

„Mein Po hat Grübchen, wenn er lacht“

27.06.2018 08:41 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Mein Po hat Grübchen, wenn er lacht“



„Lieber Orangenhaut, als gar kein Profil.“

Im Laufe von Millionen Jahren setzte sich bei der Evolution stets das Beste, das Stärkste, das Schönste durch. Hat die Natur bei den Oberschenkeln der Frau weggeschaut oder wie erklärt sich dort der Zustand, der Frauen verzweifeln lässt? Und warum bekommen über 80 Prozent aller Frauen – und nur Frauen – diese hügelige Haut?

Eine Spurensuche von Martina Jansen

Organgenhaut, Hagelschaden, Bindegewebsschwäche – drei Namen, ein Grauen: Cellulite.

Gemeint sind die Dellen, die erscheinen, wenn wir Frauen unter der Dusche oder beim Eincremen die Haut am Oberschenkel zusammendrücken. Aber es gibt eine gute Nachricht: Cellulite ist im Gegensatz zur Cellulitis keine Entzündung der Haut - die schlechte Nachricht: Das macht die Sache aber auch nicht besser.

Da wir Frauen leichter frieren, als das männliche Geschlecht, stattet uns das Östrogen mit einer dicken Schicht Unterhautfett als natürlichen Energiespeicher an unseren weiblichen Kurven wie Bauch, Beine und Po aus. Dieses Fett legt unser Körper in kleinen unebenen Fettkammern an. Sind die Fettzellen zu groß geworden, kann sie das Bindegewebe nicht mehr in der Unterhaut festhalten. Da weibliche Haut sehr dünn ist, damit sie sich bei einer Schwangerschaft für das Baby dehnen kann, werden die darunter liegenden Fettzellen als mehr oder weniger tiefe Krater in der Haut sichtbar. Dass unsere Haut durch die Elastizität weicher ist, als Männerhaut, tröstet uns aber oft nicht darüber hinweg, dass auch zarte Haut mit Dellen einfach nicht schön aussieht.

Männer sind von der Bindegewebsschwäche üblicherweise nicht betroffen, da sie eine andere Bindegewebsstruktur besitzen. Ihr Bindegewebe besitzt Quervernetzungen parallel zur Haut, die dadurch reißfest wird. Das weibliche Gewebe besteht lediglich aus senkrechten Bindegewebestäbchen, bei dem die Cellulite ein leichtes Spiel hat.

Aber was genau ist das Bindegewebe? Und wozu brauchen wir es?

Es stützt unsere Organe durch Kollagenfasern wie ein Korsett und speichert Wasser. Sind genügend Vitamine und Mineralstoffe vorhanden, so ist das Bindegewebe fest und elastisch. Sind die Fasern jedoch beschädigt, verkürzt oder entmineralisiert, werden dort Stoffwechselschlacken eingelagert, die den Körper übersäuern. Dazu tragen Lebensmittel wie tierische Eiweiße, falsche Fette, Salz, leere Kohlenhydrate, Zucker, Fast Food, Alkohol sowie Medikamentenrückstände und Umweltgifte bei. Aber auch Schwangerschaften, Schwankungen des Hormonspiegels und das Alter sind an der Entstehung der Orangenhaut ebenso beteiligt wie Nikotin, das die Kollagenstruktur des Bindegewebes schwächt, den Stoffwechsel verlangsamt, Blutgefäße verengt und die Haut somit alt und schlaff aussehen lässt.



Aber Orangenhaut ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Die Fettzellen vergrößern sich, wenn zu viele Fettmoleküle gespeichert werden. Sie drücken Blut- und Lymphgefäße zusammen und verhindern den Flüssigkeitsabfluss. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und Schlacken, der sogenannte „Körpermüll“, wird nicht mehr abtransportiert und verstopft das Bindegewebe. Die Haut verliert an Elastizität und die Fettzellen werden von außen als Erhebungen auf der Haut sichtbar, Gewebeflüssigkeit staut sich, Finger und Knöchel schwellen an, die Beine sind schwer.

Mit Ausdauer können Sie gezielt gegen Orangenhaut vorgehen. Bewegung, Wechselduschen und Massagen, kombiniert mit der richtigen Ernährung, lassen Ihre Haut wieder straffer aussehen. Entsäuern Sie Ihren Körper mit basischen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Salaten und schwemmen Sie die Schlackenstoffe mit mindestens zwei Liter Mineralwasser täglich aus. Zusätzlich können Sie mit den basischen Mineralstoffen Kalzium, Kalium und Magnesium eingelagerte Stoffwechselschlacken binden, sie ausschwemmen und Ihren Organismus neutralisieren.

Sehen wir uns nicht so kritisch, denn wir bekommen trotz Ernährung und Massagen auf die Schnelle keine glatte Haut. Sehen wir es wie Ina Müller mit ihrem Song: „Lieber Orangenhaut, als gar kein Profil.“

Text: Martina Jansen

Fotos: fotolia

