

**Cellulite braucht
ein Behandlungskonzept**

Nicht. kneifen

Cellulite betrifft rund 80 % aller Frauen und immer mehr Männer. Dennoch ist die Orangenhaut kein Schicksal, das wir tatenlos hinnehmen müssen. Gegen die Dellen ist nicht nur ein Kraut gewachsen.

von Stefanie Deckers



INTERVIEW

Foto: S. Schmitz-Harwardt



Sonja Schmitz-Harwardt
ist Heilpraktikerin, Ernährungs- und
Sporttherapeutin in Velbert in NRW.



Foto: icnaps/stock.adobe.com

Den Kneiftest be-
steht kaum eine Frau.
Die kleinen Dellen an
Hüfte, Oberschenkeln
und Po galten lange als ein
rein weibliches Phänomen.

Und was ist mit den Männern? In-
zwischen haben auch sie immer
häufiger mit Cellulite zu kämpfen. Die
Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt
kennt nicht nur die Gründe. Sie zeigt
auch verschiedene Behandlungswege,
um die Hauthügel zu glätten.

„Cellulite“, sagt Sonja Schmitz-Har-
wardt, „hat Risikofaktoren. An erster
Stelle ist es das weibliche Geschlecht,
das Orangenhaut fördert. Frauen“, so
die Heilpraktikerin, „haben von Natur
aus ein schwächeres und dehnbareres
Bindegewebe als Männer.“ Das weibliche
Hormon Östrogen begünstigt die Ein-
lagerung von Fettzellen. Früher oder spä-
ter zeigen sich die vergrößerten Zellen
dellenförmig auf der Hautoberfläche.

Aus anatomischer Sicht ist das Bindegewe-
be bei Männern hingegen netzartig
aufgebaut und reißfest. „Es sei denn“, so
Sonja Schmitz-Harwardt, „aus hormo-
nellen Gründen verändert sich die
Struktur des männlichen Bindegewebes.
Ein hoher Fleischkonsum“, sagt sie,
„liefert dem Mann viel Östrogen. Die
Folge ist: das Bindegewebe wird anfällig
für Cellulite.“

„Kommt zur falschen Ernährungsweise
ein dauernder Bewegungsmangel hin-
zu“, so die Sporttherapeutin, „fällt es
dem Lymphsystem immer schwerer,
Gift- und Schlackenstoffe abzutranspor-
tieren. Denn die Orangenhaut“, meint sie,
„ist ein Ausdruck von Übersäue-
rung. Schritt eins in der Säure-Basen-Regu-
lation“, so Schmitz-Harwardt, „ist die
Gewöhnung an basische Lebensmittel.“

Obst und Gemüse stehen ganz oben auf
der Liste. Fleisch- und Wurstwaren hin-
gegen, ebenso wie Zucker und Weiß-
mehlprodukte, gelten als säurebildend
und schwächen das Bindegewebe – so-
wohl beim Mann als auch bei der Frau.

Bewegung ist ein wichtiger Baustein im
Anti-Cellulite-Programm. Sport verbes-
sert die Durchblutung, trainiert die Mus-
keln und regt den Stoffwechsel an. „Jog-
gen und ein Training mit viel Erschütte-
rung“, meint Sonja Schmitz-Harwardt,
„ist bei Cellulite aber nicht geeignet.
Besser sind Schwimmen, Walken oder
Yoga.“ **>>>**

Heilpflanzen bei Orangenhaut

Foto: zgorik/stock.adobe.com

Teemischung mit Ackerschachtelhalm
Gel mit Beinwell
Umschläge mit Bockshornklee
Massageöl mit Efeu
Tee mit Eisenkraut

Wickel mit Kampfer
Salbe mit Ringelblume
Tinktur mit Rosmarin
Einreibung mit Zinnkraut
Peelingcreme mit Zimt

Schüßler-Salze bei Cellulite

Nr. 1

Calcium fluoratum

Nr. 8

Natrium chloratum

Nr. 9

Natrium phosphoricum

Nr. 10

Natrium sulfuricum

Wer Orangenhaut bekämpfen möchte, dem rät die Heilpraktikerin zu einem umfassenden Behandlungskonzept aus vielen Methoden. „Zur basischen Ernährung“, sagt sie, „passt eine Kur mit Schüßler-Salzen, die von innen reinigt, Säuren neutralisiert, die Haut strafft und den Wasserhaushalt im Körper reguliert.“

Die Phytotherapie kennt Kräuter, die entwässernd und gewebestraffend wirken. Als Tee, Komresse oder Wickel sind Heilpflanzen innerlich oder äußerlich anwendbar.

Bewährt hat sich auch die Hydrotherapie. Kneipp'sche Wechselduschen trainieren die Blutgefäße. Verstärkt wird der Anti-Cellulite-Effekt durch Bürstenmassagen. „Noch vor dem Duschen“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „mit einer Spezialbürste aus der Apotheke die betroffenen Körperpartien bearbeiten und hinterher Birkenöl kräftig einmassieren und zupfen.“ Produkte aus der Apotheke helfen bei der Anwendung zu Hause. Wer mehr tun möchte, wendet sich an einen Dermatologen, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten.

Einkaufszettel

Zur inneren Anwendung bei Cellulite

- ❁ Alepafort Mariendistel von Salus
- ❁ Artischocke Dragees von Sanhelios
- ❁ Schachtelhalmkraut von Sidroga

Äußerlich bei Orangenhaut

- ❁ Birke Cellulite Öl von Weleda
- ❁ Straffendes Hautöl FormSchön von Kneipp
- ❁ Kokosöl Cellulite Creme von Bonlauri



Alle Produkte sind in Ihrer Apotheke erhältlich!

Foto: anaglin12/stock.adobe.com



Foto: WavebreakMedia/Micro/stock.adobe.com

Therapien fürs Bindegewebe

Saugpumpenmassage
 Schröpfen
 Lymphdrainage
 Reizstrombehandlung
 Sauerstofftherapie
 Bodywrapping

„Der beste Zeitpunkt, um Cellulitehaut zu glätten“, meint Sonja Schmitz-Harwardt, „ist jetzt im März, wenn sich der Organismus auf den Frühling einstellt. Wir sind bereit für Veränderungen, unsere Zellen erneuern sich. Mit einer kontinuierlichen Behandlung“, sagt sie, „sind die Dellen gewichen, ehe der Sommer kommt.“



NEU!

60 Kapseln
 PZN: 13948747

In Ihrer Apotheke erhältlich

Beseitigt verstecktes Gluten

- mit Glutenspaltemdem Enzym
- für den Glutenabbau

Glutenfrei ist nicht immer glutenfrei!

Wenn ein Produkt als ‚glutenfrei‘ gekennzeichnet ist, heißt das nicht, dass es wirklich völlig glutenfrei ist. So gilt zum Beispiel für Hafer, der als ‚glutenfrei‘ gekennzeichnet ist, lediglich, dass der Glutengehalt dieser Produkte 2 mg / 100 g nicht übersteigen darf.

Dies betrifft besonders Menschen mit Gluten/Weizensensibilität bei denen keine Zöliakie festgestellt wurde.

Fordern Sie sich weitere Informationen sowie die Broschüre zum Thema Darmgesundheit kostenfrei an!

Dr. Wolz Zell GmbH ☎ 65366 Geisenheim
 ☎ 06722/56100 🌐 www.wolz.de · info@wolz.de