

Was hilft gegen Zellulitis (Cellulite, Orangenhaut)

Übergewicht vergrößert die Fettpolster unter der Haut und damit das Risiko, dass sich Zellulitis entwickelt

Bei normaler, gesunder Haut unterstützt und formt elastisches Bindegewebe die Fettzellen, die direkt unter der Haut liegen, so dass sie eine feste, glatte Schicht bilden. Zellulitis tritt auf, wenn dieses elastische Bindegewebe nachgibt und zerfällt, was zur Folge hat, dass die Fettzellen Klumpen bilden. Dadurch entstehen unregelmäßige Grübchen und Ausbuchtungen in der Haut und dem darunter liegenden Gewebe. Je mehr Fett im Gewebe unter der Haut vorhanden ist, desto größer sind die Klumpen. Zellulitis beeinträchtigt die Zirkulation der Flüssigkeit zwischen den Zellen, und die Ansammlung kleiner Mengen dieser Flüssigkeit trägt zum Erscheinungsbild der "Orangenhaut" bei. Zellulitis tritt hauptsächlich bei Frauen auf, weil das Bindegewebe von Frauen zarter und auf Schwächung anfälliger ist als das vergleichsweise zähe Bindegewebe in der Haut von Männern.

Grundsätzliches

Die Endung „itis“ deutet auf eine Entzündung hin, was hier allerdings nicht zutrifft. Der Begriff hat sich jedoch wie viele falsche medizinische Begriffe und Theorien eingebürgert, und so bleiben wir halt dabei. Die Zellulitis ist eine Erkrankung des Binde- und Fettgewebes, das unter der Haut liegt. Bei dieser Stoffwechselstörung lagern sich Fettmoleküle, Schlacken, toxische Substanzen und Wasser in den Zellen ab, die dadurch auf die extreme Größe von 1,5 cm anwachsen können. Die normale Größe einer solchen Zelle beträgt etwa 1,5 mm!

Die Frau besitzt etwa doppelt so viele Fettzellen wie der Mann; darum ist die Zellulitis auch vorwiegend ein Frauenproblem. Aber Männer kennen dieses Phänomen genauso gut; das kann jeder Masseur bestätigen.

Definition aus Pschyrembel „Klinisches Wörterbuch“

Zellulitis: Bezeichnung für eine nichtentzündliche, konstitutionell bedingte umschriebene Degeneration der kollagenen und elastischen Fasern des subkutanen Bindegewebes besonders bei jungen Frauen in der Oberschenkel- und Glutäalregion. Symptome: Matratzenphänomen (durch die Bindegewebesepten netzartig eingezogene Oberfläche) und Orangenschalenhaut (trichterförmige Follikeleinziehungen). Therapie: nicht möglich; prophylaktisch Gewichtsreduktion und körperliches Training.

Mögliche Folgen

Die Zellulitis wird in drei Kategorien eingeteilt. Wenn die Orangenhaut durch Zusammenschieben der Haut sichtbar wird, ist dies die erste Stufe. Bei der zweiten Stufe sind die Dellen ohne Verschiebung sichtbar. Bis hierher kennt die Naturheilkunde Mittel und Wege, das Problem weitestgehend zu lösen. Die dritte Stufe ist äußerst schmerzhaft und kann aber durch Naturheilmittel gelindert werden.

Therapieverfahren

Akupunkt-Massage nach Penzel: Diese Therapieform ist bestens geeignet, Energien wieder zum Fließen zu bringen. Sie basiert auf der Akupunktur-Lehre, wird aber ohne Nadeln durchgeführt. Als Stoffwechselfunkte werden in der Akupunktur folgende Punkte bezeichnet: Blase 27, 28, 29, 31, 32, 33 und 37; Gallenblase 30; Magen 32, 33 und 36.

Ernährung: Da Salz, auch Meersalz, enorme Mengen von Wasser im Körper bindet, sollten Sie weitestgehend darauf verzichten. (In fast allen Ratschlägen wird das Salz ganz verboten. Ohne Salz können wir aber die dringend benötigte Salzsäure im Magen nicht herstellen, was wiederum zu Verdauungsproblemen führen kann.) Was Sie jedoch gänzlich streichen sollten sind: Zucker und alle Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin, Kaffee und Schwarztee. Ebenso Schweinefleisch in jeglicher Form und fette Esswaren. Halten Sie sich eher an vegetabile Nahrungsmittel und Vollwertkost. Ein Glas Selleriesaft vor jeder Mahlzeit ist besonders wirksam.

Frischpflanzentropfen (Urtinkturen): Lassen Sie sich aus folgenden Urtinkturen eine Mischung herstellen: Je 20 ml Löwenzahn, Faulbaum, Mariendistel und Traubensilberkerze, je 10 ml Erdrauch und Fenchel.

Gemmo-Therapie: Himbeer-Knospenmazerat stündlich 1-2 Stöße in den Mund spraysen.

Medizinische Massagen: Manuelle Lymphdrainage entlastet das Gewebe. In der eigenen Praxis habe ich mit dem Produkt „Fanghi d'Alga GUAM“ beste Erfahrungen gemacht. Es ist in der Drogerie erhältlich. Mit dieser Art Lymphbürstung bringen Sie Ihr System wieder in Gang: Nehmen Sie eine nicht zu harte Stiel-Bürste aus Naturborsten. Beginnen Sie am rechten Fuss und machen Sie, mit nur sehr leichtem Druck, einen Strich Richtung Bauch. Daneben den zweiten. Pro Bahn immer nur einen Strich ziehen. Dann das linke Bein, den rechten Arm, dann den linken. Nun sind Sie froh über die Stiel-Bürste, weil Sie auch den Rücken von den Schultern bis zur Lendenwirbelsäule (die Rückseite vom Bauch) streichen. Dann die Körpervorderseite, immer nur einen Strich. Das Zentrum dieser Art Bürstung ist nicht das Herz, sondern der Bauch! Nach einigen Tagen werden Sie merken, wie Ihr Stuhl plötzlich schleimig wird. Dies ist alte, verschlammte Lymphflüssigkeit, die Sie nun auszuscheiden beginnen!

Phytotherapie: Zur Entgiftung und Entschlackung nehmen Sie 3mal täglich eine Tasse folgenden Tees: Maisbart, Goldrutenkraut, Schachtelhalmkraut, Honigkleekraut und Hauhechelwurzel zu gleichen Teilen. Jeweils 1 TL auf eine Tasse und 5 Minuten ziehen lassen. Efeusaponine können auch zur Behandlung von Zellulitis herangezogen werden. Es zeigen sich hier die gleichen antiödematösen Effekte wie bei Aescin (Roßkastanie). Trinken Sie täglich 2 Tassen schluckweise. Mit den ausgekochten Blättern können Sie an den betroffenen Stellen Wickel machen. In seltenen Fällen kann es allerdings zu allergischen Hautreaktionen kommen.

Pflanzenkapseln: Ananas, Papaya, Blasentang. Als Stoffwechselstimulans gelten Ginseng, Taigawurzel, Bamboutabaschir.

Um den Stoffwechsel allgemein anzukurbeln: Brennessel-, Zinnkraut-, Löwenzahn-Tee.

Säure-Basen-Haushalt: Ganz allgemein: kohlenhydrat- und säurearme Ernährung. Besorgen Sie sich sogenannte pH-Indikator-Streifen. Wenn Ihr Morgenurin unter 7,0 liegt, ist Ihr Organismus übersäuert. Ohne eine Entsäuerung ist jede Therapie zwecklos!

Schüssler-Salze: Um 9 und um 16 Uhr nehmen Sie je 2 Tabletten Silicea D6 und lassen sie im Mund zergehen. Damit stärken Sie das Bindegewebe.

Zahnstörfeld: Tote Zähne stören grundsätzlich den ganzen Organismus. Auch Amalgam-Füllungen sind gefährlich. Sie sollten sie durch einen in diesen Sachen erfahrenen Zahnarzt sanieren lassen.

Sonstiges: Auch wenn's Ihnen schwer fällt: bewegen Sie sich! Waldlauf, gehen mit zügigem Schritt (auf Neudeutsch: Powerwalking), Schwimmen, Radfahren.

Ernährungsempfehlungen bei Zellulitis (Orangenhaut)

Übergewicht vergrößert die Fettpolster unter der Haut und damit das Risiko, dass sich Zellulitis entwickelt. Wer die Unterhaut-Fettschicht dünn hält, indem er sich sportlich betätigt und auf ein normales Körpergewicht achtet, kann dadurch zur Verhütung von Zellulitis beitragen. Allerdings sind "Blitzdiäten" häufig arm an Protein und wichtigen Mikronährstoffen und können die Zellulitis verschlimmern. Daher sollte die Gewichtsabnahme stetig und Schritt für Schritt geschehen. Der tägliche Verzehr von Nahrungsmitteln, die reich an Vitamin C, Zink, Kupfer und qualitativ hochwertigem Protein sind, versorgt den Körper mit Nährstoffen, die das elastische Bindegewebe in der Haut stark und funktionstüchtig halten. Bereits ein geringer Mangel an diesen Nährstoffen kann das Bindegewebe schwächen und zur Zellulitis beitragen.

Nährstoffempfehlungen bei Zellulitis (Orangenhaut)

Basenkur zum Ausgleich von Übersäuerung: Man weiß heute, dass Übersäuerung der wesentlichste Grund für Zellulitis ist. Ein Basenkur – konsequent und immer wieder regelmäßig durchgeführt – kann die Neigung zu Zellulitis deutlich vermindern.

Vitamin C hält das Bindegewebe und das elastische Gewebe in und unter der Haut stark. Verbessert die Zirkulation von Blut und interzellulärer Flüssigkeit.

Vitamin E verbessert die Zirkulation von Blut und interzellulärer Flüssigkeit im Gewebe.

Kupfer und Zink (zusammen mit anderen Mineralien) halten das Bindegewebe und das elastische Gewebe in und unter der Haut stark und funktionstüchtig.

Spurenelemente: Zellulitis ist Ausdruck von Übersäuerung und Mangel an Mineralien

Calcium und Magnesium: Zum Ausgleich von Übersäuerung geeignet

Besondere Hinweise

Die Muskelanspannung bei körperlicher Aktivität sorgt dafür, dass Blut und interzelluläre Flüssigkeit aus den Geweben zurück zum Herzen befördert werden. Regelmäßiges Gehen, Joggen oder Aerobic-Training verbessert die Zirkulation in Beinen und Gesäß, unterstützt die Gewichtsabnahme und kann Zellulitis vermindern. Regelmäßige, sanfte Massage der betroffenen Stellen ist von Vorteil, denn auch sie verbessert die Zirkulation von Blut und interzellulärer Flüssigkeit. Es sollte von den von Zellulitis betroffenen Stellen aus in Richtung Herz massiert werden. Eine zu heftige Massage kann den Zerfall von bereits geschädigtem Gewebe beschleunigen und dadurch die Zellulitis verschlimmern.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>