein als das Urteil „Wirksamkeit gegen Cellulite“.

Wirksamkeit gegen Cellulite 70 %

Cellulitemittel: Die Wirksamkeit wurde in einem achtwöchigen Anwendungstest überprüft (in Anlehnung an Rimpler, M: Leidensdruck mildern, TW Dermatologie 25, Heft 1, Jan./Feb. 1995) – je Produkt an 20 Probandinnen mit Cellulitebefund (Stadium II oder III).

Die Prüfung erfolgte im Halbseitentest an den Oberschenkeln der Testerinnen. Dazu benutzten zehn Probandinnen das neutral abgefüllte Prüf-

produkt auf dem rechten Oberschenkel und eine vorgegebene – ebenfalls neutral abgepackte – Standardemulsion, die keine spezielle Wirksamkeit gegen Cellulite verspricht, auf dem linken Oberschenkel. Bei den anderen zehn Probandinnen erfolgte die Anwendung umgekehrt. Die Testerinnen wussten nicht, dass ein Placebo mitgeprüft wurde. Die Benutzung erfolgte entsprechend den Anbieterangaben.

Cellulitegerät: Das Gerät wurde unter den gleichen Voraussetzungen geprüft, nur dass jeweils ein Schenkel unbehandelt blieb.

Die Cellulite wurde zu Beginn der Anwendung sowie nach acht Wochen durch drei Prüfer, einen Hautarzt sowie die Probandinnen selbst beurteilt. Zusätzlich wurden Körpergewichts- und Körperfettbestimmungen durchgeführt sowie die Umfänge der Oberschenkel gemessen.

Anwendung

In einem detaillierten Fragebogen beurteilten die

Probandinnen die kosmetischen Eigenschaften beziehungsweise die Handhabung der Prüfprodukte. Die Verträglichkeit wurde ebenfalls beurteilt. Sie war sowohl bei den Cellulitemitteln als auch bei dem Cellulitegerät „sehr gut“.

Bei den Cellulitemitteln wurden die Testerinnen unter anderem nach Konsistenz, Verteilbarkeit, Einzugsvermögen, Klebrigkeit, Fettung, Hautgefühl und Duft befragt. Bei dem Gerät gaben sie ihre Urteile unter anderem zu Handhabung, Massage, Saugkraft und Gleiten ab. Nach Abschluss der Anwendungsphase beurteilten die Probandinnen sowohl bei den Mitteln als auch beim Gerät die Veränderung des Hautbildes und des Hautgefühls.

Sicherheit

Die Sicherheit des Geräts überprüften wir nach DIN EN 60335-1: 2000 und DIN EN 60335-2-32: 2000. Die Sicherheitsprüfung wurde bestanden.

