

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.

