



26 INSTITUT _______KOSMETIK international 3/2012

m Volksmund wird Cellulite (fälschlich: Cellulitis) auch als "Orangenhaut" bezeichnet. Bereits nach dem 20. Lebensjahr sind häufig kleine Dellen sichtbar, die aufgrund einer mangelnden Festigkeit des Bindegewebes entstehen. Wie lässt sich Cellulite erkennen und welche Möglichkeiten gibt es, diese in den Griff zu bekommen? Dabei sind Sie als kosmetischer Dienstleister gefordert! Wie wäre es mit Body-Wrapping oder auch einer Knet-Rollmassage? Und welche Wirkstoffe helfen, Cellulite zu reduzieren?

Hintergründe

Hormone. Grundsätzlich sind Frauen häufiger von Cellulite betroffen. Männer haben eine andere Bindegewebestruktur. Das Bindegewebe ist bei Frauen lockerer und weicher als bei Männern. Frauen besitzen mehr Fettgewebe (Einlagerungen) als Männer, besonders an Hüften und Bauch. Hormonelle Schwankungen, z. B. in den Wechseljahren, haben Einfluss auf Cellulite. Östrogene sind der Grund dafür, dass sich das Depotfett bei Frauen bevorzugt an Oberschenkel

und Po ablagert. Außerdem sorgen die Hormone für eine elastische Textur der Kollagenfasern, d. h., dass auch dünne Frauen Cellulite entwickeln können.

Genetische Faktoren. Eine schwache Bindehautstruktur ist erblich bedingt. Oft gesellt sich zu diesem genetischen Faktor Übergewicht, was Cellulite wiederum begünstigen kann: Je mehr Fett in den einzelnen Fettzellen gespeichert wird, desto deutlicher sind diese zu sehen.

Spezialtechniken

Bei den jeweiligen Techniken unterscheidet man mechanische Methoden (Body-Wrapping, Pressotherapie, Lymphdrainage, Hypoxi-Trainer, Endermologie) von medizinischen Möglichkeiten wie z. B. Mesotherapie oder Liposuktion/Fettabsaugung etc. Elektro- und Ultraschalltherapie gehören zu den neuesten Kampfmitteln im Einsatz gegen Cellulite. Versuchen Sie bei Ihren Kunden zunächst einmal, die beiden oben genannten Techniken anzuwenden.

Body-Wrapping. Die zu behandelnden Bereiche, z. B. Bauch, Hüfte, Po, Oberschenkel, werden mit

einem durchblutungsfördernden Produkt vorbehandelt (siehe dazu auch "Wirkstoffe", Kasten S. 28) und dann mit einer Spezialfolie umwickelt. Durch die Wärme, die sich unter der Folie bildet, werden die Wirkstoffe tief in den Zellmechanismus eingeschleust, die Durchblutung wird angeregt und der Lymphfluss wird gefördert. Im Hinblick auf mögliche Allergien, z. B. auf Wirkstoff oder Folie, ist es wichtig, auch hier vorab ein Gespräch mit der Kundin zu führen. Sowohl bei Herzoder Kreislaufschwäche als auch bei akuten Gelenkentzündungen sollte die Kundin mit einer anderen Technik versorgt werden.

Die Knet-Roll-Massage. Diese Technik wird eingesetzt, um dem Gewebe mehr Elastizität zu verleihen und gleichzeitig den Blutkreislauf anzukurbeln. Diese kann sowohl manuell als auch mit einem Gerät ausgeführt werden. Manuell wird die Haut zusammengedrückt (gezwickt), sodass Hautfalten entstehen. Wird mit einem Knet-Roller gearbeitet, so wird die Haut an den entsprechenden Problemzonen durch die beiden Roller, die individuell eingestellt werden können, um eine genau dosierte Saugkraft zu er-

Bevor Sie Maßnahmen ergreifen, sind folgende Dinge zu klären ...

Stellt sich bei Ihnen eine Kundin mit dieser Problematik vor, dann klären Sie:

- Wie lange besteht die Problematik bereits?
- Gibt es erbliche Faktoren im Familienumfeld?
- Gibt es Unverträglichkeiten auf bestimmte Wirkstoffe?
- Welchen Beruf übt die Kundin aus (sitzende, stehende Tätigkeit)?
- Wird regelmäßig Sport getrieben?
- Wie sieht der Ernährungsplan aktuell aus?
- Welche Maßnahmen wurden bisher ergriffen?
- Welche Produkte werden momentan in

welchem Zeitrhythmus und mit welchen Erfolgen zum Einsatz gebracht?

Hautzonen prüfen

Sie als Kosmetikspezialistin haben natürlich vielfältige Möglichkeiten, auf dieses Problemfeld einzuwirken. Vorab sollten Sie jedoch die Haut genau abtasten: Achten Sie dabei auf Folgendes:

- Nimmt das Hautvolumen zu?
- Befinden sich Knoten in der Haut?
- Wie sieht die Haut im tiefen Bereich aus (Mobilität prüfen)?
- Ist die Haut besonders empfindlich?
- Zeigt sich das "Orangenhautphänomen" beim Zusammendrücken?



28 INSTITUT ______KOSMETIK international 3/2012

zielen, bis in die unterste Schicht der Unterhaut aktiviert und bearbeitet. Die Hautfalte, die durch das Ansaugen entsteht, wird systematisch hin und her gerollt. Dadurch wird zunächst die Durchblutung angeregt, Schlacken werden ausgeschwemmt und der Abbau übermäßigen Fettgewebes wird stimuliert.

Es ist wichtig, dass Ihre Kundin während dieser Behandlung, die ca. 30 bis 45 Minuten dauert, viel Flüssigkeit zu sich nimmt, damit die Giftstoffe aus dem Körper ausgeleitet werden können.

Für die ersten Erfolge sind mehrere Behandlungen notwendig, bei denen die Intensität der Saugkraft von Mal zu Mal gesteigert werden muss. So werden die einzelnen Körperzonen nach und nach entschlackt. Als Begleiterscheinung kann sich die Haut aufgrund der Saugintensität leicht rosa verfärben, was jedoch nur vorübergehend und ein positives Ergebnis der verbesserten Durchblutung ist. Ein weiterer positiver Effekt sind ein möglicher Gewichtsverlust und Linderung bei angeschwollenen Beinen.

Erste Erfolge (Gewichtsreduzierung, festeres Gewebe, Rückgang der Cellulite) zeigen sich nach ca. 12 bis 15 Behandlungen bei zwei- bis dreimaliger Anwendung pro Woche. Im Anschluss ist Compliance ganz wichtig.

Die Knet-Roll-Massage ist wunderbar geeignet, um Hautproblemen an Po, Schenkeln und auch Hüfte entgegenzuwirken. Allerdings sollte dieses mit einer Ernährungsumstellung einhergehen. Hat Ihre Kundin Probleme mit Krampfadern, Besenreisern oder Hämatomen, sollte eine alternative Behandlungsmöglichkeit in Betracht gezogen werden.

Hochwertige Wirkstoffe

Aloe Vera, Algenkonzentrate stimulieren den Lymphstrom.

Austernschalenextrakt und Ginkgo Biloba, aktive Wirkstoffe, die das Hautgewebe mobilisieren, die Hautdurchblutung steigern und den Fettstoffwechsel stimulieren.

Boldo-Blätterextrakt ist reich an Flavonoiden und Tanninen und soll die Hautdichte erhöhen, ihr Relief glätten und festigen.

Buschklee-Extrakt vitalisiert den Zellstoffwechsel.

Centella asiatica soll das Bindegewebe festigen und die Kollagenbildung anregen.

Curcuma fördert die Fettverdauung und Entgiftung und wirkt antioxidativ.

Carnitin und Koffein fördern die Spaltung und den Abbau von Fetten und helfen, die Neueinlagerung zu verringern.

Gelber Mohn und Koffein in Verbindung mit Algen wirken den Fettpölsterchen und der Cellulite entgegen.

Johanniskraut, Calendula und Rosskastanie entstauen.

Lypo-Hydroxy-Säure (LHA) stimuliert die Zellerneuerung.

Mäusedorn-Extrakt fördert die Elastizität der Haut.

Nagelkraut-Extrakt verhindert die Glucose -Aufnahme in den Zellen, dadurch werden die Fetteinlagerung gebremst und die Anzahl sowie das Wachstum der Fettzellen verringert. Entschlackungsmechanismen werden in Gang gebracht.

Extrakte aus der Pinienrinde sollen Oxidanzien abbauen, die zur Ansammlung von Fetten in der Bauch- und Taillenregion beitragen

Ginkgo Biloba begünstigt zusätzlich den Drainage-Effekt.

Silizium verbessert die Struktur des Bindegewebes und wirkt revitalisierend.

Yamswurzel verhindert die Bildung der Rezeptoren, die für die Fettaufnahme verantwortlich sind.

Zitrone & grüner Kaffee kurbeln den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an.

Die folgenden Lebensmittel können zur Festigung des Bindegewebes beitragen: Hafer, Gerste, Hirse, Weizenkeime, Aprikosen und Orangen (auch getrocknet), Sanddornsaft, Kräutertees und frisch gepresste Säfte, Löwenzahn, Brennnessel, Gemüse, schonend zubereitet, Oliven- und Rapsöl.

Ein Cellulite-Leitfaden

Neben der Praxisbehandlung bei Ihnen im Studio empfiehlt es sich, für Ihre Kundinnen einen kleinen Leitfaden zusammenzustellen, in dem Sie alles aufzählen, was vermieden werden sollte – kurzfristig, z. B. während der Spezialbehandlungen bei Ihnen, und langfristig, um das verbesserte Hautbild wirklich auch beizubehalten. Weisen Sie darin auf die folgenden Dinge hin. Cellulite und Biorhythmus. Alle 24 Stunden erneuern sich die Zellen, auch der Fettzellen-Prozess unterliegt diesem Rhythmus. In der Zeit von sieben bis acht Uhr früh schüttet der Körper am meisten Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese Stoffe beschleunigen den Fettabbau in den Zellen. Nachts, wenn der



30 INSTITUT ______KOSMETIK international 3/2012

Profi-Tipp:

Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Gerade Vitamin E (z. B. in Nüssen und Vollkornprodukten) leistet gute Dienste. Auch Zitrusfrüchte und Gemüse, die reich an Vitamin C sind, sind gut für das Bindegewebe. Aminosäuren in Form von Fleisch und Eiweiß unterstützen den Körper dabei, neues Bindegewebe aufzubauen.

Von Crash-Diäten ist abzuraten. Diese schwächen durch die Ausschüttung von freien Radikalen die elastischen Fasern des Gewebes. Werden die Fettzellen erneut gefüllt, ist das Bindegewebe überfordert.

Körper sich in der Ruhephase befindet, wird wenig Energie benötigt, der Stoffwechsel fährt runter. Überschüssige Glucose wird zum Teil in den Fettzellen und im Bindegewebe zwischen den kollagenen Fasern abgelagert und bildet dort starre Verbindungen.

Rauchen und Alkohol. Auf Nikotin sollte unbedingt verzichtet werden. Durch diesen Wirkstoff werden die Blutgefäße der Haut verengt und der Stoffwechsel gedrosselt. Zudem schädigt Nikotin die Kollagenstruktur des Bindegewebes. Auch regelmäßiger Alkoholgenuss ist an der Entstehung von Cellulite beteiligt. Ausgewogene Ernährung ist nicht nur bei Cellulite ein absolutes "Must-have". Sie sollte fettarm, reich an Ballaststoffen und abwechslungsreich sein. So kann Übergewicht vorgebeugt bzw. reduziert werden, denn je mehr Fett die Zellen speichern, umso größer ist der Druck, den sie auf das umliegende Gewebe ausüben.

Bewegung. Durch körperliche Bewegung und regelmäßigen Sport wie Schwimmen, Walken, Joggen, Tanzen und Radfahren können Fettzellen verringert und gleichzei-

tig Muskulatur aufgebaut werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Fettreserven werden abgebaut. Ist die Muskulatur gut durchtrainiert, verbessert sich auch das Hautbild. Eine zusätzliche Entschlackungsmethode bieten regelmäßige Saunabesuche. Durch den Schwitzprozess werden Schlacken ausgeschwemmt.

Entspannung und Schlaf. Zu wenig Schlaf und Stress können auch dazu beitragen, dass sich die Hautzonen an Po, Bauch, Beinen und Oberschenkeln negativ verändern. Wechselduschen. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen, morgens Po und Oberschenkel kalt abzuduschen. Dabei sollte der Wasserstrahl möglichst hart eingestellt werden, damit der Wasserdruck das Bindegewebe massiert. Die Oberschenkel werden gestrafft und müde Beine vital.

Basische Peelings. Während des Duschvorgangs kann etwas basisches Badesalz zwischen den Handflächen verrieben und auf Po, Bauch und Oberschenkel verteilt werden, bis die Salzkristalle sich vollständig aufgelöst haben. Warmes Abduschen bringt den Durchblutungsprozess wieder in Gang. Ergänzend können auch entgiftende Algenpackungen in Verbindung mit einem Algensahnepeeling effektiv unterstützen. Diese Power-Kombination sollten Sie aber für die Kabine in Ihren Räumlichkeiten anbieten.

Produktempfehlung

Nun könnten Sie Ihr Produkt der Wahl in diese Empfehlungsbroschüre einbringen, was zur Steigerung des Abverkaufs führen sollte. Formulieren Sie z. B.: "Tragen Sie Produkt XY nach der Dusche oder dem Bad sanft auf die Problemzonen auf und massieren Sie es mit kreisenden oder kneifenden Bewegungen sorgfältig ein. Das fördert

die Durchblutung im Gewebe und regt den Lymphfluss an. Wenden Sie das Produkt täglich und regelmäßig an und verbinden Sie für einen dauerhaften Erfolg Ihre Heimpflege mit einer Spezialbehandlung in meinem Institut. Ich freue mich auf Ihren Besuch. Ihre ..."

Der nächste Termin

Machen Sie deutlich, dass es wichtig ist, für einen bestimmten Zeitraum regelmäßige Pflegemaßnahmen bei Ihnen im Institut durchzuführen. Laden Sie die Kundin zu einer kleinen "Entschlackungskur mit Cellulite-Spezialbehandlung" ein. Je nachdem, was für die Kundin in Frage kommt, wählen Sie zwischen Body-Wrapping oder der Knet-Roll-Massage und ergänzen diese jedes Mal um ein entschlackendes Getränk, wie etwa ein stilles Mineralwasser oder einen heißen Kräutertee. Geben Sie der Kundin Ihre Empfehlungsbroschüre mit, die alle Tipps und Tricks für zu Hause enthält. Bauen Sie in jedes Behandlungspaket auch ein kleines Zeitfenster ein, in dem Sie Probleme in der Heimpflege genauso wie erste sichtbare Ergebnisse besprechen können. Dokumentieren Sie diese auf einer Karteikarte, um wieder auf die Informationen zurückgreifen zu können. Das ist für den nächsten Termin wichtig.

Autorin

Ursula Maria Schneider
Die Wellness-Beraterin (IHK)
und Entspannungstrainerin
beschäftigt sich seit 1996
intensiv mit der professionellen Fußpflege. Die Inhaberin des Drehpunkt Fuß



entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Zudem arbeitet sie als Fachautorin.

Kontakt

ursula.maria.schneider@t-online.de