

Cellulite und Glatze ade!

Was bei den Frauen die Cellulite, ist bei Männern die Glatze: Ein überlebensnotwendiges Rettungsmanöver des Körpers. Beide sind daher nicht nur einfach ‚kosmetische Probleme‘. Beseitigen wir ihre Ursachen, kann die Haut wieder straff und der Kopf wieder behaart werden.

Ein wenig verwunderte es mich immer, daß Gott bei der Erschaffung der Frau geschludert haben soll. Daß er Kopf, Oberkörper, Arme, Bauch und Po in Perfektion erschuf, aber beim Modellieren der Oberschenkel einen Schwächeanfall bekam und zum falschen Material griff. Zu solchem, das noch vor der Lebensmitte wie ein Wellkarton aussieht und bei jedem Schritt wabbelt.

Denn so stellen es all die gescheiterten Artikel in Medizin- und Frauenzeitschriften dar: Cellulite, auch Orangerhaut genannt, ist eine gottgegebene Unvermeidlichkeit weiblichen Daseins. Um ein Kind in sich wachsen zu lassen, muß das weibliche Bindegewebe halt über eine extreme Dehnfähigkeit verfügen, wird da stets analysiert - und die Folge dieser Fähigkeit ist später Cellulite. Als ob die Gebärmutter in den Oberschenkeln angesiedelt wäre! Doch Gott war gerecht in seiner Unvollkommenheit: Zwar werden Männerbeine von Cellulite verschont, doch gibt es auch ein typisches Männerleiden, das die Krone der Schöpfung obenrum licht werden läßt: Die Kahlköpfigkeit, von der wir Frauen - bislang, gottlob! - verschont geblieben sind.

Doch wie kommt es, daß Glatzen und Cellulite bei noch ursprünglich lebenden Naturvölkern praktisch unbekannt sind? Daß man auch auf alten Bildern selten Glatzköpfe sieht (was zugegebenermaßen durch die Sitte des Perückentragens etwas verfälscht worden sein mag)?

Die Antwort ist ganz einfach: Da die Männer keine Cellulite bekommen können, kriegen sie Glatze. Die Ursache von beiden unschönen Phänomenen liegen nämlich nicht in einer kurzfristigen Verwirrtheit des Schöpfers, sondern in unserem Eßverhalten. Beide sind ‚Zivilisationskrankheiten‘, wobei das Wort ‚Zivilisation‘ hier für falsche Ernährung steht. Daher sind weder Haarwasser noch Cellulitegels aus der Tube wirklich erfolgreich. Die Wiederherstellung von Kopfbehhaarung und dellenlosen Beinen kann nur von innen kommen. Stellt man jedoch seine Ernährung auf die richtige Weise um, kann man Glatze und Cellulite durchaus wieder loswerden - genauso wie Krampfadern, Besenreiser oder Osteoporose. Alle haben sie nämlich mit demselben Phänomen zu tun: Mit einer lang andauernden Übersäuerung unseres Organismus.

Mehr als nur Müllhalde

Wenden wir uns zuerst einem Stiefkind unseres Körpers zu, das wenig Beachtung erhält, jedoch immense Dienste leistet: dem Bindegewebe. Eine kleine Werbebroschüre mit dem Titel ‚Ganzheitliche Pharmazie‘ (erhältlich über TORRE Schweiz AG, Ganzheitliche Pharmazie, Güterstr. 141, CH-4053 Basel) erklärt wunderbar einfach, was wir uns darunter vorzustellen haben: "Das Bindegewebe ist viel mehr als ein Stütz- oder Füllgewebe. Es ist ein Funktionsorgan, welches den gesamten Körper durchzieht. Das Bindegewebe ist erstens ein gigantisches Transportnetz. Alle Nährstoffe, Sauerstoff aber auch z.B. Arzneimittel müssen ‚ohne Stau‘ transportiert werden können.

Das Bindegewebe ist aber auch die Mülldeponie in Ihrem Körper, denn was der Mensch aufnimmt (auch Umweltgifte, Genußgifte, Nahrungsmittelzusatzstoffe) wird zunächst im Bindegewebe eingelagert. Ist das Bindegewebe überladen, kommt es zu obigen Staus und in der Folge zu Störungen im gesamten Gesundheitssystem des Menschen. Zu Erkrankungen kommt es dann, wenn die Grundregulation des Bindegewebes gestört ist und dem über längere Zeit keine Beachtung beigemessen wird. Das Bindegewebe ist zudem ein Telefonnetz. 50 Billionen Zellen in Ihrem Körper versorgen sich gegenseitig mit Informationen. Eine erkrankte Zelle muß einen ‚Reparaturtrupp‘ anfordern können. Eine Krebszelle muß - übertragen geschildert - den Rettungswagen rufen können. Der Informationsfluß in Ihrem Körper ist aber nur dann möglich, wenn jenes gigantische Telekommunikationsnetz, das Bindegewebe, in optimalem Zustand ist." Das weibliche

Bindegewebe ist etwas leistungsfähiger als das männliche, wenn es darum geht, Stoffwechselschlacken aufzunehmen und wie eine Art Abfalldeponie zu speichern. Muten wir ihm zu viele solche Stoffe, bzw. Säuren zu, beginnt es zu versulzen, und die Körperzellen können nur noch unzureichend oder gar nicht mehr mit Nährstoffen und Sauerstoffen versorgt werden. Dadurch reagieren sie mit vermehrter Bildung saurer Stoffwechselschlacken - der Teufelskreis schließt sich.

Bin ich sauer?

Wir ‚westlich zivilisierten‘ Menschen muten unserem Bindegewebe einiges zu. Mit unserer denaturierten ‚Zivilisationskost‘ führen wir dem Körper nämlich zu 80 bis 90 Prozent säurebildende Nahrung und Getränke zu!

Zuviel Säure kann jedoch tödlich enden. Falsch Nahrungsauswahl, Streß- und Spannungszustände, Lärmbelästigung und Angstgefühle können zu einer bedenklichen Übersäuerung des Körpers beitragen. Diese auch ‚Azidose‘ genannte Zivilisationskrankheit führt zu einer Ablagerung von kristallisierten Säuren in Blutgefäßen, Muskeln, Gelenken, Bindegewebe und Lymphgefäßen. Typische Azidose-Beschwerden sind

- abgeschwächte Regenerationsfähigkeit, Infektionsanfälligkeit
- chronische Antriebsschwäche, Ermüdung und Kältegefühl
- depressive und aggressive Stimmungen, Ruhelosigkeit
- Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
- Schmerzempfindlichkeit, besonders der Zähne, auf Kälte und Säure
- Karies, Zahnfleischrückgang und Zahnzerfall
- glanzloses Haar, Haarergrauen und Haarausfall
- trockene, fahle Haut, Hautrisse, Hautunreinheiten, Ekzeme
- weiche, brüchige, gespaltene, gefurchte oder verdickte Nägel
- Muskelkrämpfe, Ischias- und Gelenkbeschwerden
- Rheumatische- und arterielle Beschwerden, Neuralgien
- Reizungen und Brennen beim Harnlassen, übersäuerter Urin
- Übersäuerter Magen, Schweiß-, Mundgeruch
- Darmprobleme: Verstopfung, Durchfall, Breistühle, Blähbauch
- Zunehmende Verschleimung der Atemwege und Nebenhöhlen
- Zu niedriger Blutdruck, Blutdruckschwankungen, Schilddrüsenstörungen.

Ein Mindestmaß an Säure braucht der Organismus jedoch, da diese durch Verbrennung zur Energiegewinnung beitragen. Ein gesunder Körper scheidet überschüssige Säuren über die Nieren, das Blut, die Atmung, den Darm und die Haut aus. So wird ein Basen-Säuren-Gleichgewicht mit einem schwach basenüberschüssigen pH-Wert 7,4 beibehalten. Essen wir jedoch andauernd zu viele säuernde Nahrungsmittel, kapituliert der Körper.

Unsere körpereigene ‚Müllabfuhr‘ ist das Lymphsystem. Dieses wird aber nur durch Bewegung so richtig in Schwung gebracht. Nur dann drückt der Muskel durch Kontraktion auf seine Umgebung. "Dank dieser sogenannten Muskelpumpe und entsprechenden Klappen in den Lymphbahnen wird der Gefäßinhalt richtungsorientiert weitertransportiert. Durch Bewegung (Treppensteigen, zügiger Spaziergang etc.) und Sport aktivieren Sie Ihr Lymphsystem", schreibt Jacky Gehring in ihrem ausgezeichneten Buch Body Reset - Schluß mit Cellulite, Übergewicht, Haarverlust .

Etwas vom besten zur Aktivierung des Lymphsystems ist nach wie vor das Trampolinspringen, bzw. -wippen. Lymphdrainagen helfen dem Körper ebenfalls, Schlacken abzutransportieren. Sehr wichtig dabei ist, daß man viel Wasser trinkt.

Die meisten Menschen trinken chronisch zuwenig. Dies trägt mit dazu bei, daß der Körper sich seiner Schlacken nicht wirkungsvoll entledigen kann: Noch mehr Gift wird in den Zellen und im Bindegewebe abgelagert. Da der Mensch bereits ohne große sportliche Tätigkeit über die Haut pro Tag einen bis eineinhalb Liter Wasser verliert, muß er täglich mindestens zwei bis drei Liter stilles Wasser trinken.

Sind wir übersäuert, ist der Organismus gezwungen, unsere Mineralstoffdepots anzugreifen. Jacky Gehring: "Spurenelemente und Mineralstoffe (Elektrolyte) halten uns gesund, schön

und leistungsfähig. Sie sind an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Sie verleihen unserem Körper Festigkeit, sind u.a. wichtig für die Energiegewinnung, die Nervenfunktionen, den Bau von Enzymen und für das Immunsystem." Ist ein Körper dauernd übersäuert, verbraucht der Organismus große Mengen an Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen, um diese Säuren zu neutralisieren (denn würde unser Blut zu sauer, wäre dies der sichere Tod). Wo holt der Körper diese Mineralien her? Aus der Haut, den Haaren, den Nägeln, den Knochen, Knorpeln etc.

Saure Haare' fallen aus

Haarausfall ist nicht nur hormonell bedingt; oder, anders gesagt: der Hormonhaushalt hängt ebenfalls mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht zusammen. Beruflicher und privater Streß, Angst, Ärger - all das bewirkt eine höhere Adrenalinproduktion und gleichzeitig eine saure Stoffwechsellage. Ißt man dann auch noch ständig zu sauer, liegt bald ein Basenmangel vor. Der Stoffwechsel der Frau hat jenem des Mannes gegenüber einen Vorteil: Sie kann Säureüberschüsse vorübergehend in Plazenta und Bindegewebe ‚parkieren‘ und sie dann mit der nächsten Menstruation ausscheiden. Dem permanent ‚sauen‘ Mann dagegen geht's an die Haare. In seiner Notlage raubt der Körper die dringend benötigten Mineralien zum Neutralisieren der ansonsten irgendwann lebensgefährlichen Säuren aus dem größten und entbehrlichsten Speicher -dem Haarboden. Die Haarwurzeln bekommen keine Nahrung mehr; die Haare fallen aus. Jacky Gehring hält aber für verzweifelte Männer einen Trost bereit: "Haarwurzeln (Papillen) sterben nicht einfach ab, wie oft angenommen wird. Sie schrumpfen zwar und werden inaktiv - aber sie leben!"

Quelle: <http://www.zeitschrift.com/magazin/43-cellulite.ihtml>