



Basische Kost für straffes Gewebe

# Bitter macht fitter!

Wie sich die Cellulite-Behandlung effektiv von innen unterstützen lässt, erklärt Dr. med. Petra Blum. Ihr Spezialgebiet ist die Regulationsmedizin auf Grundlage einer gesunden Ernährung und eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes

kann, sich leider in unser Bindegewebe einlagert und sich hier als erstes an die kollagenen Fasern haftet, die für ein festes Gewebe und somit auch für eine straffe Haut zuständig sind. Der Organismus bildet daraufhin einen Eigenschutz, indem er die Säure mit Wasser neutralisiert. Somit quillt zunächst die Faser auf – und mit ihr auch das Gewebe.

## ■ Welche Ernährungstipps kann die Kosmetikerin ihrer Kundin geben, um den Behandlungserfolg zu verbessern?

Um es vorneweg zu sagen: Die Kundin selbst muss zunächst bereit sein, in puncto Ernährung und Bewegung wirklich etwas verändern zu wollen. Ganz wichtig: keine Fast-Food-Produkte, keine Fertiggerichte, keine Light-Produkte! Stattdessen viel gedünstetes Gemüse, Zitrusfrüchte wie Grapefruit und Orange zur Stabilisierung der kollagenen Fasern sowie enzymreiches Obst wie Papaya und Mango. Frische Blattsalate wie Radicchio mit einem hohen Anteil an Bitterstoffen (siehe Foto oben) fördern die Verdauungsleistung, sodass das Gewebe weniger durch Stoffwechselabbauprodukte belastet ist. Ein weiterer Tipp: täglich einen Esslöffel Leinöl einnehmen, das mit seiner mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure die Stärkung der Bindegewebszellen unterstützt. Das lässt sich z.B. einfach in ein Müsli aus Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken mit

Sojajoghurt und einer Banane oder einem Apfel einrühren.

## ■ Und wie sieht es mit der idealen Trinkmenge aus?

Natürlich sollte dem Organismus auch viel Flüssigkeit zugeführt werden. Durch den Durchspüleffekt erhält das Gewebe neue Spannkraft und Elastizität. 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht sollten es täglich sein. Hierfür sind neben Mineralwasser insbesondere Kräutertees mit einem hohen Bitterstoffanteil geeignet. Bitterstoffe sind verdauungsfördernd und harntreibend. Ein hervorragender Lieferant hierfür ist das Cystuskraut (z.B. als Citrostee), das zudem reich ist an Polyphenolen mit zellschützender Wirkung und somit auch wiederum gut für das Bindegewebe ist.

## ■ Gibt es weitere Maßnahmen, die die Kosmetikerin empfehlen kann?

Sehr gut geeignet sind multifunktionelle Mikronährstoffprodukte z.B. mit L-Carnitin, Magnesium und sekundären Pflanzenstoffen aus Granatapfel und roten Traubenschalen. Diese Substanzen stärken die Muskelzellen und bauen Fettzellen ab; damit lässt sich eine Cellulite-Behandlung von innen wirksam unterstützen. Bezüglich Sport ist Ausdauer gefragt: täglich 30 Min. Walking, Joggen, Rad fahren, Schwimmen, Laufband oder Stepper sollten es schon sein. ■



Dr. med. Petra Blum ist Ärztin für Naturheilmedizin und seit über 12 Jahren Leiterin der „Basischen Entsäuerungswoche“ auf der Schönheitsfarm Gertraud Gruber in Rottach-Egern ([www.gertraudgruber.de](http://www.gertraudgruber.de))

## ■ BEAUTY FORUM: Welche Erkenntnisse gibt es darüber, wie der Lebensstil – vor allem die Ernährung – das Phänomen Cellulite beeinflusst?

Dr. med. Petra Blum: Sehr häufige Ursachen der Cellulite, wenn nicht genetisch bedingt wie bei etwa 30% der Betroffenen, sind Übersäuerungsmechanismen des Organismus. Das bedeutet, Stoffwechselabbauprodukte belasten das Gewebe, es wird schlaff und brüchig und das als Cellulite bezeichnete Hautbild zeigt sich. Wir wissen heute, dass sich durch eine basenüberschüssige Ernährung weniger Stoffwechselabbauprodukte im Gewebe bilden. Bekannt ist ebenso, dass die überschüssige Säure, die nicht ausreichend über Darm, Nieren, Lunge und Haut zur Ausscheidung gebracht werden