

# Erste Hilfe aus der Natur: Birkenkur gegen Cellulite

Sabine Hurni | Ausgabe 6 - 2008

Wenn Fettpölsterchen zum Problem werden, hoffen viele Frauen auf ein Wundermittel. Leider erfolglos. Wirksame Hilfe gegen Orangenhaut bringen Bewegung, Gesunde Ernährung Stoffwechselkuren und kräftige Massagen.



Fast alle Frauen leiden an Cellulite. Das liegt an der Beschaffenheit der weiblichen Haut. Sie ist dünner als jene der Männer und ausgesprochen dehnbar. Grund dafür ist der Nachwuchs. Dank vielen elastischen Fasern übersteht die Haut Formveränderungen während der Schwangerschaft unbeschadet. Die weiblichen Hormone sorgen zudem dafür, dass der Beckenbereich mit genügend Fettzellen ausgestattet ist. Sie dienen dem Schutz des Kindes im Mutterleib. Leider hat diese anatomische Eigenschaft auch ihre Schattenseiten. Nehmen die Fettzellen in Anzahl und Durchmesser zu, schieben sie sich zwischen den elastischen Fasern hindurch. Auf der Hautoberfläche zeigt sich das in Form von nippelartigen Strukturen. Dagegen hilft nur eines: Sport treiben, die Durchblutung anregen, das Gewebe entwässern und tierische Fette meiden. Das hemmt den Fettaufbau, regt die Fettverbrennung an und stärkt die Oberfläche der Haut, damit sich die vergrößerten Fettzellen nicht ganz so gut abzeichnen.

Mit äußerlichen Anwendungen glättet sich zwar die Haut, doch die Fettverbrennung können auch noch so teure Produkte nicht anregen. Innerliche Stoffwechselkuren erfüllen diesen Anspruch eher. Sie sollen das Gewebe entwässern und den Hautstoffwechsel kräftig anregen. Ein pflanzliches Heilmittel, das beides kann, ist die Birke (*Betula pendula*). Wenn im Frühling die ersten Blätter sprießen, sind in den Birkenbäumen rege Stoffwechselprozesse im Gang. In dieser Zeit beinhalten die jungen Blätter daher besonders viele Wirkstoffe wie Flavonoide, ätherische Öle, Saponine, Säuren oder Gerbstoffe. Diese Inhaltsstoffe regen die Nierentätigkeit an, durchspülen die Harnwege und entwässern so das Bindegewebe.

Ein schmackhafter Stoffwechseltee lässt sich leicht selber herstellen: je 20 Gramm Birkenblätter, Brennnessel-blätter, Löwenzahnkraut, Kamillen-blüten, Hagebutten mischen. Täglich 3 Esslöffel der Mischung mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Kombiniert mit Bürstenmassagen, täglichen



Spaziergängen und einer gesunden Mischkost wird das Bindegewebe bald wieder fester. Die entwässernde Wirkung stärkt das allgemeine Wohlbefinden und kann zudem bei rheumatischen Beschwerden, Gelenkschmerzen oder Gicht helfen. Aus diesem Grund darf sich jeder ab und zu eine Birkenkur gönnen – auch die Männer.

### So unterstützen Sie die Fettverbrennung

- **Massage:** Kräftiges Massieren, am besten mit Bürsten oder Massagerollen, regt die Durchblutung und den Hautstoffwechsel an.
- **Bewegung:** Treppensteigen, Schwimmen und Walking stärken die Gesäßmuskeln und bringen den ganzen Körper in Schwung.
- **Ernährung:** Gemüse und Obst statt Törtchen und Schweinefleisch. Fleisch und Vollrahmprodukte produzieren Speicherfett. Gemüse und Früchte hingegen versorgen uns mit gesunden Vitalstoffen.



**«natürlich» eBook-Edition**  
Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.  
[Zum Download](#)

Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

Empfehlen Teilen 0

Tags (Stichworte): [Naturheilkunde](#), [Heilpflanzen](#), [Stoffwechsel](#), [Massagen](#), [Orangenhaut](#), [Cellulite](#), [Birke](#)