

**Naht der Sommer, steigt das Lebensgefühl. Eine gute Figur hebt für viele die Freude am eigenen Körper. Dazu gehört auch straffes Bindegewebe statt Dellen an den Oberschenkeln. Gar nicht so unerreichbar, wie manche denken. Mit Bewegung, Massage und Natursubstanzen sieht man Erfolg in zwei bis drei Wochen.**

Frauen sind aufgrund ihrer Bindegewebsstruktur stärker davon betroffen als Männer, blonde Frauen stärker als dunkelhaarige. Cellulite, auch Orangenhaut genannt, hat allerdings nicht unbedingt etwas mit Übergewicht zu tun. Das weibliche Bindegewebe hat eine netzartige Struktur, das dazwischen liegendes Fett vor allem durch hormonell bedingte Schwellungen stärker hervortreten lässt. Kneift man die Haut an den Oberschenkeln zusammen, bilden sich Ausbuchtungen, kraterähnliche Dellen. Das ist keine Erkrankung, sondern einfach ein ästhetisches Problem.

Eines, das man zumindest mildern kann, wenn man drei Schwerpunkte setzt. Mit den richtigen Natursubstanzen, mit Bewegung und mit Massage. Unter den Natursubstanzen sind wieder drei von besonderer Bedeutung. Kolloidales Silizium, Buntnessel und Spargel. Alles als Nahrungsergänzung eingenommen oder als Lebensmittel – jetzt ist Spargelzeit!

### **Silizium strafft**

Kolloidales Silizium ist neben Vitamin C (beste natürliche Quelle Acerola) das bedeutendste Mittel, um das Bindegewebe zu stärken. Es strafft und strukturiert es, hält es schön gepolstert und die Haut darüber straff. Falten stellen sich nicht so schnell ein, Cellulite tritt weniger stark auf. Silizium ist auch das Spurenelement, das mit dem Wasserhaushalt in engstem Zusammenhang steht. Das Baby besteht noch zu 90 % aus Wasser, sein

Bindegewebe ist prall und es verfügt noch über viel Silizium. 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, wird schlaff und faltig, altert. Kolloidales Silizium kann diesen natürlichen Prozess zwar nicht aufheben, es kann ihn aber verlangsamen. Gleichzeitig profitiert das Bindegewebe, wird straffer, die Haut wird schöner, Haare und Nägel wachsen schneller und werden fester. Auch im unsichtbaren Bereich wirkt Silizium: es aktiviert das Immunsystem und macht es fit, es hält das Kalzium in den Knochen fest und wirkt Osteoporose entgegen, es stabilisiert die Gefäße und macht sie elastischer. Silizium wirkt verjüngend auf alle Körperstrukturen.

### **Fett und Gewebwasser reduzieren**

Die Buntnessel ist ein Fettburner, der sich sehen lassen kann. Ohne die Muskulatur oder den Wasserhaushalt zu beeinflussen, wird Fett abgebaut und der Bodymassindex verbessert. Cellulite-Dellen bestehen aus Fettgewebe, das natürlich weniger stark hervortritt, wenn nicht so viel Fett vorhanden ist. Spargel ist zusätzlich oft sehr hilfreich. Auch mit Spargel kann man abnehmen, doch eher in Bezug auf überflüssiges Gewebwasser. Aufgequollensein ist oft eine Folge von hormonellen Abläufen. Da Cellulite mit Wassereinlagerung im Gewebe zu tun hat, ist das klassische Entwässerungs- und Schlankheitsmittel Spargel auch ideal bei Cellulite.

### **Bewegung und Massagen**

Ohne Bewegung wird man aber nicht so viel erreichen, wie mit Bewegung. Walken, Radfahren oder Laufen, oft auch schon schnelles Spazierengehen, eine halbe Stunde täglich, hat viele gute Effekte. Das Gewebe wird besser



**Ganz schön straff!**

durchblutet. Die Muskulatur wird gefestigt und geformt. Zusätzlich kann man die Durchblutung noch mit gezielten Massagen fördern, vor allem mit Algenpräparaten und/oder speziellen Wickeln, die oft auch Pflanzenkraft in Form von ätherischen Ölen enthalten.

Entsäuerung hat man früher als die Lösung für Cellulite angesehen. Doch selbst wenn Entsäuerung – etwa mit Basenpulver aus Citraten (Micro Base fructosefrei) – günstig ist, weil es mit wertvollen basischen Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium versorgt, an Cellulite ist Übersäuerung nicht schuld, höchstens beteiligt. Sonst müssten auch Männer Cellulite haben.

Trotzdem ist Entsäuerung mit Basenpulver natürlich sinnvoll. Achten Sie aber auf Citrate (siehe Etikett als Kalziumcitrat, Magnesiumcitrat). Citrate werden viel besser aufgenommen als Carbonate, neutralisieren die Magensäure nicht und bilden keine Schlacken, ein Effekt, der bei Carbonaten der Fall sein kann. Es ist sogar günstig, den Spargel mit dem Basenpulver zu kombinieren. Denn als toller Nebeneffekt löst der Spargel Säurekristalle in der Niere, die durch die Basen gleich ausgeschieden werden können. Dadurch wird indirekt das Hautbild verschönert. Regelmäßigkeit in der Einnahme ist für den guten Erfolg aber zu beachten. Wer nicht täglich ein Monat lang 2 Stück Spargel essen kann oder will, greift am besten alternativ zu Spargel Kapseln. ✍