

Cellulite - nein danke!

Unschöne Hautdellen an den Oberschenkeln und am Po - welche Frau kennt sie nicht? Cellulite ist keine Krankheit, sondern eine ganz praktische Veranlagung der Natur für den weiblichen Körper, die jedoch in der heutigen Zeit von den betroffenen Frauen meistens als extrem störend empfunden wird. Die sogenannte Orangenhaut ist ein Problem, das geschätzte 80% aller Frauen in Deutschland, unabhängig von Alter und Gewicht, betrifft - und doch versucht jede Frau, sie zu verstecken und möglichst schnell wieder loszuwerden. Da wird gecremt, massiert, gewickelt, gelasert und sogar operiert. Welche Behandlungen bringen nun aber den gewünschten Effekt?

Die gute Nachricht: Es gibt einiges, was man zunächst selbst einmal gegen seine kleinen Dellen tun kann. Wer seine Cellulite loswerden möchte, muss vor allem eines tun: Trainieren. Bewegung ist der wichtigste Faktor für schöne Beine - dazu gewebestraffende und durchblutungsfördernde Massagen, eine entschlackende und anregende Cellulite-Creme, eine gesunde Ernährung und viel Flüssigkeit von innen werden zusätzlichen sichtbaren Erfolg bringen. Wir haben für Dich alle wichtigen Informationen rund um das Thema Orangenhaut, wirkungsvolle und natürlich-sanfte Anti-Cellulite-Methoden sowie tolle Trainingsübungen für glatte und schlanke Beine und einen knackigen Po!



Was ist Cellulite?

Cellulite ist das sichtbare Ergebnis von körpereigenen Fettreserven im Bindegewebe der Frau. Das Bindegewebe ist bei Frauen weicher und lockerer angelegt, um sich bei einer Schwangerschaft ausdehnen zu können. Biologisch gesehen dient das eingelagerte Fett als Energiereserve. Um das Baby während der Schwangerschaft optimal mit Wärme und Nährstoffen versorgen zu können, lagern sich die aufgefüllten Fettzellen hormonbedingt bei einer Frau vor allem an Oberschenkeln, Po und Bauch an. Im Gegensatz zum Mann begünstigt das Bindegewebe der Frau deshalb naturgemäß die Einlagerung von Fettpolstern, und daher haben Frauen einen höheren Fettanteil im Körper. Durch die besondere Beschaffenheit des weiblichen Bindegewebes (die Kollagen-Fasern liegen bei der Frau parallel nebeneinander, während sie beim Mann



netzartig ineinander verwoben sind) können sich die Fettzellen zwischen die locker verbundenen Bindegewebefasern schieben und werden nach außen hin sichtbar. Das Ergebnis: Ein unschönes Dellenmuster. Übrigens: Cellulite wurde erst in den 70er Jahren von den Medien und der Beauty-Industrie zu einem kosmetischen Problem erklärt und bestimmt seitdem das Schönheitsideal der Frau. Vorher gehörten die kleinen Dellen, Wellen und Knubbel zu einer Frau und waren normal - und völlig unwichtig.

Die Haut mit Selbstmassage unterstützen

Alle Cellulite-Produkte und Anwendungen haben erst in Kombination mit einer Massage den besten Effekt, denn Massagen gehören zu den Anti-Cellulite-Methoden mit einer tatsächlich erwiesenen Wirkung. Eine spezielle Technik aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die Tuina-Massage, aktiviert den Stoffwechsel, löst Wassereinlagerungen und strafft das Gewebe - und kann auch bei Cellulite helfen. Drücken, Pressen, Kneten und Greifen mit den Händen - das sind die Grundtechniken, deren Streichbewegungen rhythmisch und gleichbleibend fest durchgeführt werden. Die Grundlage der tiefenwirksamen Massage ist die gezielte Anwendung von kräftigem, sich bewegendem Druck, die man entweder beim Fachmann oder als Selbstmassage ausführen kann. Mehr Informationen zu Tuina unter <http://www.tuina-akademie.de>.

Einfache Massage-Techniken

Folgende Massagegriffe kann man einfach selber machen - sie werden am besten nacheinander durchgeführt. Etwa 10 Minuten täglich, und ein Effekt sollte sich schon nach einigen Wochen sehen lassen.

1. Aufwärmen und den Energiefluss anregen: Eine lockere Faust machen und mit den Fingerknöcheln den gesamten Oberschenkel "durchwalken". Dazu die Knöchel von links nach rechts so lange hin- und herwiegen, bis ein leichtes Wärmegefühl entstanden ist. Beide Oberschenkel auf diese Weise von allen Seiten bearbeiten.
 2. Hautzupfen: Mit den Fingern einen Hautwulst greifen, abheben und leicht wegziehen, dann die Hautpartie wieder fallen lassen. Je nach Befinden zunächst sanft, dann auch etwas kräftiger zupfen, und so die Vorder-, Innen- und Außenseiten beider Schenkel bearbeiten, bis die Wärme durch die angeregte Durchblutung überall zu spüren ist.
 3. Ausstreichen: Mit beiden Händen gleichzeitig eine Partie bearbeiten. Dazu mit der flachen Hand bzw. dem Handballen einen leichten Druck auf eine Stelle des Oberschenkels ausüben, und dann abwechselnd mit beiden Händen in schnellen, fließenden Bewegungen immer vom Körper weg streichen. Einige Minuten lang so beide Oberschenkel an allen Stellen bearbeiten.
-

Entschlackende Öle

Zusätzlich kann man zum Einreiben der Problemzonen neben fertigen Cellulite-Produkten auch spezielle Massage- oder Hautöle verwenden: Rosmarin, Wacholder, Ginko oder Algen wirken durchblutungsfördernd, ätherische Öle mit Extrakten aus Rosmarin, Birke oder Lemongras sollen einen entschlackenden und straffenden Effekt haben. In vielen neuen



Cellulite-Produkten finden sich Koffein und weißer Tee als entwässernde Wirkstoffe. Regelmäßige Massagen (mit Massagebürste oder -handschuh oder mit den Händen) durch kräftige, kreisende Bewegungen auf den Problemzonen Bauch, Schenkeln und Po lösen nicht nur Stauungen durch zu viel Sitzen oder Stehen, sondern reduzieren auch Wasserablagerungen und Schwellungen, da der Stoffwechsel angeregt wird - und so die Haut und das Bindegewebe stimuliert und gefestigt werden.

Einfache Anwendungen zum Selbermachen

Neben Massagen und dem Einreiben mit Cellulite-Cremes oder straffenden Hautölen gilt für alle Anwendungen: Nur die regelmäßige (am besten tägliche) Behandlung kann neben ausreichender Bewegung, viel Flüssigkeit in Form von Mineralwasser und Kräutertees und einer gesunden, fettarmen Ernährung einen sichtbaren Erfolg bringen.

Ein Körperwickel an den Problemzonen kann durch den konzentrierten Thermo-Effekt die Fettzellen zum Schmelzen bringen. Durch dieses sogenannte Body-Wrapping, das man auch professionell bei Kosmetikerinnen durchführen lassen kann, wird der Stoffwechsel an den betroffenen Stellen angeregt und die Durchblutung gefördert. Bei der Do-it-yourself-Methode verwendet man dazu einfach Frischhaltefolie: Die Oberschenkel warm massieren, Cellulite-Creme oder -Gel auftragen, dann einige Lagen Frischhaltefolie um den Schenkel wickeln. Etwa 30-60 Minuten einwirken lassen. Durch die Wärme können die vorher aufgetragenen Cremes ihre volle Wirkung entfalten.

Morgenkaffee einmal anders: Koffein hat sich als wirksamer Stoff gegen Fettpolster erwiesen - es regt die Mikrozirkulation an, wirkt hautstraffend, entwässernd und durchblutungsfördernd. In den meisten im Handel erhältlichen Cellulite-Mitteln sind Koffein, weißer Tee oder Guarana die wirkenden Inhaltsstoffe. Für ein selbstgemachtes Anti-Cellulite-Peeling wird der noch warme Kaffeesatz verwendet: In die Badewanne oder Dusche stellen, die betroffenen Stellen mit dem warmen Kaffeepulver einreiben und mit Frischhaltefolie einwickeln. Für einen zusätzlichen Peeling-Effekt nun mit einem Nudelholz oder einer kleinen Flasche über die eingewickelten Stellen rollen. Den Kaffeesatz einige Minuten einwirken lassen, anschließend mit warmen Wasser abspülen.

Wirkungsvolle Duschen und Bäder

Regelmäßige Wechselduschen à la Kneipp (mindestens drei Minuten mit jeweils drei Kalt- und Warmdurchgängen) kurbeln die Blut- und Lymphzirkulation an und stärken zusätzlich die Abwehrkräfte. Ein kalter Schenkelguss, am besten direkt nach dem Duschen oder Baden, da die Haut warm sein muss, strafft bei regelmäßiger Anwendung das Bindegewebe und fördert die Durchblutung der Haut. Unterstützend: Massagen mit einem Massagehandschuh oder einer Bürste straffen zusätzlich das Gewebe.

Ein Meersalzbad regt die Durchblutung an, entzieht dem Gewebe überflüssiges Wasser und verbessert den Stoffwechsel. Für ein Vollbad (15 bis 20 Minuten) braucht man etwa 500-1000 Gramm Meersalz (in Drogerien und Apotheken erhältlich). Sollte keine Badewanne vorhanden sein, kann man unter der Dusche auch ein einfaches Meersalz-Peeling machen.



Ohne Sport geht es nicht: Einfache Übungen

Das wichtigste Mittel im Kampf gegen Cellulite ist ausreichend und gezielte Bewegung. Ob durch Schwimmen, Gymnastik, Fahrradfahren oder Joggen - Sport lässt die Cellulite schwinden. Bewegung baut die Muskeln auf, das Fett ab und kräftigt so auch ein geschwächtes Bindegewebe. Täglich etwa 30 Minuten sollten es schon sein, denn nur ein regelmäßiges Training kann auf Dauer zum Erfolg führen. Wichtig: Vor den Übungen immer 5 Minuten aufwärmen und das Dehnen der Muskeln auch nach dem Training nicht vergessen!

Tägliche Blitzübung am Morgen: Beim Zähneputzen auf ein Bein stellen, und das andere Bein gerade zur Seite strecken und wieder absenken. Immer seitlich hoch und wieder runter. Dann Seitenwechsel, pro Seite und Bein etwa eine Minute. Dabei auch die Bauch- und Po-Muskeln anspannen.

Übung für Bauch und Oberschenkel: Auf den Rücken legen, Beine und Füße sind gestreckt, die Arme liegen ausgestreckt parallel zum Körper auf dem Boden. Nun beide gestreckten Beine leicht anheben und abwechselnd in schwingenden Bewegungen immer einen Fuß über den anderen bewegen (überkreuzen). Je näher die Füße dabei am Boden sind, desto intensiver die Übung. Bein-, Po- und Bauchmuskulatur bei dieser Übung immer fest anspannen. 3-mal 30 Schwingungen wiederholen.

Übung für straffe Oberschenkel: Auf die Seite legen, beide Beine liegen ausgestreckt aufeinander. Nun das oben liegende Bein langsam hochheben, dabei mit dem Körper eine Gerade bilden und nicht mit dem Po nach hinten fallen. Nun das angehobene Bein zunächst im und dann entgegen den Uhrzeigersinn etwa 20-mal kreisen lassen. Bein langsam wieder absenken, auf die andere Seite drehen und die Übung mit dem anderen Bein durchführen.

Noch mehr Übungen für Po und Oberschenkel

Auf den Boden knien und mit beiden Händen links und rechts vom Körper abstützen (Vierfüßlerstand). Der Oberkörper muss bei dieser Übung gerade bleiben und darf sich nicht zur Seite drehen, die Rücken- und Po-Muskulatur bleiben angespannt. Nun das linke Bein gerade nach hinten ausstrecken, bis eine leichte Spannung in Oberschenkel und Po zu spüren ist. Tief ein- und ausatmen, in diesem Rhythmus bis 10 zählen. Dann mit dem anderen Bein die Übung wiederholen - pro Seite 3- bis 5-mal.

Auf den Rücken legen, die Arme liegen seitlich am Körper, der Blick bleibt immer zur Decke gerichtet. Die Beine angewinkelt aufstellen, so dass nur die Fersen den Boden berühren. Nun langsam die Hüfte nach oben schieben. In dieser Position mit angespanntem Po das Becken in kleinen Bewegungen noch etwas weiter nach oben (bis maximal Hüfthöhe) und wieder zurück federn. Dabei beim Absenken des Pos kein Hohlkreuz machen, und den Po nicht auf dem Boden absetzen. Drei Durchgänge mit 20 Wiederholungen.

