

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Cellulitis : was nun?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552467>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

schlechtern. Auch kalte Getränke, übermässige Verwendung von Salz können sich nachteilig auswirken. Alle säureüberschüssige Nahrung trägt nicht zur Heilung bei. Es ist notwendig, auf basenreiche Nahrungsmittel zu achten. Unter den Salat oder sonstige Rohkost sollte man immer etwas Kresse beimengen. Eine eventuell vor-

handene Disbakterie im Darm, die Gärungen und Darmgase auslöst, kann das Harnträufeln verstärken. Obschon diese sehr unangenehme Situation des Harnträufelns nur schwer beeinflussbar ist, ist mit einer strikten Einhaltung der angegebenen Ratschläge eine Besserung, wenn nicht gar eine Heilung zu erzielen.

## Cellulitis – was nun?

Eine uns bekannte diplomierte Masseuse, die sich auch in Fussreflexzonen- und Bindegewebemassage auskennt, hat uns diesen Artikel eingesandt. Wir glauben, dass er unsere Leserinnen interessiert.

«Wenn sich bei diesem Wort ihre Stirne umwölkt, liebe Dame, dann haben Sie ein kleines Problem – Cellulitis.

Natürlich wollen wir für die Badesaison die Cellulitis besonders bekämpfen. Es handelt sich hier um eine periphere Stoffwechselstörung, verbunden mit einer Entzündung des Unterhautfettgewebes, die eigentlich Pannikulose genannt werden sollte. Es treten im Unterhautfettgewebe vergrösserte Fettzellen mit Wassereinlagerungen auf. Aus dieser Tatsache heraus ist bereits zu erkennen, dass wir bei einer sogenannten Cellulitis-Behandlung nur symptomatisch und nicht ursächlich wirken können. Damit also aus einer solchen Behandlung ein Erfolg resultiert, sind auch noch Massnahmen von innen heraus nötig. Ausserdem muss die Behandlung zu Hause auch mit ergänzenden äusseren Massnahmen unterstützt werden. Wer diese Disziplin nicht aufbringt, der gibt sein gutes Geld lieber für etwas Erfreulicheres aus, zum Beispiel für schöne Ferien. Denn vom Behandlungserfolg wird bald nichts mehr zu sehen sein. Oder der gewünschte Erfolg bleibt grösstenteils aus.

Die wichtigsten Massnahmen von innen her sind:

Täglich müssen zwei bis drei Liter Flüssigkeit getrunken werden, um das vorhandene und durch die Massage gelöste Stoffwechselfgift und die Wassereinlagerungen (Lym-

phe) gut aus dem Körper herauszuspülen. Sonst bleiben diese nämlich einfach drin.

Molke ist hier ein ganz hervorragendes Mittel, denn sie wirkt durch ihren Kaliumgehalt schön entwässernd und löst und schwemmt vielfältige Giftstoffe aus. Hierzu gibt man einen tüchtigen Schuss Molkosan auf ein Glas Wasser und trinkt dies mehrmals täglich. Auch eine Rasayana-Kur wäre eine gute Ergänzung. Diese Entlastung des Kreislaufes wird auch den Venen sehr gut tun.

Damit der Körper das Wasser gut ausscheidet und nicht zurückbehält, muss der Salzkonsum auf ein wirklich absolutes Minimum reduziert werden. 1 bis maximal 5 g täglich, nicht 15 g wie üblich; am besten nur mit Herbamare oder Trocomare würzen.

Nun kommen wir zum heiklen dritten Punkt: Keine Besuche in der Konditorei oder im Kaffeehaus. Auch kein Sonntagsdessert, oder Gutzi und Schokolade (die räumen wir vorher aus dem Schrank und verschenken sie kategorisch), ausser ein wenig Obst, mit wenig Guatemala-Honig gesüsst. Sonst würden wir den herausgeschafften Stoffwechselfmüll gleich wieder hereinschaffen!

Äusserliche unbedingt notwendige Massnahmen sind:

Tägliches Trockenbürsten mit einer oder zwei groben Bürsten, immer herzwärts. Es gehen auch kleinere Fegbürsten mit gelben Naturborsten aus einem grösseren Lebensmittelgeschäft.

Anschliessend Kaltwasserduschen der betroffenen Stellen, besonders über Beine und Gesäss bis zur Hüfte. Ich weiss, es

schaudert Sie bei diesem Gedanken, aber das muss sein und zwar täglich! Es ist ja jetzt Sommer. Denn die kalten Beingüsse gehören zu einer Cellulite-Behandlung wie das Salz oder die Bouillon zur Suppe. Ganz unmöglich, sie wegzulassen. Ein guter Behandler wird Ihnen deshalb in diesem Punkt keine Ruhe lassen. Es gibt einen Trick, um sich leichter daran zu gewöhnen. Zuerst werden nur die Füße mit kaltem Wasser so lange abgeduscht, bis sie sich eiskalt anfühlen. Dann giesst man, wie bei einem Kneippguss an der Aussenseite des Beines hinauf und an der Innenseite hinunter, wobei man während des Heraufgiessens ausatmet. Zuerst das rechte, dann das linke Bein.

Anschliessend gut eincremen und starkes Einklopfen einer Qualitäts-Cellulite-Creme mit flachen Händen, bis die befallenen Stellen sehr warm und gut durchblutet sind. Wenn die Wärme nicht gut spürbar ist, oder sofort wieder abkühlt, ist vielleicht die Creme-Qualität nicht gut genug. Lassen Sie sich von der Masseuse beraten. Manchmal wird empfohlen, zu Hause zusätzlich Meeralgenbäder durchzuführen. Damit schwitzt man zusätzlich Schlackenstoffe heraus. Lassen Sie sich auch hier über wirklich wirksame gute Präparate vom Behandler beraten.

#### **Wie wird eine Cellulite-Behandlung durchgeführt?**

Man kann zwischen drei Arten wählen: Eine Cellulite-Behandlung mittels Bindegewebemassage. Sie ist eine eigene und heikle Technik, weshalb sie nur von gut ausgebildeten Fachkräften durchgeführt werden sollte. Sie ist nicht immer ganz schmerzfrei, aber sehr wirksam, wenn sie gut durchgeführt wird. Sie verlangt auch einiges an kräftemässigem Einsatz vom Behandler. Entsprechend gestaltet sich auch der Preis. Diese Bindegewebsmassage wird zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführt, im ganzen zirka zwölf- oder mehrmal, entsprechend dem Körpergewicht, der eventuellen Reduktionsdiät, oder den Anstrengungen, die zu Hause zusätzlich unternommen werden. Manchmal werden

bei dieser Massage auch Meeralgenpackungen angewandt, zur Unterstützung und Verkürzung der Massagezeit.

#### **WICHTIG:**

**Mit Bindegewebemassagen kann man nicht Übergewicht verlieren, wohl aber bei Abmagerungskuren straffend auf die Haut wirken**

Nach einer kurzen vorbereitenden Massage, welche speziell auf das Cellutron-Gerät abgestimmt ist, werden sogenannte Elektroden mit feuchten Schwämmchen auf die Haut aufgelegt. Das Stromgefühl der rhythmischen Impulsdusche wird als sehr angenehm empfunden und dient mit ihrem Rechteckstromimpuls der Aufschwemmung und Stimulierung des lokalen Stoffwechsels. Sichtbare Erfolge treten deshalb schnell ein. Kombiniert kann man mit diesem Gerät mit der sogenannten Iontophorese mit Hilfe von zwei grossen Elektroden, die mit Gleichstrom arbeiten, spezielle Anticellulite-Wirkstoffe direkt in die betroffenen Hautbezirke einschleusen, zur Ergänzung und Beschleunigung der Impulsstrombehandlung.

#### **Die Body-Contour-Methode**

Sie sehen es schon am Namen. Dies ist der neueste und auch der teuerste Clou auf diesem Sektor, aber in vielen Fällen, in denen sich viel Lympheflüssigkeit im Gewebe gestaut hat, äusserst schnell wirksam. Wenn keine sogenannten verklebten Lymphbahnen auftreten, erfolgt die Behandlung nur einmal wöchentlich. Sie dauert dafür aber ganze zwei Stunden, aber der Erfolg ist in der Regel nach jeder Behandlung deutlich messbar.

Das Gewebe wird also zuerst mit einem Massage-Gerät aufgelockert. Danach wird mit einem Hochfrequenzstab über die Problemzonen gestrichen (Lymphdrainage). Überschüssiges Wasser wird so aus dem Gewebe ausgetrieben. Anschliessend wird ein Algengelée einmassiert. Die so eingeriebenen Zonen werden nun fest mit elastischen Binden eingewickelt. Die feste Wicklung fördert die Entschlackung des tieferliegenden Gewebes. Zum Schluss liegt die

Kundin zirka eine Stunde unter speziellen wärmenden Infrarotlampen. So öffnen sich alle Gefässe und die Schlacken haben Zeit, abzufließen. Toll nicht?

Sie sehen also, wenn sich andere Leute für Sie so anstrengen, dann müssen Sie zu Hause doch unbedingt etwas dazu beitragen. Bei der letztgenannten Methode soll der Erfolg ein Jahr anhalten. Aber auch bei den anderen Arten kann man den Erfolg lange beibehalten, wenn man nach der Behandlung die befallenen Zonen regelmässig mit kaltem Wasser abduckt, dann gut

trocken bürstet und sich ab und zu wieder einmal eine gute Anticellulite-Creme zum täglichen Einklopfen leistet.

Wenn Sie möglichst viele der genannten Ratschläge regelmässig anwenden, dann werden Sie nicht das Gefühl haben, Ihr schönes Geld zum Fenster hinausgeworfen zu haben. Lassen Sie sich also im voraus warnen. Eine Cellulite-Behandlung ist etwas für Damen mit Selbstbeherrschung. Eine gute Gelegenheit, sich darin zu üben». (Frau Eveline Hafner, Sennheimerstrasse 54, 4054 Basel)

## Weniger Fleisch – mehr Gesundheit

Es ist erfreulich, dass sich eigentlich auf der ganzen Welt, vor allem aber in den Industrieländern, doch die Einsicht durchgesetzt hat, dass wir zuviel Eiweiss und zuviel Fett konsumieren. Prof. Kurt Biener, der bekannte Zürcher Präventivmediziner, hat in seinen Vorträgen erklärt, dass wir im Durchschnitt 3500 Kalorien essen und im Mittel 8 kg zu schwer sind. Der Fettbedarf wird fast um das Doppelte überschritten, der Eiweissbedarf um die Hälfte. Interessant ist auch, was das berühmte Gallup-Institut in Amerika veröffentlicht hat.

Über die Hälfte (52 Prozent) aller befragten Amerikaner seien der Meinung, niemand brauche mehr als ein- oder zweimal in der Woche Fleisch zu essen. Schon Ende 1984 hatte das gleiche Institut ermittelt, dass 24 Prozent der Amerikaner weniger Fleisch konsumieren als zuvor.

### Wer fleischlos lebt, lebt gesünder

Der Vegetarier wird also längst nicht mehr als weltfremder Aussenseiter angesehen. Die gesundheitlichen Vorteile der pflanzlichen Lebensweise sind in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen worden. Bluthochdruck ist nach einer australischen Studie beim Vegetarier seltener. Die Viskosität des Blutes, nach einer deutschen Studie, ist wesentlich besser als bei der üblichen Fleischnahrung. Auch der schweizerische Tierschutzverein tritt sehr stark für eine fleischärmere Ernährung ein, weil die heutige Fleischproduktion, vor allem in den Grossbetrieben, einer Tierquälerei gleichkommt. In seinen Veröffentlichungen heisst es: «Unser Ziel ist es, dass eines Tages alle Lebensmittel, die aus tiergerechten, umweltfreundlichen und menschenwürdigen Produktionen stammen, für den Konsumenten deutlich gekennzeichnet werden».

## Die Zitronen-Melisse

Die Zitronen-Melisse ist eine altbekannte, bewährte Heilpflanze, die in letzter Zeit ein bisschen in Vergessenheit geraten ist. Früher waren fast in jedem Bauerngarten Melissenstöcke, und die Bäuerin holte, wenn ihre Kinder vom Herumtollen und Spielen aufgeregt waren und dann nicht schlafen konnten, aus dem Garten einfach ein paar frische Melissenblätter oder getrocknete

aus dem Vorrat. Sie überbrühte diese (nicht kochen, nur überbrühen), deckte sie zu und liess sie kurz ziehen. Nach dem Abgiessen wurde ein wenig Honig dazugegeben. Dieser Schlaftrunk hat bei den Kindern gut gewirkt. Für Kinder ist ein Melissentee wirklich das beste Mittelchen, um das Einschlafen zu erleichtern und einen tieferen Schlaf zu ermöglichen. Erwachsene, die es schwer