

## Wenn das Bindegewebe schlapp macht

Viele Strategien im Umgang mit Orangenhaut sind bekannt: Massagen, Kosmetik, die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und natürlich ausreichend Bewegung. Doch auch im plastisch-ästhetischen Bereich kennt man Behandlungsmethoden gegen Cellulite.

Wie Cellulite entsteht, macht ein Blick auf das Fettgewebe deutlich, das direkt unter der Haut liegt. Das dortige Bindegewebe ist von sogenannten Septen – kleinen Strängen – durchzogen, die nach innen ziehen. Das Gewebe wölbt sich dann nach außen, die bekannten „Dellen“ werden sichtbar. Frauen sind stärker betroffen, weil hormonell bedingt mehr Fett und Wasser einlagert wird.

### Cellulite ist genetisch bedingt

Das sagt der Plastische Chirurg Joachim Graf von Finckenstein aus Starnberg. Vergleichbar mit unserer Augenfarbe oder Körpergröße ist Cellulite genetisch bedingt. „Cellulite bleibt leider trotzdem negativ behaftet und wird fälschlicherweise oft mit einem ungesunden Lebensstil in Verbindung gebracht“, so von Finckenstein.

Die Liste der Behandlungen, die zur Abmilderung beitragen sollen, ist lang. Auch in der Plas-



Akzeptanz und Gelassenheit sind auf Dauer wohl der beste Weg, mit den kleinen Dellen umzugehen.

tischen und Ästhetischen Chirurgie gibt es entsprechende Verfahren, beispielsweise die Cellfina-Behandlung. Bei dieser Methode werden die Septen mit einem Miniskalpell durchtrennt. Die Oberfläche der Haut wird wieder glatt, das Ergebnis sei nachhaltig. Knackpunkte: Die Behandlung ist vergleichsweise teuer. Und manche Fachleute halten sie auch für überholt. Als weiteren möglichen Eingriff nennt von Finckenstein die Hautstraffung. Damit erziele man nach starken Gewichtsabnahmen vor allem mit einem Verfahren namens Bodylift gute Ergebnisse. Nachteil: Es ist ein operativer Eingriff, der Narben zurückschleift.

### Stoßwellentherapie und Lymphdrainage

Der Münchner Hautarzt Christoph Liebich hält nur zwei Behandlungen für nachweisbar effektiv: Bei der Stoßwellentherapie lockern präzise ausgerichtete

Druckwellen das Bindegewebe. Bei der manuellen Lymphdrainage wird das Lymphsystem aktiviert und das Entstauen von Flüssigkeiten in den entsprechenden Körperregionen unterstützt.

Liebich betont aber: „Mit beiden Behandlungen erzielt man zwar schöne Ergebnisse, aber die Cellulite wird auf jeden Fall wiederkommen und muss dann erneut behandelt werden.“ Zu Hause können die Behandlungen beispielsweise durch Wechselbäder oder Massagen mit einem einfachen Massagehandschuh unterstützt werden. „Alles, was das Gewebe massiert und eine bessere Durchblutung unterstützt, kann helfen“, sagt Liebich.

Eines steht fest: Orangenhaut nervt, insbesondere, wenn man weiß, dass sie nie für immer vollständig verschwinden wird. Mit Gelassenheit und Selbstakzeptanz auf die Cellulite zu blicken, ist auf Dauer wohl der beste Umgang damit. *jun/dpa*

FOTO: ONEINHUNDNEUNZIGWESTEND/DPA-MAG

Anzeige



### Isaneo

Dr. med. Isabel Reisenauer

### Zur Person

Dr. med. Isabel Reisenauer ist Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Sie ist Spezialistin für Ästhetische und Rekonstruktive Brustchirurgie, Augenlid- und Ohrenchirurgie, körperfermentale Eingriffe sowie Intimchirurgie.

### Kontakt

Isaneo  
Bahnhofstraße 10, 89073 Ulm  
Tel.: 0731 / 72 99 90 99  
E-Mail: info@isaneo.de  
www.isaneo.de  
Instagram: @isaneoulm



## Schöne Brüste nach der Schwangerschaft

Eine erschlaffte Brust nach der Schwangerschaft kann die Lebensqualität junger Mütter stark beeinträchtigen. Brustspezialistin Dr. med. Isabel Reisenauer von der Praxis Isaneo weiß Rat.

### Frau Dr. Reisenauer, wann ist eine Bruststraffung sinnvoll?

Erst einmal allgemein: Ein ästhetischer Eingriff, ohne medizinische Indikation, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Lösen körperliche Veränderungen einen starken Leidensdruck aus, kann ich bei entsprechendem Befund durch die OP in der Regel eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreichen. Es gibt aber auch Fälle, in denen ich von einer Operation abrate, z.B. bei speziellen Vorerkrankungen, Risiken oder auch wenn die Erwartungen an das Ergebnis unrealistisch sind.

### Welche Methoden der Brustmodellierung führen Sie durch?

Während des einstündigen Beratungsgesprächs thematisiere ich, welche Behandlung sich eignet. Es gibt zahlreiche Techniken – ich entscheide dann abhängig von Körpermaß, Hautbeschaffenheit und vorhandenem Volumen sowie natürlich in Abstimmung mit den Wünschen und Vorstellungen

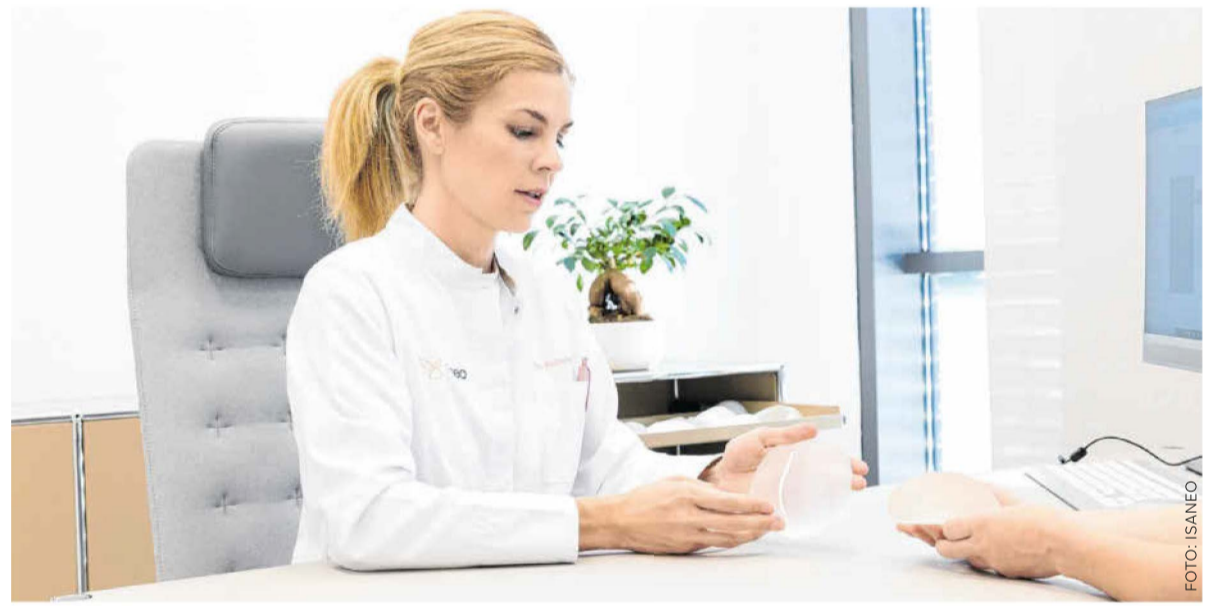
der Patientin. Bei einer Straffung wird immer Haut entfernt, was die Brust optisch oftmals kleiner erscheinen lässt. Falls keine Verkleinerung gewünscht ist, kann das gesamte körpereigene Gewebe nach oben gebracht werden – eine Autoprothese sozusagen. Außerdem kann ich mit Eigenfett modellieren – oder natürlich mit einem Implantat arbeiten.

„Dass wir ein reines Frauenteam sind, spielt für einige Patientinnen durchaus eine Rolle.“

Dr. med. Isabel Reisenauer

### Bei diesen Eingriffen gibt es verschiedene Schnittführungen ...

Manchmal reicht ein kleiner Schnitt um die Brustwarze herum, dann gibt es noch den Steg vertikal nach unten oder, bei sehr großen Brüsten, den sogenannten T-Schnitt. Sämtliche Techniken



Aus einer Hand: Dr. Isabel Reisenauer ist Ansprechpartnerin für Beratung, Aufklärung, OP und Nachsorge.

beherrsche ich und passe sie den persönlichen Bedürfnissen meiner Patientinnen an.

### Welche Risiken müssen beachtet werden und wie verläuft Heilung und Nachsorge?

Es gibt viele Frauen, die nach einer Bruststraffung noch stillen können. Die Stillfähigkeit kann aber auch verlorengehen – darüber muss ich aufklären. Auch die Empfindsamkeit kann sich verändern. Am Tag nach der OP können

die Patientinnen mit einem Spezialpflaster sofort duschen. Die Fäden sind nicht sichtbar und lösen sich nach einiger Zeit von allein auf. Ist alles gut verheilt, sieht man höchstens noch einen dünnen Strich.

Anzeige



### Klinik Rosengasse

Prof. Dr. med. Albert K. Hofmann

### Zur Person

Prof. Dr. med. Albert K. Hofmann ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Ärztlicher Leiter der Klinik Rosengasse für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Handchirurgie.

### Kontakt

Klinik Rosengasse  
Rosengasse 19, 89073 Ulm  
Tel.: 0731 / 14 00 34 13  
E-Mail: info@klinik-rosengasse.de  
www.klinik-rosengasse.de



## „Der Einfluss von Social Media ist erschreckend“

Der Plastische Chirurg Prof. Dr. med. Albert K. Hofmann über Möglichkeiten und Grenzen, in den Alterungsprozess einzugreifen – aber auch über beunruhigende Trends aus der Ästhetikbranche.

### Herr Prof. Dr. Hofmann, was ist das Besondere an Ihrem eigens entwickelten Facelifting?

Zunächst muss klar sein: Die Haut lässt sich nicht „glattziehen“, so dass ein älteres Gesicht wieder jung aussieht. Bei meinem Mini-lifting bringe ich daher das Gewebe unter der Haut, welches abgesunken ist, wieder nach oben – ein komplexes System aus Faszien und Gefäßen, das ich mit Geschick und Erfahrung so abnähen kann, dass die überschüssige Haut um die Ohren herum entfernt werden kann. Das Ergebnis wirkt natürlich und sieht nicht geliftet aus. Es sind meist Kleinigkeiten, die ein Gesicht älter erscheinen lassen: beispielsweise senkrechte Linien wie die Zornes- oder Nasiolabialfalte, eine Absenkung der Wangen oder Schlupflider. Kleine Korrekturen machen einen großen Unterschied und sind mit wenig Aufwand verbunden. So erreiche ich ein attraktives, erhohes Aussehen. Und die Zufriedenheit meiner Patientinnen und Patienten gibt mir recht.



Befürwortet den Erhalt von individueller Attraktivität und Natürlichkeit: Prof. Albert K. Hofmann.

### Wie lange halten die Ergebnisse?

Da muss ich ganz ehrlich sagen: Ich weiß es nicht. Es ist so, als würde man die Uhr eine Stunde zurückstellen – aber die Zeit läuft natürlich trotzdem weiter. Außerdem spielt die Genetik eine

große Rolle. Die Auswirkungen von Rauchen, Alkohol oder Stress auf die allgemeine Gesundheit sind natürlich negativ; der Einfluss auf Aussehen und Alterungsprozess liegt aber nur bei etwa 5 Prozent.

### Stellen Sie bestimmte Trends in Ihrem Bereich fest?

Der Einfluss von Social Media ist brutal und erschreckend. Sehr junge Menschen werden gezielt angeworben und ermutigt, frühzeitig Eingriffe vornehmen zu

lassen. Auch die Instagram-Ästhetik, die von einigen Leitfiguren propagiert wird, finde ich problematisch: Dicke, volle Lippen sehen nun mal nicht in jedem Gesicht gut aus. Und diese Industrie ist sehr mächtig. Ich denke, die Schulen sollten vermehrt ein

„Die Instagram-Ästhetik halte ich für problematisch.“

Prof. Dr. med. Albert K. Hofmann

Bewusstsein für den Wert des eigenen Körpers schaffen und die Wertschätzung der eigenen Gesundheit vermitteln. Unser Beruf ist es, zu heilen. Das bedeutet manchmal, den Körper minimal zu verändern, so dass die Akzeptanz von Körper, Seele und Geist wieder ausgewogen ist. Manche Patienten und Patientinnen, die zu mir kommen, brauchen auch gar keine Behandlung – man hat ihnen nur noch nie gesagt, wie attraktiv sie eigentlich sind.

FOTO: KLINIK ROSENGASSE