

Zehn Tipps gegen Cellulite

1. Ausgewogen essen: Fett, Zucker und Salz fördern das Einlagern von Fett beziehungsweise Wasser und damit Orangerhaut. Der wirksamste Schutz heißt: mehr Obst und Gemüse, vor allem mit viel Vitamin C (Kiwis, Paprika). Denn das erhöht das Verbrennen von Fett.

2. Sport treiben: Zu wenig Bewegung führt zwangsläufig zu Cellulite. Denn die Muskeln erschlaffen, die Durchblutung sinkt, der Stoffwechsel geht zurück. Ideal für straffe Oberschenkel ist die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Das Erste regt den Körper an, Fett zu verbrennen; das Zweite baut Muskeln auf. Gute Sportarten gegen Cellulite sind: Fahrradfahren, Schwimmen und Aqua-Gymnastik.

3. Viel trinken: Auch wenn es eine bekannte Weisheit ist: Trinken Sie pro Tag zwei bis drei Liter Mineralwasser, ungesüßten Kräutertee oder Fruchtsäfte. Denn Trinken schwemmt Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper und ist die beste Basis für eine pralle Haut.

4. Heiß und kalt duschen: Probates Mittel gegen Dellen sind Wechselduschen. Der Wechsel von warm und kalt steigert die Durchblutung sowie den Stoffwechsel. Duschen Sie Beine und Oberschenkel zuerst eine Minute mit warmem Wasser ab, danach 20 Sekunden kalt.

5. Massieren tut gut: Haut, die regelmäßig massiert wird, ist elastischer. Außerdem regen Massagen mit einer Noppenbürste oder einem Sisal-Handschuh die Durchblutung an. Einfach, aber wirkungsvoll, ist eine Zupfmassage: Einzelne Hautpartien zwischen zwei Fingern anheben und dann wieder fallen lassen.

6. Die richtige Pflege: Anti-Cellulite-Cremes wirken besser, wenn man sich erstens genug bewegt und gesund isst und zweitens, wenn man sie in die Haut einmassiert.

7. Etwas Selbstbräuner wirkt Wunder: Hätten Sie's gewusst? Leicht gebräunte Haut sieht praller aus. Der schnellste Weg dazu ist Selbstbräuner.

8. Ein paar Pfund abnehmen: Das Wichtigste zuerst: Radikaldiäten machen keine gute Figur. Denn der programmierte Jo-Jo-Effekt schwächt das Bindegewebe erheblich. Am Ende hat man zwar abgenommen, die Cellulite ist aber deutlich stärker. Deshalb lieber langsam und langfristig abnehmen.

9. Lymphdrainage gönnen: Eine Lymphdrainage gilt als Klassiker gegen Cellulite. Denn ein verstopftes Lymphsystem ist oft die Ursache für Cellulite. Eine Lymphdrainage bei einem Masseur löst diese Stauung und hilft, dass Schadstoffe in der Haut wieder abtransportiert und Nährstoffe wieder optimal aufgenommen werden.

10. Altes Hausmittel: Ein Hausmittel gegen Cellulite sind Kartoffelmasken. Sie sollen das Bindegewebe straffen. Dazu eine rohe Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf die betroffenen Körperstellen verteilen. Ein Baumwolltuch darüber legen und 15 Minuten einwirken lassen.

Quelle: www.wellness-gesund.info