

Als Cellulite, auch unter dem Namen Orangenhaut bekannt, bezeichnet man die Einlagerung von Schlackenstoffen, so genannten Abfallprodukten des Stoffwechsels, im Binde- und Fettgewebe des Körpers, die als Dellen oder Verhärtungen des Gewebes vorwiegend an Beinen, Gesäss, Hüften, Bauch und an den Oberarmen sichtbar werden.

Cellulite hat verschiedene Ursachen: Übersäuerung des Körpers durch stoffwechselbelastende Ernährung. Für die Entstehung von Cellulite spielen u.a. der aus dem Gleichgewicht geratene Säure-Basen-Haushalt sowie der damit verbundene Mineralstoffverlust eine massgebliche Rolle. Vitalstoffmangel und Verdauungsprobleme ergeben sich häufig durch säureüberschüssige, genussmittelreiche Ernährung, bedingt durch die „moderne“ Ernährungsweise mit hohen Anteilen an gehärteten Fetten, säurebildenden Getreideprodukten, Genussmitteln mit hohen Zuckeranteilen, Alkohol, denaturierten Nahrungsmitteln und Konserven.

Externe Hormonzufuhr über Nahrungsmittel und Medikamente. Durch die von aussen zugeführten Östrogene über Medikamente und Nahrungsmittel (Fleisch) sind mittlerweile auch zunehmend junge Frauen und sogar Männer von Cellulite und Bindegewebsproblemen betroffen.

Stress wirkt sich negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus. Der Säure-Basen-Haushalt regelt auch die Hormonproduktion. Über die Ausschüttung spezifischer Hormone wird bei der Einwirkung eines externen Stressors der Sympathikus, ein Teil unseres vegetativen Nervensystems, aktiviert, der unter anderem die Tätigkeit der Verdauungs-, Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane hemmt.

Mangel an körperlicher Bewegung und schlecht ausgeprägte Muskulatur. Bewegungsmangel führt dazu, dass die Muskeln schlapp werden. Die

Cellulite ganzheitlich behandeln

Über 90 Prozent aller Frauen in den modernen Industriestaaten leiden unter Cellulite und Figurproblemen. In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat die Verbreitung der Cellulite rapide zugenommen und die Frauen, bei denen sich die Cellulite erstmalig zeigt, werden immer jünger. Wie man diesen unschönen Dellen erfolgreich entgegenwirken kann, das verrät der folgende Artikel.

Foto: Vriehy

Buch-Hinweis

Die Autorin beschäftigt sich seit Jahren mit der Behandlung von Cellulite und hat ihr eigenes Konzept entwickelt. Ihr Buch BodyReset basiert auf ihren Erfahrungen und Erkenntnissen und beschreibt die Ursachen und die Behandlung von Cellulite, Übergewicht und Haarverlust.



fer zur Verfügung stehen. Um eine lebensbedrohliche Blut-Acidose (Übersäuerung) zu verhindern, bindet der Körper zu viel Säure mit körpereigenen Mineralien und Spurenelementen und deponiert die so entstandenen, für das Blut unschädlichen Neutralsalze (Schlacken), im Bindegewebe.

Durchblutung des Gewebes verschlechtert sich und der Muskulatur steht zu wenig Sauerstoff zur Fettverbrennung zur Verfügung.

Die Säure-Basen-Regulation unseres Körpers

Säuren und Basen kommen überall in der Umwelt und im Körper vor. Das Blut reagiert bereits auf geringe Abweichungen seines von der Natur vorgegebenen pH-Wert-Bereiches 7,35-7,45 sehr empfindlich. In unserem Körper entstehen dauernd saure Stoffwechselabfälle, die er über verschiedene Regulationssysteme abpuffern oder neutralisieren muss. Säuren können vom Blut nur in dem Masse aufgenommen werden, wie Basenpuf-

Der Mineralstoffverlust bewirkt eine schlechte mineralische Versorgung des Körpers und damit eine Verschiebung der Aktionspotenziale (Natrium-Kalium-Pumpen und Ionenkanäle) und der Sauerstoffversorgung unseres Körpers. Als Folge davon geht die Energieproduktion (ATP-Produktion) zurück und der Mensch fühlt sich schlecht und bewegt sich noch weniger. Ein Teufelskreis beginnt: Die Speicherung der Schlackenstoffe im Bindegewebe nimmt noch mehr zu, die Cellulite wird sichtbar.

Effektive Massnahmen gegen Cellulite

Wie erwähnt begünstigen ein un- ausgeglichener Säure-Basen-Haus- ►

halt, Stress, Stoffwechselstörungen, mangelnde Bewegung sowie falsche Trink- und Essgewohnheiten die Entstehung bzw. Verstärkung von Cellulite. Eine ganzheitliche Methode zur Reduzierung dieses Phänomens setzt genau bei diesen Faktoren an:

Ernährung. Eine bewusste, individuell ausgerichtete und basenüberschüssige Ernährung im Verhältnis von mindestens 70% Basen zu maximal 30% Säuren stellt die Grundlage für die Regeneration des Körpergewebes dar. Im Kampf gegen Cellulite ist es daher sinnvoll, die Ernährung entsprechend umzustellen und gebe-

zucht sorgen für einen erheblichen Eintrag an Antibiotika und Wachstumshormonen und sollten daher nur kontrolliert aufgenommen werden.

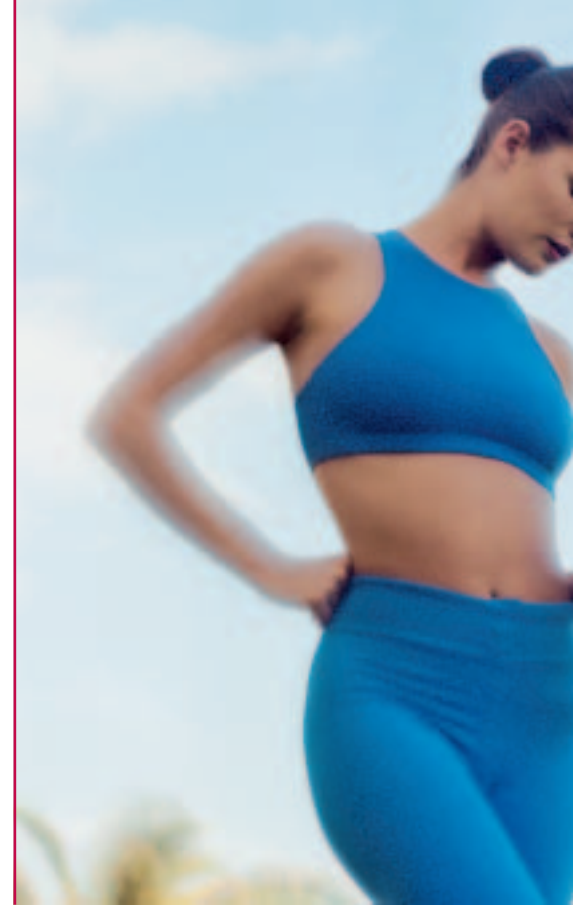
Um weitere Einlagerungen von Fett und Schlacken zu verhindern, wird auf tierische Fette und säurebildende Zucker- und Mehlspeisen, die Kombination Fett und kohlenhydratreiche Produkte, fettreiche Knabberereien, Fertigprodukte, gehärtete Fette, wie z.B. in Schokolade und Margarine, so weit wie möglich verzichtet. Diese Massnahme trägt ausserdem zur Gewichtsreduktion bei.

Pflanzliche, kaltgepresste Öle sind hingegen aufgrund ihres hohen Anteiles an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und dem meist hohen Vitamin-E-

Gehalt regelmässig über die täglichen Mahlzeiten aufzunehmen. Besonders empfehlenswert sind Oliven-, Lein-, Sonnenblumen- und Kürbiskernöl.

Um den Magen-Darm-Trakt nicht zu überlasten, sind fünf kleinere Mahlzeiten am Tag besser als drei grosse. Je besser die Nahrung gekaut und eingespeichelt wird, umso besser ist die Vorverdauung und umso schneller funktioniert die weitere Aufschliessung der Lebensmittel im Magen-Darm-Trakt.

Hochwertige pflanzliche Nahrungsergänzungen liefern eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Aminosäuren und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Sie sind ideal für die Harmonisierung und Stärkung des Stoffwechsels. Gleichzeitig enthaltene probiotische Milchsäurebakterien und probiotische Ballaststoffe (z.B. Oligofruktose und Inulin) können Verdauungsproblemen vorbeugen bzw. entgegenwirken und über die Wiederherstellung einer gesunden Darmmikroflora die Nährstoffaufnahme positiv beeinflussen.



Trinken. Die Art der Getränke und die täglich aufgenommene Flüssigkeitsmenge spielen eine massgebliche Rolle bei der Entstehung von Cellulite. Dauerhafte Flüssigkeitsdefizite beeinträchtigen die Verdauung und Zellversorgung. Dehydrierende, stoffwechselbelastende Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Colagetränke und Limonaden führen jedoch nicht nur das Wasser ab, in dem sie gelöst sind, sondern ausserdem noch Wasser aus den Reserven des Körpers. Dadurch kommt es zu einer unzureichenden Ausscheidung der belastenden Substanzen über die Nieren. Ergebnis ist auch hier eine Ansammlung saurer und toxischer Substanzen und deren Resorption sowie eine Ablagerung im Bindegewebe.

Empfehlenswert ist das Trinken von etwa zwei Litern reinem, kohlenstoffarmem und mineralstoffarmem Wasser. Nach Belieben können drei bis vier Gläser basische Gemüse- oder Obstsaft (ohne Zuckerzusatz), im Verhältnis 1:3 mit Wasser vermischt, über den Tag verteilt getrunken werden. Diese sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und versorgen den Körper zusätzlich mit Vitaminen und wichtigen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Bewegung. Für die erfolgreiche Behandlung von Cellulite und die gleichzeitige Reduktion des Körperfettanteils ist ein regelmässiges und geziel-

Ernährung umstellen

nenfalls zu ergänzen. Dadurch wird erreicht, dass

- sämtliche Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen,
- die Verdauungs- und Entgiftungsorgane entlastet und
- der Stoffwechsel sowie die Ausscheidungsfunktionen des Körpers angeregt werden.

Bei der Auswahl der Lebensmittel sollte auf Bioqualität, Frische und eine möglichst geringe Schadstoffbelastung geachtet werden. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukte aus konventioneller Auf-



Foto: Biodroga



tes Bewegungsprogramm notwendig. Wichtigster Aspekt des Bewegungsprogrammes ist die Aktivierung der Muskelpumpentätigkeit und des damit verbundenen beschleunigten Abtransportes der im Bindegewebe abgelagerten Stoffwechselschlacken über das Lymphsystem. Pulsfrequenzen von 120 bis 130 (höhere führen zu Milchsäureproduktion!) regen das Herz-Kreislauf-System an und steigern die gesamte Körperdurchblutung. Zellen, Gewebe und Organe werden vermehrt mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Die Stoffwechselaktivität steigt an und damit verbunden auch der Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung. Überschüssiges Fettgewebe wird aus den Depots mobilisiert und zur Energiegewinnung herangezogen. Gleichzeitig sorgt das regelmäßige Training für den Erhalt und den Aufbau von Muskelmasse und eine gute Hautstraffung.

Vermehrte Aktivität beginnt bereits im Alltagsleben: Über Treppensteigen (statt Fahrstuhl oder Rolltreppe benutzen), Wippen

(gleichmässig auf den Zehenspitzen auf und ab wippen) oder Radfahren trainiert man mehrfach am Tag die Muskelpumpen der unteren Extremitäten, der Waden und der Beinmuskulatur. Dies hat gleichzeitig eine positive Wirkung auf Krampfadern und geschwollene Beine.

Professionelle Behandlung im Institut

Zunächst muss der Grad der Cellulite bestimmt werden. Man unterscheidet drei verschiedene Stadien der Cellulite:

Stadium 1: Nur durch das Zusammenschieben der Haut („Orangenhauttest“) ist das sog. Matratzenphänomen erkennbar. Die Cellulite kann in diesem Stadium bei genauer Befolgung des ganzheitlichen Celluliteprogrammes in wenigen Monaten beseitigt werden.

Stadium 2: Im zweiten Stadium ist die Cellulite bereits ohne den Orangenhauttest sichtbar, meist an den Oberschenkeln oder am Gesäss. Die Cellulite im zweiten Stadium geht meist einher mit leichten Gefässschäden, wie z.B. Besenreisern oder Krampfadern.

Stadium 3: Unförmige Oberschenkel, schlaffes Gewebe und eine meist ausgeprägte Bindegewebschwäche am gesamten Körper sind die Kennzeichen des dritten Cellulitestadiums. Gleichzeitig sind erhebliche Durchblutungsstörungen vorhanden.

Eine vollständige Beseitigung der Cellulite ist in diesem Stadium nicht mehr möglich. Realistisches Behandlungsziel ist jedoch die Rückbildung der Cellulite sowie eine erhebliche Reduktion des Körperfettanteils sowie eine Straffung von Haut und Gewebe durch den Aufbau von Muskulatur.

Neben der Bestimmung des Cellulitestadiums kann zusätzlich auch die Messung des Körperfettanteils vorgenommen werden.

Beispiel einer Cellulite-Behandlung

Professionelle Cellulitebehandlungen unterstützen und beschleunigen gezielt den Abbau von Cellulite, „Reiterhosen“ und Fettpölsterchen. Ziel einer solchen Behandlung ist es, die Kundin über die Ernährung, Nahrungsergänzung und basische Körper- und Hautpflege in einen basischen Bereich zu bringen, in dem Abbau- und Regenerationsprozesse möglich sind.

Die Anwendungen setzen sich aus verschiedenen Komponenten zusammen mit dem Ziel,
– den lokalen Zellstoffwechsel zu aktivieren,
– alte, abgelagerte Säuren und Gifte aus dem Gewebe zu lösen sowie
– den Blut- und Lymphfluss anzuregen.

Dadurch sollen Schlacken und überschüssiges Wasser aus dem Gewebe beseitigt, die Ent-

10
Jahre
IQMS

**!QMS –
dieses System gehört
in Ihr Depot!**



!QMS Sport Active Cream

**Die Tagespflege für die aktive
Frau oder den sportlichen Mann!**

**Nutzen auch Sie die Vorteile der
!QMS-Partnerinstitute:**

! Wirtschaftlicher Erfolg!

Schneller Warenumsatz bei niedrigem Kapital-Einsatz

! Zuverlässige Zusammenarbeit!

Kontinuierliche Außendienst-Betreuung und 24-Stunden-Lieferservice

! Professionelle Unterstützung!

Regelmäßige Schulungen und Verkaufsunterstützung

! Stark im Wettbewerb!

Straffes Sortiment und selektive Depots

! Zufriedene Kunden!

Die !QMS-Produkte halten, was sie versprechen!

Informieren Sie sich noch heute!

Vanity Cosmetics AG

Am Schanzengraben 25 · CH-8002 Zürich
Tel. 0 12 81 08 30 · Fax 0 12 81 08 50
www.vanity.ch

giftung gesteigert und gelöste Schlacken über die Nieren abtransportiert werden. Der Körper und seine Funktionen kommen nach und nach wieder in ihr physiologisches Gleichgewicht. Gleichzeitig wird die Haut genährt, gestärkt und verfeinert.

Die einzelnen Komponenten der Behandlung sind:

- Poren öffnen und Verkrustungen lösen mittels eines Peelings mit einem basischen Badesalz oder einem basischen Körper-Peeling
- Zellstoffwechsel und Entgiftung des Körpergewebes aktivieren durch
 - a) Wärmeanwendung mittels eines stoffwechselaktivierenden, basischen Cellulite-Gels oder einer Algenpa-

Kampf der Cellulite

ckung in Kombination mit einer Wärmeanwendung wie z.B. Tiefenwärme, Infrarot, Wärmedecke usw.

- b) Kälteanwendung mittels eines nährenden, durchblutungsfördernden Hautfunktionsöls (Tangerinen-Ingweröl) in Kombination mit Eiswickeln
 - Ausscheidung über die Haut fördern mittels basischer Kompressionswickel (Basenwickel)
 - Schlackenabtransport über die Lymphwege anregen über Tiefen-Oszillation, manuelle Schröpfmassage, pneumatische Pulsationsmassage oder manuelle oder apparative Lymphdrainage.

Darüber hinaus spielen die Anwendungen zu Hause zur Unterstützung und Ergänzung der Behandlungen im Institut eine wichtige Rolle. Diese bestehen in

- dem richtigem Ernährungs- und Trinkverhalten,
- der basischen Haut- und Körperpflege (tägliches Basenpolster, basische Fuss- und Vollbäder, Remineralisierung, basische Hautpflege) sowie
- der richtigen Bewegung.

Bei stark ausgeprägten inneren Krampfadern an den von Cellulite betroffenen Arealen, bei Thrombosen und Venenentzündungen darf das gesamte Behandlungsprogramm nur mit ärztlicher Erlaubnis angewendet werden.

Verschiedene Behandlungsvorschläge

Die Behandlungsvorschläge unterscheiden sich durch die eingesetzten Verfahren und den Zeitaufwand. Ferner variieren sie durch das bestehende Angebot und die Apparaturen.

Variationsmöglichkeiten: Je nach Problem, Übersäuerungsgrad, Gewebeszustand und Alter gibt es verschiedene Kombinationsmöglichkeiten: Die Kombination Cellulite-Gel und Basenwickel, basische Teil- oder Leibwickel, verstärkt durch ihren basischen pH-Wert und die Kompression die Wirkung des Cellulite-Gels und dadurch den Entschlackungsprozess. Ziel der Kombination von Basenwickeln und basischem Cellulite-Gel ist eine gesteigerte Ausleitung von Säuren und Giften über die Haut.

Anwendung von Algenpackungen: Algenpackungen werden gezielt je nach Alter und Zustand des Hautbildes eingesetzt. Je älter und übergewichtiger eine Person ist, umso früher wird mit Algenpackungen begonnen.

Tiefenreinigungspackung: Diese Zusammensetzung ist speziell auf die Reinigung der Haut abgestimmt. Die Tiefenreinigungspackung wird angewendet bei grober, verhornter, grauer und/oder unreiner Haut.

Aktivierungspackung: Diese Zusammensetzung ist speziell auf die Aktivierung des Stoffwechsels abgestimmt und hat eine anregende Wirkung. Die Aktivie-

rungspackung wird angewendet beim dritten Stadium der Cellulite, bei „Reiterhosen“, Übergewicht und Ödemen.

Feuchtigkeitspackung: Diese Zusammensetzung ist speziell auf die Regulierung und Stabilisierung des Feuchtigkeitshaushalts abgestimmt. Die Feuchtigkeitspackung wird angewendet bei schwachem, elastizitäts- und feuchtigkeitsarmen Bindegewebe.

Straffungspackung: Diese Zusammensetzung ist speziell auf die Straffung und Nahrung der Haut abgestimmt. Die Straffungspackung wird angewendet bei schlaffer, müder, älterer und vitalarmer Haut.

Meersalz-Peeling sowie ein Meersalz-Algenbad: Das Meersalz-Algenbad regt den Stoffwechsel an und hat eine stärkende und straffende Wirkung auf das Bindegewebe. Für eine ausleitende Wirkung geben Sie dem Algenbad zusätzlich drei EL Basensalz bei. ○

Jacky Gehring

Als Ernährungs- und Körpertherapeutin beschäftigt sich Jacky Gehring bereits seit 1983 in ihrem Institut in Zürich mit dem Zusammenhang von Cellulite, Ernährung und Verschlackung. Sie entwickelte die ganzheitliche BodyReset Methode und schrieb das vorgestellte Buch dazu.



Foto: WEDopress GmbH

