

### **Nicht sauer werden – sonst droht Cellulite**

**Die Sonne winkt und es lockt das Sonnenbad. Doch nicht jede Frau räkelt sich sorgenlos auf dem Badetuch: Wenn da nur nicht diese lästige Orangenhaut wäre. Dabei gibt es eine einfache Prophylaxe, die wenig kostet und viel bringt: Gesunde ausgeglichene Ernährung und körperliche Aktivität.**

Die Badesaison steht vor der Tür. Zum Baden ist das Wasser vielleicht noch zu kalt, doch für ein Sonnenbad gab es in den vergangenen Wochen schon öfters eine Gelegenheit. Das Wintertreiben hat begonnen: Möglichst schnell soll die bleiche, weisse Haut einer schönen Tönung Platz machen. Doch dies ist für viele Frauen nur die eine Seite der Medaille. Jene Stellen, wo die „Orangenhaut“ blüht, lassen sich nicht so schnell zum Verschwinden bringen. Statt glatter, fester Haut finden sich hauptsächlich an Oberschenkel und Po, aber auch an Armen und Bauch, Dellen und Vertiefungen. Das Erscheinungsbild der Cellulite – so wird die Orangenhaut mit dem Fachwort bezeichnet - entsteht durch Fettzellen, die weintraubenförmig im Unterhautfettgewebe eingelagert sind.

### **Trotz Vererbung teils vorbeugbar**

Die Grösse und Lage der Fettzellen ist meist erblich bedingt und wird durch die Ernährung im Kindes- und Pubertätsalter festgelegt. Zuviel aufgenommene Energie wird als Reserve im Fettgewebe abgelagert. Wenn sich nun diese Fettzellen vergrössern, dann kommt es gleichzeitig auch zu einer verstärkten Wassereinlagerung. Das bedeutet, dass sich Schlacken bilden, die nur noch unzureichend abtransportiert werden. Typischerweise fühlen sich solche Hautstellen immer kühler an, als normale Hautbereiche. Die Hauttemperatur sinkt nämlich, je grösser die darunter liegenden Fettzellen werden. Da eine niedrigere Hauttemperatur eine schlechtere Durchblutung bedeutet, kommt es zu einer mangelnden Versorgung der Haut. Es beginnt ein Teufelskreis: Je grösser die Fettzellen, desto geringer die Durchblutung und desto weniger werden wichtige Nährstoffe und Sauerstoff der Haut zugeführt.

Zu einem Teil hängt somit auch die Cellulite ursächlich mit der Zunahme der Ernährung bei gleichzeitiger Reduktion der körperlichen Aktivität zusammen. Wer also schon in jungen Jahren an Gewicht zulegt, muss zwangsläufig mit einer Cellulite rechnen. Männer müssen sich mit diesem Problem kaum herumschlagen. Was aber können die Frauen dagegen unternehmen? Die Antwort ist banal: Das Gewicht kontrollieren und kein Fett einlagern.

### **Ausgeglichene Ernährung und viel Bewegung**

Dies ist nicht immer ganz einfach, denn im Gegensatz zu unseren Vorfahren, die eine mehr oder weniger ausgewogene Mischkost bevorzugten, zieren unseren Speiseplan oft vitaminarme Fertigprodukte, Fast-Food und hochkalorische Süssgetränke. Viel besser fährt, wer auf viel Früchte und Gemüse setzt, so wie es in der Mittelmeerküche heute noch praktiziert wird. Ein hoher Anteil an frischen Früchten und Gemüsen begünstigt die Bildung eines Überschusses an basischen Stoffen im Körper. Diese Stoffe sorgen für einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt.

Bei gestörtem Ausgleich droht eine latente Übersäuerung. Hier nun kommt wieder die Cellulite ins Spiel: Untersuchungen haben gezeigt, dass die Haut in einem besseren Zustand ist, wenn der Organismus einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt aufweist. Dies kann auch der Entstehung der Osteoporose oder von Nierensteinen vorbeugen. Ist der Säure-Base-Haushalt im Lot, treten weniger häufig Störungen des Magen-Darm-Traktes, Müdigkeits- und Erschöpfungssymptome auf. Regelmässige körperliche Bewegung, es braucht nicht gleich Spitzensport zu sein, schon regelmässiges Wandern, Schwimmen und Radfahren sorgen für eine bessere Hautdurchblutung, stärken Herz, Kreislauf und Gemüt und heben das Vitalitätsgefühl.

### **Information mit Säure-Base-Ratgeber**

Fachleute sind sich darin einig, dass die latente Übersäuerung des Körpers gesundheitliche Risiken birgt. Daher sollte verstärkt auf die Bedeutung eines langfristig ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts für den Erhalt der Gesundheit geachtet werden. Ist die Ernährung immer noch nicht ausreichend ausgewogen, kann sie durch die Zufuhr von entsprechenden basischen Mineralstoffpräparaten für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt ergänzt werden. Die Mineralstoffpräparate gibt es als Tabletten, als Drink oder auch in Form eines geschmackneutralen Pulvers, welches dem Essen oder Getränken beigemischt wird (z.B. Basica\*). 

**Der kostenlose Säure-Basen-Ratgeber mit „Übersäuerungs-Selbsttest“ kann bei [info@basica.ch](mailto:info@basica.ch) oder bei der Basica-Infoline 0800 80 40 42 angefordert werden. Weitere Informationen unter [www.basica.ch](http://www.basica.ch)**

\*Basica® gibt es rezeptfrei in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.