

WIE MAN CELLULITE WEGBEKOMMT!

Die schnellsten und besten Methoden, um
Cellulite am Po, an den Hüften, Beinen
und Oberschenkeln loszuwerden



NADINE FISCHER

„Wie Du Deine Cellulite reduzieren kannst!“

Ich zeige dir, wie du Cellulite am Po, an den Hüften, Beinen und Oberschenkeln los werden kannst



Hi. Mein Name ist Nadine Fischer!

Ich bin so froh dir dabei zu helfen, deine Cellulite mit simplen Methoden und einigen Tricks loszuwerden! Und ich kann mir nichts schöneres vorstellen, als im Sommer sorgenfrei am Strand im Bikini zu entspannen und überhaupt so viel oder so wenig Kleidung tragen zu können, wie man will, ohne an die Problemzonen denken zu müssen...

Heutzutage gibt es so viele Möglichkeiten, die Cellulite in den Griff zu bekommen, dass man als betroffene Frau echt erleichtert sein kann. Und weil die Industrie sich immer mehr um uns Frauen kümmert, hat man hier eine große Auswahl.

Und das schöne daran ist: die besten und gesündesten Anti-Cellulite Lösungen sind auch die, die am wenigsten kosten.

Einige dieser Methoden gegen Cellulite sind sehr schnell wirkend, was bedeutet, dass du mithilfe einiger von diesen bereits morgen weniger Cellulite an deinem Unterkörper sehen könntest.

Und es ist einfacher als du denkst

Bis vor einigen Jahren war man als Frau mehr oder weniger auf sich selbst gestellt, wenn es um solche „Luxusprobleme“ wie die Cellulite ging. Es gab zwar sehr teure Behandlungen, aber diese

waren nur in wenigen Städten verfügbar und nicht immer lief alles „glatt“...

Auch gab es kaum Informationen dazu zu finden, wie man das Problem eigenständig lösen konnte, wenn man nicht Tausende von Euros ausgeben wollte.

Wie sich alles geändert hat!

Egal, ob Hausfrau oder Business Woman, alle Frauen haben heute dieselbe Chance, ihre Cellulite am Unterkörper zu beseitigen und endlich zufrieden mit sich selbst im Spiegel zu sein. Die Methoden reichen von Hausmitteln, Cremes (es gibt wirklich solche, die funktionieren), Massagen Übungen bis hin zu medizinischen Behandlungen (welche aber meist nicht sein müssen).

Diese Anti-Cellulite Methoden kann man nach Wirkungsschnelligkeit unterteilen, davon spreche ich in den weiteren Kapiteln, es ist alles für dich da und wartet auf dich, von dir gelesen und angewendet zu werden.

Nun könntest du dir folgendes über mich denken...

Hat *sie* viel Geld, was sie für Cellulite Behandlungen einsetzen kann?

Hat *sie* viel Zeit, das sie sich dem Problem „Cellulite“ widmen kann?

Hat *sie* besondere Gene?

Die Antwort zu allen diesen Fragen lautet NEIN!

Ich bin eine einfache (Haus-)Frau, ich bin nicht mehr 18, ich habe ganz normale Gene und hatte schon seit mehreren Jahren mit Cellulite zu kämpfen gehabt. Und ich begann genau dort, wo du gerade bist. Ich habe vor einigen Jahren einfach meiner Cellulite

den Kampf angesagt und entdeckte bei meiner Recherche die vielen Möglichkeiten, sie zu beseitigen und habe mir deswegen Zeit genommen, all dieses Wissen in dieses Buch zu bringen, das ich in den Jahren angesammelt habe. Ich bin so unheimlich froh, dass ich dir jetzt all diese Infos geben kann, und du nicht den langen Weg gehen musst, den ich alleine gehen musste. Ich möchte mein Wissen über Cellulite mit dir teilen, sodass du den straffen Look am Unterkörper bekommen kannst, von dem du immer geträumt hast und wieder dein Selbstbewusstsein zurück erlangst.

Ich weiß, was du jetzt sagen willst *„Hört sich zu gut an, um wahr zu sein.“*

Für manche kann es auch der Fall sein.

Auch wenn die vielen Möglichkeiten, Cellulite loszuwerden real sind und für alle bereit stehen, gibt es viele Gründe, warum viele Frauen mit deren Hilfe immer noch nicht ihre glatte Haut bekommen haben. Deswegen, auch wenn du jetzt wahrscheinlich kaum erwarten kannst loszulegen, will ich zuerst sicher gehen, dass du nicht dieselben Fehler machst, die andere Frauen machen.

Wölfe im Schafspelz

Unglücklicherweise ist das Internet voll mit halb-richtigen und unvollständigen Informationen. Natürlich gibt es Produkt-Anbieter, die das nicht ausnutzen und es gibt Leserinnen, die solche Seiten erkennen. Doch für den meisten von uns fällt es schwer die Spreu vom Weizen trennen.

Für jede Webseite, die wertvolle Information anbieten kann, gibt es genau so viele, die irreführend und in vielen Fällen absoluter Schwindel sind.

Diese unglückliche Realität verunsichert Frauen, sodass sie nicht wissen, was sie als nächstes tun sollen und ob es überhaupt

möglich ist Cellulite wegzubekommen. Deswegen geben viele von ihnen ihre Träume von glatter Haut auf und tragen wieder die Cellulite verdeckende Kleidung, die sie eigentlich nicht mehr anziehen wollten.

Nach einer Weile kann es zu einem „Informations-Overload“ kommen. So viele verschiedene, unvollständige und oftmals widersprüchliche Informationen von allen Seiten und jeder will der Guru sein. Wem soll man hier vertrauen?

Anfangs motivierte Frauen verbringen Stunden, Tage und manchmal Wochen bei der Suche nach einer Lösung und versuchen die widersprüchlichen Infos zu entziffern. Sie probieren oft 1-2 Produkte oder Mittel oder machen Behandlungen, die nichts bringen und sind wieder dort, wo sie angefangen haben.

Dies alles führt sehr oft einfach dazu, dass Frauen, die kurz davor standen, ihre Cellulite zu besiegen, schnell überfordert und frustriert sind und am Ende einfach nichts machen!

Womit fange ich an?

Was funktioniert wirklich? Wem soll ich vertrauen und wem nicht?

All diese Fragen bleiben unbeantwortet...

Was das ganze aber noch schlimmer machen kann ist, dass manche der angepriesenen medizinischen Behandlungen, die übrigens oft sehr teuer sind, mehr Schaden anrichten können als sie Cellulite reduzieren, welcher nicht wieder rückgängig gemacht werden kann.

Deswegen ist es so wichtig, die richtigen Informationen und effektiven Mittel zu kennen, wenn man Cellulite besiegen und kein Geld verlieren will.

Was ist also die Lösung?

Beharrlichkeit ist der Name des Spiels. Wenn du meinen Empfehlungen hier folgst, *wirst* du gewinnen.

Mein Wunsch ist es, dass du dieses Buch liest und erkennst, dass man alle Schwierigkeiten, die beim Loswerden von Cellulite auftauchen könnten, sehr unkompliziert meistern kann. Um genau zu sein, werden viele von ihnen gar nicht erst auftauchen, wenn du tust, was ich tat.

Wie schon gesagt, das alles kann nur funktionieren, wenn du weißt, womit du anfangen kannst und worauf du den Fokus kurz- und langfristig legen sollst. Sonst wirst du von der Fülle der Informationen überwältigt und läufst Gefahr die Hoffnung zu verlieren.

Lass uns also sehen, wie es mir gelungen ist, meine Cellulite wegzubekommen.

Fange mit dem an, was SOFORT funktioniert.

Es gibt Methoden zur Cellulite Beseitigung, die schnell funktionieren und solche, die etwas mehr Zeiteinsatz erfordern. Die ersteren sind mit einigen Ausnahmen etwas kurzlebig, die anderen zeigen aber längerfristig eine Wirkung.

Um dir sofort eine Portion Motivation zu geben und dich schnell wieder mal spüren zu lassen, wie es sich anfühlt, glatte und geschmeidige Haut am Unterkörper zu haben, habe ich dieses Buch so unterteilt, dass du zuerst die Anti-Cellulite Methoden bekommst, die schnell, ja sofort funktionieren, und danach dann mit denen weitermachst die längerfristig wirken und stärker sind.

Fange also mit dem an, was schnell funktioniert, denn das wird dir die Motivation geben dabei zu bleiben. Zu diesen schnellen Methoden gehören:

- Anti-Cellulite Massagen wie die Lymphdrainage
- Cremes mit Koffeinextrakt
- Kaffee Scrubs mit Olivenöl

- Selbstbräuner Cremes zum Kaschieren der Dellen (besonders bei blassen Hauttypen gut)

Diese Anti-Cellulite Methoden werden dir meist für 12-24 Stunden einen strafferen Look am Unterkörper verleihen. Natürlich tun sie nichts gegen die Ursachen, warum du Cellulite hast, deswegen ist es kritisch wichtig auch schnell mit den Methoden anzufangen, die diese Ursachen bekämpfen. Zu diesen Methoden gehören:

- Lifestyle Umstellung für gesündere Haut und Bindegewebe
- Cellulite bekämpfende Ernährungsanpassung
- Unterkörper-Workouts
- Zielgerichtete Übungen gegen Cellulite (schnell wirkend und langfristige Wirkung, z.B. SYMULAST)
- Cremes mit Hyaluronsäure und Vitamin A und E

All diese Methoden werden wir jetzt zusammen durchgehen, damit du dich entscheiden kannst, womit konkret du heute schon anfangen kannst.

Bevor wir uns aber in die besten Anti-Cellulite Methoden vertiefen, müssen wir ein allgemeines Verständnis dafür bekommen, was Cellulite überhaupt ist und was sie verursacht.

Was ist Cellulite eigentlich?

Als Cellulite werden die Unebenheiten auf der Haut am Unterkörper bezeichnet, welche dadurch entstehen, dass die Fettschicht unregelmäßig in der Haut verteilt ist. Diese unebene Verteilung ist meist an den Stellen zu finden, wo die Hautfasern an der Haut ansetzen (Dellen). Sie ist meist an den Oberschenkeln, Hüften, Po und Beinen zu finden. Warum kommt es dazu und warum haben Männer keine Cellulite?

Hier sind die möglichen Ursachen für Cellulite bei Frauen:

1) Anfälligkeit für Cellulite durch dehnbare Bindegewebestruktur

Du hast sicherlich bemerkt, dass Männer bis auf einige Einzelfälle nie unter Cellulite leiden. Das kommt daher, dass die Bindegewebestruktur bei Männern viel fester als bei uns Frauen ist und nicht dehnbar ist.

Bei uns Frauen muss die Haut dehnbar sein, damit sie sich bei der Schwangerschaft dehnen kann. Und leider hat die Natur es so entschieden, dass nicht nur die Bauchgegend dehnbar ist, sondern direkt alle unsere Problemzonen, was den Dellen und Dehnstreifen alle Türen öffnet. Also halten wir fest - der erste Faktor, der Cellulite begünstigt, ist unsere Bindegewebestruktur, die nicht so robust wie die der Männer ist.

2) (Über-) Gewicht und Ernährung

Übergewichtige Frauen und Frauen, die sich Kohlenhydrate-reich ernähren, viel Salz zu sich nehmen, tendieren mehr Probleme mit Cellulite zu haben als die, die sich ausgewogen ernähren.

Ungesunde Ernährung kann die Anhäufung von Toxinen im Körper bewirken und das Bindegewebe schwächen.

Da Frauen mit Übergewicht größere Fett-Ablagerungen in der Haut haben, tendieren diese Ablagerungen die Dellen mehr in Erscheinung treten zu lassen.

Einen ähnlichen Effekt können Wassereinlagerungen haben, die durch den übermäßigen Salzkonsum bedingt sind.

3) Genetik/Erblich bedingte Cellulite

Bislang gab es keine Studie, die nachweisen konnte, dass Cellulite erblich bedingt ist. Es gibt aber Studien, die auf Vererbung von Metabolismus, Blutzirkulation und anderen sekundären Faktoren hindeuten.

Hier muss man auch sagen, dass man sowohl Tochter und Mutter beide mit Cellulite sieht, als auch Mütter mit besserer Haut als ihre Töchter... Dies beweist wiederum, dass sowohl die Genetik als auch das Alter hier nicht die wichtigste Rolle spielen.

4) Zu enge Kleidung

Manchmal wird zu enge Kleidung als ein Risiko-Faktor für Cellulite angegeben, da diese den Blutkreislauf an den entsprechenden Zonen behindern kann.

5) Lifestyle

Diejenigen Frauen unter uns die sich wenig bewegen und über längere Zeiten sitzen (müssen), tendieren zu Cellulite.

Aber da gibt es auch andere schlimme Lifestyle-Sünden wie das Rauchen und Alkohol. Diese beiden können die Haut extrem schnell altern lassen, sodass man als Langzeitraucherin damit rechnen muss, dass man 10 Jahre älter aussehen wird als man ist auf Dauer. Dieser Effekt gilt nicht nur für das Gesicht - auch der Unterkörper ist betroffen.

6) Hormone

Viele Forscher glauben, dass die Hormone hier eine große Rolle spielen. Zu viel von einem und zu wenig von dem anderen kann hier eine Cellulite fördernde Wirkung haben. Hormone, die hier mitspielen sind: Östrogene, Cortisol, Noradrenalin, DHEA und vor allem das Wachstumshormon.

7) Ethnizität/Hautfarbe

Oft nennt man helle kaukasische Hautfarbe als Grund für Cellulite, weil die dunkelhäutigen Frauen im Vergleich zu den hellhäutigen weniger Cellulite zeigen. Ob das so wirklich ist, ist eine andere Sache, denn je dunkler die Haut ist, desto weniger ist die Cellulite

„sichtbar“. Mehr dazu und wie man diesen Umstand ausnutzen kann weiter unten bei den Schnelllösungen (Selbstbräuner).

8) Atrophierte Muskeln unter der Hautoberfläche (!)

Atrophierte Muskelschichten unter der Hautoberfläche sind der Meinung nach vieler Experten der wahre Grund für Cellulite. Da die Haut durch die Fasern mit den Muskeln verbunden ist, werden die Dellen immer größer, je mehr der Muskel atrophiert bzw. sich zurückbildet.

Dies ist für uns mit die wichtigste Ursache für Cellulite, da man sie mit spezifischen Übungen angehen und so die Cellulite-Dellen deutlich verringern kann. Ich werde ganz unten in diesem Buch darauf zurückkommen und zeigen, was du da konkret machen solltest, um den Erfolg beim Cellulite loswerden zu beschleunigen.

Die 4 Cellulite Grade

Grad 0: keine Grübchen. Po und Oberschenkel sehen glatt und straff aus.

Grad 1: erste Anzeichen von Cellulite, aber nur wenn man die Haut zusammendrückt. Anderen „fällt nichts auf“.

Grad 2: die Hautoberfläche ähnelt einer Orange und die Unebenheiten können von anderen Menschen leicht wahrgenommen werden – aber nur im Stehen. Im Liegen ist alles glatt.

Grad 3: die Ausprägung ist stark und es spielt keine Rolle ob man steht oder liegt – die Unebenheiten sind deutlich zu erkennen. In Extremfällen kann die Haut auf Druck sogar mit Schmerz reagieren.

Wie kann man Cellulite an bestimmten Körperstellen loswerden (Po, Beine, Hüften, Oberschenkel)?

Die Ursachen für Cellulite sind für alle Problemzonen dieselben: atrophierte Muskelunterschichten, schwaches Bindegewebe, Lifestyle-Sünden wie wenig Bewegung, Rauchen und Ernährungssünden. Darum lässt sich Cellulite an jeder der Problemzonen auf dieselbe Weise bekämpfen. Man wendet die entsprechenden Methoden auf diesen Problemzonen an und die Haut wird glatter und straffer.

Cremes, Selbstbräuner und Massagen können gezielt an Po, Beinen, Oberschenkeln und Hüften eingesetzt werden und für jede dieser Zonen gibt es auch entsprechende Anti-Cellulite Übungen.

Wenn du also eine bestimmte Problemzone hast, die du anvisieren möchtest, dann hast du sehr gute Chancen, wenn du die Anti-Cellulite Methoden, die ich hier gleich auflisten werde, an dieser Problemzone verwendest.

Also los geht's mit den schnell wirkenden Methoden, ich bin mir sicher du bist schon gespannt drauf!

Weiter gehts mit den „die 24h Schnelltipps gegen Cellulite “ auf der nächsten Seite —>>

Ein kleiner Disclaimer (medizinischer Ausschluss) :

Konsultiere immer deinen Arzt, bevor du mit irgendwelchen Fitness oder Diät-Programmen anfängst. Wenn du an irgendeinem Punkt beim Ausführen der Übungen Schmerz empfindest, höre bitte mit diesen auf und konsultiere deinen Hausarzt/Allgemeinmediziner.

Annahmen über die Leserin (den Leser)

- 1. Es wird davon ausgegangen, dass du deinen Arzt konsultiert hast und von ihm ‚das Grüne Licht‘ für die Reduzierung von Cellulite bekommen hast und dass du keine schwerwiegenden medizinischen Erkrankungen hast, die von Sport-Übungen oder Diätänderungen negativ beeinflusst werden könnten.*
- 2. Es wird angenommen, dass du in einer relativ gesunden gesundheitlichen Verfassung bist und in der Lage bist, die Körperübungen aus diesem Ebook auszuführen, ohne dabei deine Gesundheit zu gefährden.*
- 3. Es wird davon ausgegangen, dass jegliche Änderungen deiner Ernährung unter der Aufsicht deines Arztes gemacht werden und dass jegliche Informationen, die du in diesem Buch erfährst, nur als eine Wissens-Ergänzung zum professionellen Rat deines Arztes angesehen werden, der dir vor dem Lesen dieses eBooks gegeben wurde.*

TEIL 1: die 24h Schnelltipps gegen Cellulite

Schnell Tipp #1: Selbstbräuner

Egal ob du Cellulite des ersten oder dritten Grades hast, in jedem Fall kannst du einen Selbstbräuner benutzen.

Dieser kann sehr schnell das Erscheinen von Cellulite reduzieren. Ein Selbstbräuner wird sicherlich nicht die wahren Ursachen der Cellulite angehen und nicht die Dellen selbst reduzieren. Aber Cellulite wird auf dunklerer Haut immer weniger ausgeprägt aussehen im Vergleich zu heller Haut.

Wenn du also keine Sonnenstudios besuchen möchtest oder wenn es schnell gehen muss, dann kann ein Selbstbräuner deine Cellulite schnell kaschieren und weniger aussehen lassen, sodass du schon am nächsten Tag zum Strand mit weniger Cellulite gehen oder einfach bedenkenlos einen Rock oder ein Kleid anziehen kannst, die deine Haut an den Beinen und Oberschenkeln zeigen.

Schnell Tipp #2: Anti-Cellulite Cremes

Ich liebe Cremes und Lotionen! Aber können Cremes helfen, Cellulite zu reduzieren? Die kurze Antwort ist: ja. Man sollte sich keine Wunder erhoffen, aber im Zusammenhang mit den anderen Methoden hier (besonders mit den Übungen gegen Cellulite), kann ein schöner kombinierter Effekt erreicht werden.

Der Hauptbestandteil der meisten straffenden Cremes ist Koffein. Und das nicht ohne Grund. Koffein besitzt nämlich diese straffende Eigenschaft. Weiter unten in diesem Buch werde ich dir übrigens zeigen, wie du den morgendlichen Kaffeesatz in einen Anti-Cellulite Scrub verwandeln kannst :)

Koffein in den Hautcremes sorgt nicht nur dafür, dass die Haut etwas straffer wird, sondern regt auch die Blutzirkulation an der Hautoberfläche an. Dieser Blutzirkulation-stimulierende Effekt wird in den Cremes meist dadurch ausgenutzt, dass andere für die Haut wichtige Stoffe und Vitamine in den Cremes besser von der Haut aufgenommen werden können.

Die zusätzlichen Bestandteile dieser Cremes geben der Haut auch mehr Feuchtigkeit und sorgen für bessere Sauerstoffversorgung der Haut.

Allerdings darf man hier nicht vergessen, dass die Cremes nur eine kurze Wirkung zeigen. Der straffende Effekt dauert einige Stunden, aber meist nicht länger als einen Tag.

Schnell Tipp #3: Lymphdrainage gegen Cellulite

Wenn du ein Wellness-Spa besuchst, dann werden dir normalerweise verschiedene Massagen gegen Cellulite angeboten. Es können Trockenbürsten, Knoten-auflösende Massagen, Aqua Massagen und andere sein. Doch die größte Wirkung zeigt zweifellos die manuelle Lymphdrainage Massage gegen Cellulite. Sie ist sehr beliebt und erschwinglich.

Das schöne an der Massage ist auch, dass besonders Frauen mit Wassereinlagerungen, die die Cellulite verstärken können, von ihr gut profitieren können, da sie diese reduzieren kann.

Der Hintergrund

Cellulite ist zum Teil durch Ansammlung von Zellflüssigkeit im Bereich der Hüften, Oberschenkel, Po und Bauch bedingt.

Durch ein vernachlässigtes Lymphsystem mit verstopften Lymphknoten kann es dazu kommen, dass das Wasser sich im Gewebe anstaut. Manche Wissenschaftler behaupten, dass das Wasser sich im Gewebe anstaut, weil es nicht ausreichend durch die Blutgefäße abtransportiert werden kann, andere sind überzeugt, dass das Wasser im Gewebe vom Körper absichtlich gespeichert wird, um dem Überschuss an Toxinen entgegenzuwirken. In jedem Falle verstärken die Wasserablagerungen meistens die Cellulite.

Durchführung

Bei der manuellen Lymphdrainage streicht man nun die Haut immer wieder in eine Richtung, wodurch die unerwünschten Stoffe und überschüssigen Flüssigkeiten wieder in die Lymphbahnen gelangen und entsorgt werden können. Dadurch treten Dellen und Grübchen nicht mehr so stark in Erscheinung, sodass die Haut insgesamt glatter aussieht!

Auch hier muss erwähnt werden: die Lymphdrainage gehört zu den kurzlebigen Cellulite-Killern. Ja, sie hilft und macht die Haut geschmeidiger und glatter, aber leider nicht für immer. Den Effekt darf man dann 1 bis 2 Tage genießen.

Schnelltipps #4: DIY Kaffee Peeling gegen Cellulite

Diesen Tipp wirst du lieben. Wie du schon weißt, ist Koffein der Hauptbestandteil der meisten Cremes gegen Cellulite. Koffein ist der Wirkstoff schlechthin, wenn es darum geht, die Haut zu straffen und für mehr Blutfluss an den entsprechenden Körperstellen zu sorgen.

Und wenn du Kaffee so sehr wie ich liebst und jeden Tag trinkst, dann kannst du den Kaffeesatz aus deiner morgendlichen Tasse Kaffee recycle'n und daraus ein schönes Anti-Cellulite-Peeling machen.

Wie du dein Kaffee Peeling selber machen kannst

Nachdem du deinen Kaffee getrunken hast, wirst du endlich schön wach sein und den typischen Kaffee-Kick spüren. Diese Portion Motivationsenergie kannst du dann für die Herstellung des Peelings verwenden. Gib einfach den Kaffeesatz zusammen mit ein paar Esslöffeln extra nativem Olivenöl in eine Schüssel, und vermische die beiden miteinander.

Das Olivenöl bindet nicht nur den Kaffeesatz, was die Anwendung erleichtert, sondern es ist dazu auch noch gut für deine Haut.

Anwendung Des Peelings

Nimm nun dein Anti-Cellulite Peeling mit in die Badewanne und reibe deine Cellulite weg! Du wirst sofort merken wie viel fester sich deine Haut danach anfühlen wird.

Das kommt daher, dass das Koffein aus dem Kaffee die Blutzirkulation anregt, indem es die Blutgefäße erweitert, und so die Haut in den eingeriebenen Bereichen strafft und festigt.

Außerdem werden mit dieser Behandlung Giftstoffe und Fettablagerungen aus den Zellen herausmassiert.

Der Kaffeesatz wird nicht nur helfen, das Erscheinen deiner Cellulite zu reduzieren, sondern auch deine Haut von unschönen Schuppen befreien. Und obendrein wird das Olivenöl dazu beitragen, dass deine Haut so weich wird wie nie zuvor. Und das Beste daran ist – es ist alles völlig natürlich.

Reibe die Mischung für etwa 10 Minuten ein und spüle sie dann gründlich ab. Probiere es noch heute aus, ich verspreche dir, du wirst diese Anwendung lieben!

Schnell Tipp #5: Cellulitebehandlungen Ja oder Nein?

Ja und nein. Ich erkläre gleich warum.

Wenn man starke Cellulite hat und verzweifelt ist und der Sommer näher rückt, neigt man oft zu unüberlegten Entscheidungen, was viele Chirurgen skrupellos ausnutzen.

So kann man z.B. eine Anti-Cellulite Therapie anfangen, die nicht nur viel Geld kostet, sondern auch irreversible Schäden am Körper verursachen kann.

Die Entscheidung muss hier also gründlichst überlegt sein, bevor man eine Cellulite Behandlung anfängt, egal wie vertrauensvoll der jeweilige Arzt oder Anti-Aging Experte sein mag und egal wie schön er alles redet.

Dies vorausgeschickt, muss man sagen, dass es wirklich funktionierende Cellulite Behandlungen gibt.

Diese unterscheiden sich nach der Art der Behandlung (invasiv oder nichtinvasiv), nach Kosten und nach dem Wirkungsgrad.

Wichtig zu verstehen ist folgendes: ja, es gibt Behandlungen gegen Cellulite, die wirken, aber sie sind in den meisten Fällen nicht nötig und sollten nur als letzte Option gewählt werden, besonders die, die nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

Lass uns nun einfach mal die häufigsten Behandlungen durchgehen, damit du einen Überblick bekommst und dich entscheiden kannst, ob es was für dich sein könnte.

Endermologie

Hierbei wird durch sanftes Massieren, Rollen und Ansaugen der Hautoberfläche der Zerfall von Fettzellen angeregt und die Blutzufuhr in die entsprechenden Gebiete gefördert, was wiederum Stoffwechsel-fördernd wirkt. Eine Sitzung dauert 45 Minuten und wirkt wohltuend. Umstritten ist es bisher, ob nicht einfach durch das druckvolle Bearbeiten der Hautoberfläche die Schwellung der Grübchen die Haut glatt erscheinen lässt.

Kosten: Ca. 800 € für 14-tägige Behandlung.

Wirkung: kurzzeitig ja.

Fazit: bedenkenlos anwendbar, da nicht invasiv, aber Wirkung zu kurz bei dem Preis.

Cellulaze (Laser) - Finger weg?

Cellulaze ist ein einmaliger medizinischer Eingriff, der ca. 1,5 Stunden dauert. Bei der Behandlung schiebt der Arzt eine kleine Kanüle mit Laseraufsatz unter die Haut durch einen kleinen Schnitt ein. Durch die exakte Energiedosierung löst der Laser die Fettansammlungen auf und **(Achtung!) durchtrennt jene**

Hautfasern, die die Haut mit den Muskeln verbinden und die charakteristischen Hautgrübchen verursachen.

Die Haut soll danach sofort straffer aussehen, doch der endgültige Erfolg zeige sich erst nach 2-6 Monaten.

Im ersten Moment hört sich alles schön an: die Haut wird glatter und das Fett wird weggelasert. Aber bevor man sich für Cellulaze entscheidet, sollte man sich über die möglichen Probleme klar werden.

Das Problem ist, dass bei dieser Behandlung die Hautfasern für immer durchtrennt werden, welche „die Dellen verursachen“. Woran man aber nicht denkt, ist, dass diese Fasern sehr wichtig sind, weil sie die Haut mit den Muskeln verbinden. Diese Fasern helfen dabei, das Fettgewebe an den entsprechenden Stellen zu halten - ohne diese Hautfasern würde es weniger Halt bekommen und etwas hinunter hängen. Nichts ist schlimmer als ein „hängender“ Po, wenn du verstehst, was ich meine.

Aber genau das passiert, wenn zu viele Hautfasern durchtrennt werden.

Heißt es nun, dass Cellulaze eine No-Go Behandlung ist?

Nein! Überhaupt nicht :)

In „Maßen“ kann sie wirklich Wunder bewirken, z.B. wenn es um 2-4 konkrete Dellen geht, die weg müssen, was bedeutet dass nur diese 2-4 Hautfasern durchtrennt werden. Je mehr Hautfasern aber durchtrennt werden, desto mehr läuft man Gefahr, die typische „Verflachung“ der ursprünglich weiblichen Kurven zu bekommen, auf die die Männer so stehen.

Übrigens, denselben glättenden Effekt kann man auch durch die Stimulation der relevanten Muskelschichten unter den Problemzonen bekommen. Man kann mit speziellen Anti-Cellulite Übungen diese Muskeln trainieren, sodass sie gegen die Haut nach außen drücken und die Dellen so reduziert werden, ohne

dass dabei die Hautfasern durchtrennt werden müssen. Darüber werde ich aber weiter unten genauer berichten.

Ich hoffe, ich habe es geschafft, dir ein vollständiges Bild mit Pros und Kontras von dieser Behandlungsmethode zu geben, anstatt nur immer die positive Seite zu beleuchten.

Kosten: 2000-3000 €

Wirkung: sofort sichtbar und hält lange an.

Fazit: kann gute Ergebnisse bringen, wenn es sich nur um einige wenige Dellen handelt. Bei Durchtrennung von zu vielen Hautfasern droht die „Verflachung“ der weiblichen Kurven.

Fettabsaugung bei Cellulite - Ja oder Nein?

Die Fettabsaugung kann zwar die Figur und Proportionen verbessern, verhindert jedoch nicht die Entstehung von Grübchen und Dellen auf der Haut. Im Gegenteil, in vielen Fällen macht die Fettabsaugung die Cellulite nur noch schlimmer, weil der recht grobe Eingriff viel Schaden in der Epidermis verursacht. Wenn ein Arzt dir also sagt, du kannst deine Cellulite durch das Absaugen von Fett loswerden, lauf weg und schau nicht zurück!

Kosten: Je nach Umfang ca. 1000 – 3000 €

Wirkung: absolut keine Wirkung. Macht die Cellulite in vielen Fällen schlimmer.

Fazit: tue es dir nicht an. Fahr mit dem Geld lieber in den Urlaub mit Schwimmen im salzigen Meerwasser, viel Relaxen und Sonnenbaden. Der Effekt wird größer sein.

Auf der nächsten Seite geht's weiter mit dauerhaften Methoden gegen Cellulite —>>

TEIL 2: Cellulite endlich dauerhaft loswerden!

Ich hoffe du hast dir schon 1-2 Methoden aus dem ersten Teil ausgesucht und wirst heute schon oder morgen damit anfangen und sofort dein Hautbild am Unterkörper verbessern.

Die Schnellmethoden aus dem ersten Teil sind aber leider kurzlebig und bringen **keine dauerhaften Ergebnisse**, weil sie nicht die Ursachen von Cellulite angehen.

Deswegen ist es sehr wichtig, so schnell wie möglich damit anzufangen, die wahren Ursachen von Cellulite zu bekämpfen. Je früher du damit anfängst, desto mehr hast du davon!

Hier sind noch einmal die Hauptursachen von Cellulite:

- 1) **Schwaches Bindegewebe, Hormonelles Ungleichgewicht:**
diese werden durch zu viel Stress, zu wenig Schlaf, ungesunde Ernährung, schlechte Gewohnheiten wie das Rauchen und zu wenig Bewegung verursacht.
- 2) **Atrophierte Muskelschichten** unter der Haut an den Problemzonen: nicht genug Bewegung und Stimulation der relevanten Muskeln.

All das werden wir jetzt nach und nach angehen, damit du das Problem Cellulite dauerhaft lösen kannst und mit deinem Körper zufrieden bist. Legen wir los!

Cellulite dauerhaft loswerden #1: Lifestyle-Sünden

Zuerst kommen die kleinen Sünden, von denen wir uns trennen sollen, um schönere Haut am Unterkörper (und nicht nur dort!) zu haben:

Rauchen

Rauchen ist der Feind Nr. 1, wenn es um glatte und junge Haut geht. Du hast sicherlich Frauen gesehen, denen man es auf Anhieb ansieht, dass sie Raucherinnen sind. Das Gesicht einer langjährigen Raucherin ist nicht schwer zu erkennen: die Haut wirkt trockener, wenig geschmeidig, überdurchschnittlich faltig und überhaupt wenig lebendig. Solche Frauen sehen in der Regel mindestens 10 Jahre älter als sie sind. Man muss kein Genie sein, um zu erkennen, dass dieser alternde Effekt sich auch auf die Haut am Unterkörper ausbreitet...

Warum hat das Rauchen diesen hautalternden Effekt?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Zigaretten-Rauch die Bildung von Kollagen abschwächt, welches das Hauptprotein für das Bindegewebe ist (Fink et al., 2006). Und wie wir schon wissen, sind die Dellen umso ausgeprägter, je schwächer das Bindegewebe ist.

Also - wenn du eine Raucherin bist, dann hast du jetzt einen weiteren guten Grund dazu, damit aufzuhören! Ich habe es geschafft, und du schaffst es auch.

Alkohol

Mit Alkohol verhält es sich so ähnlich wie mit dem Rauchen. Man altert schneller, wenn man viel trinkt. Außerdem neigt man dann auch zum Rauchen und ungesundem Essen.

Zusätzlich entzieht der Alkohol dem Körper das Wasser, was das Aussehen der Haut schnell verändern kann. Außerdem ist Alkohol ein Toxin, was vom Körper entsorgt werden muss. Während die Leber damit beschäftigt ist, das Alkohol aus dem Körper zu schaffen, hat sie wenig Zeit, sich um andere Schadstoffe zu kümmern - was sich wiederum auf der Haut widerspiegelt. Die Haut wird dünner und sieht ungesund aus.

Aber wir wollen hier auch nicht übertreiben... 1-3 Cocktails im Monat sind völlig OK.

Dauersitzen und wenig Bewegung

Sitzen im Büro, sitzen vor dem Fernseher, in der Bahn und überall sonst: sitzen, sitzen, sitzen. Das ist die Lebensweise vieler Frauen heute und gleichzeitig die Ursache für viele Gesundheitsprobleme. Studien haben schon längst bestätigt: Dauersitzen verkürzt das Leben.

Aber was hat es mit Cellulite zu tun? Ganz einfach: je mehr man sitzt, desto weniger bewegt man sich. Und je weniger man sich bewegt, desto weniger aktiviert man das Lymphsystem unseres Körpers. Das Problem ist, dass das Lymphsystem kein eigenes Herz hat, um den Lymphfluss zu aktivieren - es ist auf unsere Bewegung angewiesen.

Ein Physiotherapeut hat mal gesagt: *„Der Körper ist dafür gemacht, um sich zu bewegen.“*

Und warum ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass der Lymphfluss maximal oft aktiviert wird? Antwort: um die Toxine aus dem Körper zu schaffen. Wenn man überall nur sitzt, wird der Lymphfluss nur sehr geringfügig angeregt, die Toxine können nicht effizient abtransportiert werden und die Haut erleidet ständigen Toxin-Schaden und wird ungesünder.

Was kann man dagegen tun?

- 1) Versuche die Aktivitäten in der Freizeit zu wählen, bei denen du dich unweigerlich bewegen musst.
- 2) Nimm dir zur Regel, alle 25 Minuten aufzustehen oder dich anders kurz zu bewegen, wenn du im Büro arbeitest.
- 3) Nimm immer die Treppen!
- 4) Wenn du mal kurz etwas im Supermarkt kaufen musst und ihn fußläufig in 10-15 Minuten erreichen kannst - dann verzichte auf das Auto. Wenn du dabei joggst, bist du auch schneller da :-). Ich mache das auch!

Wie du siehst, du musst nicht einmal ins Fitnessstudio gehen, um mehr Bewegung in dein Leben zu bringen. Probiere es noch heute aus - du wirst sehen, man fühlt sich besser, weil man körperlich mehr aktiv ist und weil man weiß, dass man dabei etwas gutes für die glatte Haut tut.

Cellulite dauerhaft besiegen #2: Ernährungsünden

Kann die Ernährung das Aussehen der Haut beeinflussen?

Aber natürlich.

Stell dir nur vor, absolut alles an deinem Körper ist irgendwann Essen gewesen. Jede einzelne Zelle besteht aus Stoffen, die du irgendwann zu dir genommen hast.

Schau dir dein Hand an, deine Beine, deine Oberschenkel. Die Haut an diesen Stellen besteht aus Proteinen, Fetten und anderen Nährstoffen, die du irgendwann gegessen hast.

Ganz schön erschreckend, wenn man sich vorstellt, dass das Würstchen mit der verbrannten Kruste, die man gegessen hat, irgendwann als Baustein für die Hautzellen an diesen Stellen benutzt wurde...

Macht es deswegen nicht absolut Sinn, nur die besten von besten Lebensmitteln zu sich zu nehmen, damit der Körper diese gesunden Bausteine für die schönste und weiblichste Haut benutzen kann?

Und da kommen wir zu unserer ersten Ernährungsünde: verarbeitete Lebensmittel.

Industriell verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel sind sehr bequem, wenn man keine Zeit zum Kochen hat oder Lebensmittel für längere Zeit essbar

erhalten will. Aber das hat seinen Preis: um dies hinzukriegen, müssen meist Konservierungsstoffe und andere Chemikalien hinzugefügt werden und zusätzlich gehen dabei viele Vitamine und Nährstoffe verloren.

Außerdem sind in den verarbeiteten Lebensmitteln meistens Farbstoffe und Geschmacksverstärker mit dabei. Du kannst dir vorstellen, wie ungesund dieses Chemie-Cocktail für den Körper sein kann. Und überhaupt - möchtest du, dass die Haut an deinem Po oder an den Oberschenkeln aus Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und Konservierungsstoffen besteht?

Je mehr Zutaten ein Lebensmittel hat, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, dass ich es kaufen werde.

Welche Lebensmittel gehören dazu und sollten maximal gemieden werden?

Es sind zum Beispiel alle billig-Kuchen und Muffins und Kekse aus dem Supermarkt, die laut Ablaufdatum noch die nächsten 2 Jahre essbar sein sollen, es sind Würstchen, bei denen man nicht einmal weiß, was da alles mit in die Produktion genommen wurde (meist minderwertige Fleischreste, die sich sonst nicht verkaufen lassen), oder auch verarbeitetes Fleisch wie gekochter Schinken, der durch das Chemikalien-Cocktail gar nicht mehr nach Fleisch schmeckt, sondern eher nach salzigem Etwas, was früher Fleisch war.

Apropos Salz, das ist unsere nächste Ernährungssünde...

Salz

Diesen Tipp hast du sicherlich schon mal irgendwo gehört - limitiere deinen Salzkonsum.

Aber warum? Muss das wirklich sein?

Naja, es kommt drauf an, ob du zu Wassereinlagerungen tendierst. Wenn ja, dann wird überschüssiges Salz die

Wassereinlagerungen noch verschlimmern, was, wie wir schon wissen, die Cellulite stärker in Erscheinung treten lassen kann.

Wenn du mit den Wassereinlagerungen nie Probleme hattest und diese bei dir nicht beobachten kannst, dann wird die Einschränkung des Salzkonsums für dich eine weniger große Rolle spielen.

Zu viel Salz im Ernährungsplan sollte aber in jedem Fall vermieden werden.

Und noch ein kleiner Tipp: tausche das Salz in 50% der Fälle gegen das schöne Himalayasalz oder Meersalz aus, weil es viele wichtige Mineralien und Spurenelemente in sich trägt, die aus dem Tafelsalz entfernt wurden.

Komplett auf das Tafelsalz zu verzichten ist nicht unbedingt gut, da es Jod enthält, was wir für die Schilddrüse brauchen. 50%-50% ist also ein guter Richtwert.

Zucker

Auch diesen Tipp hörst du nicht zum ersten mal. Wahrscheinlich hast du ihn schon so oft gehört, dass du ihn ignorierst, aber das solltest du nicht. Zuckerkonsum in großen Mengen schadet dem Körper auf vielerlei Weisen.

Erstens macht Zucker dick. Zucker sorgt nämlich für einen rapiden Insulin Anstieg im Blut, was dem Körper dann sagt „So Mädels, jetzt nehmen wir alles, was wir finden können an Zucker und Fett und lagern es im Fettgewebe ab. Und wir haben auch wenig Zeit zum Überlegen, von daher lagert das Zeug dort ab, wo es am schnellsten möglich ist, fangt an mit den Hüften und dem Bereich um den Bauch, es gibt sehr viel Glukose im Blut, das wir schleunigst hier wegschaffen müssen.“

Warum muss der Zucker bzw. die Glukose so schnell wie möglich wieder aus dem Blut heraus gebracht werden? Weil sie für den Körper stark entzündend ist. Tatsächlich kann der Körper in jedem Moment nicht mehr als ungefähr 1 Teelöffel Zucker im Blut

„vertragen“. Sobald der Körper mehr als das im Blut registriert, wird ein Alarmsignal gesendet und wie schon beschrieben große Mengen an Insulin ausgeschüttet, um dem entgegenzuwirken.

Um es wieder in einfachen Worten auszudrücken - erstens, Zucker sorgt für mehr Fett an den Hüften, Bauch, Beinen, Po und Oberschenkeln. Und je mehr Umfang man an diesen Stellen hat, desto ausgeprägter wird dort Cellulite erscheinen.

Zweitens ist Zucker in Übermaßen ungesund und erhöht Entzündungen im Körper. Bei höheren Cellulite-Graden kann es sogar soweit kommen, dass die Stellen mit Cellulite bei Berührung schmerzen.

Was ist aber mit Zucker gemeint?

Mit Zucker ist nicht nur der weiße Sandzucker gemeint, sondern alles, was viele schnelle Kohlenhydrate enthält und somit bei Konsum einen rapiden Insulinanstieg im Körper verursacht: Kekse, Weißbrot, Schokolade, Snacks usw.

Um den Zuckerkonsum zu reduzieren, hast du folgende Möglichkeiten:

- Stevia als Süßungsmittel benutzen
- Zucker im Kaffee oder Tee auslassen bzw. mit Stevia austauschen
- Sich Süßes immer nur dann erlauben, wenn du an dem Tag Sport gemacht hast (direkt nach intensiver körperlicher Aktivität sind schnelle Kohlenhydrate am wenigsten schädlich!)

Cellulite dauerhaft besiegen #3: Stress reduzieren und Hormone ausbalancieren

Laut der im *Journal of European Academy of Dermatology* veröffentlichten Studie können erhöhte Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin die Cellulite verstärken bzw.

tragen zur Bildung von Cellulite bei. Die Forscher fanden nämlich heraus, dass Personen, bei denen chronisch erhöhte Spiegel dieser Stresshormone nachgewiesen wurden, viel mehr dazu neigten, Cellulite zu haben.

Das hängt allem Anschein nach damit zusammen, dass chronisch erhöhte Werte dieser Hormone zu mehr Fettansammlung, Entzündungen und zu schlechterer Regeneration der Haut beitragen.

Somit hast du einen Grund mehr, das Stressniveau in deinem Leben zu reduzieren. Hier sind ein Paar Ideen, wie du es machen kannst:

- Entspannungstechniken und Meditation (vor allem kontrollierte Atmung wirkt Wunder, wenn man sich entspannen will)
- Nimm ein langes warmes Bad und lasse dich etwas gehen
- Der Klassiker: besuche einen Yoga Kurs. Der Trainer ist aber sehr wichtig, vielleicht wirst du 2-3 Versuche brauchen, um den passenden zu finden
- Wähle vorsichtig deine Freizeitaktivitäten aus - manche fressen an deiner Energie und vielleicht kannst du sie gegen andere austauschen
- Mache unbedingt Unterkörper-Workouts (siehe nächstes Kapitel), und versuche dabei zu schwitzen. Danach wird es dir einfach fallen dich zu entspannen.

Cellulite dauerhaft besiegen #4: Cremes mit Vitamin A, E und Hyaluronsäure

Cremes mit Hyaluronsäure und Vitaminen A, E haben im Gegensatz zu Cremes mit Koffein als Hauptbestandteil nicht die sofortige Straffung der Haut zum Ziel, sondern eine langfristige Versorgung der Haut mit den wichtigen Bausteinen, damit sie

gesünder, geschmeidiger und glatter wird. Hier ist ein kleiner Überblick über die Stoffe:

Hyaluronsäure

Du hast sicherlich schon viel von der Hyaluronsäure gehört und dass sie die Haut verjüngen kann. Wie schafft sie das?

Zunächst einmal ist es eine natürlich vorkommende Säure, wir selbst produzieren sie. Unsere Haut ist in 3 Schichten aufgebaut: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Zwischen Oberhaut und Lederhaut befindet sich ein natürlicher Vorrat an Hyaluronsäure. Diese kann viel Wasser binden (bis zu sechs Liter Wasser pro Gramm) und macht die Haut daher straff.

Diese Schicht kann aus verschiedenen Gründen etwas schwinden, wodurch die Haut an Straffheit verlieren kann.

Die Cremes mit Hyaluronsäure sollen die Vorräte der Haut füllen und zur Straffung beitragen. Ich persönlich liebe solche Cremes und meine die Wirkung ganz klar zu erkennen - auch im Gesicht!

Vitamin A (Retinol)

Vitamin A in der Form von Retinol kann effektiv die Neubildung von Kollagen anregen, welches die Haut glatter und fester macht.

Bei täglicher Anwendung einer Anti-Cellulite-Creme mit Retinol-Konzentration von ca. 0,3 Prozent über längere Zeit hinweg, zeigt sich laut Studien eine Verbesserung der Cellulite.

Vitamin E

Vitamin E ist einer der stärksten Antioxidanten, die die freien Radikale ausschalten können, sodass sie in der Haut keine schädliche Wirkung haben können.

Diese drei sind die wichtigsten Bestandteile, die eine Creme haben muss, um deine Haut zu verjüngen und langfristig glatt zu erhalten.

Cellulite dauerhaft besiegen #5 Unterkörper-Workouts

Dieses Kapitel ist sehr wichtig darf nicht überlesen werden. Die Unterkörper Workouts werden einen großen Anteil deines Erfolgs bei der Reduzierung von Cellulite ausmachen.

Wie du aus diesem Buch schon weißt, sind *atrophiierte Muskelschichten* unter der Haut an den Problemzonen mit die größte Ursache für Cellulite.

Und dem sollte entgegengewirkt werden, indem man diese Muskelpartien aktiviert. Ich habe für dich hier einige meiner Lieblingsübungen für den Unterkörper zusammengestellt. Diese werden nicht nur gegen die Cellulite gut sein, sondern auch die Form deines Pos, der Beine, Hüften und Oberschenkel schöner machen. Let's go!

1) Walking

Die erste Übung ist die einfachste und eignet sich für diejenigen, die die anderen Übungen aus einigen Gründen nicht machen können. Das „Walking“.

Hierbei handelt es sich um das Spazieren in hohem Tempo. Walking aktiviert nicht nur die großen Muskeln im Unterkörper, sondern auch dein Lymphsystem, was dafür sorgen wird, dass die Toxine effektiver aus deinem Körper geschaffen werden. Dies gilt übrigens für alle Cardio-Übungen!

Für das Walking brauchst du ca. 45 Minuten Zeit. In dieser Zeit ziehst du dich einfach bequem an und gehst für ca. 45 Minuten lang spazieren. Was aber der Kern der Übung ist, ist das Tempo. Es geht hier nicht um das leichte entspannte spazieren und dabei Däumchen drehen, nein, es wird im schnellen Tempo spaziert. Solange man nicht läuft, kann man dieses hohe Walking-Tempo sehr lange durchhalten.

Hierbei sind natürlich gute Walking Schuhe wichtig, es reichen meist die regulären Joggingsschuhe, die du in jedem Kaufhaus bekommen kannst. Meine Lieblingsmarken hierfür sind Nike und Adidas!

Tipp: wenn du diese Übung machst, nutze die 45 Minuten, um dir ein schönes Audiobuch anzuhören. Es kann ein Selbstentwicklung-Audiobook oder auch ein Unterhaltungsbuch sein.

Nun kommen wir zu den Übungen, die etwas spezifischer die Unterkörperpartien adressieren.

Wichtig: Wärme dich immer auf, bevor du diese Übungen machst. Dafür kannst du Seilspringen benutzen oder „auf der Stelle joggen“ und anschließend etwas Dehnübungen machen.

Los geht's:

2) Der Klassiker: Kick-Backs (Po-Muskeln)

Schritt 1 Beginne auf allen Vieren, deine Knie bilden dabei einen 90°-Winkel. Dieser Vierfüßlerstand ist die Ausgangsposition. Halte dabei den Rücken gerade, sodass dein Körper eine Linie vom Kopf bis zur Hüfte bildet. Leg die Hände flach auf den Boden.

Schritt 2. Hebe rechtes Bein mit gebeugtem Knie an, bis dein Oberschenkel eine Linie mit dem Körper bildet. Halte diese Position einen Moment und kehre danach in die Ausgangsposition zurück. So wirst du deine Po-Muskeln gut spüren. Mach 20-30 Wiederholungen und wechsle die Seite.

2) 360° Zifferblatt Lunges (für Po, innere und äußere Oberschenkel, Muskulatur der Oberschenkelrückseite)

Stelle deine Füße etwa Hüftbreit auf und stehe aufrecht. Spanne die Buchmuskeln an und halte den Körper gerade. Mach mit deinem rechten Fuß einen Ausfallschritt nach vorne auf „12“ deiner imaginären Uhr. Achte unbedingt darauf, dass du den Schritt so weit nach vorne machst, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen gehen. Die Ober- und Unterschenkel bilden einen

90° Winkel. Die Knie zeigen in dieselbe Richtung wie die Fußspitzen. Anschließend drückst du dich mit der Ferse des vorderen Fußes zurück ab und bringst den Fuß in die Ausgangsposition.

Wenn dir die Übung etwas schwer fällt, dann mach einen kürzeren Ausfallschritt und gehe nicht so tief nach unten.

Mache nun dasselbe für die nächsten Stundenziffern auf deiner Uhr bis du bei 18 Uhr ankommst. Ab dann wechsele den Fuß und fahre fort mit 19, 20 Uhr usw.

Danach dasselbe Spielchen gegen den Uhrzeigersinn (linksdrehend), wobei du mit dem linken Fuß anfängst.

Wiederhole nun diese Übung 4-6 Mal.

Ich liebe diese Übung unglaublich. Sie lässt mich schnell alle Muskeln am Unterkörper spüren.

3) Kniebeugen aka. „Squats“ (Oberschenkel und Po)

Kniebeugen ist eine meiner Lieblingsübungen für den Unterkörper. Sie ist vor allem dann für dich interessant, wenn du den Po maximal knackig und rund machen möchtest, so wie die Männer es lieben :)

Bevor du damit anfängst - denke an die Aufwärmung! Es ist wichtig, dass die Sehnen und Knie und die Muskeln bereit sind, um die relativ hohe Last zu handhaben.

Ausführung:

1. Stelle dich mit den Beinen etwas breiter als schulterbreit hin. Halte den Rücken gerade und der Bauch ist eingezogen. Das Gewicht ist auf deinen ganzen Fuß verteilt und du kippst nicht auf den Ballen.
2. Deine Zehen zeigen gerade nach vorn oder etwas zu den Seiten hin. Je weiter die Zehen nach außen zeigen, desto mehr müssen deine Po-Muskeln arbeiten.

3. Senke jetzt deinen Po nach hinten-unten und gehe so weit runter bis deine Oberschenkel waagerecht sind. Es ist sicherer, diese Linie nicht zu überschreiten. Wichtig: die Unterschenkel bleiben senkrecht! Achte deswegen darauf, dass deine Knie nicht nach vorn über die Zehenspitzen hinausgehen.

4. Dein Oberkörper wird sich leicht nach vorne beugen, das ist ok und muss so sein, achte nur darauf, dass du dich nicht zu weit nach vorne beugst.

5. Abschließend richtest du dich einfach wieder langsam auf. Um den Effekt dieser Übungen zu maximieren gehen nicht in die komplette Streckung nach dem Aufrichten - so behältst du die Spannung in den Oberschenkel- und Pomuskeln länger.

4) Anti Cellulite Kreise (hauptsächlich für den Po und äußere Oberschenkel)

Zur Abwechslung kannst du auch mal diese Übung in deinen Unterkörper-Workout einbauen. Ich nenne sie „Anti-Cellulite Kreise“, du wirst gleich verstehen warum.

Die Ausgangsposition ist wieder der Vierfußstand. Strecke das rechte Bein aus und hebe es hoch. Fange nun an, kleine Kreise in der Luft zu malen und spanne dabei den jeweiligen Pomuskel an.

Wiederhole diese Übung 25-30 mal, und wechsele dann die Seite.

Welcher Cellulite-Typ bist du?

Übrigens, wenn du dir den Weg zur Cellulite-freien Haut erleichtern willst, dann mach den neuen [Cellulite-Quiz von Freya](#) und erfahre deinen **individuellen Cellulite-Typ**.

Vielleicht machst du nicht so gern Sport, oder doch?
Wie ist dein Lifestyle? Wie ernährst du dich? ...

Das alles muss berücksichtigt werden und bestimmt deinen [Cellulite-Typ](#).

Und je nachdem welcher Cellulite-Typ du bist, sollte auch das Anti-Cellulite Programm angepasst werden. Deswegen kann ich dir nur raten, diesen Quiz zu machen.

Hier ist nochmal der Link: [Jetzt meinen Cellulite-Typ bestimmen](#)

Jedenfalls, das ist alles für heute.

Auf deinen Erfolg und glatte Haut!



Waldmayer

Keine Cellulite Mehr

Bildnachweis: Coverbild: 67059683 artbesouro @ depositphotos