

Infoblatt Cellulitebehandlung

Zur Entstehung von Cellulite

Ein überwiegender Teil der Frauen leidet an einer Ungerechtigkeit der Natur – Cellulite. Das elastische Bindegewebe der Frau, das die wärmenden und schützenden Fettzellen der Unterhaut umgibt, ist von Natur aus wesentlich weicher und lockerer als beim Mann. Dies ist nötig, weil sich die Haut während der Pubertät, Schwangerschaft und Gewichtsschwankungen den neuen weiblichen Körperformen anpassen muss. Die Cellulite auslösenden Faktoren verstärken sich, wenn im Organismus Fettspeicherung und Fettabbau aus dem Gleichgewicht geraten, das heisst wenn dem Körper durch die Nahrungsaufnahme mehr Energie zugeführt wird als er verbraucht. Das überschüssige Fett lagert sich vor allem im Hautgewebe der Oberschenkel, Hüfte und des Gesässes ab.

Die Veranlagung der Frau ist ein ganz entscheidender Faktor, dennoch kann etwas dagegen unternommen werden.

Tipps

Zum ersehnten Ziel oder zumindest zu einer deutlichen Besserung kommen Sie nur durch langfristige Verhaltensänderungen:

- Viel trinken, um Schadstoffe auszuscheiden: Wasser, zuckerfreie Tees
- Täglich frisches Gemüse oder Obst (am Besten fünf Portionen pro Tag)
- auf übertriebenen Genuss von kohlenhydratreichem und fettigem Essen sollte man verzichten
- Abnehmen, dies verkleinert die Fettzellen (aber es sollte keine hautschädigende radikale Diät gemacht, sondern die Essgewohnheiten nachhaltig geändert werden)
- 3 x pro Woche 20-30 Minuten Sport, am effektivsten sind Sportarten, die sich direkt auf die Problemzonen an Oberschenkel und Po auswirken: Laufen, Nordic Walken, Schwimmen, Treppensteigen, Velofahren, Wandern (Körperliche Aktivität wandelt Fettzellen in Muskelgewebe um und fördert die Hautdurchblutung)
- Nikotin (verengt die Blutgefässe der Haut und schädigt die Kollagenstruktur des Bindegewebes) und Alkohol meiden oder reduzieren
- Schenkelguss strafft die Haut, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an
- Äusserst effektiv und durch body and soul therapies erprobt sind spezielle Cellulitemassageanwendungen an Problemzonen mit Celluliteöl



Der kalte Schenkelguss:

- Beginn am rechten Bein beim kleinen Zehen
- langsam an der Beinaussenseite hochfahren bis zum Becken
- drei mal über das Becken fahren
- an der Beininnenseite bis zum grossen Zehen herunterfahren
- Am Schluss die Fusssohle begiessen
- Vorheriges Trockenbürsten verstärkt die Wirkung
- Anschliessendes eincremen (z.Bsp.: „Weleda Cellulite Öl“, „Schüssler Lotion Nr. 1+11“) macht die Haut geschmeidig
- Anwendung nicht empfohlen bei: Sehr niedrigem Blutdruck, Blasen- und Nierenleiden, Unterleibserkrankungen, Kreuzschmerzen, Ischias und während der Menstruation