



Kampf der Orangerhaut, Zellulitis

Von *Schuetz*

Erstellt am 3 Apr 2015 - 03:41

Eine Zellulitis (Orangerhaut) ist eine konstitutionell bedingte, nicht entzündliche Veränderung des subkutanen Fettgewebes. Betroffen sind die Oberschenkel- und Gesäßbereich.

Die Cellulite kommt fast ausschließlich bei Frauen vor. Männer haben dagegen eine maskuline Struktur des Bindegewebes. 85% aller Frauen haben sie, manche schon bereits in jungen Jahren.

Die Cellulite verursacht keine Schmerzen und ist auch keine Krankheit, sie ist eigentlich ganz normal bei Frauen und somit ein rein kosmetisches Problem.

Immer wieder wird die Zellulitis auf das Übergewicht geschoben, aber auch ansonsten ganz schlanke junge Frauen haben dieses Problem. Schuld daran ist, wie gesagt, fast immer ein labiles Bindegewebe.

Hier wirken keine Creme oder Pillen. Wirkungsvoll sind Bindegewebsmassagen und Lymphdrainagen bei einem Physiotherapeuten. Wer zu Hause auch etwas tun möchte, für den sind spezielle Roller perfekt, weil man damit eigentlich nichts falsch machen kann.

Das Bindegewebe festigt sich auch durch mehrere Wochen mit Low Carb und leichtem Sport.

Durch die verminderte Aufnahme von Kohlenhydrate, wird der Körper sanft entschlackt.

Bestimmte Lebensmittel lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen ihn und lassen ihn mit der Zeit alt aussehen. Sehr oft sind es Produkte, die Zucker enthalten oder zu viele Kohlenhydrate die sich im Körper in Zucker umwandeln.

Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das z. B. nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Diese schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt an Diabetes zu erkranken.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sie steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden, eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten durch den Verzehr von Fleisch, Fisch, Gemüse, Milch, Quark, Nüsse und Obst (kein Steinobst oder Bananen) wird gewährleistet. Entscheidend ist immer, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) ist, der in dem jeweiligen Lebensmittel steckt.

Jutta Schütz und Sabine Beuke schreiben schon seit vielen Jahren über die „ketogene Diät“ (Low Carb) und haben diesbezüglich schon einige Bücher veröffentlicht.

Bücher siehe:

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite: www.jutta-schuetz-autorin.de [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).



Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [4]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:35): <http://www.medkom24.eu/node/20132>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <http://www.sabinebeuke.de/>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[4] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>