



KIWA ZEITUNG



Sylvia Gröger

Lebachstrasse 58 A-5322 Hof b. Salzburg

Tel: 0043/6229/36798

Mail: kiwa.institut@aon.at

Die Impfstoffentwicklung zum Schutz von CoV-2 läuft bereits auf Hochtouren. Obwohl der Erreger vor Jahresbeginn noch mehr oder weniger unbekannt war, hatten Pharmaunternehmen bereits Ende März, mehr als 35 Impfstoffprojekte angemeldet. Bis zum heutigen Tag sind es bereits 168 angemeldete Projekte. Klinische Studienprojekte mit rund 200 Freiwilligen wurden bereits im April gestartet. Es gibt verschiedene Herstellungs- Ansätze in den verschiedenen Instituten.

Favorisiert werden genbasierte Impfstoffe, da sie als die schnellere und einfachere Lösung gelten.

Laut dem *deutschen Ärzteblatt*, enthalten RNA- und DNA- Impfstoffe „LEDIGLICH“ ausgewählte Virus-Gene, die den humanen Zellen als Bauanleitung für die Antikörper dienen. Das macht diese Impfstoffe „SEHR ATTRAKTIV“. Sie eignen sich laut dem *ÄRZTEBLATT* besonders für Klienten mit einem schwachen Immunsystem, für Kinder und Schwangere. Er gilt auch deshalb als vielversprechend, da er relativ schnell in **großen Mengen** produziert werden kann.

Aber selbst das *Ärzteblatt* gesteht ein, dass die Integration von fremder DNA eine verstärkte Tumorbildung hervorrufen kann, da Onkogene aktiviert und Tumorsuppressorgene deaktiviert werden können. Aber auch Autoimmunkrankheiten können verstärkt auftreten.

Ein Papier von Ärzten die für eine individuelle Impfscheidungen eintreten, kommt zu folgendem Schluss:

In den aktuellen Entwicklungen werden Technologien verwendet, die völlig neuartig sind und es KEINE klinischen Erfahrungen am Menschen gibt. Die Risiken dieser Impfstoffe kann daher niemand **verantwortungsvoll** beurteilen.

Gerade bei den jüngsten Vorgängen um den GÜRTELROSE-IMPfstoff *SHINGRIX*, zeigt sich, dass auch noch Jahre nach der Impfung gravierende Nebenwirkungen entstehen können.

SHINGRIX ist ein adjuvanter (Wirkungsverstärker) DNA-Impfstoff. Ein Herstellungsverfahren, dass auch bei einigen CoV-2 Impfstoffkandidaten verwendet wird.

Außerdem ist noch unklar, ob die Antikörpermessung über eine Immunität, wirklich aussagekräftig ist. Der bloße Nachweis von Antikörpern ist daher kein ausreichender Beweis, dass der Impfstoff wirksam ist.

Die immer wieder diskutierte Zulassung eines solchen Impfstoffs, vorbei an den etablierten Sicherheitsstandards, ist erst durch eine umstrittene Novelle des Infektionsschutzgesetzes möglich geworden. Wir, die Verfasser dieses Papiers, halten es für absolut unverantwortlich.

Wir lehnen es auch ab, dass grundsätzlich verbrieft Menschenrechte an Impf- und/oder Immunitätsnachweise gebunden werden.

Nur in langfristigen Studien kann nachgewiesen werden, ob eine CoV-2 Impfung überhaupt einen Sinn macht, da in keiner Weise geklärt ist, dass die vorgesehenen Impfstoffe zu einer Herdenimmunität führen.

Eine „Impfpflicht“ ist eventuell und **nur** dann zu verantworten, wenn die Sicherheit und Wirksamkeit einer Impfung zu 100% geklärt ist und wie der bereits natürlich immunisierte Teil der Bevölkerung von einer Impfung ausgenommen werden kann

Die Forderung nach einer Impfpflicht, die von einigen Politikern bereits ausgesprochen wurde, halten wir für unethisch, denn sie bricht das Recht auf körperliche Unversehrtheit als verbrieftes Grundrecht.

Das Risiko einer Verseuchung des menschlichen Erbguts mit fremder DNA ist groß und nicht kontrollierbar. Es ist nicht kontrollierbar in welche Körperzellen die DNA eingebaut wird.

Es besteht auch der begründete Verdacht, dass sich die modifizierte DNA mit den in jedem Körper befindlichen Erregern verbinden könnte und so völlig neue, unbekannte und womöglich gefährlichere Erreger hervorbringen könnte.

Es ist erschreckend wie unkritisch und leichtfertig Wissenschaftler GEN-Experimente mit Erregern & Co. durchführen.

Aber das IMPFSTOFF-GESCHÄFT BOOMT WIE SELTEN ZUVOR und das sind anscheinend die Werte, an denen wir eine Notwendigkeit von Impfstoffen messen.

Das 5G -Netz

Wie Mikrowellenstrahlung versetzen Mobilfunkstrahlen, Wassermoleküle in Schwingung. Daraus entsteht Reibung und in Folge Wärme. Die Temperatur in Gewebe und Zellen steigt. Besonders dort, wo wir mit dem Handy oder Handymasten in Berührung kommen. Sobald das Handy sendet oder empfängt, dringt Strahlung in den Körper ein. Die Frequenz bestimmt, wie tief und welche Zellen betroffen sind.

Studien zeigen auf, dass elektromagnetische Felder maßgeblich verantwortlich sein können, für verschiedene Beeinträchtigungen des Menschen, wie Krebs, Herzerkrankungen, Zellstress, eine Zunahme von freien Radikalen, Genschäden, Veränderung im Fortpflanzungssystem, Lern -und- Gedächtnisdefizite, neurologischen Störungen, Diabetes und Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden.

Die von uns entwickelten 5 G-Chip, können diesen Problemen entgegenwirken.

VORANKÜNDIGUNG EINES NEUEN VORTRAGS am DONNERSTAG 17.9.2020

von 17.30 bis 19.30

KREBS und das APOE-GEN

UNSER GEHIRN und seine FUNKTIONEN

CHOLESTERIN- DAS RIESENGESCHÄFT

IMMUNSYSTEM

Carotin

Beta Carotin, auch Provitamin A genannt ist eine essentielle Komponente für unseren Körper. Der Körper kann aus Beta Carotin Vitamin A bilden, das vor allem für den Sehvorgang, das Gewebewachstum und sogar die Abwehr von Krankheitserregern gebraucht wird. Da Beta Carotin im Fettgewebe, genauer gesagt im Zellgewebe der Unterhaut gespeichert wird hat es daher auch einen großen Einfluss auf unsere Haut.

Beta Carotin hat die außergewöhnliche Fähigkeit freie Radikale zu binden, was für uns eine sehr tolle Wirkung erzielen und einen Anreiz zur täglichen Gemüse- Zusichnahme bieten kann. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die aus der Umwelt oder der Stoffwechselfunktion des eigenen Körpers kommen. Sie sind unter anderem für die Alterungsprozesse in unserem Körper verantwortlich, da sie durch ihre Freisetzung Zellmoleküle wie DNA und RNA, Proteine und Lipide schädigen. Obwohl der Körper auch selbst in der Lage ist Substanzen zu produzieren, die den Radikalen entgegenwirken und sie zerlegen können und sollten wir diesen Prozess auch über die Nahrung unterstützen, da Beta Carotin die freien Radikale binden und daher schwächen kann.

Durch die antioxidative Wirkung von Beta- Carotin kann es uns sogar vor der UV- Strahlung schützen. Wenn du zum Beispiel einen Sonnenbrand bekommst, lösen freie Radikale Zellschäden in der Haut aus. Sind jedoch ausreichend Antioxidantien, sowie Beta- Carotin vorhanden, reagieren diese mit den Radikalen und machen sie unschädlich.

Carotin schützt Pflanzen, sowie uns Menschen vor Infektionen und der UV-Strahlung. Außerdem verleiht es ihnen ihre schönen Farben, wie rot, gelb, orange und grün. Daher wird es attraktiver und gesünder für uns Menschen. Außerdem können Carotinoide die Gefahr eines Sonnenbrandes verringern, wenn sie vor Urlaubsbeginn vermehrt zu sich genommen werden. Dieser Sonnenschutz wird durch die Einnahme von etwa 20 mg Carotin täglich über den Zeitraum von 3 Monaten vor Urlaubsbeginn ermöglicht. Bei starker Sonnenintensität und bei langen Sonnenbädern ist dennoch ein zusätzlicher Hautschutz nötig.

Etwa 10 bis 25 mg an möglichst gemischten Carotinoiden sollten täglich aufgenommen werden. Am besten geht das mit der "Fünf-am-Tag-Regel. Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten täglich gegessen werden. Diese kommen hauptsächlich in grünen, gelben und roten Obst- und Gemüsesorten wie Karotten, Spinat, Brokkoli, Paprika, Kirschen oder Grapefruit. Außerdem sind Carotinoide eine sichere Vitamin A Quelle für Veganer und Vegetarier, da Vitamin A hauptsächlich in Leber, Milchprodukten und Seefisch vorkommt.

Vorsicht jedoch bei Rauchern, da hohe Dosierungen von Beta- Carotin Lungenkrebs fördern können.

Beta-Carotin-Gehalt – angegeben in mg – pro 100 g

Kürbis	3,100
Spinat	3,250
Chicorée	3,430
Roter Paprika	3,500
Feldsalat	3,980
Karotten	8,480
Grünkohl	8,680
Petersilie	5,940
Blutgrapefruit	1,310
Aprikosen	0,800

Karotten- Hirse Rösti

Zutaten:

250g Hirse (klein Korn)
500ml Wasser
3 Karotten (geraspelt)
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Kurkuma
250 ml hafermilch
2el Dinkel Mehl

Aprikosen- Chutney

Zutaten:

500 g frische Aprikosen
10 getrocknete Aprikosen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
150 g (Roh-)Rohrzucker
150 ml Weißweinessig
je 1/2 TL Koriandersamen und
Senfkörner
1 TL grüne Pfefferkörner
1 TL Salz

1. Hirse in einem Topf mit Wasser aufkochen und durchziehen lassen, bis die Hirse gargekocht ist.
2. Die Hirse zusammen mit den Gewürzen und der hafermilch in einen praktischen Küchen Helfer geben und durchpürieren, damit die Masse noch etwas feiner wird.
3. Nun alles in eine Schüssel leeren und die geraspelten Karotten unterheben. Alles gut vermischen und zuletzt noch das Mehl unter mixen.
4. In einer Pfanne portionsweise (jeweils 1 Esslöffel) in etwas öl von beiden Seiten anbraten und mit Karotten bestreut servieren.

Aprikosen Chutney

1. Die frischen Aprikosen waschen, halbieren und die Steine entfernen, das Fruchtfleisch in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die getrockneten Aprikosen klein würfeln. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und ganz fein würfeln.
2. Zucker und Essig in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker möglichst vollständig aufgelöst hat. Dann die frischen und getrockneten Aprikosen, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und alle restlichen Zutaten dazugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Offen bei mittlerer Hitze 20-25 Min. leicht köcheln lassen, dabei ab und zu mal umrühren, gegen Garzeitende ruhig öfter.
3. Das Chutney ist fertig, sobald es eine marmeladenähnliche Konsistenz hat – die Aprikosen sollten dabei nicht zerkothen – und der starke Essiggeruch verflogen ist. Dann das Chutney sofort in saubere Twist-off-Gläser füllen und verschließen, für 10 Min. auf den Deckel stellen und abkühlen lassen, anschließend wenden und vollständig auskühlen lassen.

Warum entsteht Cellulite?

Es gibt viele Gründe für die Entstehung der Cellulite. Die Hauptursache ist die **Genetik** und das falsch angeordnete Fettgewebe im Körper. Dazu kommen **falsche Essgewohnheiten, der sitzende Lebensstil oder die zu enganliegende Kleidung**, infolge deren die Blut- und Lymphzirkulation gestört wird. Die Orangenhaut ist außerdem mit eingenommenen Medikamenten, angewendeten Salben oder hormonellen Veränderungen im Organismus (darunter Verhütung) eng verbunden. Die größten Freunde der Cellulite und Feinde der schlanken Figur sind **gebratene, fette Speisen und Zucker**. Eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Cellulite spielen ebenfalls schädliche Toxine, die im Fettgewebe einlagern.

▶ GRÜNDE FÜR ENTSTEHUNG DER CELLULITE

- HORMONELLE STÖRUNGEN UND ZU VIELE ÖSTROGENE
- MANGEL AN BEWEGUNG UND SITZENDER LEBENSSTIL
- ZU VIEL ZUCKER UND SALZ IN DER DIÄT
- FALSCHER ERNÄHRUNG (HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL)
- UNREGELMÄßIGE MAHLZEITEN
- ZU ÜPPIGES ABENDESSEN
- KREISLAUFPROBLEME (ZU ENG ANLIEGENDE KLEIDUNG)
- KRAMPFADER AN BEINEN
- RAUCHEN
- ALLE HALTUNGSSCHÄDEN
- NEIGUNG ZU ANSCHWELLUNGEN



NANOIL HAARÖLE

Die Haut besteht aus drei verschiedenen Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. In der tiefsten Schicht, der Unterhaut, befindet sich unter anderem **das Bindegewebe**. Dieses sorgt dafür, dass regelmäßige Fettkammern vorliegen. Bei Cellulite ist das Bindegewebe allerdings geschwächt und so wird das **Fettgewebe** nicht straff und gleichmäßig eingelagert. Die Pölsterchen können sich durch das lockere Bindegewebe drücken, was bis an die Hautoberfläche reicht. Dadurch sind dann die **Dellen** sichtbar.

Es lassen sich **verschiedene Stadien** von Cellulite unterscheiden:

1. Die Cellulite ist nur sichtbar, wenn die Haut zusammengedrückt wird. Also bei dem sogenannten Kneiftest.
2. Die Dellen sind bei angespannten Muskeln oder auch im Stehen zu sehen. Im Liegen scheint die Haut allerdings glatt zu sein.
3. Bei starker Ausprägung ist die Cellulite immer sichtbar.
Cellulite tritt hauptsächlich an **Oberschenkeln und am Gesäß** auf. Doch es können auch andere Partien betroffen sein, wie beispielsweise der Bauch oder die Oberarme.

Zum Leid vieler Frauen gibt es leider **kein Wundermittel** gegen Cellulite, aber es können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden, die das Hautbild verbessern können.

Wissen Sie davon, dass ...

... die Körpermassage mithilfe eines Öls die Verringerung des Fettgewebes beschleunigt, den Blutkreislauf anregt und die Blutgefäße dichter macht? Die Behandlung garantiert eine Drainage des Gewebes und verursacht einen schnelleren Durchfluss der Lymphe. Das ist die beste Methode des Kampfs gegen die Cellulite. Die systematisch gemachte Massage bewirkt, dass die Fettzellen gleichmäßig verteilt werden.

Cellulite bekämpfen: Massagen

Sie wollen die Orangenhaut einfach weg massieren? Ganz so einfach ist es nicht, aber regelmäßige Massagen können tatsächlich Cellulite bekämpfen. Einfach einzelne Hautpartien zwischen Daumen und Zeigefinger klemmen, anheben und wieder fallen lassen. Auch Saugpumpmassagen und Bindegewebsmassen vom Masseur sind unterstützend sinnvoll. Genauso wirksam: mit Massagehandschuh, Noppenbürste oder groben Schwamm die betroffenen Stellen kreisförmig massieren. Das regt die Durchblutung an und strafft die Haut.

Cellulite bekämpfen: Lymphdrainagen

Leiden Sie unter sehr ausgeprägter Orangenhaut und haben Sie schon alles zum Cellulite bekämpfen probiert? Dann kann möglicherweise eine Lymphdrainage helfen. Denn oft ist ein verstopftes Lymphsystem die Ursache für Cellulite. Ein professioneller Masseur kann die Stauung lösen. Schadstoffe in der Haut können so wieder abtransportiert werden. Nährstoffe werden optimal aufgenommen.

Hausgemachte Anti-Cellulite-Peelings

Das Peeling ist eines der wichtigsten Elemente der Körper-, Gesichts- und sogar Kopfhautpflege. Effekte der regelmäßigen Peelings sind überraschend. Neben der Massage ist das Peeling eine Behandlung, die den Blutkreislauf verbessert, den Lymphstauungen vorbeugt und die Entgiftung der Haut unterstützt. Im Effekt wird die Haut glatt und von der Cellulite befreit.

Anti-Cellulite-Peeling aus Kaffee und Ölen

- 1 Glas gemahlener Kaffee
- ½ Glas leicht erwärmtes Kokosöl
- ½ Glas leicht erwärmte Sheabutter
- ¼ Glas Arganöl
- 5 Tropfen ätherisches Grapefruitöl
- ½ Glas grobkörniges Himalayasalz
- ein bisschen Zimt oder Ingwer (zur Erwärmung und Anregung des Kreislaufs)

Das Peeling kann eine Form des Würfels oder des entzückenden Napfkuchens haben. Es ist ausreichend, die vorbereitete Mischung in die kleinen Gummiformen zu gießen, bevor das Kokosöl und die Sheabutter wieder hart werden. Die fertigen Napfkuchen sollen aus Formen herausgenommen und in einem anderen Behältnis aufbewahrt werden. Massieren Sie damit die feuchte Haut nach dem Bad – unter dem Einfluss der Körpertemperatur schmelzen die Öle, sodass Sie ein perfektes Körperpeeling machen können.

Anti-Cellulite-Peeling aus Kaffee und Zucker

Das ist das einfachste Anti-Cellulite-Peeling: vermischen Sie ½ Glas gemahlener Kaffee mit ¼ Glas Rohrzucker und ein bisschen natürlichem Öl, z.B. Arganöl oder Mandelöl. Sie sollen eine dickflüssige Konsistenz erreichen.

Das Rezept für ein Anti-Cellulite-Peeling kann um ausgewählte ätherische Öle bereichert werden (z.B. Zitronenöl, Ingweröl, Wacholderöl). Es ist ausreichend, ca. 10 Tropfen zur Mixtur zu geben. Die Massage mit einem Zuckerpeeling glättet die Oberfläche der Haut, während Kaffee strafft, den Blutkreislauf verbessert und das Lymphsystem anregt. Das Kosmetikprodukt soll nach der Behandlung ausgewaschen werden.

Wechseldusche

Das ist die zweifellos billigste und einfachste Hausbehandlung gegen die Cellulite. Kaltes Wasser verengt die Blutgefäße, die jedoch unter dem Einfluss von warmem Wasser erweitert werden. Nach der Wechseldusche wird die Haut straff und geschmeidig. Es lohnt sich, eine Kalt-Warm-Dusche möglichst häufig zu nehmen. Eine solche Behandlung hat eine wunderbare Wirkung auf den allgemeinen Zustand der Haut und härten den Organismus perfekt ab.

Anti-Cellulite-Bäder

Wenn Sie in der Badewanne gerne liegen, sollen Sie sich dessen bewusst sein, dass Sie auch während des entspannenden Bads gegen die Cellulite kämpfen können. Es ist ausreichend, Salz ins Bad zu geben – es bewältigt die Orangenhaut.

Ätherische Öle Zum Bad

Es ist möglich, ätherische Öle zum Bad zuzugeben. Wenn Sie Ihr Bad (mit der Temperatur von ca. 30 Grad Celsius) um 10 Tropfen Grapefruitöl, Ingweröl, Orangenöl oder ein anderes ätherisches Öl bereichern, hat es eine fantastische Anti-Cellulite-Wirkung. Das Bad soll maximal 15–20 Minuten dauern.

Sport

Cellulite zu bekämpfen, funktioniert erwiesenermaßen durch Sport. Die beste Voraussetzung für straffe Haut sind deshalb straffe Muskeln. „Wo Muskeln sind, kann sich Fettgewebe nicht so leicht ansiedeln. Muskeln erhöhen den Grundumsatz. Sie verbrennen mehr Kalorien als Fettgewebe“ erklärt Dermatologin Dr. Michaela Axt-Gadermann.

Durch den besseren Stoffwechsel wird das Gewebe nicht nur straff, sondern außerdem entschlackt. Sportmuffel sollten deshalb zweimal Ausdauer- und einmal Krafttraining pro Woche machen.

Schwimmen, Fahrradfahren, Yoga und Gerätetraining sind perfekt.

4 Workout- Quickies

Schon ein paar Minuten Sport am Tag straffen das Gewebe. Diese Übungen lassen sich bequem in den Alltag einbauen:

Wandsitz

Lehne dich mit dem Rücken an die Wand, rutsche in den 90-Grad-Winkel runter. Halte die Position 30 Sekunden lang, dann 15 Sekunden Pause machen, 7 Wiederholungen.

Kniebeugen

Stelle dich aufrecht hin, Füße hüftbreit auseinander. Gehe so tief in die Knie, als ob du dich auf einen Stuhl setzen willst. Oberkörper leicht nach vorn neigen, Po nach hinten strecken, Knie bleiben über den Fußspitzen. 10 Kniebeugen, 15 Sekunden Pause, 2 Wiederholungen.

Lunges

Aufrecht hinstellen. Mach mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn. Der Rumpf bleibt aufrecht. Zurück in den Stand und Seite wechseln. 15 bis 20 Lunges pro Seite, Pause, 3 Durchgänge.

Ganz easy nebenbei

Beim Zähneputzen langsam auf die Zehenspitzen stellen und Fersen wieder senken.

Die richtige Ernährung bei Cellulite

- Je mehr Fett die Zellen speichern, umso größer ist der Druck, den sie auf das umliegende Gewebe ausüben. Wer viel Zucker, Fett und Salz isst und viel Kaffee und Alkohol trinkt, bekommt sein Fett nie weg.
- Verwende möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel und meide Fertigprodukte, denn diese enthalten viel Salz, Zucker, Transfette sowie künstliche Zusatzstoffe.
- Nimm so wenig säurebildende Lebensmittel wie möglich zu dir. Dazu gehören: Alkohol, Limonaden, Mehlspeisen, Süßigkeiten (weißer Zucker und Weißmehl im Allgemeinen), tierische Lebensmittel – vor allem Milchprodukte können Cellulite fördern.
- Erhöhe den Anteil basenbildender Lebensmittel (Obst, Gemüse, Salate, Sprossen).

- Ernährungstipp vom Profi: ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Gerade Vitamin E, das unter anderem in Nüssen und Vollkornprodukten enthalten ist, leistet gute Dienste.
- Auch Zitrusfrüchte und Gemüse, die reich an Vitamin C sind, sind gut für das Bindegewebe.
- Leinsamen, die stecken voller Lignane, einem sekundärem Pflanzenstoff, der zu den sogenannten Phytoöstrogenen gehört. Das Besondere daran: Die Struktur ähnelt stark den der Östrogene. So tragen sie dazu bei, das Niveau des weiblichen Hormons stabil zu halten
- Aminosäuren in Form von Eiweiß unterstützen den Körper dabei, neues Bindegewebe aufzubauen.
- Trinke täglich mind. 2 Liter stilles Wasser – unabhängig von anderen Getränken.
- Regelmäßig durchgeführtes Intervallfasten stellt für Haut- und Bindegewebe eine regelrechte Verjüngungskur dar.
- Nichts ist bei der Bekämpfung von Cellulite übrigens schlechter als ein Auf und Ab des Gewichts. Crash-Diäten schwächen durch die Ausschüttung von freien Radikalen die elastischen Fasern des Gewebes. Werden die Fettzellen erneut gefüllt, ist das Bindegewebe überfordert.

Nahrungsergänzungsmittel für das Bindegewebe

- *Vitamin C* und *Hyaluronsäure* sorgen für eine Kräftigung des Bindegewebes und fördern die Bildung der festen Kollagenfasern. (Kollagen ist Strukturprotein der Haut)
- *Silicea* setzt die Produktion von körpereigenem Kollagen in Gang und sorgt außerdem für frische, straffe Haut sowie für ein gesundes Bindegewebe.
- *Biotin* und *Zink* gelten ebenfalls als wichtige Unterstützung fürs Bindegewebe.
- *Kalium* hat einen entwässernden Effekt und kann somit straffend wirken (ist z.B. reichlich in Brokkoli und Kartoffeln enthalten).
- *Lympho Max* verbessert die Transportfähigkeit des Bindegewebes und unterstützt die Entschlackung; ideal bei Cellulite, Lymphstau und zur Reinigung der Lymphe.
- *Säurestopp* hilft Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht zu halten
- *Vitamin E* gegen eine mögliche Entzündungsreaktion im Bindegewebe
- *Omega Super 3-Krillöl* bringt wieder mehr Spannkraft an Oberschenkel & Co.
- *Carotin* wirkt der Hautalterung entgegen und Reparationsprozesse im Gewebe werden gefördert
- *OPC Traubenkernextrakt* unterstützt die Festigung von Bindegewebsfasern
- *Leberkraft* enthält grünen Tee und Gluthation:
Grüner Tee kann die Produktion von Adrenalin im Körper so steigern, dass er das unter der Haut gelagerte Fett löst und so auch hartnäckige Cellulite mildert.
Gluthation wirkt antioxidativ und hilft dabei, dass Toxine, die den Stoffwechsel ausbremsen, schneller aus dem Körper geschwemmt werden.
- *Fettdepotkiller*: Fettdepots werden abgebaut und in Muskelmasse umgebaut
- *Smart & Sassy*: Ölmischung die innerlich eingenommen den Stoffwechsel fördert und den Lymphfluss anregt.

8 ätherische Öle bei Cellulite

Welche Öle eignen sich am besten zur Anwendung bei Cellulite? Tatsächlich hast Du hier mehrere Optionen. Du kannst die Öle, die ich im Folgenden beschreibe, sowohl einzeln, als auch kombiniert anwenden.

Laut einer wissenschaftlichen Studie, die im Jahr 2017 in der Zeitschrift “Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine” veröffentlicht wurde, werden die folgenden ätherischen Öle in der Dermatologie wegen ihrer positiven Auswirkungen auf Cellulite verwendet:

Grapefruit

Ätherisches Grapefruit-Öl, das aus der nährstoffreichen Schale der Grapefruit gewonnen wird, wird bereits seit Jahrhunderten zur Bekämpfung der Gewichtszunahme und zur Appetitreduzierung (insbesondere auf Süßes) verwendet. Wenn es um natürliche Mittel gegen Cellulite geht, wirst Du ätherisches Grapefruit-Öl immer ganz weit oben auf den entsprechenden Empfehlungslisten finden. So zeigte zum Beispiel eine Forschungsstudie aus dem Jahr 2010, dass das Öl die Bildung von Fett und Fettgewebe – in der Medizin wird dieser Vorgang als “Adipogenese” bezeichnet – deutlich reduzieren kann.

Abgesehen von dieser Wirkung ist Grapefruit-Öl übrigens auch ein großartiger natürlicher Stimmungsaufheller.

Zitronengras

Dieses ätherische Öl mit seinem zitrusartigen Aroma kann nicht nur Insekten abwehren, Stress abbauen und die Muskeln entspannen, sondern kann mit seinen durchblutungsfördernden Eigenschaften auch dazu beitragen, das Erscheinungsbild von Cellulite zu verbessern. Wie alle hier aufgeführten ätherischen Öle gegen Cellulite kannst Du Zitronengras-Öl mit einem Trägeröl mischen und äußerlich anwenden. Du kannst es, sofern Du ein absolut reines, hochwertiges Öl wie das von dōTERRA verwendest, aber auch intern anwenden, indem Du ein oder zwei Tropfen beispielsweise in einen Smoothie gibst.

Wacholder

Ätherisches Wacholder-Öl ist eine weitere Option zur Anwendung als natürliches Anti-Cellulite-Mittel. Dieses Öl, das einen holzig-erfrischenden Duft hat, wirkt nicht nur harntreibend, sondern reduziert durch bestimmte, hierin enthaltene Komponenten auch Cellulite.

Geranie

Das ätherische Öl der Geranie mit seinem intensiv blumigen Duft hat viele beeindruckende gesundheitliche Vorteile. Durch seine spezifische Zusammensetzung wirkt es harntreibend und hilft so, Flüssigkeitsansammlungen zu verhindern, die Cellulite verschlimmern. Es hat auch entzündungshemmende und zudem hormonausgleichende Eigenschaften, die besonders für Frauen hilfreich sein können.

Rosmarin

Das ätherische Öl des Rosmarins ist bekannt dafür, das Haarwachstum zu unterstützen. Eine Studie aus dem Jahr 2017 zeigte aber auch, dass ätherisches Rosmarin-Öl zwar nicht “Fett verbrennt”, aber offenbar zelluläre Fettansammlungen verringert und die

Mikrozirkulation fördert. Insgesamt kommen die Forscher zu dem Schluss, dass das Öl in der Lage sein könnte, "die verschiedenen Wege zu beeinflussen, die am Beginn, im Verlauf und bei der Verschlimmerung von Cellulite beteiligt sind".

Zypresse

Zypressen-Öl wird sehr gerne bei Cellulite angewandt, da es die Durchblutung anregt und die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert. Auch das Lymphsystem wird unterstützt, das so besser in der Lage ist, Giftstoffe und Abfallprodukte abzuführen. Darüber hinaus wird dieses Öl gerne wegen seiner antiseptischen, krampflösenden und antirheumatischen Eigenschaften verwendet. Seinen holzig-frischen und energetisierenden Duft wirst Du sicher lieben!

Fenchel

Wenn ein hormonelles Ungleichgewicht zu den Ursachen einer Cellulite gehört, dann kann ätherisches Fenchel-Öl dazu beitragen, die Hormone auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Studien zeigen, dass es insbesondere bei Frauen in der Menopause zu einem Ausgleich des Hormonhaushalts beitragen kann. Das Öl hat einen würzig-süßen Duft und kann sehr gut zusammen mit anderen Ölen als Bestandteil einer selbstgemachten Körperlotion verwendet werden.

Zitrone

Ätherisches Zitronen-Öl wird gerne innerlich dazu verwendet, um Giftstoffe aus dem Körper abzuführen. Äußerlich kann es verwendet werden, um die Lymphfunktion anzuregen und die Haut zur reinigen. Damit ist es auch eine gute Wahl zur Anwendung bei Cellulite. Darüber gibt es für dieses Öl zahlreiche andere Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen der Hautpflege. So zum Beispiel bei Fußpilz, Blasen, Geschwüren, Rosacea und bei fettiger Haut.

Anwendungstipps

- Zur Anwendung bei Cellulite wirst Du die aufgeführten Öle in der Regel äußerlich anwenden. Hierzu bietet es sich an, dass Du sie einzeln oder gerne auch kombiniert mit einem neutralen Trägeröl mischst. Das schont nicht nur Deinen Geldbeutel, sondern beugt auch zeitweiligen Hautirritationen vor. Denn ätherische Öle sind von Natur aus so intensiv und hoch konzentriert, dass bereits geringe Dosierungen ausreichen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.
- Zitrusöle, wie die hier vorgeschlagenen Öle von Grapefruit und Zitrone können bei äußerlicher Anwendung die UV-Empfindlichkeit der Haut für mehrere Stunden erhöhen. Daher ist es wichtig, dass Du nach ihrer Anwendung für ca. 12 Stunden intensives Sonnenlicht (und natürlich auch die Sonnenbank) meidest.
- Solltest Du schwanger sein oder stillen, besprichst Du die Verwendung ätherischer Öle am besten zuvor mit Deinem Arzt.
- Achte immer darauf, dass die ätherischen Öle, die Du verwendest, 100 Prozent rein, natürlich und zur therapeutischen Anwendung geeignet sind. Bei den Ölen von dōTERRA, die ich selbst aufgrund ihrer einzigartigen Qualität favorisiere, ist dies immer der Fall.

Die Verbindung von Epigenetik und chinesischer Astrologie

Die Epigenetik ist ein Teilgebiet der Biologie. Sie beschäftigt sich mit der erblichen genetischen Modifikation mit Wirkung auf den Phänotyp ohne Änderung der DNA-Sequenz. Man versteht darunter molekulare Mechanismen, die zum Ablesen von Organen und Strukturen führen. Nicht nur subtile Umweltveränderungen haben zeitlebens Zugriff auf unser Erbgut, sondern auch die Lebensweise unserer Vorfahren. Somit ist Epigenetik die Weitergabe erworbener Informationen ohne Veränderung der DNA-Sequenz (Januwein).

Auch in der chinesischen Astrologie werden diese energetischen Zusammenhänge berücksichtigt. So nehmen innerhalb eines Familienverbands bis zu 46 Personen aus 4 Generationen direkten Einfluss auf unser Leben. Über die sog. „10 Götter Methode“ können sie erkannt, mit anderen Personen auf unterschiedliche Weise thematisch in Verbindung gebracht, mit Charaktereigenschaften versehen und über die Technik des Familienstellens über die Erstellung eines Therapieplan abgelöst werden.

Die Verschmelzung von Epigenetik und chinesischer Astrologie wird durch die astrologische Anwendung, der sog. „Shifting Palace Methode“ erreicht. Ein therapeutisches Thema kann nun eine ganz neue Sichtweise darstellen, da bei dieser Methode das Geburtsdatum einer anderen Person nicht bekannt sein muß. Die andere Person wird im Chart der ersten Person mit feinstofflichen Strukturen in Verbindung gebracht, die neue Aussagen von außen aus der Sicht der anderen Person auf die erste erlauben.

Dies ermöglicht einen noch effektiveren Therapieansatz durch 30 verschiedene Themen, die ich über das Zusammenspiel von Geist, Gedanken, Gefühle, Körper und Handlungen jetzt 10 Generationen zurück lösen kann.

Subtile Umweltveränderungen der Epigenetik werden mit subtilen persönlichen Beziehungen als eigene biologische Entwicklung kombiniert, um tiefere Schichten des Problems, statt Wirkung nun Ursache, über den eigenen Tod hinaus zu erreichen.

„Das Ew'ge regt sich fort in Allem: denn alles muß im Nichts zerfallen, wenn es im Sein beharren will (Goethe).