

Beine.

**Neueste Erkenntnisse
zur Bekämpfung von Cellulite**

Hilfe bei Venenproblemen



Eine wissenschaftliche Studie zur Bekämpfung von Cellulite
durch die Verwendung der Masai Barfuß Technologie.
Autoren: Dr. med. Nikolaus Linde und Cordula Stegen

Was ist Cellulite

Unter Cellulite – Orangenhaut – versteht man eine Vermehrung und Schwellung von Fettzellen im Unterhautfettgewebe. Diese Zellen drücken septenähnlich nach aussen, was sich als unregelmässiges Relief unter der Haut besonders am Bauch, Po und an den Oberschenkeln bemerkbar macht. Der überwiegende Anteil aller Frauen über 20 Jahren sind von diesem Phänomen mehr oder weniger stark betroffen.

Was kann man dagegen tun?

Meistens ist eine kombinierte Therapie von mehreren Methoden nötig und erfolgreich.

• Medizinische Behandlungen

Endermologie, BeautyTec, Hydrofor, Wickel, Mesotherapie, Vacustyler, Vibrationsplatten, MBT und Methoden des Fatburnings haben sich bewährt

• Ernährung

Abwechslungsreich, HCG-Diät, grundsätzlich: eiweissreiche Kost, viele Früchte und Gemüse, wenig Fett, Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index sind spezielle Empfehlungen der Lipoclinic Swiss, gelten aber auch ganz allgemein

• Sport

Ausdauerdisziplinen wie z.B. das Masai Walking und andere Sportarten, die bei aerober Energiebereitstellung absolviert werden.



Unser Test:

Masai Barfuss Technologie bei Cellulite

Untersuchung:

- 23 Probandinnen, Bürotätigkeit, wenig bis gar kein Sport
- 4 Wochen MBT im Alltag getragen

Ergebnisse:

- Reduktion des Fettanteils
- 2/3 der Probanden zeigten deutliche Verbesserungen der Gewebsbeschaffenheit
- 63 % würden den MBT ihrer besten Freundin zur Behandlung der Cellulite empfehlen



Vor MBT-Tragen



Nach MBT-Tragen

Fazit: MBT bei Cellulite

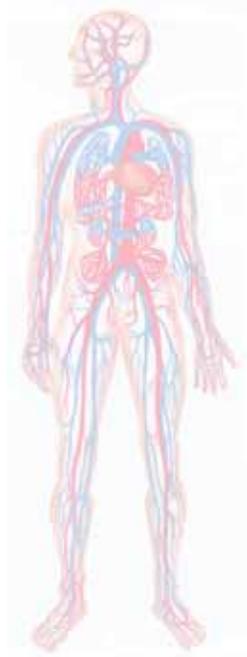
Der MBT regt den Stoffwechsel an, so dass Muskeln und Gewebe optimal durchblutet und mit Nährstoffen versorgt werden. Auch kann nährstoffarmes Blut abtransportiert werden.

Die hinteren Oberschenkelmuskeln werden stärker aktiviert. Die Muskeln werden gekräftigt, dadurch steigt der Muskeltonus an und die Gewebshaut wird an Beinen, Gesäss und Bauch gestrafft.

Vermehrte Bewegung mit dem MBT, auch in Form von Rolltraben kann zusätzlich zur Straffung zur Gewichtsreduktion beitragen.

Das Venensystem

- 1** Die Venen transportieren das mit Stoffwechselprodukten angereicherte Blut zum Herzen zurück.
- 2** In den Venen befindet sich 80% des gesamten Blutvolumens (Speicher des Blutes im venösen Pool)
- 3** Die Venen besitzen die Fähigkeit, ihre dünne, elastische und muskuläre Wand anzuspannen oder erschlaffen zu lassen.
- 4** In den Beinvenen befinden sich alle 6 bis 7 cm sogenannte Venenklappen, die wie ein Ventil arbeiten und den Blutfluss nur in eine Richtung – herzwärts erlauben.
- 5** Um das Blut aus den Beinen herzwärts zu pumpen ist die Muskelpumpe unverzichtbar.



Das Venenleiden

Das Venenleiden ist ein Sammelbegriff für alle Erkrankungen des oberflächlichen und des tiefen Venensystems und ihrer Folgen – der chronisch venösen Krankheit.

Ein Venenleiden entsteht, wenn die Venenfunktion nicht mehr vollständig gewährleistet ist. Dies geschieht, sobald die Venenklappen sich nicht mehr schliessen können – die Venenwände weiten sich und das Blut kann nicht mehr optimal zum Herzen transportiert werden.

Die Folge: es staut sich in den Beinen.

Ursachen einer Venenerkrankung

- **Vererbung**
häufig ist eine vererbte Bindegewebschwäche verantwortlich.
- **Hormone**
z.B. Schwangerschaft
- **Bewegungsmangel**
Langes Stehen und Sitzen inaktiviert die Muskelpumpen, so dass sich das Blut in den Beinen staut, und sich die Venen immer mehr ausweiten.
- **Alter**
Die Elastizität der Venenwände nimmt mit zunehmendem Alter ab.
- **Weitere Ursachen und Risikofaktoren**
Beengende, einschnürende Kleidung, hochhackige Schuhe/«Plateau»-Schuhe, Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum, heiße Bäder und lange Sonneneinstrahlung, übermäßige Sauna-/Solarienbesuche

Behandlung

- **Medizinische Behandlungen**
Venenstripping, ganz neu: Laserbehandlungen
- **Andere Therapien**
Stützstrümpfe, Kneipp, MBT
Ernährung: gesunde, ausgewogene Ernährung
Sport: Ausdauersportarten wie z.B. Masai Walking

MBT bei Venenleiden

Der MBT regt den Kreislauf an und aktiviert die Wadenmuskelpumpe. So wird der Rückfluss des Blutes zum Herzen gefördert, der Beinvenendruck reduziert, die Schwellung der Beine nimmt ab und anfängliche Beschwerden können gelindert werden, so Dr. med. Linde. Der MBT ist ein optimales Therapiegerät sowohl in der Primär- wie auch in der Sekundärprävention.

Persönliche Kommentare

Dr. med. Nikolaus Linde

Spezialist für Venen und Cellulite

«Der MBT ist für mich ein hervorragendes Hilfsmittel, um Beinbeschwerden unterschiedlicher Ursachen zu lindern. Eine eindeutige günstige Wirkung auf die venöse Durchblutung des Beines und eine signifikante Verbesserung von Cellulite konnte in unseren Studien nachgewiesen werden. MBT ist nicht nur ein Gesundheitsschuh, sondern ein Lifestyle-Instrument für eine gute Figur und gesunde Beine.



Cordula Stegen

Dipl. Sportwissenschaftlerin

«Für mich ist der MBT eine sehr gute Präventivmassnahme, um einer Abschwächung des Bindegewebes und Krampfadern vorzubeugen. In meiner Arbeit mit SportlerInnen und «normalen» Leuten ist es immer wieder schön zu hören, dass kalte Füße der Vergangenheit angehören!»



Basisübungen gegen Venenleiden & Cellulite

Übung 1:

Füsse vor- und zurückbalancieren sitzend und stehend



sitzend

Anleitung:

- jeweils 30 sec. vor- und zurückbalancieren
- Pause
- Zweiter Durchgang

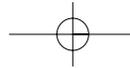


stehend

Variationen:

- gleichzeitig vor-rückschaukeln (1)
- gegengleich vor-rückschaukeln
- vor-rückschaukeln mit Hochziehenstand
- aktives Hochziehen der Fussspitzen
- Füße in leichter Schrittstellung (2)





Basisübungen gegen Venenleiden & Cellulite

Übung 2:

Fusskreisen sitzend und stehend



Anleitung:

- jeweils 30 sec. vor- und zurück-balancieren
- Pause
- 2. Durchgang



Beschreibung:

Füsse zur Ferse 1), dann nach aussen bis zur Fussspitze 2), über innen wieder bis zur Ferse kreisen 3) und 4).

Variationen:

- in beide Richtungen Fusskreisen
- gegengleich



gegengleich

Aufbauübungen

Übung 3:

Kniebeuge (Squats), beidbeinig leicht bis tief



Ausgangsposition: beidbeinig wie einbeinig ausbalanciert (Balancierbereich) stehen.

Anleitung:

- 10 Kniebeugen
- Pause
- 8 Kniebeugen mit vor-rück-balancieren

Variationen:

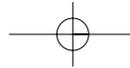
- einbeinig leichte Kniebeugen
- in der Kniebeuge verharren, einmal vor- und zurückbalancieren, dann erst wieder das Bein strecken
- Ausfallschritt (Lunges)

Beschreibung:

Bei der Ausführung darauf achten, dass die Knie nicht über den grossen Zeh gebeugt werden. Knie sollten über der Ferse bleiben.



Lunges



Aufbauübungen

Übung 4:

Storchengang mit MBT



Anleitung:

- 20-30 Storchenschritte
- Pause
- Zweiter Durchgang

Beschreibung:

Langsam gehend, zuerst den Fersentaster aufsetzen, kontrolliert abrollen, an der Fußspitze in den Hochzehenstand drücken und gleichzeitig das Knie des anderen Beines hochheben in einem Winkel von 90°.

Variationen:

- Übung im Stand durchführen
- Rückwärts laufen

Aufbauübungen

Übung 5:

Rückwärts laufen mit Gesäss- und Oberschenkelspannung

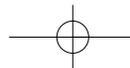


Anleitung:

- 20-30 Schritte rückwärts
- Pause
- Zweiter Durchgang

Beschreibung:

Langsam laufen, ein Bein nach hinten anheben, im Kniegelenk anwinkeln bis ca. 90°, Bein wieder strecken und auf der Fußspitze aufsetzen. Langsam und kontrolliert abrollen während das andere Bein rückgeführt wird.



Dehnübungen

Die Dehnübung wird jeweils auf der rechten und linken Seite durchgeführt. Die Dehnung 20 sec. halten.



Dehnung 1:
Wadendehnung:
Schrittstellung,
vorderes Bein auf
Balancierfläche halten,
Knie beugen, beim
hinteren Bein Ferse
zum Boden drücken



Dehnung 2:
Oberschenkeldehnung
vorne:
Standbein ausbalan-
ciert (Balancierfläche),
anderes Bein mit der
Hand am Fussgelenk
die Ferse zum Gesäss.
Knie bleiben auf einer
Höhe.



Dehnung 3:
Oberschenkeldehnung
hinten:
Standbein ausbalan-
ciert (Balancierfläche),
anderes Bein auf die
Ferse kurz vor dem
Körper aufstellen,
Fussspitze hochziehen,
den Oberkörper mit
gestrecktem Rücken
leicht vorbeugen

Masai Walking

Masai Walking ist neu, trendig und macht riesen Spass!
Durch gezielte Bewegungsabläufe werden Stoffwechselfvorgänge beschleunigt, die Bewegungsharmonie geschult und Wohlbefinden sowie Kondition gesteigert.

Beim Masai Walking wird unter anderem die tieferliegende Muskulatur, also die Stütz- und Haltemuskulatur, aktiviert. So werden die Gelenke schonend belastet und die Muskeln gleichzeitig gedehnt, trainiert und gelockert.



Anleitung:

- 2-3 mal in der Woche 30 min.
Masai Walking
- Pulsfrequenz:
220 minus Lebensalter mal 0,60-0,70
**Vorher Belastungs-EKG
beim Arzt durchführen
lassen!**

Variationen:

- schnell und langsam
- kurzer und langer Schritt
- aufwärts und abwärts
- mit Handgeräten
- Masai Walking
in der Gruppe,
Info:
www.mbt-info.com



MBT im Alltag

Im Alltag getragen, unterstützt der MBT straffe Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur ohne Übungen und ohne Zeitaufwand. Muskeln der Problemzonen werden Schritt für Schritt gestrafft und ausbalanciert, der Körper dadurch neu proportioniert. Die Durchblutung wird angeregt, die Muskelwadenpumpe ist in Funktion und kann das Blut aus den Beinen herzwärts pumpen.

Es entsteht ein aufrechter, natürlicher und schöner Gang.



Was ist MBT?

MBT (Masai Barfuss Technologie) bezeichnet einerevolutionäre Footwear, die unsere natürlichen Bewegungsabläufe wie beim Barfussgehen und -stehen auf Naturböden wieder herstellt.

MBT imitiert das Terrain der Masai und verwandelt den harten, flachen Boden, auf dem wir uns jeden Tag bewegen, in weichen und natürlichen Untergrund. Unsere Muskeln werden dadurch stärker trainiert und müssen die natürlichen Ausgleichsbewegungen durchführen, für die sie ursprünglich angelegt wurden.

Im Gegensatz zu einem traditionellen Absatzschuh bewirkt der MBT eine einzigartige Sohlenkonstruktion mit dem Fersentaster, dass wir unseren Körper stetig ausbalancieren und aufrichten müssen. Durch den aufrechten Gang verbessert sich nicht nur unsere Körperhaltung und Ausstrahlung, wir bewegen uns auch natürlicher und somit gesünder.

Mit MBT können folgende Effekte erzielt werden:

- + Straffung von Beinen, Bauch und Po
- + Gewichtsreduzierung
- + Durchblutungsanregung
- + Verbesserung von Haltung und Gang



Viel Spass mit MBT beim Training und im Alltag wünschen

Dr. med. Nikolaus Linde

Silberturm, 9006 St.Gallen

Info Venen: www.venenclinic.ch

Info Cellulite: www.lipoclinic.ch

und die

Swiss Masai Vertrieb AG

www.mbt-info.com