

Was hilft gegen Cellulite?

Reis ist seit langem besonders für seinen geringen Natriumgehalt und damit entwässernde Wirkung bekannt. Heute weiß man auch, dass die darin enthaltenen Mineralien und Spurenelemente wie Eisen, Magnesium oder Phosphor zusätzlich für Glättung und Regeneration der Haut sorgen.

Reiscreme heißt also das neue Zauberwort gegen Cellulite. Basierend auf dem alten Schönheitsgeheimnis asiatischer Frauen wurden Reis-Dermabrasionspeelings entwickelt. Schlüsselwirkstoffe dieser Anti-Cellulite-Produkte sind Reiswasser und Lila Reis. Der Zusatz von Koffein, Guarana oder weißem Tee soll die Fettzellen verkleinern und die Mikrozirkulation anregen. Überhaupt wird die Haut glatter, wenn man die Mikrozirkulation anregt, also die Durchblutung der kleinsten Blutgefäße, der so genannten Mikrogefäße. Sie leiten das Blut und mit ihm lebenswichtigen Sauerstoff und Nährstoffe zu jeder einzelnen Zelle und transportieren im Gegenzug aus den Zellen Stoffwechsel-Schlacken und Giftstoffe ab. Eine langsame Mikrozirkulation kann zu Wasseransammlungen und schlechter Drainage führen - Massagen und Peelings bringen sie wieder in Schwung.

Weitere Wirkstoffe wie reines Vitamin A (Retinol), Kaviar-Proteine oder marines Glukosamin, das aus Blutzucker gebildet und wichtig für die Synthese von Bindegewebe ist, stimulieren die Kollagenbildung. Das soll das Kollagenetz verdichten und damit das Bindegewebe stärken. Fettpolster können sich so nicht mehr so stark nach außen wölben. Durchblutung und Lymphfluss funktionieren besser.

Ergänzend empfehlenswert (und kostenlos) ist die „Knet-Roll-Massage“. Dazu wird die Haut der Oberschenkel eine Weile gekniffen und dann von unten nach oben gerollt. Ziel dieser Übung ist die Stärkung des Bindegewebes.

Cellulite ist also keine Krankheit, und ihre „Bekämpfung“ eine Lebensphilosophie mit Konsequenz und Disziplin. Denn ganz ohne Sport, Ernährungsumstellung und eisernes Durchhaltevermögen wird dieser optische Makel wohl nicht zu beheben sein.

Tipp zur Ernährung: Nahrungsmittel, die reich an Kalium sind, sollten bevorzugt werden. Beispielsweise Käse, Obst, Spinat und Fisch. Kalium wirkt nämlich positiv auf den Abtransport von Abbauprodukten aus den Fettzellen. Zu vermeiden ist dagegen Salz. Natrium als Hauptbestandteil von Kochsalz sorgt für übermäßige Wasserbindung im Körper. Was ja mit Reis wieder zu regulieren wäre. Wie gesagt, Reiscreme heißt das neue Zauberwort gegen Cellulite.



Bild: Lancôme