

Therapiebegleitende Massnahmen

Behandlung von Cellulite

Sport.....	2
Training.....	2
Kneipp-Therapie	2
Körperpflege.....	2
Durchblutungsförderndes Peeling	2
Medikamente	3
Bekleidung.....	3
Ernährung und Genuss	3
Lebensmittel, die Sie meiden sollten	3
Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten.....	4
Manuelle Therapien	6
In der Praxis.....	6
Cellulite-Behandlung am eigenen Körper lernen	6
Cellulite-Behandlung zusammen mit einer Partnerin lernen.....	6
Selbstbehandlung.....	7

Sport

Mässige sportliche Betätigung erfüllt gleich zwei grundlegende Voraussetzungen, damit Sie sich in und mit Ihrem Körper wohl fühlen:

- Einerseits vermeiden oder verlieren Sie Übergewicht, was Körper und Psyche gut tut.
- Andererseits bauen sich so Muskelzellen auf, die die Fettzellen verdrängen und damit Ihre Haut elastischer machen.

Geeignete Sportarten sind **Radfahren, Joggen, Wandern** oder **Schwimmen**.

- Empfehlenswert ist auch ein Minitrampolin für zu Hause. Trampolinspringen regt den Stoffwechsel ebenfalls an, bringt die Fettverbrennung auf Trab und schont gleichzeitig die Gelenke, weil man dabei weicher auftritt als in jedem Laufsuh.

Wenn Sie eine Anschaffung ins Auge fassen, schauen Sie sich https://www.bellicon.com/ch_de an. Hier stimmen Qualität und Service.

Training

Gezieltes Krafttraining oder Problemzonen-Gymnastik im Fitnesscenter: Muskelaufbau-training für Beine, Bauch und Po. Bis die Haut wieder glatter wird, braucht es allerdings Geduld und Ausdauer. Ideal sind drei Trainingseinheiten pro Woche, jeweils 30 Minuten mit mässiger Belastung.

Kneipp-Therapie

Einfach und wirkungsvoll: Ein kalter Kneipp-Guss nach dem Duschen. Kostet nichts und bringt viel. Alternativ kann man sich auch Teilkörper-Wechselbäder zubereiten. Beide Anwendungen sind auf irchelpraxis.ch beschrieben.

Körperpflege

Die Wirkung von **Anti-Cellulite-Präparaten** ist sehr umstritten. Die Stiftung Warentest sprach nach achtwöchiger Untersuchung allen getesteten Mitteln die Wirksamkeit ab.

Eine gute Hautpflege erreichen Sie mit Rizinus-Öl, einem der besten Öle für Haut und Haare. Als Auszugöle sind Johanniskraut- oder Ringelblumen-Öl empfehlenswert.

Diese fetten Öle können mit ätherischen Ölen, zB. von Kamille oder Lavendel, ergänzt werden (pro Anwendung maximal 2 Tropfen ätherische Öle).

Durchblutungsförderndes Peeling

Bereiten Sie sich ein Öl-Kaffee-Peeling zu:

Trocknen Sie **verbrauchten Kaffeesatz** an der leicht bewegten Luft (Ventilator). Staubtrocken ist er lange einwandfrei haltbar und bei Bedarf sofort verfügbar.

Kaufen Sie **Sesam-Öl**. Es geht auch mit normalem Salat-Öl, dem Sesam-Öl wird aber nachgesagt, dass es entgiftend und entschlackend wirke.

Mischen Sie das getrocknete Kaffeepulver mit Sesam-Öl zu einer Paste, mit der Sie mit den Fingerbeeren in kreisförmigen Bewegungen unter mässigem Druck die Haut massieren.

Man kann Cellulite nicht wegpeelen, mit dem Peeling wird aber die Haut gereizt und die Durchblutung angeregt. Pflegen Sie die Haut im Anschluss mit einer guten Naturkosmetik.

Anwendungsdauer: **Eine halbe bis eine Minute**, nicht mehr als 2mal pro Woche.

Medikamente

Hat sich nach der Einnahme einer neuen Anti-Baby-Pille Cellulite gebildet oder deutlich verschlimmert, informieren Sie Ihre Ärztin. Möglicherweise muss das Präparat durch ein anderes ersetzt werden.

Bekleidung

Tragen Sie möglichst wenig High Heels und überhaupt Schuhe mit hohem Absatz, denn diese schaden den Venen. Sie sind auch ein Risikofaktor für die Entstehung von Cellulite an den Oberschenkeln.

Ernährung und Genuss

- Achten Sie darauf, dass Ihre Lebensmittel biologisch erzeugt wurden. Nicht Bio-deklarierte Produkte sind in den meisten Fällen massiv mit Schadstoffen belastet.
- Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit, vorwiegend Grüntee, Kräutertee oder natriumarmes Mineralwasser.

Lebensmittel, die Sie meiden sollten

- Neben Zucker sind Alkohol und Tabak die grössten Feinde eines straffen Bindegewebes.
- Trinken Sie wenig oder gar keinen Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol. Kaffee wirkt entwässernd und venenverengend, er kann Cellulite begünstigen.

Zucker, Süssgetränke und Säfte

Zucker begünstigt die Entstehung von Cellulite. Er beschleunigt den Abbau von Kollagen und schwächt so das Bindegewebe massgebend.

Limonaden und Fruchtsäfte enthalten viel mehr Zucker, als wir uns bewusst sind. Man muss nicht gleich ganz darauf verzichten. Die Menge reduzieren und die Säfte stark verdünnen, ist ein praktikabler Weg.

Weissmehlprodukte

Genau wie Zucker sorgen auch Weissmehlprodukte (Brot, Nudeln, Gebäck) für einen rapiden Anstieg des Insulinspiegels und liefern dabei nur leere Kalorien, die der Körper in Fett umwandelt und dann einlagert. Und zwar genau da, wo wir es am wenigsten wollen: an Oberschenkeln, Bauch und Hüften.

Deshalb lieber auf Vollkornprodukte setzen, die den Insulinspiegel weniger rapide ansteigen lassen und somit Heisshunger-Attacken vorbeugen.

Fertigprodukte

Reduzieren Sie den Genuss von Fertigprodukten, Salz, Zucker, Fleisch und tierischen Fetten. Bio-Lammfleisch ist in diesem Fall vertretbar, weil es die essenzielle Aminosäure L-Carnitin enthält. Konventionelles Import-Lammfleisch kann Antibiotika zur Leistungsförderung enthalten.

Verzichten Sie auch auf industriell hergestellte Salatdressings, Saucen, Ketchup und Mayonnaise, denn sie enthalten sehr viel ungesundes Fett, Zucker, Salz, Konservierungs- und Zusatzstoffe.

Essen Sie dafür mehr pflanzliche Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Nüsse, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse.

Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten

Kollagen von Omega-3-Fettsäuren aus Fischen

Bei Omega-3-Fetten handelt es sich um essenzielle (lebenswichtige) Fettsäuren, die an einer Vielzahl von Funktionen im Körper beteiligt sind. Unter anderem verbessern sie die Stabilität und Elastizität der Zellmembranen. Zudem unterstützen Omega-3-Fette die Kollagen-Produktion.

Neben Lachs enthalten auch Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen, Thunfisch oder Forelle viel Omega-3-Fettsäuren.

Leinsamen

Das weibliche Hormon Östrogen spielt bei der Entstehung von Cellulite eine wesentliche Rolle – auch deshalb leiden nur Frauen unter Orangenhaut. Leinsamen können dabei helfen, den Östrogenhaushalt auf einem ausgewogenen Niveau zu halten. Sie enthalten einen sekundären Pflanzenstoff, der zu den sogenannten Phytoöstrogenen gehört und der Struktur von Östrogenen extrem ähnlich ist.

Schon ein Teelöffel Leinsamen pro Tag reicht aus, denn in grösseren Mengen wirken sie abführend. Leinsamen quellen; trinken Sie deshalb nach jeder Einnahme ein Glas Wasser.

Leinsamen enthalten auch Omega-3-Fettsäuren. Diese können aber vom Körper viel schlechter aufgenommen werden, als diejenigen aus Fischen.

Zitrusfrüchte

Frische Orangen und Grapefruits enthalten viel Vitamin C. Sie wirken antioxidativ und kräftigen das Bindegewebe, indem neue Kollagenfasern gebildet werden. Kollagen hält

die Haut jung, glatt und straff. Es besteht aus seilähnlichen Strukturen, die sich zu Fasern von hoher Festigkeit verdichten und damit für Elastizität und Geschmeidigkeit sorgen. Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Kollagen-Produktion nach und es bilden sich Fältchen.

Eier

Für die Kollagenproduktion braucht der Körper Eiweissbausteine in Form von Aminosäuren. Eier liefern zwei essentiellen Aminosäuren, die an der Bildung von Kollagen beteiligt sind.

Avocado

Die grüne Frucht enthält viel Kalium, ein Mineralstoff, der zur Entwässerung des Körpers beiträgt. Gegen Avocado sprechen Monokultur (Wasserverbrauch, Schadstoffe...) und weite Transportwege. Wenn schon, dann nur aus möglichst europäischem Biolandbau.

Suppenhuhn oder Knochenbrühe

Knochenbrühe entsteht beim Kochen von Knochen (von Rind oder Huhn) in Wasser. Sie ist der Inbegriff dessen, was man heute als Superfood bezeichnet. Stundenlang gekochte Hühnerbrühe ist ein traditionelles chinesisches Volksheilmittel.

Die Brühe sollte mindestens 3 Stunden köcheln. Durch die lange Zubereitungszeit werden Magnesium und Calcium aus den Knochen freigesetzt. Die Brühe enthält ausserdem Proteine, unter anderen auch das hautstraffende Kollagen.

Lebensmittel mit Niacin (Vitamin B3)

Vitamin B3 ist essentiell für die Kollagenbildung und Feuchtigkeitsversorgung der Haut und somit auch für ein straffes Bindegewebe. Reich an Vitamin B3 sind Nüsse (vor allem Erdnüsse), Pilze, Fleisch, Fisch (vor allem Thunfisch) und Hülsenfrüchte.

Nüsse

Nüsse liefern neben gesunden Fetten und Vitamin B3 noch L-Carnitin. Diese Aminosäure ist essenziell für den Energiestoffwechsel im Körper, begünstigt die Fettverbrennung und fördert die Kollagenbildung, die für das Bindegewebe so wichtig ist. Auch Lammfleisch, Steinpilze und Hummer liefern dem Körper viel L-Carnitin.

Haferflocken

Ebenfalls ein Superfood aus der Nachbarschaft: Haferflocken liefern reichlich Vitamin B1, Selen, Mangan, Eisen, Phosphor und L-Arginin. Letzteres hat besonders positiven Einfluss auf die Haut und das Bindegewebe, indem es die Durchblutung verbessert, die Zellerneuerung unterstützt und das Bindegewebe stärkt. Essen Sie regelmässig Haferbrei (Porridge), am besten zum Frühstück. Nicht die Menge ist massgebend, sondern die Regelmässigkeit.

Weitere Lebensmittel, die reich an L-Arginin sind: Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Linsen und Haselnüsse.

Gereifter Käse

Gereifter Käse enthält viele konjugierte Linolsäuren (CLA), also Aminosäuren, die den Östrogenspiegel kontrollieren. Das ist bei der Bekämpfung von Cellulite besonders hilfreich, denn überschüssiges Östrogen führt zum Abbau von Kollagen.

Beeren

Beeren bieten neben vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen und Antioxidantien einen weiteren Vorteil im Hinblick auf Cellulite - sie können dabei helfen, den Insulinspiegel unter Kontrolle zu halten. Beeren lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als andere Obstsorten.

kaliumreiche Nahrungsmittel

Speziell kaliumreiche Nahrungsmittel wie Avocado, Kartoffeln, Aprikosen, Bananen, Ingwer und Artischocken unterstützen die Entschlackung.

Manuelle Therapien

In der Praxis

Gönnen Sie sich manuelle Cellulite-Behandlungen in der Irchelpraxis. Die Behandlungen bestehen aus Elementen der manuellen Lymphdrainage, der Vakuum-, Vibrations- und Bindegewebsmassage.

Cellulite-Behandlung am eigenen Körper lernen

Anlässlich einer Behandlung in der Praxis sehen und spüren Sie, wie Sie behandelt werden. Sie haben Gelegenheit, die einzelnen Behandlungssequenzen unter Anleitung selbst direkt an Ihrem Körper durchzuführen und lernen so in kurzer Zeit, verschiedene Techniken am eigenen Körper sicher anzuwenden.

Cellulite-Behandlung zusammen mit einer Partnerin lernen

Die zu behandelnden Haut-Areale sind nicht in jedem Fall leicht zu erreichen. Wenn Sie dabei zu viele Verrenkungen machen müssen, wird Ihnen die Sache schnell einmal zu anstrengend und nach ein paar Wochen lassen Sie es dann bleiben.

Um dies zu verhindern, gibt es in der Irchelpraxis das spezielle Angebot für 2 Personen: Sie kommen zu zweit in die Praxis und arbeiten unter Aufsicht direkt an Ihrer Partnerin. So erlernen Sie die verschiedenen Formen der manuellen Cellulite-Behandlung auch in Regionen, die von der betroffenen Person nicht erreicht werden kann. Ziel ist, dass Sie Ihre Partnerin zu Hause selbstständig behandeln können.

Das Angebot für Lernbehandlungen finden Sie auf irchelpraxis.ch.

Selbstbehandlung

Nicht nur die "richtige", sondern jede Art Massage, die horizontale oder vertikale Geweberverschiebung zum Ziel hat, tut von Cellulite betroffenem Gewebe gut.

Sie können sich täglich mehrmals massieren, mit den blossen Händen oder mit Massagehandschuhen, -bürsten, -rollern oder sonstigen Geräten. Wichtig ist, dass Sie es regelmässig tun, und sei es nur für 5 oder 10 Minuten jeden Tag. Das beschleunigt den Stoffwechsel und normalisiert die Hautstruktur.

Ob Sie die Behandlung "richtig" machen oder nicht, wird der Erfolg zeigen. Wenn Sie sich unsicher sind, kommen Sie einfach in der Praxis vorbei und lassen es sich nochmals zeigen.