

ERNÄHRUNG UND LIFESTYLE

Die richtige Ernährung bei Cellulite

Wer der Cellulite vorbeugen oder das Hautbild verbessern möchte, sollte sich möglichst **ausgewogen** und **fettarm** ernähren. Hautstraffend wirken **kaliumhaltige Lebensmittel** wie Nüsse, Bananen, Kartoffeln, Spinat, Trockenobst und Tomaten, **denn Kalium entwässert und festigt das Unterhautgewebe**. Zu reichliches und zu fettes Essen lässt dagegen die Fettzellen wachsen, während stark salzige Nahrung zu Wasserablagerungen im Gewebe führt.

Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin gelten als die größten Feinde der Haut. **Rauchen ist besonders schädlich**, denn Nikotin verengt die Blutgefäße der Haut, drosselt die Durchblutung und verlangsamt dadurch den Stoffwechsel. So wird das Bindegewebe unmittelbar geschwächt.

Sport strafft das Bindegewebe

Neben gesunder Ernährung bieten sich reichlich Bewegung und Sport an. Am besten wirkt eine **Kombination von Ausdauersportarten** wie Walking, Radfahren oder Schwimmen **und einem kräftigenden Training**.

Zwei- bis dreimal die Woche **spezielle Übungen für Po und Oberschenkel** helfen, die **Muskulatur der Problemzonen zu stärken** und die Hautdellen zu glätten. **Je kräftiger die Muskeln, desto weniger können sich die flächigen Fettablagerungen ausbreiten**.

Empfehlenswerte Übungen für die Po- und Oberschenkelmuskulatur sind **Kniebeugen, Ausfallschritte und Beinheben!** Außerdem sorgt **Treppensteigen** für einen knackigen Po – also gerne mal den Fahrstuhl links liegen lassen!