

# DEIN BONUS

## Cellulite verstehen & liebevoll regulieren

Ein ganzheitlicher Wegweiser  
für dein Bindegewebe in den  
Wechseljahren

Jacqueline Näther-Piatraschk

**JNP-COACH**

# Vorwort

---

Lass uns direkt mit dem wichtigsten Satz beginnen, den du heute lesen wirst:

**Cellulite ist keine Krankheit. Sie ist kein Zeichen von Faulheit. Und sie ist ganz sicher kein Fehler an dir.**

Wusstest du, dass über **80 bis 90 % aller Frauen** Dellen an Oberschenkeln oder Po haben? Ganz egal, ob sie Kleidergröße 36 oder 46 tragen, ob sie Sport machen oder nicht.

Es ist eine biologische Eigenschaft unseres weiblichen Gewebes. Gerade jetzt, wo wir uns in den Wechseljahren befinden, verändert sich unser Körper. Er baut um. Und das Bindegewebe reagiert dabei oft sensibler als früher.

Dieses Bonus-Kapitel ist dein **Friedensangebot an deine Beine**. Wir hören auf, gegen unseren Körper zu kämpfen ("Wegrubbeln!", "Aushungern!"). Stattdessen lernen wir, was er braucht, um wieder fester und entspannter zu werden.

Viel Freude beim Verstehen und Anwenden!

# Was ist Cellulite wirklich? (Der Blick unter die Haut)

Warum haben wir Dellen, Männer aber fast nie? Das liegt an unserer Architektur.

◆ Die körperliche Ebene: Das "Netz" Stell dir dein Bindegewebe wie ein Netz vor, das direkt unter der Haut liegt. Darunter befinden sich die Fettzellen.

- Bei Männern ist dieses Netz kreuz und quer verwoben – sehr stabil.
- Bei uns Frauen sind die Fasern senkrecht und parallel angeordnet (damit sich der Bauch in der Schwangerschaft dehnen kann – eigentlich genial!).

Wenn sich nun die Fettzellen etwas vergrößern oder das "Netz" (Kollagen) schlaffer wird, drücken sich die kleinen Fettpolster durch die Maschen nach oben. Voilà: Die Delle ist da. Wichtig: Das Problem ist meist nicht zu viel Fett, sondern ein zu weiches Netz, das den Halt verliert.

◆ Die hormonelle Ebene: Der Wechseljahres-Effekt Warum wird es ab 40 oft mehr?  
Deine Hormone spielen Reise nach Jerusalem.

- Östrogen: Wenn es dominiert (oder schwankt), liebt es es, Wasser und Fett zu speichern. Das Gewebe plustert sich auf.
- Progesteron: Das war früher unser natürlicher "Entwässerer" und Gewebe-Straffer. Leider sinkt dieses Hormon in den Wechseljahren oft zuerst ab.
- Die Folge: Das Gewebe wird weicher und speichert mehr Wasser – besonders an Po und Oberschenkeln.

◆ Die Stress-Ebene: Der Cortisol-Killer Hier schließt sich der Kreis zum "SOS Bauchfett". Wenn du dauergestresst bist, schüttet dein Körper Cortisol aus. Cortisol ist der natürliche Feind von Kollagen (deinem Straffungs-Eiweiß). Es baut Muskeln und Bindegewebe regelrecht ab. Wenn du also denkst: "Ich mache doch Sport und Diät, warum wird es nicht besser?" – dann ist vielleicht der Stress die Ursache. Dein Körper hält fest, weil er im Überlebensmodus ist.

# Welche Form hast du? (Der Selbst-Check)

Nicht jede Delle ist gleich. Schau mal genau hin (liebevoll!), was auf dich zutrifft. In den Wechseljahren sehen wir am häufigsten Typ 1.

## Typ 1: Die "Weiche" Cellulite (Lymphatisch)

- So sieht es aus: Die Haut wirkt eher teigig und weich. Dellen sieht man vor allem im Stehen, im Liegen verschwinden sie fast. Es tut nichts weh.
- Die Ursache: Hier staut sich oft Wasser (Lymphe). Das Gewebe ist müde und "leiert aus".
- Was jetzt hilft: Alles, was den Fluss anregt! Sanfte Bewegung, Trockenbürsten und Nährstoffe, die das Bindegewebe von innen aufpolstern.

## Typ 2: Die "Feste" Cellulite (Fibrotisch)

- So sieht es aus: Das Gewebe ist eher fest. Die Dellen sind auch im Liegen sichtbar. Wenn du reinkneifst, kann es schmerzen.
- Die Ursache: Hier sind die Faszien (das Bindegewebe) verklebt und verhärtet. Die Durchblutung ist schlecht.
- Was jetzt hilft: Geduld und Weichheit. Faszienarbeit (sanftes Rollen), Dehnen und alles, was die Durchblutung fördert.

## Typ 3: Die "Ödematöse" Cellulite (Wasser)

- So sieht es aus: Die Beine sind stark geschwollen, fühlen sich schwer an und spannen oft (besonders abends).
- Hinweis: Das ist selten eine reine Cellulite. Hier sollte mal ein Arzt draufschauen, um Venen- oder Lipödeme auszuschließen.

# Deine Strategie: Nähren statt Hungern

Vergiss bitte Crash-Diäten. Wenn du hungerst, baust du Muskeln ab – und dein Bindegewebe fällt noch mehr in sich zusammen. Wir wollen das Gewebe füttern, damit es wieder Spannkraft bekommt!

## Schritt 1: Essen für straffes Gewebe

Stell dir vor, du willst ein Haus renovieren. Dafür brauchst du Bausteine.

- Eiweiß (Kollagen): Das ist der Zement. Ohne Eiweiß kein straffes Netz. Iss zu jeder Mahlzeit Proteine (Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Fleisch oder Shakes).
- Vitamin C: Der Bauleiter. Ohne Vitamin C kann dein Körper kein Kollagen herstellen. (Paprika, Beeren, Zitrusfrüchte, Kohl).
- Silizium: Der Klebstoff. Es sorgt für Elastizität. (Hirse, Hafer, Brennnessel, Zinnkraut).
- Omega-3: Die Feuerwehr. Es löscht stille Entzündungen im Fettgewebe. (Algenöl, fetter Fisch, Leinsamen).

## Schritt 2: Gezielte Helfer (Mikronährstoffe)

Du kannst deine Ernährung unterstützen, gerade wenn du Typ 1 (weich) bist.

- Sinnvoll: Kollagen-Pulver (hochwertig!), Vitamin C und Silizium.
- Geduld: Bindegewebe ist langsam. Es braucht Wochen bis Monate, um sich umzubauen. Bleib dran!

## Schritt 3: Pflege (Sanft, nicht hart!)

Wir wollen die Lymphe wecken, nicht das Gewebe quälen.

- JA: Trockenbürsten vor der Dusche (immer Richtung Herz streichen). Das wirkt Wunder für den Abtransport von gestautem Wasser.
- JA: Wechselduschen (warm/kalt). Trainiert die Gefäße.
- NEIN: Aggressives "Wegrollen" mit der Faszienrolle unter Schmerzen (das verletzt das Gewebe nur).

## Schritt 4: Entspannung ist Queen

Erinnere dich an das Cortisol. Ein gestresster Körper lässt nicht los. Er hält Wasser und Fett fest.

- Pausen machen.
- Tief atmen.
- Früher schlafen gehen. Ein entspannter Körper regeneriert sich selbst.

# Dein Fazit

Sieh deine Cellulite nicht als Feind. Sie ist einfach nur ein Signal deines Körpers. Vielleicht ruft er leise: "Hey, ich brauche mehr Eiweiß!" oder "Bitte mach mal langsam, ich bin übersäuert und gestaut!".

In den Wechseljahren geht es nicht mehr darum, den Körper einer 20-Jährigen zu erzwingen. Es geht darum, sich im eigenen Körper zuhause zu fühlen.

Nähre ihn gut. Beweg ihn sanft. Und sei stolz auf das, was er jeden Tag für dich leistet.

Deine Jacqueline

## Wichtiger Hinweis & Haftungsausschluss

**Bitte beachte:** Die hier geteilten Inhalte dienen ausschließlich der Information und der Hilfe zur Selbsthilfe. Sie basieren auf Erfahrungen aus der Ernährungsberatung und naturheilkundlichen Ansätzen. Sie stellen kein Heilversprechen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Cellulite ist eine natürliche Gewebestruktur und in der Regel ein rein kosmetisches Thema. Solltest du jedoch unter starken Schmerzen, plötzlichen Schwellungen oder untypischen Hautveränderungen leiden, wende dich bitte immer an einen Arzt oder Heilpraktiker, um pathologische Ursachen (wie z.B. ein Lipödem oder Venenerkrankungen) auszuschließen.



**Website:** [www.jnp-coach.com](http://www.jnp-coach.com)

**Instagram:** [jnp\\_coach](https://www.instagram.com/jnp_coach)

**TikTok:** [@jnp\\_coach](https://www.tiktok.com/@jnp_coach)

