



Sich im eigenen Körper wohlfühlen, wer will das nicht. Doch knapp vor Sommerbeginn sticht wieder ins Auge, was man im Winter so gern verdrängt hat. Cellulite-Alarm! Leider gibt es den einen goldrichtigen Tipp dagegen nicht. Dafür viele, die gleichzeitig und gemeinsam helfen. Egal wie alt man ist.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

KAMPF DEN DELLEN



CELLULITE SCHNELL LOS WERDEN!

Cellulite ist für viele Frauen unangenehm und störend. Dellen und Grübchen bilden sich vor allem an Hüften, Po und Oberschenkeln, manchmal auch am Bauch und innen an den Oberarmen. Männer sind davon nur selten betroffen, denn bei ihnen verlaufen die Bindegewebsfasern anders, bieten mehr Stabilität. Das weibliche Bindegewebe ist lockerer als das des Mannes, ist weniger straff angeordnet, hat eine netzartige Struktur, die dazwischen liegendes Fett vor allem durch hormonell bedingte Flüssigkeitseinlagerungen stärker hervortreten lässt. Kneift man die Haut an den Oberschenkeln zusammen, bilden sich Ausbuchtungen, kraterähnliche Dellen. Im späteren Stadium muss man nicht einmal mehr kneifen, um sie zu sehen.

Wirklich helfen kann bei Cellulite nur, wenn man alle fünf daran beteiligten Hintergründe berücksichtigt:

1. Muskulatur
2. Faszien (Umhüllungen der Muskeln)
3. Bindegewebe und Säure-Basen-Haushalt
4. Hautstoffwechsel – Durchblutung, Lymphe
5. Hormonsystem

Ohne mehrdimensionale Übungen kommt man nicht zum Ziel

Cellulite hat nicht primär etwas mit dem Gewicht zu tun. Auch schlanke Frauen können Cellulite haben, denn natürlich haben auch sie Fettgewebe, wenn auch weniger. Cellulite ist primär ein Defekt, der durch verkümmerte Muskelfasern (Muskelatrophie) direkt unter den Problemzonen entsteht. Werden die Muskelfasern schwach, verkleinert sich der Querschnitt des Muskels und die Muskelschicht trennt sich von der darüber liegenden Haut. Die Haut verliert ihren Halt, Fettablagerungen werden als Dellen und Grübchen sichtbar.

Effektive Cellulite-Behandlungen setzen daher nicht an der Hautoberfläche an, sondern an den Muskeln unter der Haut. 90 Muskeln von der Taillie abwärts wollen bewegt werden. Sitzen vernachlässigt sie. Vor allem mehrdimensionale Muskelbewegungen, die zwei oder mehr Gelenke miteinschließen und verschiedene Muskelgruppen beanspruchen, wie etwa Schwimmbewegungen, stimulieren die Muskelfasern. Die gute Nachricht dabei ist: Die Muskeln, die man sich früher schon einmal aufgebaut hat, kommen schneller "wieder", erinnern sich quasi an ihr Potential. Darum ist viel Bewegung in der Kindheit und Jugend auch so wichtig.

Höchst effektiv: Cellulite "wegrollen"

Eine genauso wichtige Rolle bei Cellulite spielen die Faszien. Das sind die äußeren Schichten eines Muskels, die die Muskelfasern zu-



sammenhalten. Verlieren sie an Spannkraft und verkleben sie, dann verschlechtert sich die Durchblutung und der Abtransport der Lymphe. Regelmäßiges Faszientraining för-

dert hingegen die elastische Spannung in den umhüllenden Faserschichten der Muskulatur. Die Rollbewegungen mit dem Foamroller "The Grid" werden ganz langsam ausgeführt, so als wolle man verbrauchte Flüssigkeit aus einem Schwamm pressen. Man bearbeitet alle Seiten der betroffenen Muskelpartien, auch der Oberarme – innen, außen, vorne, hinten. Anfangs kann das schmerzhaft sein – ein untrügliches Zeichen, dass es schon höchste Zeit ist!

Wechselduschen, Massagen, Trockenbürsten

Voller Einsatz für Durchblutung und Lymphfluss! Cellulite-Cremes, Massagen, Wickel, Trockenbürsten oder fünf Minuten täglich

Wechselduschen bringen Zusatzpunkte, indem sie den Hautstoffwechsel anregen und die Haut dadurch glatter und praller erscheint. Muskelstärkung und Faszientraining lassen sich dadurch aber nicht ersetzen. Rauchen ist übrigens äußerst kontraproduktiv, da Nikotin die Blutgefäße verengt, den Hautstoffwechsel und die Kollagenstruktur des Bindegewebes schädigt und Cellulite noch stärker hervorritt. Statt teurer Massagecremes hat sich den Lymphfluss förderndes Rizinusöl aus Apotheke oder Drogerie bewährt. Eventuell ein paar Tropfen *kolloidales Siliziumöl* hinzufügen, das zwar nicht ganz billig aber phänomenal gut für das Bindegewebe ist. Man kann auch wenige Tropfen ätherische Öle daruntermischen wie etwa Grapefruit, Zitrone, Zeder oder Lavendel.

MEHRDIMENSIONALE ANTI-CELLULITE-ÜBUNGEN:



1



2



3



4



5

Aus dem Vierfüßlerstand Oberkörper auf den Unterarmen aufstützen, ein Knie bleibt auf der Matte, das andere Bein wird mit Kraft nach hinten hochgestreckt und dann langsam zur Brust gezogen. Wieder austrecken. 10 bis 30 mal wiederholen, Bein wechseln. **Bild 1 und 2**

Vierfüßlerstand, ein Knie bleibt aufgestützt, das andere Bein wird wie bei einer Schwimmbewegung einmal angewinkelt seitlich nach vor bewegt. Wieder nach hinten, dann leicht ausgestreckt seitlich nach vor strecken und wieder nach hinten. Unglaublich effektiv! 10 bis 30 mal wiederholen, Bein wechseln. **Bild 3 und 4**

Für die Innenseite der Oberschenkel legt man sich auf die linke Seite und stützt sich mit dem rechten Bein, das man vor den Körper abstellt, ab, während man das linke Bein mit angewinkeltem Fuß auf und ab bewegt. Seite wechseln. 10 bis 30 mal wiederholen. **Bild 5**

Peelings verbessern das Hautbild

Günstig und gut: Olivenöl mit Kristallzucker vermengen und damit vor der Dusche ein Peeling machen. Sanft kreisförmig die abgestorbenen Hautschüppchen abreiben. Anwendung im Zwei-Wochen-Rhythmus wiederholen.

Entsäuern mit Basen und Entsäuerungsbadern

Stoffwechselschlacken als Ergebnis einer säurebildenden Ernährungsweise mit Weißmehl, Zucker, Kaffee und Alkohol spielen bei Cellulite auch eine Rolle, etwa indem dadurch Wassereinlagerungen gefördert werden. Wasser trinken, Basenzufuhr (etwa *Micro Base mit Aronia, kolloidales Magnesium*), *Brennnesselkapseln* oder -tee regen die Säureausscheidung an und bauen neue Basendepots auf. Baden mit (sehr basischem) aktiviertem *Vulkanmineral* macht die Haut weich und verhilft zur Tiefenreinigung, wobei sich auch Säuredepots über die Talgdrüsen der Haut verabschieden. Ein- bis zweimal wöchentlich, zwischendurch basische Fußbäder mit *Vulkanmineral* machen!

Naturmittel festigen das Bindegewebe

Festeres Bindegewebe bietet der darüber liegenden Haut mehr Halt. Das Bindegewebe stärkt man durch Einnahme von Naturmitteln wie *flüssiges Silizium*. Es wird besser strukturiert, bleibt länger schön gepolstert und die Haut darüber straff. Falten stellen sich nicht so schnell ein, Cellulite tritt weniger stark auf. Das Baby verfügt noch über viel Silizium, sein Bindegewebe ist prall. Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliziumanteil im Körper ab, Bindegewebe bildet sich zurück, die Zellen können immer weniger Wasser speichern. Man „schrumpelt“, wie ein Apfel, der trocknet. Man wird schlaff und faltig, altert. *Kolloidales Silizium* kann diesen natürlichen Prozess zwar nicht aufheben, es kann ihn aber verlangsamen. Silizium wirkt verjüngend auf alle Körperstrukturen.

Auch Vitamin C in Form von *Acerola* Kirsche ist wichtig für kräftiges Bindegewebe, da es Eiweiß und andere Substanzen zu Kollagenfasern verschweißt. *Traubenkernextrakt (OPC)* als starkes Antioxidans schützt die Bindegewebszellen vor den zerstörerischen Auswirkungen freier Radikaler. Für die Elastizität der Fasern und gut funktionierenden



Flüssigkeitsaustausch ist weiters die Schwefelverbindung *MSM* hilfreich.

Aufgequollensein ist oft eine Folge von hormonellen Abläufen. Viele Frauen schwören auf die *Maca* Wurzel, weil sie Energie schenkt, starke Nerven, schönes Haar und ein ausgeglichenes Hormonsystem.

Rothaarigen und Blondem fehlt oft Kupfer!

Rothaarige verlieren über ihr Haar viel Kupfer und haben dadurch schwächeres Bindegewebe. Dann folgen die Blondinen, die auch aufgrund des Haarwachstums Kupfermangel bekommen können. Dunkelhaarige sind nicht betroffen. *Kolloidales Kupfer* kann also das Spurenelement sein, das speziell Rothaarigen und Blondinen weiterhilft.

Mit der Buntnessel Fett abbauen!

Cellulite-Dellen bestehen aus Fettgewebe, das natürlich weniger stark hervortritt, wenn nicht so viel Fett vorhanden ist. Abnehmen durch Bewegung und Ernährung kann durch die *Buntnessel* unterstützt werden. Sie ist ein Fettburner, der sich sehen lassen kann. Ohne die Muskulatur oder den Wasserhaushalt zu beeinflussen, wird Fett reduziert und der Bodymassindex verbessert. Da Cellulite auch mit Wassereinlagerung im Gewebe zu tun hat, ist das klassische Entwässerungs- und Schlankheitsmittel Spargel, wie auch die Petersilie, ideal bei Cellulite. Jetzt ist Spargelzeit – greifen Sie zu. Am besten täglich mindestens zwei Spargelstangen und einen Teelöffel gehackte Petersilie. Sie werden erstaunt sein, wie damit auch das Hautbild verbessert wird. ♪