

Stark gegen Cellulite: Salz-Öl- und Schröpfmassage

Glatt geschröpft

Um es vorweg zu nehmen: Es gibt noch immer keine „Zaubermittel“ gegen die unschönen Dellen. Mit regelmäßigen Treatments lässt sich das Hautbild jedoch wesentlich verbessern. Salz, Öl und Schröpfgläser sind die Zutaten für eine sanfte und zugleich starke Methode, die wir Ihnen hier vorstellen

Für viele Frauen beginnt ein Alptraum, wenn sie die unschönen Dellen an Oberschenkeln, Hüften und Po, manchmal sogar auch an den Oberarmen, entdecken. Dass man Cellulite bei Frauen viel häufiger als bei Männern sieht, liegt an dem höheren Fettanteil im Gewebe des weiblichen Körpers, vor allem an Oberschenkeln und Po. Das weibliche Bindegewebe bringt den Fettzellen aufgrund seiner Struktur wenig Widerstand entgegen. Zudem verlaufen die stabilisierenden Bindegewebsstränge senkrecht zur Hautoberfläche durch das Fettgewebe. Wachsen die Fettzellen z.B. durch ungesunde Ernährung, dann dehnt sich die Haut nach außen und dazwischen entstehen die unansehnlichen Dellen. Hinzu kommt, dass die weiblichen Hormone das Bindegewebe weicher machen. Männer hingegen haben ein netzförmiges Bindegewebe, das den Fettzellen mehr Widerstand entgegen setzt und weniger Zwischenräume aufweist. Wie stark eine Cellulite ausgeprägt ist, hängt auch sehr von unseren Lebensgewohnheiten ab: Ungesunde Ernährung, wenig Bewegung, viel Stress und nicht genügend Schlaf begünstigen die Cellulitebildung zusätzlich.



Salz, Öl und Schröpfgläser sind die „Zutaten“ der Behandlung

Den Widerstand erhöhen

Im deutschsprachigen Raum investieren Frauen wegen ihrer Cellulite einiges in teure Cremes, Lotionen und Massagen. Auch wenn sich viele Anti-Cellulite-Produkte durch Menthol, grünen Tee, Koffein und andere Zusätze auf der Haut wirksam anfühlen, lässt sich Cellulite leider nicht einfach wegcremen. Diese Produkte straffen und festigen aber immerhin die äußere Hautschicht, die dem Fettgewebe dann mehr Widerstand entgegensetzen kann. Wichtig ist, dass diese Cremes regelmäßig aufgetragen und einmas-

siert werden. Damit verbessern sie die Durchblutung und regen den Lymphfluss an. Eine wirkungsvolle Behandlung gegen Cellulite ist eine Kombination aus Salz-Öl- und Schröpfmassage.

Salz auf der Haut

Schon in der Antike wurde Salz als Heilmittel eingesetzt. Die alten Ägypter benutzten es u.a. zur Vorbeugung von Infektionen. Und in den römischen Badetempeln wurden Salzbehandlungen in Form von Massagen und Wickeln durchgeführt. Zur Körperpflege und bei Cellulitebehandlungen benutze ich ein spezielles Basensalz. Dies ist rein in seiner Form, von Natur aus mit Mineralien versehen und frei von jeglichen Zusätzen. Es regt die Durchblutung an und fördert den Hautstoffwechsel, begünstigt den Abtransport von sogenannten Schlacken und neutralisiert den Säureüberschuss im Gewebe. Durch die Anregung der Talgdrüsen wird eine Selbstfettung der Haut bewirkt und das Hautbild verbessert sich. Die Haut wird glatt und seidig. In Verbindung mit einer Schröpfmassage ist dieses Salz ein hervorragendes Mittel zur Behandlung von Cellulite.

Die Vorbereitung

Vor jeder Erstbehandlung steht ein Beratungsgespräch, in dem die Kundin über den Ablauf und die Wirkungsweise der Massage informiert wird. Dabei ist auch zu klären, ob **Kontraindikationen** vorliegen, wie zum Beispiel akute Niereninsuffizienz, Thrombophlebitis, schwere Varikose oder



Die Salz-Öl-Massage zu Beginn wirkt wie ein sanftes Peeling

entzündliche Dermatosen. Dies im Zweifel bitte mit dem behandelnden Arzt klären.

Vor jeder Behandlung empfehle ich, der Kundin einen vorbereiteten **Entschlackungstee** zu reichen. Das ist eine gute Einstimmung auf die Massage und stellt sicher, dass die Kundin auch mit genügend Flüssigkeit versorgt ist. Dazu kann man sich beispielsweise den folgenden Entschlackungstee in der Apotheke mischen lassen: 20 g Ackerschachtelhalm, 20 g Brennnessel, 20 g Birke, 20 g Löwenzahnblätter, 10 g Pfefferminze, 10 g Ringelblume. Zubereitung: 1 Esslöffel der Mischung in ein Teesieb geben, mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, 6 Minuten ziehen lassen, abseihen und in einer Thermoskanne für die Kundin warmhalten. Für die Cellulite-Behandlung benötigen Sie ein **gutes Massageöl**, wie z.B. Birkenöl oder Bergkristallöl mit Ackerschachtelhalm (z.B. von Light-of-Nature). Diese unterstützen die Entschlackung und den Abtransport von Flüssigkeiten im Bindegewebe. Natürlich kann man sich auch ein



DOWNLOAD

Cellulite-Mailing und Behandlungstipps

Unter www.beauty-forum.com/downloads finden Sie mit dem Stichwort „Cellulite“ viele weitere Informationen zum Thema wie z.B. Aktionsprogramme, Behandlungsgutscheine, Mailingvorschlag zum Herunterladen. Registrieren Sie sich dazu einfach als neuer Nutzer oder melden Sie sich mit Ihren bestehenden Zugangsdaten an.

ARBEITSMATERIALIEN UND PREISE

Für die Behandlung benötigen Sie:

- Entschlackungstee, 40 g Teemischung kosten 4,90–6,20 Euro
- Basensalz, 1,2 kg kosten 25,- Euro
- Massageöl, z.B. 100 ml Bergkristallöl kosten 25,50 Euro
- 2 Bandagen (20 cm breit), je ca. 15,00 Euro
- Behandlung: ca. 1,5 Stunden
- Preis der Behandlung: ca. 85–100 Euro

Weitere Infos zur Behandlung und Schulungen erhalten Sie von der Autorin, E-Mail: info@erkenntnisweg.de



Dann werden die Problemzonen mit den Schröpfgläsern in Richtung des Lymphflusses massiert



Öl selbst mischen. Hierfür wird ein Basisöl, wie z.B. Mandel- oder Macadamiaöl, mit reinen ätherischen Ölen vermischt: 100 ml Mandelöl, 8 Tropfen Zypresse, 6 Tropfen Orange und 4 Tropfen Wacholder. Das Mandel- oder Macadamiaöl in ein Fläschchen füllen, die ätherischen Öle hinzufügen und gut miteinander verschütteln.

Die Salz-Öl-Massage

Das Massageöl wird auf Körpertemperatur erwärmt und großzügig, am besten mit angefeuchteten Händen, auf die betroffene Hautregion verteilt. Anschließend verteilt man ca. 1 Teelöffel Basensalz sorgfältig auf der Haut und massiert ohne Druck die zuvor mit Öl vorbereiteten Körperregionen in Richtung Lymphfluss. Durch die Körnung des Basensalzes hat die Massage einen Peelingeffekt: Die abgestorbenen obersten Hautzellen werden sanft entfernt, die darunter liegenden Hautschichten gut durchblutet, entgiftet und mit Mineralien versorgt.

Die Haut wird weich und geschmeidig. Nach wenigen Minuten ist das Salz fast vollständig aufgelöst. Nehmen Sie nun das restliche Salz und Öl mit zuvor in warmem Wasser getränkten Tüchern ab. Es folgt nun der nächste Schritt der Behandlung, die Schröpfmassage.

Die Schröpfmassage

Um die Entschlackung zu verstärken und die Gleitfähigkeit der Schröpfgläser zu ermöglichen, wird das Massageöl erneut auf die Hautregion aufgetragen. Dann wird die Luft aus dem Gummiball des Schröpfglases heraus gedrückt und das Schröpfungsglas auf die Haut gesetzt. In dem Maße, wie man im Druck auf den Gummiball nachlässt, entsteht im Schröpfglas ein Vakuum und es saugt sich an der Haut fest. Der so erzeugte Druck reicht bis ins Unterhautfettgewebe. Dadurch ist es möglich, die dort liegenden Fettzellen zu bearbeiten und mit Hilfe des Schröpfglases (Saugglocke) in

Richtung des Lymphflusses zu massieren. Die oberen Hautschichten werden stark durchblutet und veranlassen den Körper dazu, wasserunlösliche Stoffe auszuscheiden.

Die Schröpfmassage aktiviert auch den Stoffwechsel in den Fibroblasten (Bindegewebszellen). Diese produzieren dann mit Hilfe von Enzymen vermehrt Kollagen und Elastin. Beides sind Stoffe, die für Spannkraft und Elastizität sorgen. Auch die Lymphe wird dadurch gut angeregt und „Schlacken“ können besser abtransportiert werden. Das Bindegewebe erfährt eine gute Durchblutung und wird wunderbar gestärkt.

Das Ergebnis einer glatten und festen Haut zeigt sich meist nach 5 bis 6 Behandlungen, die wöchentlich ein Mal durchgeführt werden sollten. Ein positiver Nebeneffekt dieser Anwendung ist, dass damit auch das Immunsystem gestärkt wird.

Abschluss: basischer Wickel

In der Nachruhephase empfiehlt sich, der Kundin nochmals eine Tasse Tee oder Mineralwasser zu reichen und anschließend einen basischen Kompressionswickel anzulegen. Dazu wird eine Bandage 5–10 Minuten in einem Liter heißem Wasser, in dem zuvor ein Esslöffel Basensalz aufgelöst wurde, getränkt. Die Bandage dann gut auswringen und vom Fuß aus konisch über den Po bis zur Hüfte hochwickeln. Gut in Decken gehüllt, sollte die Kundin nun ca. 30 Minuten ruhen und dabei leicht schwitzen. Danach den Wickel abnehmen – und bitte keine Creme und kein Öl zur Pflege auftragen. Diese würde die weitere Ausscheidung von Abfallprodukten verhindern. Zudem ist die Haut jetzt sowieso weich, geschmeidig und gut durchblutet. Die Behandlungsdauer liegt inkl. Nachruhezeit bei ca. 1,5 Stunden ■



Heike Götz | Die Autorin ist Phytotherapeutin und Gesundheitscoach. Seit 1998 leitet sie Seminare zu verschiedenen Massagetechniken sowie Wildkräuter-Ausbildungen (www.erkennnisweg.de).

Fotos: Autorin