

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Cellulite

Version: 2. März 2020

Fon
Adresse
E-Mail

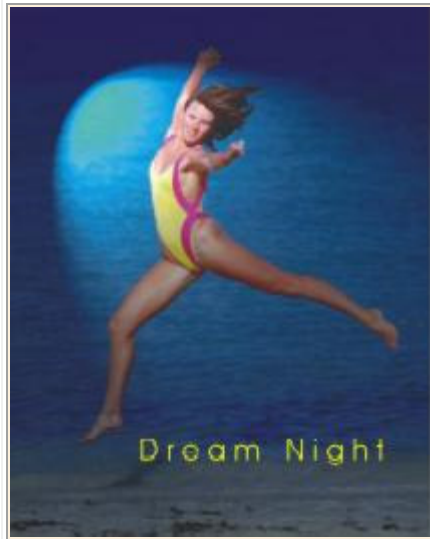
+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Cellulite

Die Cellulite, ein typisch weibliches und äusserst verbreitetes Übel, bleibt nicht einmal gertenschlanken Frauen erspart. Die unliebsamen Fett Polster haben die Tendenz, sich auch Schlankheitskuren hartnäckig zu widersetzen



Anatomisch gesehen ist Cellulite eine Erkrankung des Unterhaut Bindegewebes, die durch eine lokal begrenzte Ansammlung von Gewebe Flüssigkeit verursacht wird. Die Entstehung der Cellulite ist auf eine erhöhte Durchlässigkeit der Haargefässwände zurückzuführen, die das Eindringen von Wasser ins Bindegewebe erlaubt.

Wichtigste Ursache für Cellulite ist und bleibt aber ein lokaler Mangel an Testosteron, einem männlichen Hormon, das verantwortlich ist für die Vernetzung der Fettzellen untereinander.

Cellulite = Mangel an Testosteron im Gewebe!

Cellulite - Klumpen artig verbundene Fett Zellen - verstärkt sich unter dem Einfluss der Östrogene. Testosteron ist verantwortlich für eine *feste* Architektur der Fett Zellen. Cellulite ist letztlich ein Testosteron Mangel im Gewebe.

Es dauert Monate bis eine Lokalthherapie mit Testosteron Creme bei der Cellulite einen Erfolg zeigt. Die Hormon Wirkung wirkt verstärkt durch körperliches Training. Sport hebt bei Frauen den Testosteron Spiegel an. Eine Cellulite Therapie ohne Sport / Ausdauer Training ist sinnlos.

So stimulieren Sie Ihren Testosteronspiegel (Frau und Mann)

- Viel Bewegung jeder Art
- Sport erhöht den Testosteron Spiegel und hält das Körper Fett unter Kontrolle
- Auch Sex erhöht den Testosteron Spiegel (mehr bei Frauen als bei Männern)
- Gestalten Sie Ihr Sex Leben aufregend und abwechslungsreich
- Gesunde Zink reiche Ernährung. Zink reich sind Fische, Meeresfrüchte, Nüsse
- Die Aminosäure Arginin kann - vorzugsweise vor einer sportlichen Betätigung eingenommen - unterstützend wirken.

Wie erscheint Cellulite

Stadium 1	Im Kneiftest Orangen Struktur sichtbar
Stadium 2	Kleine Schatten und Haut Unebenheiten sichtbar nach Sitzen oder im scharfen Seitenlicht
Stadium 3	Haut Unebenheiten dauernd sichtbar, unabhängig vom Licht Einfall oder Sitzen

4 Entstehungsursachen der Cellulite

1. Verschlackung	Bindegewebe, Lymphbahnen	= Müll-Deponie = Müll-Abfuhr
	Entschlackungsmassnahmen	Gymnastik Massagen Manuelle Lymphdrainage Tiefenwärme (40 Grad und mehr) Laser Akupunktur Reizstrom Behandlung Anti Cellulite Präparate wie Histamin, Extrakte aus Efeu, Arnika oder Ringelblume.
2. Ernährung	Übergewicht ist nicht der Grund für Cellulite, verstärkt sie aber.	Gesamtzahl der Fett Zellen bleibt immer konstant. Gemüse reiche und Fett arme Ernährung hilft. Die Architektur der Fett Gruppen und damit die Cellulite bleibt aber erhalten.

<p>3. Vererbung</p>	<p>Bindegewebe, Lederhaut und Kollagen unterliegen der genetischen Veranlagung.</p>	<p>Wie die Mutter, so die Tochter! Vererbt wird nicht die <i>gute Küche</i>, sondern der Konstitutionstyp, nicht zwingend, aber doch mit einer gewissen Gesetzmässigkeit.</p>
<p>4. Hormone</p>	<p>Bei Männern ist die Cellulite unbekannt. Ausnahme: Kastration.</p>	<p>Die Haut Struktur der Oberschenkel Gesäss Region ist nicht genetisch, sondern hormonell gesteuert. Ursache der Cellulite ist ein lokaler Mangel an Androgenen - Testosteron. Testosteron <i>vernetzt</i> die Fett Zellen. Vernetzte Fett Zellen sind kompakt, nicht vernetzte Fett Zellen fallen regelrecht auseinander.</p>
		<p>Die Fett Zellen sind infolge eines lokalen Testosteron Mangels untereinander nicht vernetzt, wölben sich in Richtung der Haut Oberfläche und prägen so das Bild der Cellulite.</p>
		<p>Die Fett Zellen sind untereinander vernetzt. Unter diesen Verhältnissen wird nie Cellulite entstehen.</p>

Die Bekämpfung der Cellulite umfasst folgende Schwerpunkte:

<p>Der Wasser Ansammlung entgegen wirken:</p> <p>Mehr Wasser und Kalium, weniger Natrium.</p>	<p>2/3 der täglichen Flüssigkeitsmenge aus Wasser reicher pflanzlicher Nahrung, 1/3 aus zusätzlicher Flüssigkeit: 1 - 1.5 Liter Wasser oder Kräuter Tee Um die Zufuhr von Wasser und Natrium zu trennen, sollte am Morgen auf nüchternen Magen und zwischen - nicht während - den Mahlzeiten getrunken werden.</p>	<p>Viel Kalium:</p> <p>Frisches Gemüse, Obst. Dörrobst, Nüsse, Vollkornprodukte</p> <p>Basenpulver nach Dr. Eichhorn ist reich an Kalium und Calcium</p> <p>Das Basisprogramm: Basenpulver - reine Flohsamenschalen - Vitamin C (Fachinformation Basisprogramme)</p>
<p>Der Verschlackung entgegen wirken</p>	<p>Reine Flohsamen Schalen</p>	<p>Bindegewebe = Müll-Deponie</p> <p>Stinkende und klebrige Stühle führen zu einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms für Giftstoffe, was zu einer Verschlackung des Bindegewebes führt.</p> <p>Reine Flohsamen Schalen (Schalen, nicht Samen!) verbessern den Stuhl bereits nach wenigen Tagen. Verstopfung ist der Feind des Bindegewebes und fördert Cellulite!</p> <p>Reine Flohsamen Schalen (Fachinformation Basisprogramme) Das Syndrom des "durchlässigen Darms"</p>
<p>Wertvolle Vitamine und Spurenelemente</p>	<p>Vitamin C:</p>	<p>Das Ant cellulite-Vitamin par excellence. Strafft das Bindegewebe</p>
	<p>Vitamin E:</p>	<p>Allgemein bei Bindegewebserkrankungen. Verhindert Striae Bildung in der Schwangerschaft.</p>

	Flavonoide:	<p>Bioflavonoide im Obst. Vermindern die Gewebe Durchlässigkeit, <i>dichten die Gewebe ab.</i></p> <p>Frauen, die rauchen und/oder mit der Pille verhüten, zerstören dadurch einen Teil ihrer Vitamin-C und Flavonoid Vorräte.</p> <p>20 Zigaretten zerstören den Vitamin-C Gehalt von 1 kg baumfrischer Orangen.</p>
	Vitamin B6:	<p>Während einer Östrogen Therapie sollten Frauen mit Cellulite pro Tag zusätzlich 40 mg Vitamin-B6 einnehmen. Strafft das Bindegewebe.</p>
	Silizium:	<p>Wirkt wie <i>Zellzement</i>: Beste Lieferanten: Getreide - vor allem Hirse -, Frucht Schalen, Zwiebeln, Knoblauch. Konzentrat von Schachtelhalm in Kapsel Form.</p>
Ernährung	<p>Essen Sie sich gesund: Gemüse, Früchte, genügend Öle, gutes Eiweiss und Kohlenhydrate mässig.</p>	<p>Ungenügende Zufuhr von Ballast Stoffen führt zu Verstopfung und zu Ansammlung von Gift Stoffen. Zu viel gesättigtes, erhitztes Fett belastet die Leber.</p> <p>Hauptstrasse der Ernährung</p>

Ohne strikten Rauchstopp ist jegliche Cellulite Therapie zum Scheitern verurteilt!

<p>Gymnastik</p>	<p>Beim Inline Skating und Brust Schwimmen werden besonders die seitlichen Hüft- und Gesäss Muskeln beansprucht, was eine <i>Massage Wirkung</i> auf das Cellulite Gewebe ausübt.</p>	<p>Topsportarten:</p> <p>Aquafit, Wet-Vest Training, Water - Walking, Inline Skating, Pilates</p> <p>Aquafit, auch Walking im Wasser, ist zugleich eine Lymphdrainage: Unten viel Wasser Druck, oben kein Wasser Druck!</p> <p>Wohl die beste Kombination: Aquafit + Pilates + Yoga</p> <p>Beim Wassersport muss das Wasser mindestens 23 Grad warm sein. Unter 23 Grad wird die Fett Verbrennung gedrosselt.</p> <p>Nordic Walking - es wird ein falscher Stil gelehrt!</p>
<p>Lymphdrainage</p>	<p>Entstaut das Gewebe</p>	<p>.</p>
<p>Testosteron</p>	<p>Eine Testosteron Therapie muss ärztlich verordnet und überwacht werden</p>	<p>Testo Creme Femina nach Dr. Eichhorn.</p>
<p>Vitalstoffpräparate</p>	<p>Granuvital Vitalstoff Präparate: Frei von Chemie und Konservierungsmitteln</p>	<p>www.ever.ch: Produkte Information</p>
<p>GUAM-Algentherapie</p>	<p>Guam - gegen Cellulite Schönheit aus dem Meer</p>	<p>Guam Algenwickel - Eigenschaften und Anwendung</p>