

Die *Anti-Cellulite* FORMEL

Nie wieder Cellulite



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2	Faktor III: Anti-Cellulite Ernährung	27
Einleitung	3	- Organisch und basisch essen	
- Was ist Cellulite?		- Kokosöl für deine Gesundheit	
- Ursachen von Cellulite		- Iss mehr von den richtigen Dingen	
		- Zünde den Abnehmturbo	
Faktor I: Zirkulation anregen	13	- Superfoods mit Superkräften	
- Wasser marsch		- Natürlich mehr Fett verbrennen	
- Schadstoffe ausschleusen			
- Cellulite-Massage		Faktor IV: Entspannung & Ausgleich	45
		- Denk dich schlank	
Faktor II: Alltagshelfer und- gifte	19	- Yoga gegen Cellulite	
- Pflege deine Leber			
- Natürliche Hilfsmittel		Nachwort: Nie wieder Cellulite	53
- Ätherische Öle			
- Kollagen-Killer Fluorid			

Vorwort

Liebe Leserin,

ich möchte dir danken, dass du dich für unsere „Anti-Cellulite Formel“ entschieden hast. Damit hast du bereits den ersten und gleichzeitig einen der wichtigsten Schritte zu deinem neuen, straffen Körper gemacht. Sicherlich geht es dir genauso wie mir selbst und du kannst es kaum abwarten, endlich deinen schlanken und attraktiven Traumkörper zu erschaffen. Denn Schlanksein allein genügt nicht. Um sich wirklich rundum wohl und zufrieden in der eigenen Haut zu fühlen, ist es wichtig, auch an den weiblichen Problemzonen - Bauch, Beinen und Po - eine glatte, anziehend schöne Haut zu besitzen.

Dieses Buch gibt dir alle Informationen und Tipps, die du benötigst, um endlich Schluss mit deiner Cellulite zu machen. Dabei zeigen wir dir, welche Faktoren Cellulite überhaupt beeinflussen und wie du sie gezielt bekämpfen kannst:

In der Einleitung wirst du zunächst erfahren, wie die sogenannte „Orangenhaut“ überhaupt entsteht und was im Körper vor sich geht, wenn die unattraktiven Dellen in der Haut sichtbar werden.

Im Anschluss lernst du in den folgenden 4 Kapiteln die effektivsten Methoden kennen, mit denen du deine Haut straffen und deine Cellulite endgültig beseitigen kannst. Dazu gehören das Anregen der Zirkulation in den unteren Körper-Regionen, die unterstützende Wirkung natürlicher Heilmittel, eine gezielte und ausgewogene Anti-Cellulite Ernährung und auch die richtige innere Einstellung sowie Bewegung. All diese Faktoren wirst du in diesem Ratgeber kennenlernen und auch erfahren, wie du sie ganz einfach in deinem Alltag umsetzen kannst. Dann heißt es auch für dich schon bald:

Endlich Schluss mit Cellulite



Einleitung

Was ist Cellulite?

Über kaum ein anderes Thema kursieren so viele Gerüchte und Fehlinformationen wie über die Cellulite. Dabei lassen sich die unschönen Dellen unter der Haut im Grunde schlicht und ergreifend auf einen einzigen Übeltäter zurückführen: Fett.

Du bist jedoch nicht allein, wenn du Cellulite hast, denn etwa 85-90% aller Frauen betrifft dieses ästhetische Problem irgendwann im Laufe ihres Lebens – selbst wenn sie ansonsten fit und schlank sind.

So verbreitet Cellulite aber auch sein mag, so wenig wissen doch die meisten Menschen über die Dinge, die diesem Problem zu Grunde liegen. Zum Beispiel, was Cellulite ist, wie sie entsteht oder wie du sie wieder loswerden kannst. Wusstest du zum Beispiel, dass Cellulite zwar ein Fettproblem ist, es sich bei diesem Fett aber um eine andere Art handelt als das, was dein Körper in anderen Regionen eingelagert hat?

Cellulite tritt an den Beinen und im Bereich des Pos auf und wird durch vergrößerte Fettzellen des Unterhautgewebes gebildet. Diese Fettzellen sind in die verschiedenen Zellverbände eingebaut. Durch eine vermehrte Einlagerung von Fetten blähen sie sich auf und üben damit Druck auf das Bindegewebe aus, das sie umgibt.



Das weibliche Bindegewebe ist in seiner Struktur weniger stabil als das von Männern. Die Stabilität nimmt sogar noch durch weitere Faktoren wie Hormoneinfluss, Alter und Übergewicht ab. So kommt es, dass es dem Druck durch die vergrößerten Fettzellen nicht standhalten kann. Die Fasern verformen sich und ziehen die mit ihnen verbundene Haut nach unten, was zu den typischen Folgen führt: Die Haut sieht aus wie die einer Orangenschale.

Dieses Fett unter der Haut ist aber nicht per se schlecht, es hat sogar viele Aufgaben im Körper. Es hält ihn zum Beispiel warm, da es ein schlechter Wärmeleiter ist. Darüber hinaus spielt es eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel des Körpers, dient in Notzeiten selbst als Energielieferant und kann als Puffer unter der Ferse und in Gelenken etwas für unseren Laufkomfort leisten.

Unterhautfett vs. Bauchfett

Doch dieses Unterhautfett ist nicht die einzige Form des so genannten „Weißen Fettgewebes“, das es im Körper gibt. Es gibt auch noch das viszerale Fett oder auch Bauchfett. Während die Cellulite, die durch das Unterhautfettgewebe gebildet wird, fast ausschließlich ein Frauenproblem ist, trifft übermäßiges Bauchfett in erster Linie die Herren der Schöpfung. Auch wenn es vielen als ausgleichende Gerechtigkeit erscheinen mag, so gibt es doch einen erheblichen Unterschied. Während Cellulite keinerlei gesundheitlichen Schäden anrichten kann, sondern nur ein kosmetisches Problem ist, kann übermäßiges Bauchfett sehr schädlich sein.

Zugegeben, auch ein Zuviel an Unterhautfett kann dazu führen, dass dein Körper seinen Stoffwechsel verändert, wodurch es mit der Zeit zu gesundheitlichen Folgen kommen kann. Doch viszerale Fett, also Bauchfett, ist deutlich gefährlicher.

Welche gesundheitlichen Risiken durch übermäßiges Bauchfett steigen:

- Arteriosklerose
- Bluthochdruck & Schlaganfall
- Alzheimer
- Diabetes
- Depressionen
- Einige Krebsarten
- Schlafstörungen
- Thrombose



Das viszerale Fett wird jedoch auch deshalb als so schädlich für die Gesundheit betrachtet, weil es in der Lage ist, selbstständig Entzündungsprozesse im Körper auszulösen. Entzündungen und Schmerzen sind die Folgen.

Viszerales Fettgewebe kann außerdem auch selbst Signalmoleküle, ähnlich unseren Hormonen, aussenden, die dann anderen, natürlich im Körper vorkommenden Hormonen die Arbeit schwer oder gar unmöglich machen können. Tatsächlich hat es einen derart großen Einfluss auf den kompletten Körper, dass man beim Bauchfett schon fast von einem eigenen Organ sprechen könnte.

All diese Risiken und Funktionen, die durch ein zu viel an Bauchfett teilweise erheblich ansteigen können sind verantwortlich dafür, dass das viszerale Fett in unserer heutigen, vom Nahrungsmittelüberfluss gekennzeichneten Zeit zu einem gefährlichen Begleiter geworden ist. Mach am besten direkt unseren Bauchfett-Test auf der rechten Seite, der dir zeigt, ob der Anteil deines viszeralen Fetts zu hoch ist. Wie du bereits gelernt hast, steigt damit nämlich das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme.



Der Bauchfett-Test

Das Bauchfett befindet sich in der Bauchhöhle und umhüllt dort in erster Linie die Verdauungsorgane. Deswegen ist es auch meist zunächst nicht so leicht von außen zu erkennen wie das Unterhautfettgewebe. Doch gibt es zu viel davon, wird der Bauch dick. Als Leitzahl wird angenommen, dass bei Damen ein Bauchumfang ab 80 cm und bei Herren ein Umfang ab 94 cm zu einem erhöhten Risiko für die Gesundheit führt.

Wenn du möchtest, kannst du gerne mal deinen eigenen Umfang messen. Führe das Maßband dazu zwei Fingerbreit oberhalb deines vorderen Beckenknochens um deine Taille.

Ursachen von Cellulite

Doch lass uns nun wieder zu unserem eigentlichen Problem zurückkommen, der Cellulite und den Faktoren, die sie auslösen oder begünstigen können. Denn nicht jede Frau ist gleichermaßen von Cellulite betroffen und einige wenige Glückliche befällt sie sogar gar nicht.

Die lebenslang glatte Haut kann ein genetisch bedingt starkes Bindegewebe bewirkt haben, weswegen diese Frauen Ihren Eltern stets dankbar sein sollten. Doch die Gene geben noch sehr viel mehr vor, als man auf den ersten Blick vermuten mag:

Denn das Geschlecht, die ethnische Zugehörigkeit, ein schnell oder langsam funktionierender Stoffwechsel, die Neigung zu verschiedenen Erkrankungen und sogar das Fettverteilungsmuster werden von ihnen vorbestimmt. All diese von uns nicht zu beeinflussenden Faktoren bestimmen auch mit, ob wir einmal im Leben eine Cellulite ausbilden oder nicht.

Doch sind wir nicht allein ein Produkt unserer Erbmasse. So können zum Beispiel auch Hormone dazu führen, dass sich das Bindegewebe schwächt und plötzlich Cellulite auftritt. Vor allem schwangere Frauen können häufig ein Lied davon singen.

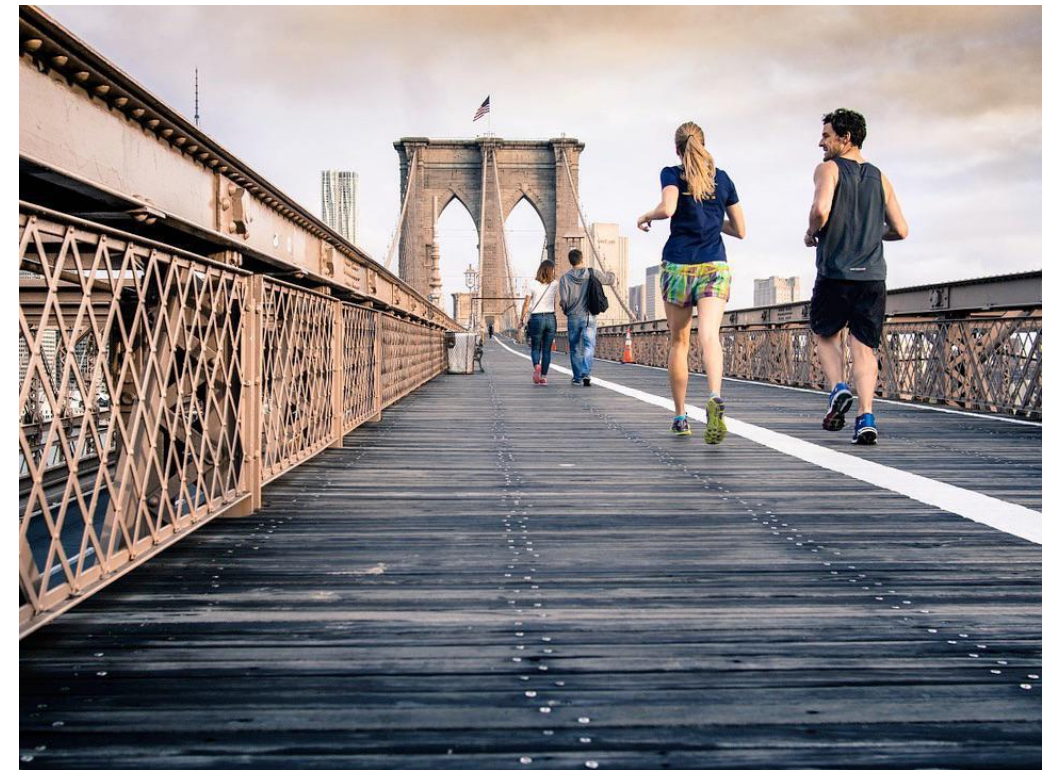


Auch unser Lebensstil kann einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung der Orangenhaut haben. Sowohl die Ernährung als auch unsere Sportgewohnheiten haben einen deutlichen Einfluss auf die Gesundheit des Bindegewebes und nicht zuletzt darauf, ob wir zu viel Fett im Körper einlagern – wie wir ja vorhin schon gelesen haben, die wichtigsten Faktoren bei der Entstehung von Orangenhaut.

Die Spannkraft des Bindegewebes nimmt auch im Laufe des Lebens ab und kann zusätzlich durch Rauchen, Alkohol und andere Faktoren stark geschwächt werden.

Außer Fett und Bindegewebe, so haben Forscher herausgefunden, haben aber auch noch andere Faktoren einen Einfluss auf die Entstehung von Cellulite. Aktuell gibt es dementsprechend verschiedene Theorien für ihre Entstehung. Da die Forschung diesbezüglich jedoch noch in den Kinderschuhen steckt, kann man noch nicht endgültig beurteilen, ob schon der eine oder der andere Aspekt ausreicht, um bei einer Frau Cellulite auszulösen, oder ob mehrere nebeneinander vorhanden sein müssen, damit sich die Haut wellt und beult.

Da wir das Problem Cellulite jedoch endgültig und damit ganzheitlich angehen möchten, werden wir jede der bekannten Ursachen für Cellulite ansprechen und dir die besten Tipps bieten, wie du diese behebst, um einen straffen und glatten Körper zu bekommen – genauso schön, wie du ihn dir vorstellst und verdient hast.



Weitere Ursachen für Cellulite

Lagert der Körper zum Beispiel zu viel überschüssiges Gewebewasser ein, quellen die Zellen auf. Vor allem Fettzellen, die ja zusätzlich zu den Fettsäuren auch noch Wasser speichern können, blähen sich auf und die unschönen Dellen an Beinen und Po treten besonders deutlich hervor.

Kommt hinzu, dass Lymphe, Blut und Wasser aus der unteren Körperhälfte nur unzureichend abtransportiert werden können, verschlechtert sich die Situation weiter: Das Gewebe schwillt an und die Haut verliert ihre glatte Oberfläche.

In diesen Zusammenhang muss man auch den Verlust der Fähigkeit des Körpers sehen, seine Stoffwechsel-Abfallprodukte vollständig zu entsorgen. Denn damit der im Zellinneren anfallende Abfall aus dem Körper ausgeleitet werden kann, muss er zunächst einmal von den Zellen, in denen er anfällt, weg und zu den Ausscheidungsorganen hin transportiert werden. Auch dies geschieht in vielen Fällen über das Lymph- und Blutsystem.

Als Ausscheidungsorgane sind in erster Linie die Leber, die Nieren, die Lungen, der Darm und die Haut zu nennen. Über Schweiß, Urin, Kot und Atemluft werden wir die meisten dieser Abfallstoffe wieder los. Verbleiben diese jedoch in den Zellen, werden sie darin eingelagert. Dies bedeutet nicht nur, dass Sie die Funktion und die Energiebereitstellung in den Zellen selbst behindern können. Der Abfall bläht die Zellen auch noch unnötigerweise auf. Das Ergebnis kennst du inzwischen schon: Orangenhaut an Beinen und Po.



Zellalterung & Bindegewebsverhärtung

Unsere Zellen und mit ihnen die Zellverbände und Gewebsstrukturen, mit denen sie in einem Verband leben und ihren Aufgaben nachkommen, unterliegen natürlichen Alterungsprozessen. Das Gewebe, also Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen, Gelenke, Haut, Bindegewebe, Organe und so weiter wird immer wieder erneuert, indem alte und schadhafte Zellen abgebaut und durch neue ersetzt werden.

Diese Prozesse gehen im Laufe des Lebens nicht immer alle perfekt vonstatten. Mit voranschreitendem Alter nimmt die Fehlerrate zu. Dazu führen nicht nur Schäden im Erbgut, sondern auch Ungleichgewichte im Körpermilieu und Mangel an Nährstoffen. So kommt es immer wieder zu Verhärtungen von Gewebe. Geschieht dies im Bindegewebe der Problemzonen, verstärkt es auch den unebenen Effekt der Haut, wenn es nicht sogar ganz Ursache der hässlichen Orangenhaut ist.

Neben der natürlichen Zellalterung kann es auch zu einer so genannten vorzeitigen Zellalterung kommen. Das Gewebe altert also schon, obwohl die Person eigentlich noch viel zu jung an Lebensjahren ist.

Beispiel: Während man sagt: „Die Dame ist 50 Jahre alt“, spricht man vom so genannten biografischen Alter. Verhält sich der Körper der Person dann in etwa so, wie der ihrer Altersgenossinnen, unterliegt er per Definition einer natürlichen Alterung.

Anders jedoch, wenn sich deutliche Abweichungen erkennen lassen. Ist also zu erkennen, dass die meisten gleichaltrigen Menschen sich in einigen biologischen Merkmalen deutlich von dieser Person unterscheiden, spricht man davon, dass das biologische Alter dieses Menschen oder eben auch des entsprechenden Körperbereichs vom biografischen Alter abweicht.

„Jeder möchte alt werden, doch keiner möchte alt sein“

So formulierte schon seinerzeit Cato der Ältere, ein altrömischer Schriftsteller.

Aktueller als heute könnte dieser Satz kaum sein. Aus der Altersforschung, der „Gerontologie“, hat sich dementsprechend in neuester Zeit sogar ein ganzer Industriezweig herausgebildet, der alles anbietet, was unsere Alterung hinauszögern möge: die Anti-Aging-Bewegung.

Um diese auch immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu halten, untersuchen Forscher ganz genau, wie es dazu kommt, dass manche früher und schneller altern als andere.

Auch wenn inzwischen schon einige Komponenten benannt werden können, die unser Altern zu beschleunigen vermögen, gibt es den heiß ersehnten „Jungbrunnen“ aber immer noch nicht.



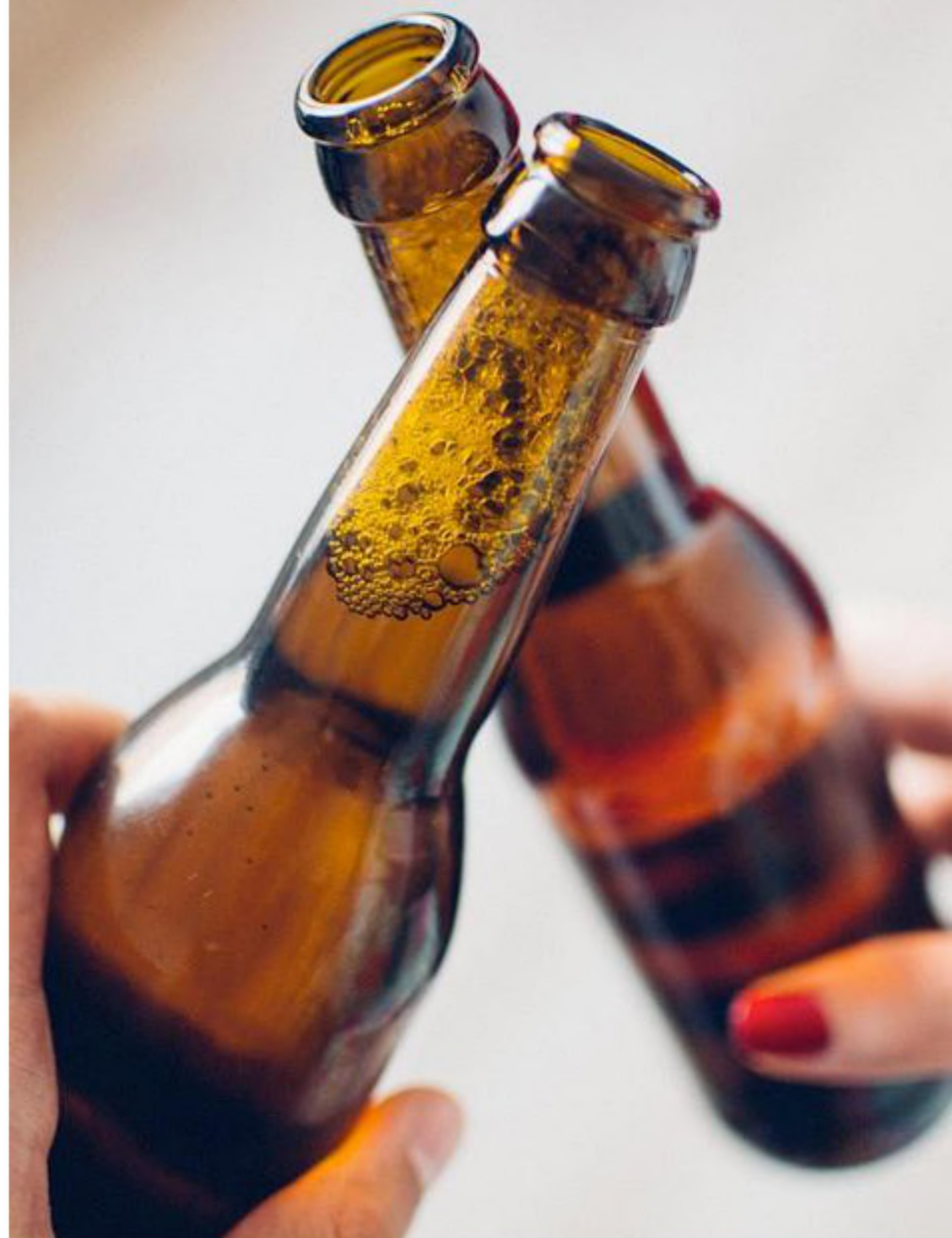
Immerhin haben die Bemühungen der Wissenschaftler schon einige Erkenntnisse hervorgebracht. So wissen wir inzwischen, dass es zu solchen Abweichungen zwischen biografischem und biologischem Alter zum Beispiel aufgrund einer ererbten Veranlagung kommen kann.

Die Gene können also zum Beispiel daran schuld sein, wenn wir schon früh alt aussehen oder auch ein Teil unseres Körpers schneller altert als der Rest.

Doch ganz häufig sind es auch äußere Einflüsse, die dafür sorgen, dass Organe und Gewebe vorzeitig altern. Genussgifte wie Alkohol und Nikotin sowie Drogen sind ganz oben auf der Liste der Alterungs-Turbos. Sie schwächen das Bindegewebe zum Teil ganz erheblich und sorgen somit auch dafür, dass Cellulite sich früher und stärker ausbreiten kann.

Zur vorzeitigen und natürlichen Alterung der Zellen und des Gewebes tragen auch hormonelle Prozesse im Körper bei, so dass Cellulite entsteht oder sich noch verschlimmert.

Es wird allgemein angenommen, dass nicht nur die Geschlechtshormone Östrogen und Prolaktin einen großen Einfluss auf Bindegewebe und somit Cellulite haben, sondern auch Insulin, Noradrenalin und die Schilddrüsenhormone.



Selbst beeinflussbare Ursachen

Zugegeben, die meisten der bis jetzt genannten Ursachen für Cellulite kannst du nur sehr schwer bis gar nicht beeinflussen. Doch gibt es noch eine ganze Reihe an Stellschrauben, an denen du täglich drehen kannst, um deine Cellulite-Uhr langsamer laufen zu lassen.

Einer dieser Stellschrauben ist zum Beispiel deine Ernährung. Denn nachweislich leiden Menschen, die es vermeiden, übermäßig Fett, Kochsalz und leere Kohlenhydrate zu essen, seltener unter Cellulite als diejenigen, die sich hier nicht einschränken.

Auch die Art, wie du deinen Alltag gestaltest, kann einen erheblichen Einfluss darauf haben, ob du mehr oder weniger zu Cellulite neigst. Viele Stunden auf den Beinen oder dem Bürostuhl fördern Cellulite genauso wie zu enge Kleidung und zu wenig Bewegung.

Dies liegt daran, dass sowohl mangelnde Bewegung als auch einschneidende und einengende Kleidung verhindern, dass der Fluss von Blut und Lymphe ungehindert stattfinden kann. Und dieser sorgt maßgeblich dafür, dass gefährliche Giftstoffe und Stoffwechselabfallprodukte aus der unteren Hälfte des Körpers wieder abtransportiert werden können.



Denn auch wenn alle anderen voran genannten Faktoren eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Cellulite spielen, so gibt es doch die eine dominierende Ursache für Cellulite, die schwerwiegender ist, als alle anderen: Die Ansammlung von Giften und Schlacken in deinem Körper.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass du alle Ansammlungen von Gift aus deinem Körper ausleitest und dafür sorgst, dass sich in Zukunft möglichst keine neuen Schlacke-Depots mehr in deinem Körper ansammeln können. Im nächsten Kapitel erfährst du, wie du die Zirkulation in der unteren Körperhälfte gezielt anregen kannst.



Faktor I: Zirkulation anregen

Wasser marsch

Im Folgenden möchte ich dir die bestbewährten Strategien und Tipps zeigen, die dir dabei helfen, deinen Körper durch Entgiftung von Cellulite zu befreien. Wenn du dich ganz genau an diese Anweisungen hältst, kannst du gleich heute damit beginnen, deinen Körper wirkungsvoll von Giften und Schlacken zu befreien.

Wasser ist dein bester Verbündeter im Kampf gegen Cellulite, denn klares, frisches Wasser erfrischt dich nicht nur und gibt dir Schwung und Energie, sondern es ist das beste Mittel, um Gifte aus deinem Körper zu schwemmen.

Wusstest du, dass Wasser das meistverbreitete Lösungsmittel der Welt ist? Und genau das macht es auch in deinem Körper und nicht nur in deinem Haushalt. Es reinigt die Bereiche zwischen den Zellen genauso gut wie die Zellen selbst von allem, was dort nicht hingehört und die physiologischen, also gesunden, natürlichen Vorgänge stört.

Das Gute an Wasser ist, dass es gleichzeitig noch viel mehr kann, denn es hilft auch, schlapp und schlaff hängenden Hautpartien wieder prall und schön zu erscheinen.



Wenn du nun damit beginnst, mindestens 2 Liter Wasser täglich zu trinken, wirst du sehr schnell feststellen, dass sich die Cellulite deutlich vermindert.

Tipp: Um die Wirkung des Wassers zu verbessern, presse frische Zitrone hinein. Das gibt nicht nur einen angenehmen frischen Geschmack, sondern unterstützt den Körper bei der schnellen und effektiven Aufnahme des Wassers.

Indem du dafür sorgst, dass dein Körper mit genügend Wasser versorgt ist, verhilfst du deinen Zellen zu einem frischen und jugendlichen Aussehen, was gleichzeitig auch dabei hilft, die Zeichen der Cellulite zu mildern.

Starte deinen Tag gleich mit einem vollen Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen, noch bevor du dich an den Frühstückstisch setzt. Sorge dafür, dass du immer genügend frisches, klares Wasser in deiner Nähe hast, so kannst du in der Hitze des Alltags nicht vergessen, regelmäßig in kleinen Schlucken zu trinken.

Wenn du möchtest, kannst du dir eine spezielle App auf deinem Smartphone installieren, die dich regelmäßig an das Trinken erinnert. Sorge aber auf jeden Fall dafür, dass mindestens 2 Liter täglich zusammenkommen, gerne auch etwas mehr.



Um den Durst zu stillen, eignen sich am besten stilles Wasser oder ungesüßter Tee. Ein paar Tassen Kaffee pro Tag sowie 1-2 Gläser zuckerfreie Limonaden sind allerdings auch in Ordnung. Beim Süßen deiner Getränke solltest du auf natürliche Süßungsmittel wie Xylit, Erythrit oder Stevia setzen.

Auf zuckerhaltige Softdrinks und Limonaden, fertige Säfte und Smoothies sowie Alkohol solltest du am besten vollständig verzichten beziehungsweise den Konsum auf ein Minimum beschränken.

Schadstoffe ausschleusen

Bahn frei für Blut und Lymphe. Wie schon erwähnt, ist es sehr wichtig, dass du die Zirkulation von Blut und Lymphe in der unteren Hälfte deines Körpers in Schwung hältst. So hilfst du deinem Körper, sowohl überschüssiges Zellwasser abzubauen als auch Schlacken und Gifte auszuleiten.

Am besten gelingt dir dein Ziel, indem du deinen Beinen, Bauch und deinem Po eine Bürstenmassage gönnst. Bürstenmassagen verbessern zusätzlich das Hautbild und helfen die Haut glatt und elastisch zu halten. Bei Cellulite solltest du die Bürstenmassage also zu deinem schön machenden, regelmäßigen Begleiter machen.

Eine herkömmliche Massagebürste, wie du sie im Drogeriemarkt oder online kaufen kannst, ist dafür bestens geeignet. Schon ab etwa 3-4 Euro sind sehr schöne Modelle aus Holz mit angenehmen, weichen Schweineborsten und einer praktischen Handschlaufe zu erstehen.

Einmal die Woche beim Baden oder Duschen solltest du eine nasse Bürstenmassage durchführen. Zusätzlich kannst du dann täglich 2 zehnminütige Trockenbürsten-Massagen durchführen.



Massiere dabei immer zart, denn die Bürstenmassage sollte angenehm sein. Mit kreisenden Bewegungen kannst du die äußeren und inneren Oberschenkel und auch alle anderen von Cellulite betroffenen Körperregionen massieren. Auch Streichungen mit der Massagebürste sind angenehm und an manchen Stellen einfach besser geeignet als Kreisen und Achter.

Da eine Bürstenmassage energetisierend wirkt, solltest du sie zwar unbedingt gleich morgens machen, so bist du nicht nur hübscher, sondern auch vitaler. Vermeide es hingegen, eine solche Massage kurz vor dem Schlafengehen durchzuführen, sonst könntest du eventuell keine Nachtruhe finden.

Cellulite-Massage

Die spezielle Cellulite-Massage, die ich hier für dich entwickelt habe, hat ein wesentliches Ziel: Sie soll zum einen direkt Einfluss auf die Erscheinung der Haut haben, so dass diese glatter und gleichmäßiger wirkt. Zum anderen bewirkt sie aber auch, dass sich die Fettzellen des Unterhautgewebes aus dem Zellverband lösen und gleichmäßig verteilen. So kannst du gezielt an Problemstellen verhindern, dass sich Cellulite ansiedelt, oder bestehende Cellulite abbauen.

Ein weiterer Vorteil, den die Massage bietet, ist, dass sie das Gewebe um die von Cellulite betroffene Stelle stimuliert und die Blut- und Lymphzirkulation deutlich verbessert.

Als Massagetechniken kommen die folgenden in Frage:

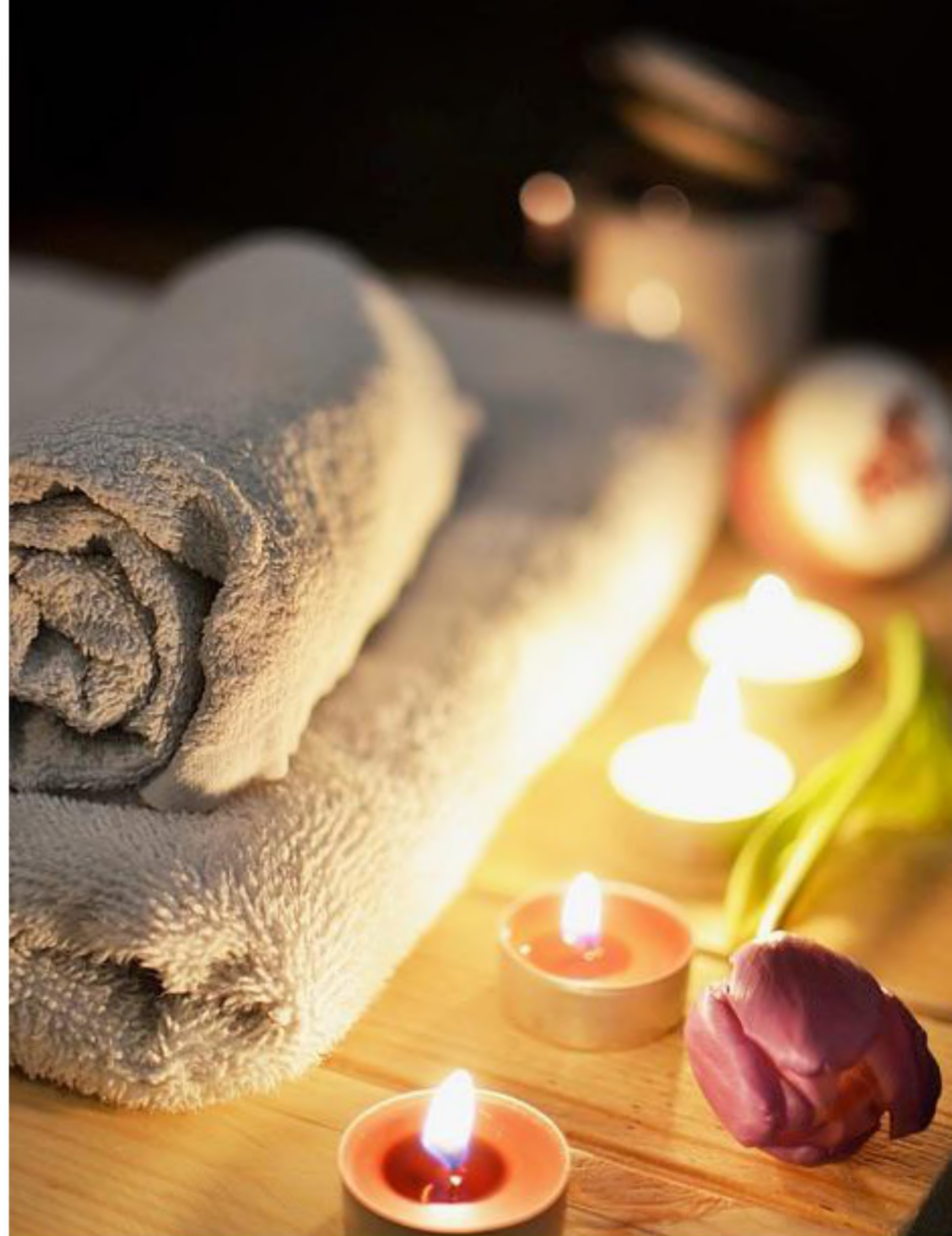
Knetmassage – Die Knetmassage führst du durch, indem du eine bestimmte Hautpartie nacheinander zusammen drückst und anhebst. Vor allem an den inneren und äußeren Oberschenkeln kannst du die Knetmassage ausgiebig selbst durchführen oder auch durchführen lassen. Mit dieser Bewegung lockerst du Cellulite-Depots und hilfst deinem Körper dabei, sie aus deinem Körper zu bugsieren.



Klopfmassage – Bei der Klopfmassage benutzt du die Knöchel deiner Finger, um den widerspenstigen Cellulitebergen den Kampf anzusagen. Drücke mit den Knöcheln ganz gezielt störende Cellulite-Knubbel und bearbeite sie, bis sie beginnen, sich aufzulösen.

Wringmassage – Ja, genau wie unsere Großmütter ihre Wäsche auswringen mussten, kannst du zum Beispiel deine Oberschenkel, Hüfte oder Pobacken bearbeiten, um dem Unterhautgewebe zu Leibe zu rücken. Fasse ruhig beherrscht zu und drücke das Fett förmlich aus deiner Haut heraus. Die Wringmassage bietet sich auch perfekt an, um sie mit einem Partner/einer Partnerin durchzuführen.

Selbstmassage – Auch wenn du allein wohnst und niemand zur Stelle ist, der dir eine Massage verpassen kann, solltest du trotzdem regelmäßig eine Massage an dir selbst durchführen. Creme dich zu Beginn am besten mit einer Bodylotion oder einem Produkt ein, das die Hautdurchblutung verbessert, und massiere deinen Körper von unten nach oben. Dabei kannst du kreisende und streichende Bewegungen durchführen. Vor allem an gut erreichbaren Stellen kannst du aber auch zu der Knetmassage greifen.





Teil II: Alltagshelfer und -gifte

Pflege deine Leber

Deine Leber ist neben der Haut das wichtigste Entgiftungsorgan deines Körpers. Aus diesem Grund ist eine gesunde Leber der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Vor allem dann, wenn du Prozesse in Gang setzt, die dafür sorgen, dass vermehrt Gifte aus Zellen und Gewebe ausgeleitet werden, solltest du deine Leber in ihrer Arbeit unterstützen.

Denn sie muss zu ihrer alltäglichen Aufgabe, den Gallensaft zu produzieren, nun auch noch vermehrt Entgiftungsarbeit für das Blut leisten. Doch ist es für dich wichtig, dass sie beides einwandfrei erledigt. Denn einerseits willst du ja die Gifte loswerden und andererseits verhindert der Gallensaft, dass der Körper erneut unnötiges Fett unter der Haut einlagert.

Achte also auf folgende Dinge:

- Reduziere deinen Kaffee- und Alkoholkonsum
- Vermeide industriell gefertigte und stark verarbeitete Lebensmittel
- Spüle Obst und Gemüse, das mit chemischen Pflanzenschutzmitteln behandelt wurde, vor dem Verzehr gut ab
- Streiche zuckerhaltige Speisen und Getränke



Natürliche Hilfsmittel

Gewürze und Kräuter verbessern nicht bloß den Geschmack von unseren Speisen und machen sie bekömmlicher, sie können auch unsere Leber in ihrer Entgiftungsarbeit unterstützen. Darüber hinaus solltest du in deiner Küche Gewürze verwenden, die anti-entzündlich wirken und den Stoffwechsel anregen.

Solche Stoffwechsel-Turbos helfen deinem Körper dabei, Fette besser zu verbrennen. Und sie verhindern Entzündungen in deinem Körper. Beide Faktoren vermindern somit, dass sich hässliche Cellulite bildet.

Nimm solche Kräuter und Gewürze in deinen täglichen Speiseplan auf oder greif optional zu ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln und du wirst endlich die Resultate erzielen, nach denen du dich immer gesehnt hast.

Silberdistel – Die Silberdistel ist ein blühendes Kraut, das zu den Korbblütlern gehört und im Mittelmeerraum heimisch ist. Die Mariendistel, wie sie auch genannt wird, ist sicherlich das wichtigste Leber stärkende Kraut überhaupt und kann sogar die Regeneration zerstörter Leberzellen bewirken.



Süßholzwurzel – Das Extrakt des Süßholzes stimuliert die körpereigene Abwehr und kann Magen- und Darmgeschwüren vorbeugen, indem es die Produktion von Schleim im menschlichen Verdauungsapparat vermehrt. Auch eine antientzündliche Komponente enthalten die Inhaltsstoffe des Süßholzes, weswegen es auch erfolgreich zur Behandlung von Lebererkrankungen eingesetzt wird.

Kamille – Die Kamille hat dich bestimmt schon während der Kindheit durch so manche Krankheit begleitet. Ihre Wirkung ist desinfizierend und antientzündlich. Wen wundert es, dass die zurückhaltende Schönheit vom Wegesrand bei vielen akuten Erkrankungen eingesetzt werden kann. Ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Kalium und Vitamin A machen die Kamille zu einem perfekten Begleiter einer ausgewogenen Ernährung und hilft darüber hinaus dabei, deinen Körper schlank und attraktiv zu halten.

Zimt – Das Pulver, das aus der Rinde des Zimtbaums gewonnen wird, schmeckt nicht nur gut, sondern hat es auch in sich. Eine hohe Konzentration an Antioxidantien macht Zimt zu einem idealen Verbündeten gegen die unansehnliche Cellulite. So kann sie zum Beispiel die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Energie verbessern und auch ihre regenerativen Fähigkeiten verbessern. Auch deine Haut, die Durchblutung und der Stoffwechsel profitieren davon, wenn du täglich Zimt zu dir nimmst.

Tipp: Hier mein Turbo-Zimtrezept gegen Cellulite, das dir dabei hilft, Gifte aus dem Körper auszuscheiden, Gewicht zu verlieren und Cellulite aktiv zu verringern:

Mische

- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig

und trinke diese Mischung am besten täglich.

Beachte: Zimt ist eines der vier Gewürze, die die Körpertemperatur und den Stoffwechsel immens anregen (thermogener Effekt) und damit bewirken, dass Fett effektiver abgebaut wird. Auch mit den anderen drei Kandidaten kannst du deinen Stoffwechsel bis zu dreimal so schnell machen. Ihre Namen sind: Ingwer, Senf und Cayenne.



Ätherische Öle

Ätherische Öle sind konzentrierte Auszüge, die aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Früchten, Harzen oder anderen Pflanzenteilen gewonnen werden. Diese Konzentrate enthalten alles Wertvolle der Pflanze: Vitamine, Hormone, desinfizierende Bestandteile und natürlich die Duftstoffe, die ihre heilende Wirkung auf uns ausüben können.

Dazu kannst du sie entweder äußerlich anwenden oder auch inhalieren. Hierzu gibt es spezielle Duftlampen, aber auch ein paar Tropfen auf einem Taschentuch tun es zur Not.

Geranie – Das Dampfdestillat der Geranie enthält sehr viele antibakterielle und Pilz hemmende Stoffe. Dazu wirkt es zusammenziehend, entzündungshemmend entwässernd, Zell-regenerierend, ausgleichend und duftet angenehm blumig. Auch eine Verbesserung der Durchblutung macht die Geranie für die Behandlung von Cellulite interessant.

Rosmarin – Rosmarinöl hilft trockener und schlaffer Haut. Aber auch die durchblutungsfördernde Wirkung von ätherischem Rosmarinöl ist bei Cellulite sehr erwünscht, weswegen du es gerne auch für Cremes, Lotionen und Salben verwenden kannst.



Grapefruit – Mit Hilfe dieses ätherischen Zitrusöls kannst du deine Problemzonen noch wirkungsvoller massieren. Wenn du hochreines Grapefruitöl eingekauft hast, kannst du dir auch einige Tropfen davon in eine Gelatinekapsel abfüllen und oral einnehmen. Das ist ein bewährter Stoffwechsel-Turbo, der dir dabei hilft, Fette schneller zu verbrennen.

Minzöl – es wirkt antientzündlich und antiseptisch. Was es jedoch für dich besonders interessant macht, ist die Tatsache, dass es den Stoffwechsel anregt. Wenn du möchtest, kannst du es zusammen mit Grapefruitöl als Massageöl für betroffene Hautareale einsetzen.

Mandarine – Das ätherische Mandarinenöl verbessert den Blutkreislauf und die Verdauung und hilft dir somit dabei, Gifte aus deinem Körper zu verbannen.

Zitrone – Einen weiteren Vertreter der Zitrusfrüchte solltest du dir auch nicht entgehen lassen. Denn die Zitrone schafft es wie kaum ein anderes ätherisches Öl, die Blutzirkulation bis in die aller kleinsten Kapillaren zu verbessern. Dazu strafft und stärkt es die Gefäßwände. Aus diesem Grund wird es auch gerne zur Behandlung von Krampfadern und geschwollenen Füßen verwendet.

Orange – Von Cellulite befallene Haut sieht nicht zufällig so aus wie die Haut der Orange. Denn eines der besten Mittel zu deren Behandlung ist das essentielle Öl dieser Frucht. Dafür sorgen ihre entwässernden, den Blutfluss und Lymphfluss stimulierenden Eigenschaften genauso wie die Fähigkeit, die Haut zu glätten.

Rosmarin – Das Rosmarinöl ist der Durchblutungs-Förderer schlechthin, es wärmt wunderbar im Winter und bringt den Stoffwechsel an deinen Problemzonen so richtig in Schwung. Auch kalte oder geschwollene Füße gehören dank regelmäßiger Massagen mit Rosmarinöl schnell der Vergangenheit an. Zusammen mit Zitrusölen gehört das ätherische Öl des Rosmarins in jede Hautbehandlung bei der Cellulite-Behandlung.

Wacholderbeeren – Auch Wacholderbeeren-Öl kann dich bei der Bekämpfung von Cellulite sehr gut unterstützen. Denn es verbessert die Verdauung und hilft deinem Körper, diverse Gifte auszuscheiden. Auch überflüssige Gewebsflüssigkeit kannst du mit Hilfe des ätherischen Öls verbessert ausscheiden. Zudem hilft die Wacholderbeere dabei, neues Bindegewebe zu bilden, was deine Haut straffer und glatter aussehen lässt.



Kollagen-Killer Fluorid

In Deutschland ist es verboten, dem Trinkwasser Fluorid zuzusetzen. Aus gutem Grund - denn Fluorid kann in höchstem Maße gesundheitsschädlich sein.

Neben Wirkungen auf das zentrale Nervensystem auf die Zahngesundheit, die Gesundheit der Schilddrüse und des Bluts sowie die Stabilität der Knochen kann man es auch als Kollagen-Killer bezeichnen. Doch Kollagen, so erinnern wir uns, ist ein wichtiger Baustoff einer straffen, glatten und gesunden Haut.

Denn Fluorid, wie es zum Teil in Speisesalz und in Zahnpflegeprodukten enthalten ist, stört die körpereigene Produktion von Kollagen. Außerdem zerstört es auch schon vorhandenes Kollagen in allen möglichen Zellarten des Körpers.

So zum Beispiel in den Knochen, den Sehnen, Muskeln, Knorpeln, der Lunge, den Nieren, der Luftröhre und der Haut. Es trägt also wesentlich zur Zellalterung in deinem Körper bei, genauso wie zur Entstehung von Cellulite. Eine weitere Folge ist, dass die Haut vor ihrer Zeit altert, faltig wird und ihre Spannkraft verliert.



Die Giftigkeit von Fluorid lässt sich abschätzen, wenn man sie sich am Beispiel von fluoridiertem Trinkwasser betrachtet, das auch heutzutage noch in einigen Staaten erlaubt ist. Setzt man 0,2 Liter reines Fluorid, 1 Million Liter Wasser zu, genügt diese Menge bereits, um Menschen, die dieses Wasser trinken, schwere Blutschäden zuzufügen.

So werden durch das Fluorid besonders reaktive, sogenannte Superoxide gebildet, die verhindern, dass die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die zum lebenswichtigen Abwehrsystem gehören, sich nicht mehr zu möglichen Infektionsherden bewegen können. So können Krankheitserreger ungehindert in deinen Körper eindringen.

Doch wie kannst du Fluorid vermeiden? Hier die wichtigsten Maßnahmen:

- Quellwasser, Mineralwasser oder gefiltertes Wasser zum Trinken und Kochen verwenden
- Achte darauf, dass deinem Speisesalz kein Fluorid hinzugefügt wurde
- Verwende nur Zahnpflegeprodukte wie Zahncremes und Mundwasser, denen kein Fluorid zugesetzt wurde
- Frag bei deinem Zahnarzt nach, welche Alternativen es zu einer Behandlung mit Fluorid gibt
- Verwende möglichst keine Teflonpfannen, besser sind Edelstahlpfannen und Kochgeschirr
- Auch einige Medikamente enthalten Fluorid - frag daher gegebenenfalls nach Alternativ-Präparaten

Solltest du, aus einer früheren Zahnbehandlung oder ähnliches, Fluoride aus deinem Körper ausleiten wollen, empfiehlt es sich, Fluvinsäure zu sich zu nehmen. Auch Tamarinde kann dabei helfen, Fluorid über den Urin auszuscheiden. Eine Leberreinigung mit Hilfe von Chelation kann ebenfalls bei einer Fluoridvergiftung hilfreich sein.





Faktor III: Anti-Cellulite Ernährung

Organisch und basisch essen

Deine ultimativen Helfer im Kampf gegen Cellulite sind unverarbeitete, basische Lebensmittel. Sie helfen dir nicht nur dabei, das richtige pH-Milieu im Körper herzustellen, sondern entgiften gleichzeitig noch sehr wirkungsvoll.

Nimm also unbedingt frische, unbehandelte Obst- und Gemüsesorten in deinen täglichen Speiseplan auf. Am besten in Bio-Qualität. So kannst du sicher sein, dass diese auch keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und ähnlichen belastenden Stoffen enthalten.

Wenn du in Zukunft all die anderen Maßnahmen ergreifst, die ich dir hier vorgestellt habe, werden die Bio-Früchte besonders schnelle und überraschende Erfolge für deine Haut liefern.

Nicht nur, weil Sie deinem Körper dabei helfen, seinen natürlichen pH-Wert aufrechtzuerhalten und Giftstoffe auszuschwemmen, sondern auch in Zukunft weniger Abfallstoffe im Körper zu erzeugen und einzulagern. So fällt es ihm leichter, die Haut glatt und geschmeidig zu halten, und die Cellulite verschwindet – dauerhaft.



Darüber hinaus versorgen Früchte und Gemüse den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen, Radikalfängern und sekundären Pflanzenstoffen. Diese helfen den Zellen dabei, ihren Funktionen nachzukommen und sie gesund zu halten.

Vor allem das Kollagen, das die Haut straff und elastisch hält, dankt dir die frische, bunte Kost und beschert dir lange ein gesundes und frisches Aussehen. Ein weiterer Vorteil ist die geringe Energiedichte vieler Obst- und Gemüsesorten, so dass man trotz weniger Kalorien lange gesättigt ist.

Kokosöl für deine Gesundheit

Die Kokospalme ist ein Geschenk des Himmels. In den Breiten, in denen sie wächst, wird praktisch jeder Teil der Pflanze verwendet. Während die Fasern der Rinde, der Blätter und der Kokoschale zu Seilen und Textilien verarbeitet werden, verwenden die Einwohner die Stämme zum Bootsbau. Der Inhalt der köstlichen Frucht wird gerne als Erfrischungsgetränk genossen und das Fruchtfleisch entweder gleich gegessen oder zu allerhand Gerichten verkocht und verbacken.

Das wertvolle Öl der Kokosnuss nahm aber schon immer eine Sonderstellung ein, denn schon früh erkannte man, dass es nicht nur ein wunderbares Mittel ist, um Haut und Haare zu pflegen, sondern dass es auch sehr gesund ist.

Lass uns zuerst einmal schauen, wie du das Kokosöl für deine Hautpflege verwenden kannst. Mit seinem Gehalt an Vitamin E hält es deine Hautzellen geschmeidig, jung und gesund. Selbst Schwangerschaftsstreifen und Narbengewebe profitieren von einer regelmäßigen Behandlung mit Vitamin-E-haltigen Pflegeprodukten.



Vor allem das kaltgepresste und unraffinierte Kokosöl ist besonders wertvoll, wenn du deine Haut mit einem Extra an Feuchtigkeit und Pflege versorgen möchtest. Es ist besonders hochwertig und aufgrund der Tatsache, dass es keine Fremdstoffe enthält auch sehr gut verträglich, auch für Allergiker.

Du kannst Kokosöl auch perfekt als Basis verwenden, um mit Hilfe der genannten ätherischen Öle schnell wirkende Cellulite-Massageöle herzustellen. Das Plus an Vitaminen und die anderen wertvollen Inhaltsstoffe des Kokosöls verstärken die Wirkung der essentiellen Öle zusätzlich.

Doch auch zum Verzehr ist das Kokosöl bestens geeignet. Seinen Schmelzpunkt hat es bei etwa 23°C, weswegen es bei uns sowohl in flüssiger als auch in fester Form erhältlich ist. Kokosfett, das auch bei höheren Temperaturen fest bleibt, solltest du meiden, da es mit Härtern versetzt ist. Am besten ist es, wenn du dich an das hochwertige „virgine“, also kalt gepresste, Kokosöl hältst.

In Kokosöl sind Enzyme enthalten, die es deinem Körper leichter machen, Fette zu spalten und zu verdauen. Dadurch und aufgrund der Tatsache, dass Kokosöl deinen Stoffwechsel anregt, kannst du es sogar als gesunden Stoffwechselturbo beim Abnehmen einsetzen.

Die Verwendung von Kokosöl macht sich also auf alle Fälle bezahlt, wenn du daran gehen möchtest, der Cellulite Herr zu werden.



Iss mehr von den richtigen Dingen

Wie ich schon am Anfang erwähnt habe, ist einer der wichtigsten Faktoren bei den meisten von Cellulite betroffenen Frauen die Tatsache, dass sie zu viel Unterhautfette mit sich herum tragen. Es geht also darum, dieses abzubauen und allgemein abzunehmen.

Die meisten Frauen haben sich jedoch im Laufe ihrer Diät Karriere ihren Stoffwechsel komplett durcheinander gebracht und sind der Meinung, sie müssten nur wenig genug essen, dann könnten sie ihr Gewicht schon halten oder gar dauerhaft abnehmen.

Ich gebe dir allerdings folgenden Tipp:

„Iss mehr, nicht weniger, um abzunehmen!“

Wie ich auf diese erstaunliche Aussage komme? Ganz einfach, weil du deinen Körper richtig, ausreichend und gut ernähren musst, wenn du ihn gesund und schlank erhalten möchtest. Du musst alle seine Bedürfnisse erfüllen, um zu verhindern, dass dein Körper dich sabotiert und per Fressattacken und Jojo-Effekt alle deine Abnehmversuche zunichtemacht. Außerdem geht es ja nicht nur darum, weniger zu wiegen, sondern vor allem darum, deinen Körper gesund zu erhalten und Schlacken und Gifteinlagerungen zu verhindern.



Eins musst du dir unbedingt klarmachen, wenn du dauerhaft schlank und Cellulite-frei sein möchtest: Es gibt keine schnelle Lösung über Nacht oder einen radikalen Weg zu deinem Ziel! Wenn du wirklich schlank sein möchtest, musst du dich von all den Gewohnheiten verabschieden, die dir dabei nicht hilfreich sind.

Dazu kommt, dass viele nach den trügerischen Tagen des scheinbaren Erfolgs nach einer Hungerkur in ihr altes Leben und ihre alten Gewohnheiten zurückfallen. Schnell sind die verlorenen Kilos dann wieder zurück - und zwar meist sogar noch mehr als vorher. Dein Körper wird zur Sicherheit meist noch ein paar Pfund Fett zusätzlich einlagern, um für das nächste Mal gut gewappnet zu sein, falls du wieder mal auf die Idee kommen solltest, ihm Nahrung vorzuenthalten.

Ernähre dich gesund

Auch wenn Fast Food sicher verlockend sein kann und man gerne dem Irrglauben verfällt, dass es eine gute Mahlzeit ersetzen könnte, bringt es fast nur leere Kalorien, Kohlenhydrate und ungesunde Fette und jede Menge künstliche Zusatzstoffe in deinen Körper.

Doch das Geheimnis einer gesunden Ernährung, die dich schlank hält, ist, dass du deinem Körper damit alles lieferst, was dieser braucht, um korrekt zu funktionieren. Du brauchst dir noch nicht mal alles zu verkneifen, was dir schmeckt, es gilt nur der altbewährte Leitspruch: Die Menge macht das Gift.

Nimm also viele Lebensmittel zu dir, die deinem Körper viele wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, hochwertige Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern, und halte dich eher zurück bei allem, was nur leere Kalorien, gesättigte Fette und sonstige minderwertige Inhaltsstoffe enthält.

Lasse dabei aber den Genuss nicht zu kurz kommen, denn es ist wichtig, dass du magst, was du tust. Am besten lernst du, selbst zu kochen und lässt dabei deiner Kreativität freien Lauf.



Ändere deinen Lebensstil

Um ein Leben lang gesund und schlank zu sein, ist es nicht vermeidbar, dass du deinen Lebensstil veränderst. Es ist weniger die Menge an Essen, die dich bisher hat zunehmen lassen, sondern in erster Linie die Auswahl an Lebensmitteln. Es geht also im Grunde gar nicht so sehr darum, weniger zu essen, sondern vielmehr darum, Nahrungsmittel auszuwählen, die deinem Körper alles geben, was dieser braucht, ohne ihn zu überlasten.

Zu einem guten Lebensstil gehört jedoch nicht nur Essen, sondern auch alle anderen Bereiche deines Lebens. Bringe mehr und regelmäßiger Bewegung in deinen Alltag. So hältst du dich nicht nur fit, sondern baust auch Muskelmasse auf. Muskelmasse hat nicht nur einen viel höheren Grundumsatz als Fettmasse, sie lässt dich auch viel besser aussehen und gesünder sein.

Damit du es schaffst, dich auch wirklich dauerhaft täglich zu bewegen, solltest du unbedingt Aktivitäten auswählen, die dir Spaß machen. Sport und Spiel, die du am besten mit Familie oder Freunden ausübst, werden schnell und gerne zur Gewohnheit, und selbst wenn du mal einen Durchhänger haben solltest, bringt dich die Vorstellung, deine Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen, gleich wieder auf die richtige Spur.

Iss zu Hause

Vor allem in der Anfangszeit tust du dir einen großen Gefallen, wenn du dir dein Essen selbst zubereitest, anstatt auszugehen. So hast du nicht nur die volle Kontrolle darüber, was du isst, sondern auch, wie viel.



Hauptmahlzeiten statt Snacks

Wenn du wirklich Gewicht verlieren möchtest, dann lege Wert darauf, lieber wenige Hauptmahlzeiten am Tag zu essen, statt zwischendurch ständig zu einem Snack zu greifen. So hältst du deinen Insulinspiegel im Gleichgewicht, förderst deine Fettverbrennung und wirst weniger Heißhunger auf Süßes und Fettiges feststellen.

Stopp das Kalorienzählen

Viele Menschen, die schlank werden möchten, werden regelrecht besessen davon, Kalorien zu zählen. Sie konzentrieren sich so sehr darauf, welches Lebensmittel welche Menge an Kalorien bringt, dass sie alles auf diesen einen Aspekt beschränken.

Betrachte dir deine Lebensmittel lieber mit anderen Augen. Genieße den Anblick frischer Lebensmittel, freu dich daran, dass sie dich satt machen und deinen Körper mit allem versorgen, was ihn gesund, stark und schön macht. Wertvolles Essen mit guten Inhaltsstoffen ist dein Freund, der dich auf deinem Weg zu deinem Traumkörper begleitet.

Genieß dein Essen

Iss langsam und genieße jeden Bissen. Kaue dein Essen gründlich und lass dir Zeit beim Essen. So bemerkst du sofort, wann du satt bist, und kannst rechtzeitig aufhören. Du fühlst dich immer wieder hungrig? Kein Problem. Greife aber lieber zu einem Stück Rohkost als zu Muffin und Co.



Trink viel Wasser

Hunger ist nicht immer gleich Hunger. Ganz häufig verwechseln Menschen Durst oder sogar Langeweile mit Hunger und essen, wo sie sich lieber Abwechslung gönnen sollten oder ein schönes, frisches Glas Wasser. Lass es erst gar nicht so weit kommen, sondern trinke regelmäßig und nicht erst, wenn der Durst sich meldet. Hilf deinem Körper damit, sich von Giftstoffen zu befreien und alle Funktionen aufrecht zu erhalten. Er dankt es dir mit Gesundheit und Schönheit und in Form bleibt er dadurch allemal.

Zünde den Abnehmturbo

Hast du schon einmal die Worte „schnell abnehmen“ in eine Suchmaschine eingegeben? Wenn ja, dann ist dir sicherlich aufgefallen, dass auf den meisten Seiten, die verlinkt werden, irgendwelche angeblichen Wundermittel angeboten werden, die in erster Linie eines sind: teuer.

Von speziellen Riegeln über Mitgliedschaften in Fitnesscentern bis hin zu Pulvern und Shakes, mit denen du deine Mahlzeiten ersetzen sollst, ist alles Mögliche im Angebot.

Mein Credo ist und bleibt jedoch, dass sowohl beim Abnehmen als auch bei der Bekämpfung von Cellulite nichts so wirkungsvoll ist wie eine ausgewogene Ernährung. Iss das Richtige und die richtige Menge davon, dann nimmst du auf lange Sicht und vor allem dauerhaft ab.

Sorge dafür, dass der größte Anteil deiner Nahrung aus mageren, hochwertigen Proteinquellen besteht. Ergänze diese durch die richtigen Kohlenhydrate, also Gemüse und zuckerarmes Obst sowie wertvolle Fette und Öle. Achte darauf, dass du dich regelmäßig und ausreichend mit klarem, frischem Wasser versorgst, und bewege dich ausreichend und regelmäßig.



Achte darauf, dass du dich regelmäßig und ausreichend mit klarem, frischem Wasser versorgst, und bewege dich ausreichend und regelmäßig. Sicherlich benötigt jeder Mensch andere Nährstoffe und hat seine eigenen Vorlieben, was seine Nahrungsmittel angeht. Aber wenn du diese Ernährungsempfehlungen beherzigst, kannst du dich nicht nur gleichzeitig gesund ernähren, sondern auch noch sehr viel Geld sparen.

Vor allem dann, wenn du Gewicht abbauen und deine Konturen straffen möchtest, ist es nämlich wichtig, dass du deinem Körper alles zuführst, was dieser benötigt, um gesund und einwandfrei zu funktionieren. Mineralien, Vitamine, Proteine, Kohlenhydrate und Fette sind hierfür genauso wichtig wie sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Spurenelemente und vieles mehr.

Versorgst du dich mit allen Nährstoffen, musst du keine unnötigen Hungerattacken ertragen und kannst im Einklang mit deinem Körper abnehmen. Es wird dir leicht fallen, dich ausreichend und regelmäßig zu bewegen, da du dich energiereich und leistungsfähig fühlen wirst.

Dein Stoffwechsel und Verdauungssystem werden sich normalisieren, so dass sich diverse gesundheitliche Probleme verbessern werden. Entzündungen, Fettstoffwechselstörungen sowie Verschlackungen in Zellen, Muskeln und Unterhautfettgewebe gehören dann der Vergangenheit an und Cellulite verschwindet dauerhaft.



Wie du richtig durchstartest

Am Anfang mag es dir ganz schön schwer erscheinen loszulegen, doch so schwer ist es eigentlich gar nicht. Denke immer daran, dass du bei den Kohlenhydraten darauf achten solltest, in erster Linie Gemüse und zuckerarme Obstsorten, wie Beeren, zu verzehren.

Sie bringen dir, vor allem, wenn du sie roh zu dir nimmst, eine Menge Nähr- und Ballaststoffe ein, sorgen aber dafür, dass dein Blutzuckerspiegel nicht allzu sehr schwankt.

Meide hingegen möglichst alle anderen Kohlenhydrate wie Limonaden, Säfte, Süßigkeiten, Backwaren und Knabberzeug. Solche Produkte bestehen zu einem großen Teil aus leeren Kalorien, Fetten und Zucker und sind zudem ein Hort an künstlichen Zusatzstoffen, die häufig die Ursache von Cellulite und Co sind.

Plane deine Mahlzeiten gründlich, indem du den Schwerpunkt auf gute, natürliche Energiequellen legst und diese mit hochwertigen Proteinen ergänzt. Ersetze nach und nach ungesunde und dick machende Lebensmittel durch gute.

Ein Frühstück könnte zum Beispiel aus Rührei oder Pfannkuchen aus Nussmehl bestehen. Zum Mittag könnte Putenfleisch mit einem Gemüsesalat auf dem Plan stehen und wie wäre es zum Abend mit einem leckeren gegrillten Fisch an frischem, grünen Gemüse?



Sollte dir der süße Geschmack fehlen, kannst du aus Beeren, Gemüse und Proteinquellen auch gerne einen Smoothie machen. Durch das Pürieren der Früchte kommt die Süße deutlicher zum Ausdruck, trotzdem sind in dem Getränk noch alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Du kannst dabei ungemein kreativ werden und diverse Obst- und Gemüsesorten miteinander mischen.

Auch die Konsistenz des Smoothies kannst du ganz nach Belieben variieren. Nüsse und Samen liefern nicht nur eine Menge weiterer wichtiger Nährstoffe, sondern bringen auch Biss in die Sache und bereichern durch ihren angenehmen Geschmack.

Superfoods mit Superkräften

Wie du ja inzwischen weißt, helfen dir alle naturbelassenen, qualitativ hochwertigen, Nahrungsmittel dabei, unnötiges Körperfett abzubauen. Zu diesen kommen aber auch noch drei Lebensmittel, für die der Ausdruck „Superfood“ absolut gerechtfertigt ist. Denn nicht nur dass sie besonders viele Nährstoffe mit sich bringen, sie helfen dir dabei, dein Wunschgewicht noch leichter zu erreichen.

Chlorella Algen

Bei der Chlorella Alge handelt es sich um eine einzellige Süßwasseralge. Diese besonders Chlorophyll-haltigen Algenzellen sind mikroskopisch klein und werden im Handel gerne als Pulver, Presstabletten oder Kapseln angeboten.

Chlorella enthält 16 Vitamine, vor allem B-Vitamine, 8 Mineralien sowie eine ganze Reihe an Spurenelementen. Eine ganz wichtige Tatsache ist aber auch, dass sie 19 lebenswichtige Aminosäuren enthält, also so viele wie kaum ein anderes pflanzliches Produkt. Auch die beiden essentiellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 sind in einem guten Verhältnis zueinander in der Alge enthalten.



Dementsprechend sind die positiven Auswirkungen der Süßwasseralge auf unseren Körper sehr vielfältig. Sie verbessern die Verdauung und verhindern Verstopfung. Sie reinigen und verbessern die Zellpopulation des Bluts, verbessern Entzündungsprozesse im Körper und regulieren den Blutdruck und den Blutzucker. Auch die Blutfette kannst du durch Chlorella ausbalancieren, genauso wie du die Fettverbrennung im Körper steigern kannst.

Tipp: Um schneller Fett abzubauen, vermischst du in den nächsten 30 Tagen täglich zweimal 1 Esslöffel Chlorellapulver mit einem Glas frischem Wasser. Trinke das erste Glas am Morgen und das zweite am Abend. Sollte dir das Chlorellawasser unangenehm sein, mixe das Pulver einfach in dein liebstes Smoothie-Rezept ein.

Roher Kakao

Kakao, die Rohform der Schokolade, ist nicht nur ein wunderbares Aphrodisiakum, er macht auch fit und ist unglaublich gesund.

Der, im Gegensatz zum handelsüblichen Getränkpulver nicht erhitzte, rohe Kakao enthält eine Vielzahl an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen. Er schützt somit besser vor freien Radikalen als grüner Tee.

Roher Kakao verbessert zudem die Herzgesundheit, hellt die Stimmung auf und unterdrückt den Appetit, so dass er dich wunderbar beim Abnehmen unterstützen kann.

Tipp: Noch ein Rezept, mit dem du den Abnehm-Turbo in Gang setzt. Berechne dir 30 Tage lang täglich zwei Mal einen leckeren Kakaodrink aus 1 Esslöffel rohem Kakaopulver und einer Tasse Wasser, Mandel- oder Nussmilch zu.

Bitte verwende dazu keine Kuh- oder andere Milch tierischen Ursprungs oder auch Zucker, da diese die Wirkung des Kakaos aufheben. Trinke den Energiebooster am besten am Morgen und am Mittag.



Goji Beeren

Die Goji Beere wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit langem eingesetzt und schmeckt säuerlich-fruchtig mit genau der richtigen Süße. Die rötlichen Beeren erhältst du meist getrocknet im Handel. So kannst du sie, ähnlich wie Rosinen, entweder direkt oder in heißem Wasser eingeweicht verzehren. Sie passen in Smoothies, Müslis, Milchprodukte und auch zu Salaten schmecken sie köstlich.

Ihr hoher Gehalt an Beta-Karotinen und Vitamin C macht sie so gesund für die Haut. Doch die Beere kann noch mehr. So stärkt sie das Immunsystem und schützt unsere Augen. Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt und wenig Kalorien unterstützt sie dich auch bei deinen Bemühungen, deine Figur zu optimieren. Auch Eisen, Spurenelemente und Antioxidantien machen die Goji Beere zu einem wahren Kraftpaket.

Zugegeben, die Beeren sind nicht billig, aber die Preise zwischen 16 und 60 Euro pro Kilogramm lohnen sich, da der gesundheitliche Nutzen dieser leckeren Beeren sehr groß ist. Der große Preisunterschied liegt vor allem in der Qualität der Früchte. Je biologischer diese angebaut wurden, desto besser.



Tipp: Um deine Energie zu steigern und den Abnehm-Turbo zu zünden, bereite dir täglich einen Smoothie mit den drei Superfoods, Chlorella, roher Kakao und Goji Beeren zu. Einfach je eine Portion der Superfoods in einen Mixer und deine Lieblingsfrüchte dazu, kurz durchmischen und fertig!

Natürlich mehr Fett verbrennen

Ich persönlich bin der Meinung, dass die drei voran genannten Lebensmittel zu den wertvollsten auf unserem Planeten gehören, aber sie sind natürlich nicht die einzigen, die dir dabei helfen, Fett zu verbrennen und die Cellulite loszuwerden. Welche anderen du unbedingt ausprobieren und in deinen regelmäßigen Speiseplan aufnehmen solltest, erfährst du in diesem Kapitel.

Spirulina. Auch bei der Spirulina handelt es sich um eine Algenart, die einen großen Anteil an hochwertigen Eiweißen enthält. Zusätzlich bringt sie deinem Körper viele Vitamine und Antioxidantien ohne die Linie zu belasten.

Erbsen Proteinisolat. Hierbei handelt es sich um ein Eiweißpulver, das aus Erbsen hergestellt wird. Es ist frei von Gluten, Laktose und Cholesterin. Damit ist es nicht nur eine wertvolle Quelle an essentiellen Aminosäuren für Jedermann, sondern auch perfekt für Veganer und auch für Allergiker.

Lezithin ist ein wertvoller Grundstoff, den dein Körper benötigt, um gesunde Zellen zu produzieren. Es hilft aber auch dabei, Leber- und Nervenzellen zu reparieren. Natürliches Lezithin kommt in Sojabohnen, Eiern oder Sonnenblumenkernen vor.



Weizengras liefert besonders viel Chlorophyll, Vitamine, Antioxidantien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Es ist so gehaltvoll, dass ein Löffel Weizengras 5 Früchte ersetzen könnte. Ein wunderbarer Zusatz zu deinem Power-Smoothie.

Die innere Rinde der **Rotulme**. Die innere Rinde der amerikanischen Rotulme ist sehr schleimhaltig und fördert daher die Heilung und Reinigung der Verdauungsorgane. Mit dem Pulver dieser Rinde kannst du deine Entschlackungs- und Entgiftungskur wunderbar unterstützen. Ob als Pulver im Smoothie oder als Tee, vor allem zu Beginn deines Anti-Cellulite-Programms sollte die Rinde nicht fehlen.

Alfalfa, vor allem als Sprossen, ist ein hochwertiges Lebensmittel, das dir viele Vitamine, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe liefert. Doch Alfalfa kann noch mehr: sie kann Nierenprobleme beseitigen, Schwellungen abbauen und unterstützt wirkungsvoll die Verdauungsorgane und Drüsen des Körpers.

Heidelbeeren verbessern die Leistung deines Herz-Kreislauf-Systems und deiner Augen. Außerdem liefern sie wertvolle Antioxidantien und viel Vitamin C. Dieses hilft deinem Körper bei der Bildung von Kollagen, was dieses Vitamin zu einem wahren Schönheitsmittel für die Haut macht.

Kelp. Das Pulver aus Braunalgen hilft dir dabei, überschüssiges Gewebewasser loszuwerden und den Körper zu entgiften. Es ist dadurch ein gern gesehener Helfer beim Kampf gegen die Cellulite.



Zu diesen Lebensmitteln kannst du noch andere auf deinen Speiseplan setzen. Die, die ich jetzt hier aufführen werde, sind deshalb so wertvoll, da sie effektiv den Stoffwechsel anregen, also dafür sorgen, dass du fit und leistungsfähig wirst und jeden Tag 24h lang mehr Energie verbrauchst. Zu ihnen gehören Kaffee, Senf und die beiden Scharfmacher Pfeffer und Chili genauso wie Spinat, Zitrusfrüchte und Tofu.

Eine weitere Gruppe an Nahrungsmitteln solltest du in Zukunft auch nicht versäumen, immer wieder auf deinen Speiseplan zu setzen. Sie liefern viele Nährstoffe, gleichzeitig aber wenig Energie, weswegen sie in den USA gerne als „Potent-Food“ bezeichnet werden. Beeren, grünes Blattgemüse, Karotten, Zwiebelgemüse wie Porree, Zwiebeln und Knoblauch und Tomaten gehören in diese Gruppe. Auch Hüttenkäse sowie Naturjoghurt zählen hier genauso dazu wie das Fleisch von Geflügel.

Zusammenfassung

Nährstoffgruppe	Vermeiden	bevorzugen
Kohlenhydrate (KH)	Industriell verarbeitete KH Fast Food Limonaden, Energydrinks raffinierter Zucker Weißmehle frittierte KH Fertiggerichte Konserven Zuckerhaltiges Obst	Frisches, organisch angebautes Gemüse frische, zuckerarme angebaute Früchte am besten roh, ansonsten schonend und nicht zu lange gegart
Proteine	Industriell verarbeitete Proteine Wurstwaren Konserven Fast Food frittierte Fleisch- und Wurstwaren Würstchen aller Art	Frisches, hochwertiges Fleisch von Tieren, die artgerecht gehalten wurden (Geflügel, Rind, mageres Schwein etc.) fettarme Milchprodukte
Fette	Transfette gesättigte Fettsäuren Fleisch mit hohem Fettanteil Wurst- und Fleischwaren, deren Fettgehalt hoch ist Fertigprodukte und industriell verarbeitete Fette frittierte Lebensmittel	Avocado Kokosöl Olivenöl Nüsse und Saaten Bio-Eier

Vielleicht dachtest du bisher, dass du auf Fette oder Kohlenhydrate vollständig verzichten solltest. Die Wahrheit ist aber, dass dein Körper die Nähr- und Inhaltsstoffe aus allen Gruppen benötigt, um schön, gesund und leistungsfähig zu sein.

Wenn du deinem Körper bewusst alle Vitalstoffe in hochwertiger Form und ausreichender Menge zur Verfügung stellst, wirst du sehen, dass du zufriedener und gesünder wirst, besser aussiehst, leistungsfähiger wirst und dabei noch Gewicht verlierst. Am besten erreichst du dies, indem du dir täglich deine Speisen so planst, dass du so variantenreich wie möglich isst.

Dies ist genauso wichtig, wie die Eiweißquellen so abwechslungsreich wie möglich zu wählen, um dem Organismus alle Aminosäuren zuzuführen, die dieser benötigt, um neue, gesunde Zellen zu bilden, in erster Linie Muskelzellen.

Vor allem da du dich ja ab jetzt täglich mehr bewegst und somit vermehrt Muskelzellen produzieren wirst. Um diese in ausreichender Menge herstellen zu können, benötigt dein Körper hochwertige Aminosäuren, also Eiweiße, als Baumaterial. Dies verbessert deine Gesundheit und dein Aussehen gleich mehrfach.

Doch der für uns wichtigste Aspekt ist die Tatsache, dass Muskelzellen einen höheren Grundumsatz haben als Fettzellen. Sie verbrauchen also schon in Ruhe mehr Energie als Fettzellen. Durch mehr Muskelzellen startest du also den Abnehm-Turbo.

Denke daran, dass du eine schlechte Ernährung nicht wegtrainieren kannst. Ernährst du dich in erster Linie von industriell verarbeiteten, konservierten und „leeren“ Speisen, kannst du so viel trainieren, wie du möchtest, dein Körper wird jedoch nicht schlanker oder gesünder werden.

Das heißt nicht, dass du nie mehr Hamburger, Pommes oder Süßigkeiten essen darfst. Iss sie ruhig hin und wieder ohne ein schlechtes Gewissen, versuche aber in deiner täglichen Ernährung auf wertvolle, frische und an Nährstoffen reiche Lebensmittel zu achten.

Denn Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße mögen auf den ersten Blick gleich sein, sie sind es aber nicht. Bringst du mit diesen Nahrungsgruppen direkt alle anderen lebenswichtigen Nährstoffe in deinen Körper ein, fühlst du dich nicht nur schneller satt, sondern verhinderst auch Heißhungerattacken.

Dein Körper hat ja schon alles zur Verfügung, was er benötigt. Du nimmst also nicht nur wesentlich bessere Lebensmittel zu dir, die dich gesund und fit erhalten, sondern vor allem sehr viel weniger Energie. Und weniger Energie heißt nun einmal auch weniger Unterhautfettgewebe und damit weniger Cellulite.





Faktor IV: Entspannung & Ausgleich

Denk dich schlank

Schlanke Menschen leben ein komplett anderes Leben als Menschen, die zu schwer sind oder gar sehr viel zu schwer sind. Sie haben andere Hobbys, andere Interessen und ziehen andere Lebensmittel vor. Selbst ihre Bekannten sind meist komplett anders, als die schlanken Menschen und mit diesen Bekannten unternehmen sie andere, „schlanke“ Dinge.

Keine Angst, ich möchte dir nicht sagen, dass du von heute auf morgen dein komplettes Leben auf den Kopf stellen sollst.

Doch worum ich dich bitten möchte, ist, dass du dein Denken änderst, Stück für Stück, denn mit deinem Denken wirst du dein Handeln ändern, und wenn sich dein Handeln verändert, verändert sich dein Leben – und du dich gleich mit.

Auch wenn dies ein Prozess ist, der Geduld und Ausdauer benötigt, lohnt es sich doch, diesen Weg zu gehen. Denn am Ende winken dir Gesundheit, Lebensfreude und ein schöner, jugendlicher Körper mit einer straffen, glatten, seidigen Haut.

Wichtig bei diesen Veränderungen ist, dass du alles, was du ändern wirst, mit deinen Gedanken und deinen Träumen vorweg nimmst und dann in die Tat umsetzt.



Lass uns ein Beispiel ansehen:

Stell dir vor, dein Ziel wäre es, einen Marathon zu laufen. Du malst dir täglich aus, wie du läufst, ausdauernd und unermüdlich. Sogar in deinen Träumen siehst du dich nicht nur täglich laufen, sondern sogar den Marathon gewinnen.

Das ist wunderbar so, nur, lass dir keinen Bären aufbinden, dies alleine genügt nicht. Denn wenn du nicht irgendwann damit beginnst, dir auch nur ein einziges Mal die Laufschuhe anzuziehen, und dich wirklich daran machst, zielgerichtet und geplant zu trainieren, wird es bei dem Traum bleiben.

Zielsetzung und Planung

Aus diesem Grund rate ich dir, dass du dir zunächst einmal klarmachst, was genau dein Ziel ist. Hast du dieses definiert, schreibe es auf. Mache anschließend einen zeitlichen Plan, indem du Teilziele, die du in kurzer Zeit erreichen kannst, markierst und die dir klar zeigen, dass du auf dem richtigen Weg bist. So motiviert es dich immer wieder, wenn du ein Ziel erreicht hast, und es hält dich bei der Stange, wenn die Sache einmal ins Stocken geraten sollte.

Beginne unbedingt mit ganz leichten und kleinen Veränderungen. Sind sie dir zur Gewohnheit geworden (im Allgemeinen nach 21 Tagen), kannst du dich daran machen, mit dem nächsten Teilziel zu beginnen.

Sei dabei nicht zu streng, wenn nicht gleich alles auf Anhieb funktioniert, das ist ganz normal. Wenn du jedoch dauernd dein Anti -Cellulite Programm auf Morgen verschiebst, solltest du dir die Zeit nehmen, herauszufinden, woran es liegt. Hast du dir zu viel vorgenommen? Ist es dir nicht wichtig genug, dein Ziel zu erreichen? Lässt du dich zu leicht ablenken, da zu viele Versuchungen in deinem Umfeld sind?

Kannst du die Störfaktoren aus deinem Alltag verbannen? Dies könnte mit Maßnahmen wie Vorratsschrank ausmisten und sich daran halten, nur noch mit vollem Magen einkaufen gehen, Menschen meiden, die dich sabotieren und so weiter geschehen.



Bewegung in dein Leben holen

Vielleicht ist es dir schon einmal aufgefallen, dass sich das Denken übergewichtiger Menschen viele Stunden pro Tag um Essen dreht. Wann sie essen, was sie essen, wie es schmeckt, wie sie es zubereiten sollten etc. Da verwundert es nicht, dass sie einfach zu häufig und zu üppig das tun, worüber sie ständig nachdenken. Nutze das für dich aus!

Einer der wichtigsten Faktoren in meinem Anti-Cellulite Programm ist, dass du aktiver wirst und dich häufiger und ausgiebiger bewegst. Mache Bewegung also zu einer guten Gewohnheit, indem du so oft es geht an Bewegung denkst. Denke immer positiv von dieser Bewegung, denn es ist wichtig, dass du angenehme Gefühle damit verbindest, wenn du Spaß an Bewegung haben sollst. Du wirst sehen, wenn du diszipliniert täglich immer und immer wieder daran denkst, wie viel Spaß es macht, aktiv zu sein und sich ausgiebig zu bewegen, dann wird es dir leicht fallen, die Bewegung auch wirklich in deinen Alltag zu integrieren.

Das kann dann letztendlich auch wieder Schritt für Schritt geschehen. Nimm doch ab jetzt einfach die Treppe anstatt den Aufzug. Fahr mit dem Fahrrad zur Arbeit oder auch zum Einkaufen. Selbst kurze Strecken zählen, vor allem dann, wenn du sie täglich zurücklegst.



Glücklich sein = gesünder sein

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Verbesserung deiner Gesundheit ist es, dich täglich immer wieder glücklich zu machen. Die Formel hierfür ist denkbar einfach: Mach mehr von den Dingen, die dich glücklich machen, und entziehe dich den Dingen, die es nicht tun. Anfangen von schlechten Nachrichten in Radio, Fernsehen und Internet über Menschen, die dich nur runterziehen, bis hin zu Filmen, Büchern und anderen Freizeitbeschäftigungen, die deine Seele vergiften. Nicht nur dein Körper will mit guter und gesunder Nahrung gefüttert werden, auch deine Seele.

Yoga gegen Cellulite

Yoga ist eine alte indische Philosophie, die das persönliche Wachstum und das körperliche Wohlbefinden verbessern soll. Das Körper-Yoga (Hatha Yoga) bedient sich besonderer Körper- genauso wie Atemübungen, die Disziplin und Konzentration verlangen. Dieses Hatha Yoga kann von jeder Person ausgeübt werden, ungeachtet dessen, wie alt, wie trainiert oder sportlich diese Person ist.

Meiner Meinung nach ist gerade Yoga unumgänglich, wenn du dauerhaft deine Cellulite beseitigen möchtest. Darüber hinaus wird dein Körper stark und flexibel. Doch Yoga kann noch mehr, mit ihm kannst du dein Herz-Kreislauf-System und deine Seele stärken und ausgleichen.

Wann du Yoga trainieren solltest

Aufgrund seiner energetisierenden Wirkung solltest du am besten gleich am frühen Morgen, direkt nach dem Aufstehen, mit deinem Yoga-Programm starten. Wenn dies nicht in deinen Tagesablauf zu integrieren ist, kannst du es jedoch auch am frühen Abend tun, am besten um die Zeit des Sonnenuntergangs herum.



Versuche 2- 3 Stunden nach einer Mahlzeit keine Asanas, also Yoga-Übungen zu machen. Pranayamas, also Atemübungen, kannst du jederzeit durchführen, am besten jedoch direkt im Anschluss an Asanas. Was jedoch viel wichtiger ist als die korrekte Uhrzeit, ist, dass du jeden Tag übst.

Wo du Yoga trainieren solltest

Du kannst an jedem Ort trainieren, der sauber, ordentlich und gut gelüftet ist, auch gerne draußen, wenn, dann jedoch nicht in der prallen Sonne oder direkt nach einem Sonnenbad. Auch Insekten, enge Kleidung und kalter Wind sind eher zu meiden. Achte darauf, dass du dich wohl fühlst und bei den Übungen, die du durchführst, keinen Schmerz verspürst.

Führe diese Yoga-Übungsreihe in der beschriebenen Reihenfolge mindestens 3x pro Woche durch.

Der Schneidersitz



Beuge die Knie nach außen und leg das rechte auf das linke Schienbein, so dass sie sich in der Mitte überkreuzen. Dieser Kreuzpunkt sollte in einer Linie mit deinem Bauchnabel und dem Brustbein liegen. Zieh die Knie so weit wie möglich an und bring das Kreuz in Richtung deines Körpers. Nimm eine aufrechte Haltung an und zieh deine Schultern zurück. Öffne deinen Brustraum und leg deine Hände entspannt auf den Knien ab oder bring sie vor deinem Brustkorb aneinander gelegt zusammen. Konzentriere dich beim Halten der Stellung 1-2 Minuten nur auf dein Atmen.

Der Baum



In der Ausgangsposition stehst du aufrecht und stabil auf beiden Beinen und deine Füße zeigen nach vorne. Spann deine Beine und Bauchmuskeln an und heb beim nächsten Ausatmen dein rechtes Bein, so dass dein Knie im 90 Grad-Winkel von dir wegzeigt. Lehne deinen rechten Fuß dabei flach gegen den linken Oberschenkel, etwas über dem Knie. Die Hände legst du auf Brusthöhe zusammen und dein Blick geht geradeaus. Achte darauf, im ganzen Körper die Spannung zu halten und streck deine Arme und Hände über den Kopf, wenn du dich stabil fühlst. Senk Arme und Bein nach 1 Minute und wiederhol die Übung mit dem anderen Bein.

Die Kerze

Leg dich flach auf den Rücken, halte deine Beine geschlossen und leg deine Arme flach neben den Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Mit dem Einatmen hebst du Becken und Beine an. Den unteren Rücken stützt du dabei mit den Händen. Heb die Beine soweit an, bis sie im 180 Grad-Winkel zum Boden sind und halte deine Ellenbogen dicht zusammen. Schieb den Brustkorb in Richtung Kinn und die Hände weiter in Richtung Schulterblätter. Halte die Stellung, solange sie bequem ist, senke dann zunächst die Arme und roll den Rücken Wirbel für Wirbel nach unten. Die Arme dienen beim Absenken der Beine als Bremse.



Der herabschauende Hund

Starte im Vierfüßlerstand mit den Knien und Händen auf einer Matte. Die Hände sind direkt unter den Schultern, die Knie in einer Linie mit der Hüfte. Atme aus, zieh die Zehen an, heb die Knie vom Boden und streck langsam die Beine. Der Po geht dabei leicht nach Hinten, die Hüfte nach oben. Die Füße gehen dabei nicht in Richtung der Hände. Heb die Fersen leicht an, bis du auf den Zehen zum Stehen kommst. Drück die Fersen dann langsam wieder in Richtung Boden, so weit du es schaffst. Nimm das Gesäß so weit wie möglich nach oben, während du dich mit angewinkelten Armen nach oben und hinten drückst. Deine Ohren und Oberarme sind auf einer Linie. Halte die Übung für 1 Minute, senke dann die Knie und Fersen Richtung Boden ab.



Die Brücke

Leg dich auf den Rücken, deine Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Heb deine Hüfte und deinen Po an, indem du Wirbel für Wirbel aufrollst und press deine Schultern dabei in den Boden. Deine Hände wandern in Richtung der Fußfesseln, die du, wenn möglich, umklammerst. Spann den Po sowie die Muskeln in Bauch und Oberschenkeln an und atme 5x tief durch. Lös die Haltung langsam auf und wiederhol die Übung zweimal.



Die Standwaage

Steh aufrecht mit beiden Füßen dicht beieinander. Heb dein linkes Bein an und streck es mit durchgestrecktem Fuß gerade nach hinten. Deinen Oberkörper beugst du nach vorne und streckst deine Arme mit den Handflächen nach innen parallel zum Boden nach vorne. Arme, Rücken und Bein bilden eine horizontale Linie. Die Ohren sind auf einer Höhe mit den Oberarmen. Atme 5x tief durch und kehre dann in die Startposition zurück. Wiederhol die Übung mit dem anderen Bein.



Nie wieder Cellulite

Wie du siehst, steckt hinter einer straffen und dellenfreien Haut kein großes Geheimnis oder irgendwelche überteuerten Wundermittel, sondern du musst dir einfach klar machen, welche kleinen Veränderungen an deinem Lebensstil eine große Veränderung bewirken können.

Die gesunde Ernährung, regelmäßige Yoga-Einheiten und die übrigen Faktoren wie der Nutzen von Kräutern und Aromaölen und verschiedene Anti-Cellulite Massagetechniken, sollten langfristig Teil deines Lebens und deines neuen Ichs werden. Am Wichtigsten ist aber, dass du dich und deine Ziele einfach niemals aufgibst.

Liebe Leserin, mit diesem Rüstzeug an der Hand möchte ich dich in dein schlankes Leben ohne Cellulite entlassen. Ich würde mich sehr freuen, wenn du diesen Ratgeber auch deinen Freundinnen und Bekannten weiterempfehlen würdest.

Disclaimer

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

Quellenangabe für verwendete Bilder & Grafiken:

- Pixabay
- Photodune.net Lizenzerwerb: © artbesouro, © LuckyImages, © Dessie_bg
- Flickr: [Bridge Pose von Adrian Valenzuela IV4V2041v3 von Patrick Savalle](#) Lizenz: CC BY-SA 2.0

Impressum

Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© Digital Information LLC