

Führt JOGGEN wirklich zu Cellulite?



TRITTFEST
Frauen haben nicht das beste Bindegewebe – da hilft Laufen fast immer

Ich gehe doch nicht joggen, davon bekommt man Cellulite“ – eine Aussage, die vermutlich jeder in seinem weiblichen Freundeskreis auf die Frage nach dem Hobby Laufen schon mal gehört hat. Und das Gerücht, dass sich durch den kontinuierlichen „Aufprall“ der Füße auf den Untergrund beim Joggen die ungeliebten Dellen verstärken oder dadurch erst entstehen, hält sich hartnäckig. Ob falsches „Wissen“ oder tatsächlich ein triftiger Grund, das beantwortet Fitness- und Personaltrainerin Nina Winkler (www.ninawinkler.de): „Cellulite entsteht durch gefüllte Fettzellen im Unterhautfettgewebe, die sich nach außen abdrücken und unter der Haut abzeichnen. Das Bindegewebe von Frauen ist anders strukturiert als das der Männer, was bei einer Schwangerschaft für mehr Dehnbarkeit sorgt – allerdings zeichnen sich gefüllte Fettzellen so auch stärker ab. Die Einlagerung von Fettgewebe ist also dem Stoffwechselfvorgang im Körper geschuldet – und geschieht nicht durch eine bestimmte Sportart.“
Deshalb empfiehlt Winkler ihren Kundinnen durchaus Lauftraining als regelmäßige Ausdauerinheit: „Viele Frauen haben nicht das beste Bindegewebe. Über eine Verschlechterung der Cellulite als Ergebnis hat sich aber noch keine beschwert.“ Genau das Gegenteil sei sogar der Fall: Joggen rege den Stoffwechsel an, und wenn man langsam und ausdauernd laufe, werde vor allem der Fettstoffwechsel intensiviert – was im Wesent-

Das Vorurteil hält sich hartnäckig – dabei sorgt in Wahrheit gerade Laufen dafür, dass fiese Dellen kleiner werden

lichen zur Verringerung der Fettreserven und somit von Cellulite beitrage. Allerdings: „Wenn alles zusammenkommt, Sie also kaum Muskeln haben, extrem untrainiert sind und zusätzlich noch ein sehr schwaches Bindegewebe sowie eine schlechte genetische Veranlagung haben, kann sich bestehende Cellulite an Po und Oberschenkeln beim Joggen zunächst minimal verschlechtern – weil Muskeln aufgebaut werden und sich dadurch das Bindegewebe stärker nach außen drückt. Aber durch Joggen verursacht wird sie auch bei Schlecht-Trainierten nicht.“

Wenn Frau weiß, dass sie ein schwaches Bindegewebe hat (wenn man schnell blaue Flecken und Blutergüsse bekommt), sollte sie das Lauftraining ohnehin nicht zu ambitioniert angehen. Winkler rät vorab zu einem gezielten Kräftigungstraining, das den kompletten Körper stärkt. Totale Sportneulinge sollten sich über die Klassiker herantasten, die auch zu Hause leicht fallen: Kniebeugen oder Ausfallschritte, dabei leichte Rotationsbewegungen. Sowie ein paar Balanceübungen, damit auch die Tiefenschichten der Muskulatur angesprochen werden. Wer einen sportlichen Hintergrund hat, der kann direkt zu den neuen funktionellen Übungen übergehen (siehe auch auf fitforfun.de). Bei diesen stehen Kraft- und Koordinationseinheiten im Mittelpunkt, die neben dem kräftigenden Aspekt auch die Stabilisationsfunktion der Muskeln trainieren. „Eine Kombination aus kräftigenden Übungen und Joggen ist für Fortgeschrittene das beste Programm gegen Cellulite“, sagt Winkler.

ANTI-CELLULITE-TRAINING FÜR EILIGE

„Wenn Sie sehr starke Cellulite haben und schnell Ergebnisse sehen wollen, dann können Sie zusätzlich zum Ausdauer- und Kräftigungstraining noch ein Unterdrucktraining absolvieren“, sagt Winkler. Besonders beliebt: Rackern im Hypoxi-Trainer, bei dem gleichzeitig die Durchblutung gesteigert und Fett aus den Problemzonen abgebaut wird.

KATHARINA KLEIN