

Schönheit ist



natürlich



Cellulite – was tun?

Cellulite betrifft ca. 80 % der Frauen und lässt so manche verzweifeln. Dabei malte schon Peter Paul Rubens die römische Göttin Venus praktisch mit allen Stadien der Cellulite, denn erst seit den 1960er-Jahren gelten die Dellen an Oberarmen, Bauch, Po und Beinen als Schönheitsproblem. Das magere Topmodel Twiggy läutete plötzlich die Zeit der Fitnesskurse und Diäten ein, Miniröcke wurden hip und stellten die Beine in den Fokus.

Die Cellulite-Behandlung verspricht oftmals Wunder, doch realistisch gesehen helfen nur Sport, Massagen und Cremes mit Koffein und Retinol in gewissen Grenzen dabei, das Erscheinungsbild zu verbessern. Auch eine fettarme Ernährung und nur geringe Gewichtsschwankungen im Laufe des Lebens sind wirkungsvolle Strategien.

Warum kein Mittel allein hilft? „Man kämpft hier gegen Strukturen an, die eigentlich von der Natur so vorgegeben sind“, erklärt Professorin Martina

Kerscher, Dermatologin am Studiengang Kosmetikwissenschaft der Universität Hamburg. Das sollte frau zum

einen trösten, zum anderen haben wir hier ein paar Tipps für Sie zusammengestellt, die wenig Geld kosten und schnell ausprobiert sind.

Kaffee-Peeling Der morgendlich aufgebrühte (nicht entkoffeinierte!) Kaffee liefert Ihnen einen Kaffeesatz, den Sie unter der Dusche auf die betroffenen Körperpartien massieren, für zwei bis drei Minuten einwirken lassen und anschließend abbrausen.

Honig-Salz-Maske 4 EL Honig und 2 EL grobes Salz miteinander verrühren, auf die Körperpartien auftragen und ca. zehn Minuten einwirken lassen. Anschließend mit kaltem Wasser abbrausen. Der Effekt kann durch das Einwickeln in Frischhaltefolie erhöht werden: Hierzu die Beine mit handelsüblicher Frischhaltefolie umwickeln und für die Dauer der Einwirkzeit in Badetücher gehüllt ausruhen.

Anti-Cellulite-Creme Schmelzen Sie vorsichtig 20 g Kakaobutter; geben Sie 10 Tropfen Wacholder- und Rosmarinöl sowie 30 Tropfen Grapefruit- und Zypressenöl hinzu. Anschließend 250 g Feuchtigkeitsbodylotion unterrühren, morgens und abends auftragen, und im Kühlschrank aufbewahren. Verwenden Sie nur natürliche ätherische Öle und eine duftneutrale Bodylotion.

Bürsten & Co. Kräftiges Frottieren nach Duschen und Baden, Zupfmassagen, kreisende Massagen mit dem Luffaschwamm oder einer Bürste fördern hervorragend die Durchblutung des Gewebes.

Wasser Auch Wechselduschen sind sinnvoll sowie das Trinken von stillem Wasser und alle Wassersportarten.

Und der wichtigste Tipp Nehmen Sie es mit Gelassenheit – Cellulite ist ein rein kosmetisches, kein medizinisches Problem!

