

Liebe Kundin,

Sie möchten vermeiden, dass sich an Ihren Hüften, Po und Oberschenkeln Cellulite bildet. Oder Sie leiden bereits an den lästigen Dellen und Beulen und wollen etwas dagegen tun. In gewissem Rahmen ist das möglich, allerdings spielt

auch die Veranlagung eine große Rolle. Wir haben Ihnen hier Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen können, Ihre Problemzonen zu straffen.

Ihr Apothekenteam

# Ernährungstipps bei Cellulite

Vor allem Frauen leiden häufig an Cellulite, der sogenannten Orangenhaut, mit lästigen Dellen und Beulen an Hüften, Po und Oberschenkeln. Sie entsteht durch mangelnde Bewegung, fettreiche Ernährung und Übergewicht. Hinzu kommen auch erbliche Veranlagung, hormonelle Faktoren und das Rauchen.

## Gemüse und Obst als Basis

Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die beste Basis auch für eine gesunde, straffe Haut. Vor allem Gemüse und Obst liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sollten deshalb fünfmal täglich auf Ihrem Speiseplan stehen. Das darin reichlich enthaltene Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für ein schönes Hautbild. Besonders Vitamin-C-reich sind Paprika, Kiwi, Sanddorn, Beeren sowie Zitrusfrüchte. Mit diesen Lebensmitteln stärken Sie nicht nur Ihre Abwehrkräfte, sondern auch Ihr Bindegewebe. Weitere wichtige Nährstoffe bekommen Sie durch magere Milchprodukte, gelegentlich Fleisch und Fisch, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Nüsse und Hülsenfrüchte sowie hochwertige Pflanzenöle. Meiden sollten Sie dagegen Fast Food, Softdrinks, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, zu viel Fett, Salz und Zucker sowie Alkohol.

## Übergewicht vorbeugen oder abbauen

Übergewicht verstärkt das Erscheinungsbild der Cellulite, deshalb sollten Sie Übergewicht vermeiden beziehungsweise gezielt gegen die lästigen Pfunde vorgehen. Das gelingt am besten durch eine langfristige Ernährungs-

umstellung mit Steigerung der körperlichen Aktivität, bei der Sie monatlich ein bis zwei Kilogramm Fett verlieren, denn die überflüssigen Pfunde sollten auch aus Rücksicht auf Ihr Hautbild langsam abgebaut werden. Radikale Diäten mit sehr schnellem Gewichtsabbau wirken sich hingegen negativ auf die Haut aus, sie verliert an Straffheit. Auch starke Gewichtsschwankungen sollten Sie vermeiden, denn dadurch werden das Bindegewebe und die Haut stark strapaziert.

## Reichlich trinken und viel Bewegung

Trinken Sie täglich gut zwei Liter, am besten Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees beziehungsweise grünen Tee. Das Wasser unterstützt die Ausscheidung unerwünschter Stoffwechselprodukte und lässt die Haut praller erscheinen. Zusätzlich unterstützt die Flüssigkeit Ihre Verdauung. Durch regelmäßigen Sport bauen Sie Fettpölsterchen ab und Muskeln auf, wodurch nicht nur Ihre Figur schöner, sondern auch die Haut straffer wird. Sehr gut geeignet ist eine Kombination aus Gymnastik, Kraft- und Ausdauertraining, also regelmäßiges Walken, In-line-Skating, Radfahren, Joggen, Aquagymnastik oder Schwimmen. Ausdauertraining fördert die Fettverbrennung und Krafttraining baut Muskeln auf, wodurch das Bindegewebe gestrafft wird. Durch heiß-kalte Wechselduschen fördern Sie die Durchblutung der Haut und regen deren Stoffwechsel an, hierbei können Sie Ihre Problemzonen mit einem Sisalhandschuh oder einer speziellen Bürste vorsichtig massieren.



Foto: elenaleonova – istockphoto.com

Wer seine Orangenhaut bekämpfen will, sollte auch auf eine gesunde Ernährung achten.

Zur Unterstützung Ihrer Bemühungen können wir Ihnen speziell Cremes, Pflegeprodukte, Massagehandschuhe und -öle, Noppenbürsten sowie Nahrungsergänzungsmittel empfehlen.

Apothekenstempel