

Dr.sc.med. Urs Gruber | Dr.h.c. Alfred Gruber

Cellulite



CELLULITE VERSTEHEN — CELLULITE AUFLÖSEN!

CELLULITE — WAS IST DENN DAS EIGENTLICH?

Was ist Cellulite?

Cellulite (oder als Paronym Zellulitis in der Umgangssprache sehr verbreitet) ist eine nicht entzündliche Veränderung im Fettgewebe. Meist sind Oberschenkel und Gesäss der Frauen störend betroffen. Dellenförmige Hautoberflächen erinnern teilweise an die Beschaffenheit einer Orange. Deswegen nennt man die Cellulite auch „Orangenhaut“.

Männer haben keine Cellulite... oder?

Von Cellulite sind fast ausschliesslich Frauen betroffen. Bereits in jungen Jahren kann die Cellulite auftreten. Bis zu 95% der Frauen sind in unseren Breitengraden betroffen. Männer in Mitteleuropa zeigen

aber auch immer mehr Anzeichen von leichter Cellulite, was scheinbar auf die Lebensumstände („Fleischdoping“, Ernährung, hormonelle Bestandteile im Wasser z.B. AntiBaby Pillenrückstände usw.) zurückzuführen ist.

Drei Stufen/Stadien werden von der Schwere des Hautbildes unterschieden:

Cellulite-Stadien

1. Sichtbare Dellen bei einem Kneiftest (Haut zusammenschieben)
2. Dellen im Stehen, jedoch im Liegen nicht sichtbar
3. Dellen auch im Liegen sichtbar



Hier ist bereits Stufe 2 erreicht. Dellen am Gesäss sind auch ohne Kneifen im Stehen sichtbar

HORMONE

Hormone — Freund und Feind

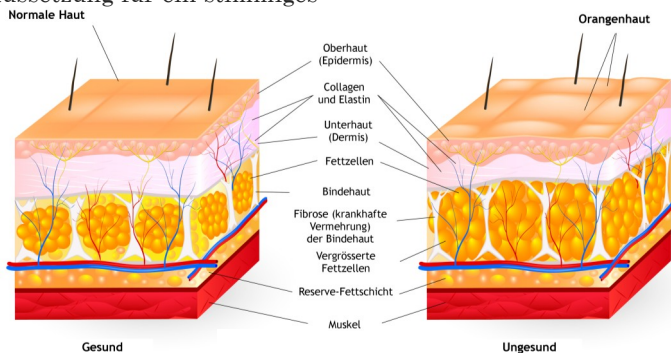
Der wohl bedeutsamste Faktor für Cellulite ist der weibliche Hormonhaushalt. Der damit verbundene Menstruationszyklus beeinflusst die Beschaffenheit des Unterhautgewebes und macht die Cellulite mehr oder weniger sichtbar.

Auch wenn Cellulite ein ästhetisches und kein medizinisches Problem ist, sind die emotionalen Belastungen der Leidenden nicht zu unterschätzen. Viele Frauen leiden massiv unter ihrer „Orangenhaut“, fühlen sich nicht begehrenswert oder attraktiv und versuchen diese Orangenhaut in jeder Lebenslage zu verstecken. Dass dies eine grosse, teilweise entscheidende Auswirkung auf die Lebensqualität hat ist offensichtlich.

Ein Mensch der sich – warum auch immer – versteckt, kann sein Leben nicht so leben, wie es sein sollte. Sich innen und aussen wohl fühlen ist Grundvoraussetzung für ein stimmiges

Er-Leben. Deshalb lohnt es sich, dieses Thema zu beleuchten und alles in Bewegung zu setzen, damit sich die Frau wieder wohlfühlt und Freude am Leben erfährt.

Es ist schon fast paradox – aber, Frauen mit einem ausgeprägten weiblichen Hormonhaushalt sind wohl die attraktivsten Frauen die es gibt. Genau diese Hormone, welche zum Teil für die Dellen-Bildung mitverantwortlich sind, sind der Saft, der die Frau zur wirklichen Frau macht. Frauen mit geringen weiblichen Hormonen wirken eher knabenhaft, weibliche Merkmale sind nicht ausgeprägt gewachsen. (Bemerkung: ist Ihnen schon aufgefallen, welche Frauen sich vor allem Brustimplantate einsetzen lassen? Grossbusige, weibliche Damen? Oder eher Frauen, welche wie Models aussehen mögen? Und was sind die Körpermerkmale von Models..?)



REFLEKTORISCHE ZONEN (NACH GRUBER)

Wo kommt die Cellulite vor allem vor?

Es gibt vier Hauptfelder, bei denen Cellulite vor allem auftritt:

1. **Oberschenkel**
2. **Gesäss**
3. **Hüften**
4. **Bauch**

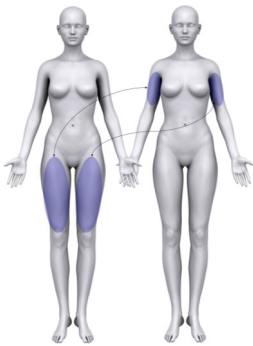
Zu diesen Bereichen gehören in der Behandlung zwingend die reflektorischen Felder mit einbezogen (nach Gruber).

Dies sind:

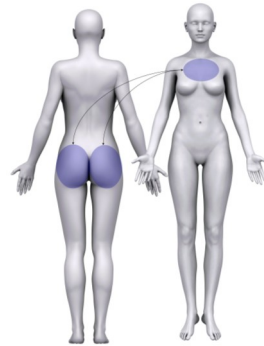
1. **Oberschenkel = Oberarm**
2. **Gesäss = Dekolleté**
3. **Hüften = Schultern**
4. **Bauch = Nacken**

Auf den Bildern sind die typischen sog. reflektorischen Zonen und Felder sichtbar, in denen **Reflektorische Zonen sind ein Schlüssel zum Erfolg der Behandlung!** Um eine sinn- und wirkungsvolle Behandlung der Cellulite überhaupt möglich zu machen ist die Behandlung sämtlicher Zonen wichtig.

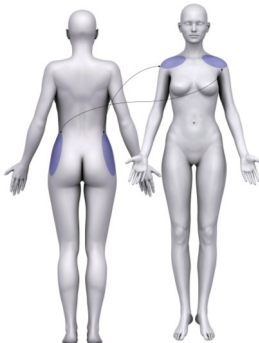
Oberschenkel—Reflektorische Zone Oberarm



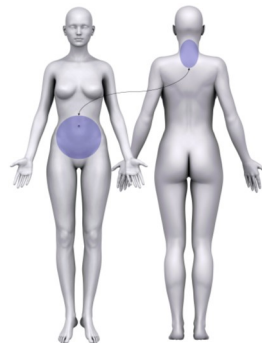
Gesäss—Reflektorische Zone Dekolleté



Hüfte—Reflektorische Zone Schultern



Bauch—Reflektorische Zone Nacken



DIE HAUT SANFT AKTIVIEREN

Was können Sie selbst tun: „Tun Sie sich was Gutes!“

Basenbäder

Ein bis drei Hände voll Bambus-Basensalz in die, mit warmem Wasser gefüllte Badewanne geben. Mindestens 20 Minuten, aber höchstens 35 Minuten soll das Salzbad dauern. Achten Sie dabei, dass alle Stellen, die Sie beeinflussen wollen, im Salzbad getaucht werden. Nach dem Bad tupfen Sie sich ab (nicht reiben) und ruhen sich aus. Der Körper hat nun genug zu tun, die Wirkung des Bades in Bewegungen innerhalb des Gewebes, Stoffaustausch und optimierte Stoffwechselfunktionen umzusetzen. Salzbäder können ein bis zwei Mal in der Woche von Nutzen sein.

Ideal ist Halit-Salz. Ein natürliches Bergkristallsalz, welches ein über 250 Millionen Jahren im Berg gereift und vor Umwelteinflüssen geschütztes Mineral ist. Salz hat im natürlichen Zustand 84 Elemente, die wir auch im Aufbau unseres Planeten und auch in unserem Körper finden. Halit ist der sog. „Edelstein“ unter den Salzen. Seine Mineralien sind in kolloidalen Formen vorliegend und können so vom Körper gut aufgenommen werden.

Daneben spricht man dem Halit-Salz („Hal“ hatte im Keltischen die Bedeutung von heil, oder heilig) besondere Eigenschaften zu, die wohl über das Stoffliche hinausgehen.

Ideal ist dabei das Bambus-Basenbad, welches aus Halit-Salz besteht mit vielen wertvollen Zusätzen wie Bambus und verschiedenen Alpenkräutern.

Wechselduschen

Unter einer Wechseldusche wird das mehrfache abwechselnde Abduschen mit warmem und kaltem (kühlem) Wasser verstanden.

Während des Duschens wärmen Sie den Körper mit dem warmen Brausestrahl auf (Dauer. ca. 30 Sekunden). Danach stellen Sie den Duschstrahl auf kühl (nicht kalt) und duschen Sie den Körper – insbesondere die Problemzonen gründlich ab (Dauer ca. 10 Sekunden). Wiederholen Sie den Vorgang immer wieder in einem Zeitfenster von etwa 3 bis 5 Minuten.

Salz ist der Diamant für unseren Körper!
Halit-Salz aus den Alpen ist der ideale Botschafter für unsere Zellen



ENTSCHLACKEN, ENTSÄUERN, TRINKEN

Entschlacken und Entsäuern hilft dem Gewebe – und somit dem ganzen Menschen

Der Körper kennt unterschiedliche Möglichkeiten, zu entschlacken und zu entsäuern. Grosse Körpersysteme für einen natürlichen Entschlackungsvorgang sind die Verdauung, die Atmung und auch die Haut. Unterstützende

2 Liter trinken sind Minimum – all zu viel ist auch nicht ideal!

Produkte für die Aufgaben einer guten Verdauung und einer optimal funktionierenden Haut sind hier von hoher Bedeutung. Gerade in den Cellulite-

Zonen sind die Ab- und Zuflussmöglichkeiten für ein gutes Funktionieren teilweise gehemmt. Und genau in diesen Zonen wäre es von unbedingter Wichtigkeit, dass der Stoffaustausch optimal funktioniert.

Die richtigen Getränke

Vergessen Sie nicht, dem Körper die

Möglichkeit der Entschlackung zu geben. Hierfür eignet sich das Trinken von Wasser in genügender Menge. Ideal sind auch Tees, (z.B. Basen-Tee für den Tag, abends einen Metabol-Tee), die Sie über den Tag bis zum Abend verteilt zu sich nehmen sollten. Dabei können Abend-Metabol-Tee und Tages-Basen-Tee eine effektive, logische und gute Wahl sein und zur einzunehmenden Trinkwassermenge addiert werden; in der Regel etwa 2 Liter pro Tag, inklusive dem Wasser.

Massagetechniken

Spezielle Massagetechniken eignen sich, um die Durchblutung und somit eine belebende Situation im betroffenen Gewebe zu verbessern (spezielle Massagetechniken wirkend auf Haut, Unterhautgewebe und Muskulatur). Diese Massagetechniken sollten durch ausgewiesene Fachkräfte ausgeführt werden. Auch hier sollten die bereits beschriebenen Zonen in der richtigen Abfolge berücksichtigt werden.

氣



CELLULITE-CREME UND ANDERE LEBENSMITTEL!

Crèmes und Salben

Für die Cellulite-Behandlung stehen unterschiedliche Salben und Crèmes zur Verfügung. Bei den Crèmes und Salben sollte unbedingt auf die Inhalte und Konservierungsstoffe geachtet werden. Crèmes, die Sie nicht auch in den Mund nehmen könnten, sollten auch bei der Behandlung über die Körperhaut gemieden werden!

Die Technik des Eincrémens selbst, in Kombination mit einer natürlichen und hochwertigen Crème, ist ebenfalls wichtig.

Behandelt werden immer die in den Zonen und Felder (n. Gruber) beschriebenen Hautzonen, die zusammengehören. Die Silhouette Crème kann hier als ausgewogenes hautpflegendes Produkt gewählt werden. Sie hat eine stark gewebebeeinflussende Wirkung und kann auch über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden. Ihr Gewebe bekommt dadurch die richtigen Zutaten.

Kreativarbeit mit Gewürzen

„Wie innen so aussen – wie aussen, so innen“. Ein überliefertes Sprichwort, welches in der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen von grosser Bedeutung ist. Alles was sie

in den Körper geben hat eine Wirkung. Auch hier gilt: Bewusster und intelligenter Einsatz von „Helfern“, wie zum Beispiel den Gewürzen.

Nun sind Sie gefordert!

Vermeiden Sie möglichst Gewürze, in denen Glutamate vorkommen. Aus komplementärmedizinischen Konzepten achtet

**Gewürze sind
das Qi
(Energie) der
Nahrung!**

man – nebst dem Geschmack eines Gewürzes auf die „andere Wirkung“. Gewürze sind aber der Hauptlieferant des Gu-Qi (Nahrungsenergie) der Lebensmittel! Hier empfiehlt es sich vor allem die sog. „mittestärkenden Fünf-Elemente ausbalancierten Gewürze“ einzusetzen.



Silhouette Crème
Flasche à 200 ml
Bestell-Nr. 5767322
CHF 59.00

WAS WIRKT — WAS SOLL VERMIEDEN WERDEN?

Anwendungen von sog. Detox-Tapes (Vitalpflaster)

Der Einsatz von Detox-Tape dient der reflektorischen Behandlung und Entschlackung der beklebten Partien. In der Regel klebt man die bevorzugten Stellen über Nacht. Sie behandeln die betroffenen Zonen im Schlaf.

Geklebt werden an jedem Abend zwei zueinander gehörende Zonen und Felder (siehe Zonen und Felder n. Gruber). Eine Kur sollte in der Regel über einen ganzen Monatszyklus der Frau gemacht werden (ca. 28 Tage). Als Daueranwendung können die Detox-Tapes/Vitalpflaster beispielsweise nach einer Grundkur ein- bis zweimal die Woche angewendet werden (Zonen und Felder jeweils wechselnd).

Was sollte vermieden werden?

Es ist bekannt, dass Bewegung auf jeden Fall hilfreich gegen Cellulite-Bildung ist. Jedoch gibt es Aktivitäten, die nicht unbedingt bei der Vermeidung von Cellulite helfen.

Stopp-Sportarten

Sogenannte Stopp-Sportarten wie Squash, Badminton oder Tennis (massive Stopp-, oder Bremsreaktionen auf hartem Boden) lösen sogenannte Lymph-

schläge aus. Diese Schläge ins Lymphsystem sind für das betroffene Bindegewebe schlecht.

Zu enge Kleidung

Stellen sie sich vor, die Lymphe, die als „Blutsaft“ durch ihr Gewebe fließen soll wird im Fluss durch zu enge Kleidung behindert. Die Lymphe bleibt stehen. Mit der Zeit entstehen hier die Folgen: Die stockende Lymphe begünstigt das Entstehen von neuem Bindegewebe – und das genau in den Schwachstellen, den reflektorischen Zonen und Feldern. Vielleicht haben sie dies schon bei Männern gesehen, die ihren Hosengurt immer etwas zu eng „anschnallen“. Stehen sie nackt vor einem, ist der Unterschied oberhalb oder unterhalb der „Schnürstelle“ gut erkennbar.

Genussmittel

Die meisten sog. Genussmittel wie Alkohol und Nikotin sind nicht nur gesundheitsschädlich, sondern haben einen deutlichen negativen Einfluss auf die mit Cellulite betroffenen Gewebe. Wenn möglich sollten solche Genussmittel vermieden, oder die Verwendung zumindest bewusst gesenkt werden. Ihr grösstes Organ - die Haut, wird es Ihnen danken!