

Cellulite-Ein weibliches Phänomen

Die Cellulite, ein typisch weibliches und äusserst verbreitetes Übel, bleibt nicht einmal gerten-schlanken Frauen erspart. Die unliebsamen Fettpolster haben Tendenz, sich auch Schlankeitskuren hartnäckig zu widersetzen.



Cell1.wpg

Wie erscheint Cellulite?

Stadium I:

Im Kneiftest Orangenstruktur sichtbar.

Stadium II:

Kleine Schatten und Hautunebenheiten sichtbar nach Sitzen oder im scharfen Seitenlicht.

Stadium III:

Hautunebenheiten dauernd sichtbar unabhängig vom Lichteinfall oder Sitzen.

Cell2.wpg

Ursachen der Cellulite?



Die Entschlackungstheorie

Die Ernährungstheorie



Die Vererbungstheorie

Die Hormontheorie



Cell3.wpg

Die Entschlackungstheorie



Bindegewebe = Mülldeponie.

Lymphbahnen = Müllabfuhr.

Entschlackungsmassnahmen:

Gymnastik, Massagen, MLD.

Tiefenwärme (40 Grad und mehr).

Laserakupunktur.

Reizstrombehandlung.

Anticellulite Präparate (Histamin).

Extrakte (Efeu, Arnika, Ringelblume).

Cell3a.wpg

Die Ernährungstheorie



Übergewicht löst die Cellulite nicht aus, verstärkt sie aber.

Gesamtzahl der Fettzellen bleibt immer erhalten.

Gemüsereiche und fettarme Ernährung.
40 = Schallgrenze.

Die Architektur der Fettgruppen und damit die Cellulite bleibt erhalten.

Cell3b.wpg

Die Vererbungstheorie



Wie die Mutter, so die Tochter!

Vererbt wird nicht die "gute Küche", sondern der Konstitutionstyp, nicht zwingend, aber doch mit einer gewissen Gesetzmässigkeit

Bindegewebe, Lederhaut und Kollagen unterliegen der genetischen Veranlagung.

Cell3c.wpg

Die Hormontheorie



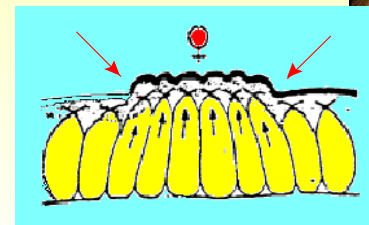
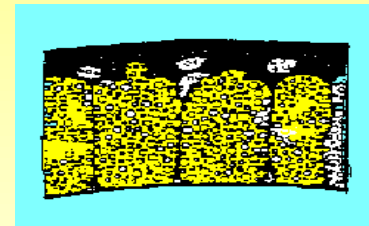
Bei Männern ist die Cellulite unbekannt.
Ausnahme: Kastration

Hautstruktur der Oberschenkel-Gesäss Region nicht genetisch, sondern hormonell gesteuert.

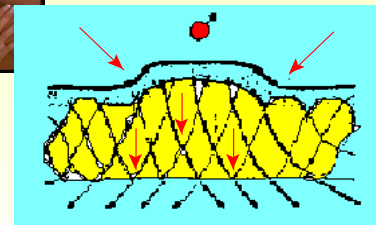
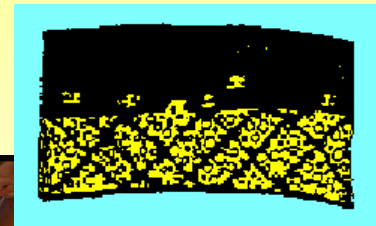
Ursache der Cellulite ist ein lokaler Androgenmangel.

Cell3d_1.wpg

Östrogene

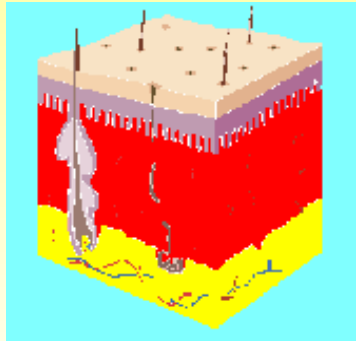


Androgene



Cell3d_2.wpg

Die Hautschichten



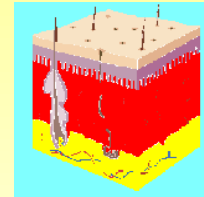
Epidermis

Lederhaut

Subcutis

Cell4.wpg

Hormonwirkung auf Epidermis



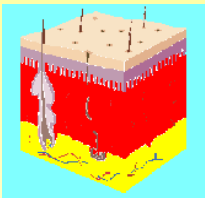
Fortpflanzungshormone sind für die Dermatologie und die Kosmetik bedeutsam.

Schwinden die Östrogene, so übernehmen die Androgene deren Funktion.

Fehlen beide wird die Epidermis dünn und empfindlich.

Cell5a.wpg

Hormonwirkung auf Epidermis



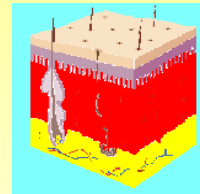
Östrogene und Androgene:
Vermehren die Hornhautzellen.

Östrogene:
Vermitteln den biochemischen Mörtel, der die Hornhautzellen verkittet.

Östrogene und Androgene:
Steuern die Tätigkeit der Hautdrüsen.

Cell5b.wpg

Hornschicht - Ziegel mit Mörtel



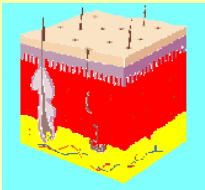
Östrogene und Androgene:
Vermehren die Hornhautzellen.

Östrogene:
Vermitteln den biochemischen Mörtel, der die Hornhautzellen verkittet.

Östrogene und Androgene:
Steuern die Tätigkeit der Hautdrüsen.

Cell5c.wpg

Die "Mörtel-Killer"



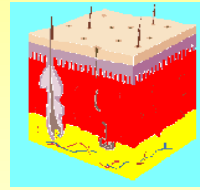
Alkohol und Diabetes
Verringern den Hornhautkitt.

Stress:
Katecholamine und Kortison
blockieren Enzyme.

Östrogene:
Gleichen Schaden aus.
Bildung neuer Hornhautzellen.
Stellen Kittfett zur Verfügung.

Cell5d.wpg

Der Fettfilm - hormonreguliert



2 Gramm Talg pro Tag:

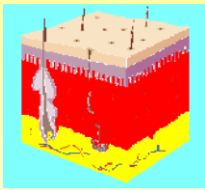
Androgene wachen über die
Talgproduktion.

Zahlreiche Faktoren
beeinflussen die
Talgproduktion.

Wesentlich beteiligt ist das
genetische Erbe.

Cell5e.wpg

Hormonwirkung auf Lederhaut

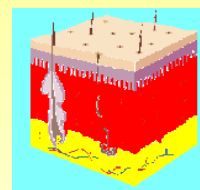


Östrogene und Androgene:
Verstärken Kollagen und
Elastin.

Östrogene:
Vermehren die Hyaluronsäure:
Wasserbindung.
Neuaufbau der Blutgefäße.
Abtransport des Zellmülls.
Fibroblastentätigkeit ↑
Reparaturgewebe ↑
Wundverschluss ↑

Cell6a.wpg

Hormone erneuern die Kollagene



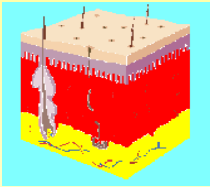
Bis Menopause:
Kollagengehalt konstant.

Nach Menopause:
Verlust bis 5% pro Jahr.
Verlust erhöht bei Diabetes.

Östrogentherapie:
Verbessert Kollagengehalt und
Hautdicke entscheidend.
Niedrigste Dosierung zeigt
besten Effekt.

Cell6b.wpg

Feinde und Freunde



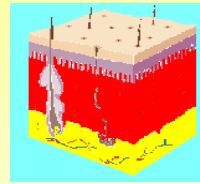
Feinde der Kollagene:
Kortison.

Widersacher des Elastins:
Enzym Elastase = Aasfresser.
Beseitigt Bakterien und
beschädigte Zellen.

Der Freund:
Enzym Alpha-1-Antitrypsin.

Cell6c.wpg

Das Enzym Alpha-1-Antitrypsin



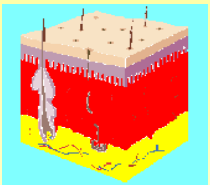
Alkohol und Diabetes
Verringern den Hornhautkitt.

Stress:
Katecholamine und Kortison
blockieren Enzyme.

Östrogene:
Gleichen Schaden aus.
Bildung neuer Hornhautzellen.
Stellen Kittfett zur Verfügung.

Cell6d.wpg

A-1-Antitrypsin, der Supervisor



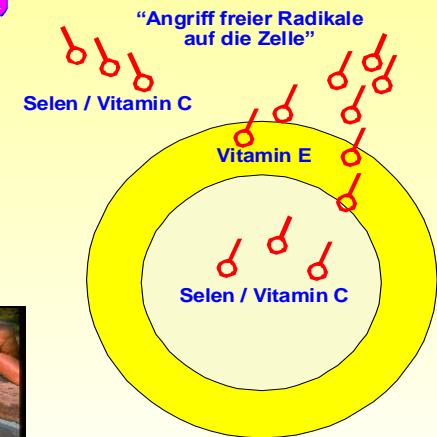
Weist Elastase in die Schranken.
Lenkt Aktivität der Elastase auf
abgetötete Bakterien und tote
Zellstücke.
Verhindert so den Abbau des
Elastins.

Alpha-1-Antitrypsin-Mangel:
Vermehrter Elastinabbau.
Die Haut verliert an Elastizität.

Cell6e.wpg

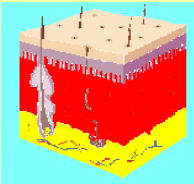
Feinde des Alpha-1-Antitrypsins:

“Freie Radikale”



Cell6f.wpg

Hormonwirkung auf die Sucutis

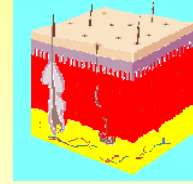


Östrogene und Progesteron:
Steuern die Durchblutung und damit das Hautkolorit. Gefässtraining!

Östrogene:
Schützen die Nervenendigungen der Haut:
Nervenendigungen sind die Horchposten gegen die Aussenwelt. Mit dem Dünnerwerden der Haut steigt die Schmerzempfindlichkeit an, die Schmerzschwelle sinkt.

Cell7a.wpg

Hormone regieren die Haut



Hautveränderungen und Hautkrankheiten können viele Ursachen haben.

Entstanden sie wegen eines Mangels an Geschlechtshormonen, so liegt die wahre Kosmetik darin, dieses Defizit zu beheben.

Alles andere wirkt nur oberflächlich.

Cell8.wpg

Die Hormonkosmetik

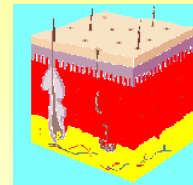
Östradiol, Östron, Östriol:
Zellteilung, Kollagene Fasern, Hyaluronsäure, Durchblutung. Östriol = SS-Hormon

Progesteron:
Stärkt Gebärmutterschleimhaut, Krebsabwehr. Verhindert Brustzysten und Mastopathie. Hebt Stimmung (körpereigene Opiate), Wasserausscheidung, tonisiert Blutgefäße.

Androgene:
Festigen Knochen und kollagene Fasern.

Cell9.wpg

Cellulite - Die Hormontherapie



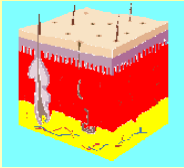
Testosteronsalbe:

Die Dosierung muss in jenem Normbereich bleiben, den die Natur uns vorgibt.

Eine sichtbare Wirkung ist erst nach einer Therapiedauer von 5-6 Monaten zu erwarten.

Cell10.wpg

Hormonwirkung auf Epidermis



Östrogensalben gesunden die Epidermis.

Vorsicht:

Zu hohe Dosen blockieren die Regenerationsfähigkeit der Haut.

Das Prinzip "je mehr, umso besser" ist hier falsch.

Cell10a.wpg

Cellulite - Nichthormontherapie



→ Alparom Wickel ←



Cell11a.wpg

Cellulite - Nichthormontherapie

Centenella asiatica:
Regt Blutzirkulation an.

Triacana:
Stimuliert Schilddrüse.
Dringt in Fettzellen ein.
Bewirkt Fettspaltung.

Artischocke:
Cholesterinsenkend.
Hartreibend.

Cell11b.wpg

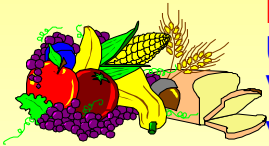
Cellulite - Nichthormontherapie



Wasseransammlung: ↓
Mehr Wasser und Kalium.
Weniger Natrium.
2 Liter Wasser oder Kräutertee
täglich.
Um die Zufuhr von Wasser und
Natrium zu trennen, sollte am
Morgen auf nüchternen Magen
und zwischen -nicht während -
den Mahlzeiten getrunken
werden.
Kalium: Frisches Gemüse, Obst.
Dörrobst, Nüsse.

Cell11c.wpg

Cellulite - Nichthormontherapie



Nahrungsfasern:
Ungenügende Zufuhr führt zu Verstopfung und zu Ansammlung von Giftstoffen.
Tagesbedarf mindestens 45 gr.

Gesättigte, erhitzte Fette:
Unbedingt meiden.

Ideal in jeder Hinsicht:
Omega-3 Fettsäuren (Fischöl).

Cell11d.wpg

Cellulite - Nichthormontherapie



Vitamin C:
Das Anticellulite- Vitamin par excellence. Strafft das Bindegewebe.

Vitamin E:
Stärkt Zellen und Bindegewebe.
Schwangerschaft: Verhindert Striae Bildung.

Vitamin P - Bioflavonoide:
Vermindern die Gewebedurchlässigkeit ,
„Dichten die Gewebe“ ..

Cell11e_1.wpg

Cellulite - Nichthormontherapie



Vitamin B6:
Während einer Östrogentherapie sollten Frauen mit Cellulite pro Tag zusätzlich 40 mg Vitamin B6 einnehmen. Strafft das Bindegewebe.

Silizium:
Wirkt wie „Zellzement“: Beste Lieferanten: Getreide -vor allem Hirse -, Fruchtschalen, Zwiebeln, Knoblauch. Konzentrat von Schachtelhalm in Kapselform.

Cell11e_2.wpg

Cellulite - Nichthormontherapie



Reizstromtherapie:

Fördert Durchblutung, kann aber niemals eine Heilung der Cellulite bewirken.

Cell13.wpg

Cellulite - Nichtthormotherapie



Topsport:

Brustschwimmen!

**Wasser mindestens 23 Grad.
Unter 23 Grad Drosselung der
Fettverbrennung.
Beanspruchung der seitlichen
Hüft- und Gesässmuskulatur.
Massagewirkung auf das
Cellulite Gewebe.**