

Willkommen bei Weleda

Cellulite – was ist das eigentlich?

Von Cellulite sind überwiegend Frauen betroffen. Das elastische Bindegewebe der Frau, das die wärmenden und schützenden Fettzellen der Unterhaut umgibt, ist wesentlich weicher als beim Mann. Von Natur aus. Während einer Schwangerschaft stellen die körperlichen Veränderungen höchste Ansprüche an die Dehnbarkeit des Gewebes.

Nimmt die Spannkraft der elastischen Fasern ab, lagert sich vermehrt Fett in den Zellen der Unterhaut ab. Diese können sich bis zum Zehnfachen ihres ursprünglichen Volumens vergrößern und mit der Zeit durch das schwache Bindegewebe bis an die Hautoberfläche durchdrücken: Die Orangenhaut, das typische Bild der Cellulite, entsteht.

Birken-Cellulite-Öl

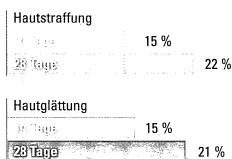
Das Weleda Birken-Cellulite-Öl fördert das gesunde Gleichgewicht der Haut. Regelmäßige Massagen mit dem ganzheitlichen Weleda Birken-Cellulite-Öl verbessern in Verbindung mit Sport und einer ausgewogenen Ernährung das Hautbild und den Hautzustand bei Cellulite. Intensive Hautstraffung und Hautglättung schon nach einem Monat – spürbar, sichtbar und messbar.



Anwendung: Weleda Birken-Cellulite-Öl wird in den ersten vier Wochen mindestens zwei Mal täglich – morgens und abends – mit kreisenden Bewegungen in die Haut einmassiert. Für den dauerhaften Erfolg am besten täglich weiterverwenden.

Tipp: In die noch feuchte Haut einmassiert, lässt sich das Öl gut verteilen und zieht rasch ein, ohne einen Fettfilm zu bilden.

Bestätigte Wirksamkeit



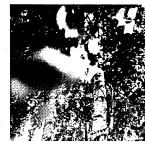
Dermatologische Studienergebnisse

Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes der Haut bei Cellulite von 3.5 zu Beginn der Studie auf 2.6 nach 28-tägiger Anwendung.¹⁾

¹⁾ Abstufung des äußeren Erscheinungsbildes der Haut bei Cellulite: 0 = keine Cellulite bis 4 = starke Cellulite.

Birkenblätter aus Tschechien – das Weleda Projekt

Jedes Jahr werden 265 Tonnen frische Birkenblätter in Südböhmen in der Tschechischen Republik für Weleda gesammelt. Von Mitte Mai bis Mitte Juni sind rund 400 Sammler im Einsatz. In dieser Zeit befindet sich der Baum in seiner stärksten vitalen Aufbauphase und die Gehalte an Flavonoiden, Saponinen und Gerbstoffen sind dann am höchsten. Die Sammler ziehen oft schon im Morgengrauen los und streifen die Blätter mit der Hand von den Ästen ab. Danach werden diese erntefrisch bis zum Mittag in einer der 30 Sammelstellen abgeliefert. Dort wird die Ware einer ersten Qualitätskontrolle unterzogen und abgewogen.



Die Leiterinnen und Leiter der Sammelstellen sind Vertrauensleute. Sie sind verpflichtet, den Sammlerinnen und Sammlern genaue Anweisungen zur nachhaltigen Sammelpraxis zu geben – denn die Birkenblätter aus Südböhmen sind nach Schweizer und EU-Richtlinien biozertifiziert. Durch die langjährige Zusammenarbeit mit Weleda wird unser Partner in Tschechien, Leo Taraba, in die Lage versetzt, den Sammlern gleich ihren Lohn zu bezahlen. Zudem weiß er durch die Abnahmegarantie, dass die gesamte Ernte im Laufe des Jahres an Weleda geliefert wird. Auch Weleda profitiert: Wir können uns auf die gesammelte Menge und deren hohe Qualität verlassen.

Hautpflege bei Cellulite – Tipps von der Expertin

Kosmetikerin Helga Heller-Waltjen empfiehlt:

Sanfte, sich in der Intensität langsam steigende Trockenbürstenmassagen sind morgens und abends die ideale Vorbereitung für die Pflege mit dem Weleda Birken-Cellulite-Öl.

Morgens: Trinken Sie vor dem Frühstück nüchtern ein Glas Mineralwasser mit einem EL Weleda Birken-Aktiv-Kur. Das unterstützt den Körper schon morgens dabei, belastende Ablagerungen auszuschleiden. Nach der gewohnten Morgenwäsche einen Waschhandschuh (am besten aus Hanfgewebe) mit einigen Tropfen Weleda Rosmarin-Aktivierungsbad beträufeln und damit kreisförmig die Problemzonen abreiben. Die Haut leicht abtrocknen, Weleda Birken-Cellulite-Öl sparsam verteilen und einmassieren.

Abends: Bereiten Sie sich einen warmen Abendtrunk aus Wasser und Weleda Schlehen-Elixier mit einem EL Birken-Aktiv-Kur. Genießen Sie dazu ein warmes Fußbad mit dem Weleda Kastanien-Entlastungsbad. Anschließend führen Sie wie am Morgen die kreisförmige Massage der von Cellulite betroffenen Hautpartien durch (diesmal zum Beispiel mit einigen Tropfen des Kastanien-Entlastungs-bades) und wenden danach das Birken-Cellulite-Öl wie oben beschrieben an.





Was kann ich noch tun bei Cellulite?

Das Entstehen und Fortschreiten der Cellulite ist ein komplexer Vorgang. Neben der natürlichen Veranlagung und der persönlichen Konstitution, die nicht beeinflusst werden können, gibt es zahlreiche veränderbare Faktoren und damit Wege zur Besserung: Neben einer speziellen Körperpflege inklusive Massagen können Sport und gesunde Ernährung viel dazu beitragen, dass man sich wieder wohl in seiner Haut fühlt. Gymnastik und Sport gegen Cellulite sollten einerseits auf Kreislaufrückbildung und Kräftigung des Bewegungsapparates zielen, andererseits auf Energieverbrauch und damit Fettabbau. Hier führen Ausdauersportarten wie Walking, Schwimmen oder Rad fahren zum Erfolg. Bei der Ernährung sollten möglichst naturbelassene Lebensmittel mit hohem Nährstoff- und Vitalstoffgehalt im Mittelpunkt stehen. Außerdem wichtig: viel trinken, um dem Körper bei der Befreiung von Ablagerungen zu helfen. Zur Unterstützung dieser „Reinigung von innen“ eignet sich besonders gut die erfrischende Weleda Birken-Aktiv-Kur.

Weleda Birken-Aktiv-Kur:

Testen Sie die befreiende Wirkung einer Entschlackungskur. Die Weleda Birken-Aktiv-Kur reinigt von innen und verhilft so zu einem gesunden und schönen Hautbild. Für die Herstellung werden zarte Birkenblätter ausschließlich aus ökologischer Wildsammlung verwendet. Zitronensaft aus biologisch-dynamischem Anbau unterstreicht den herfrischen Geschmack. Die reinigende Kraft junger Birkenblätter unterstützt die natürliche Entschlackung des Körpers. In den Blättern enthaltene Flavonoide aktivieren den Flüssigkeitshaushalt und befreien den Organismus von belastenden Ablagerungen. Weleda Birken-Aktiv-Kur: Schönheit auch von innen.



Trost für die Augen

Überanstrengung kann das sensibel reagierende Auge belasten. Ihre Augen brennen, tränen und sind gerötet. Das beste Mittel dagegen: den überreizten Augen regelmäßig erholende Pausen gönnen. Lindernd wirken zudem die Euphrasia D3 Augentropfen. Eine homöopathische Zubereitung der bewährten Heilpflanze Augentrost lässt Bindehautreizungen abklingen und aktiviert die körpereigenen Heilungskräfte.



Euphrasia D3 Augentropfen

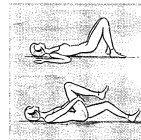
Anwendungsgebiete: Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis gehören zu den Anwendungsgebieten: vermehrte Tränenabsonderung bei katarrhalschen Entzündungen am Auge; Lidödeme, auch auf allergischer Grundlage. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Gymnastik bei Cellulite

Spezielle Übungen stärken und festigen die Muskulatur und das Bindegewebe von Problemzonen. Hier zwei Beispiele:

Gesäß formen ...

Rückenlage. Beine angewinkelt, Füße hüftweit auseinander. Gesäß so weit wie möglich Richtung Kniekehlen bewegen. Am höchsten Punkt die Spannung halten und ca. 10- bis 20-mal rhythmisch noch erhöhen. Die gesamte Übung 3-mal wiederholen.



Rückenlage. Linkes Bein leicht anwinkeln, Ferse auf dem Boden, Zehen nach oben. Das rechte Bein zur Brust ziehen und halten, die linke Ferse mit der Beckenbodenkraft nach unten drücken. Einen Moment in der Spannung innehalten – und loslassen. Ca. 10- bis 20-mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Schenkel straffen ...

Fersensitz. Knie hüftweit auseinander, Arme nach oben ausgestreckt. Gesäß zusammenziehen und aus dem Beckenboden den Rumpf rhythmisch etwa zehn Zentimeter auf und ab bewegen. Ca. 10- bis 20-mal wiederholen. Fersensitz. Beine möglichst weit geöffnet. Gesäß leicht anheben, zusammenziehen und dann in einem Bogen nach vorne hoch Richtung Bauch bewegen. Kurz entspannen – und ca. 10- bis 20-mal wiederholen.



(aus: CANTIENICA® – Mein Powerprogramm, Verlag Südwest)

Ich will mehr wissen!

Kennen Sie schon unser Magazin „Weleda Nachrichten“? Lesen Sie viermal im Jahr, was Ihnen Experten für Gesundheit und Naturkosmetik raten. Kommen Sie der Weleda Welt näher.

Ja, ich möchte Weleda Nachrichten gratis abonnieren.

Vorname _____

Name _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Das Gratis-Abonnement können Sie auch telefonisch bestellen unter 07171/919-414 oder bequem im Internet: www.weleda.de. Versand nur innerhalb Deutschlands. Wir werden Ihre Daten gemäß dem Datenschutzgesetz vertraulich behandeln und nicht an Dritte weiterleiten.

Ich will noch mehr wissen! Bei Fragen oder Wünschen würden wir uns freuen, wenn Sie sich mit uns in Verbindung setzen. Unser Verbraucherservice ist für Sie da.

In Deutschland: Weleda AG, Postfach 1320, D-73503 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171/919-414 (Mo.–Fr. 9–16 Uhr),
Internet: www.weleda.de
In Österreich: Weleda Ges.m.b.H. Co. KG, Hosnedlgasse 27, A-1220 Wien,
Tel.: 01/256 60 60, Fax: 01/259 42 04,
E-Mail: dialog@weleda.at, Internet: www.weleda.at

