**Saisonales Obst essen gegen Cellulite**

*Cellulite lässt sich bekämpfen. Gesunde Ernährung mit viel frischem Obst, aber auch Gemüse, regelmäßigem Sport und ausreichend Flüssigkeit sind am effektivsten.*

(GMH) Es ist schon ziemlich ungerecht, denn Männer müssen sich mit Cellulite nicht herumplagen. Es ist ein weibliches Phänomen, weil Frauen ein anderes Binde- und Fettgewebe haben. Mit den als unschön empfundenen Dellen auseinandersetzen müssen sich oft schon 20-Jährige, bei den über 30-Jährigen trifft es 9 von 10 Frauen. Dass Cellulite die Gesundheit nicht gefährdet, tröstet die Betroffenen nicht. Aber gesundes Obst kann helfen.

Bildnachweis: GMH



**Bildunterschrift:** Ein gesunder Lebensstil lässt nicht nur die Cellulite, sondern auch die Kilos dauerhaft verschwinden.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
<http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/03/GMH_2018_13_06.jpg>

**Woher die Cellulite kommt**

Objektiv betrachtet ist Cellulite eine intelligente Strategie des Körpers. Mehrere Studien zeigen, dass Cellulite besonders ausgeprägt bei den Frauen vorkommt, die viel Fastfood, Süßigkeiten, Weißmehl, Fleisch- und Wurstwaren essen. Solche Lebensmittel enthalten Schadstoffe, zum Beispiel Konservierungsmittel in Fertigprodukten, oder sie wirken im Körper sauer, zum Beispiel Süßigkeiten. Der Organismus ist zwar grundsätzlich in der Lage, mit schädlichen Stoffen fertigzuwerden. Isst und trinkt man aber zu viel davon, überfordert ihn das. Vor dem Zuviel an Säuren und Schadstoffen schützt er sich, indem er sie neutralisiert – und die neutralisierten Salze zusammen mit Wasser in verschiedenen Fettdepots einlagert. Und zwar dort, wo es der Gesundheit nicht schadet: in den Oberschenkeln und Armen, auf der Hüfte und am Po – und die unschönen Dellen entstehen.

**Und wie die Cellulite wieder geht**

Der gesunde Lebensstil, der die ungeliebte Orangenhaut dauerhaft verschwinden lässt, setzt sich aus 3 Maßnahmen zusammen. Zum einen ist Bewegung wichtig. Ideal ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauer-Training: mindestens 3 mal wöchentlich und 30 Minuten lang. Das baut Muskeln auf, Fett ab und strafft die Figur. Der zweite zentrale Punkt ist, ungesunde Lebensmittel zu meiden - und sie durch basenbildende zu ersetzen. Nur so kann der Körper Schädliches umgehend neutralisieren. Zu jeder frisch zubereiteten Mahlzeit gehört also Gemüse, das Dessert und die Zwischenmahlzeiten ersetzen saisonale Früchte aus der Region. Es geht nur um die basenbildende Wirkung, die beim Verstoffwechseln eintritt. Ebenso wichtig ist es, dem Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung zu stellen. Ideal ist, über den Tag verteilt 2 Liter stilles Wasser und Kräutertee zu trinken und wasserreiche pflanzliche Lebensmittel wie etwa saftige Äpfel gezielt in die Ernährung einzubauen.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>