

SALBEN, MASSAGEN UND WICKEL

Cremen und Wickel selbst gemacht

Cellulite-Cremes oder Gels oder auch -Wickel enthalten meist in verschiedenen Kombinationen natürliche Wirkstoffe wie Zimt, Zypresse, Nelke, Eukalyptus, Pfefferminze, Wacholder, Zinnkraut, Orange, Zitrone, Rosmarin oder Geranie. Aber auch Meeresalgen, Moor oder Kaffee sind beliebte Inhaltsstoffe. Allen gemeinsam ist, dass sie die lokale Durchblutung und den Lymphfluss aktivieren, den Zellstoffwechsel verbessern und entwässernd wirken.

Um die Wirkung der Inhaltsstoffe zu erhöhen, hilft es, die Salben nicht nur kräftig einzumassieren, sondern zusätzlich Frischhaltefolie zu verwenden. Dieses sogenannte Body Wrapping unterstützt zusätzlich die Durchblutung der betroffenen Stellen.

Egal, ob Sie die Cellulite Wickel fertig kaufen oder selbst machen – leichte Formen der Cellulite werden sich bei regelmäßiger Anwendung verbessern.

Das [Cellulite Gel](#) aus der Pflegeserie Dr. Sabine Schwarz hat eine besondere Rezeptur. Das Besondere: Die Wirkstoffe können durch spezielle „Transportmoleküle“ in das tiefere Bindegewebe eindringen und dort das Fettgewebe erreichen.

Massagen

Eine regelmäßige Massage kann sich ebenfalls auf Cellulite positiv auswirken. Dabei kommen spezielle Massagegriffe und Drucktechniken zum Einsatz, welche die Verklebungen im Bindegewebe lockern und sogar lösen können. Auch regen sie wie Cremen und Wickel die Durchblutung und den Lymphfluss an. Die Massagen können mit eigens dafür entwickelten Geräten oder auch per Hand erfolgen. Auch Massagebürsten und -handschuhe können dabei zum Einsatz kommen.