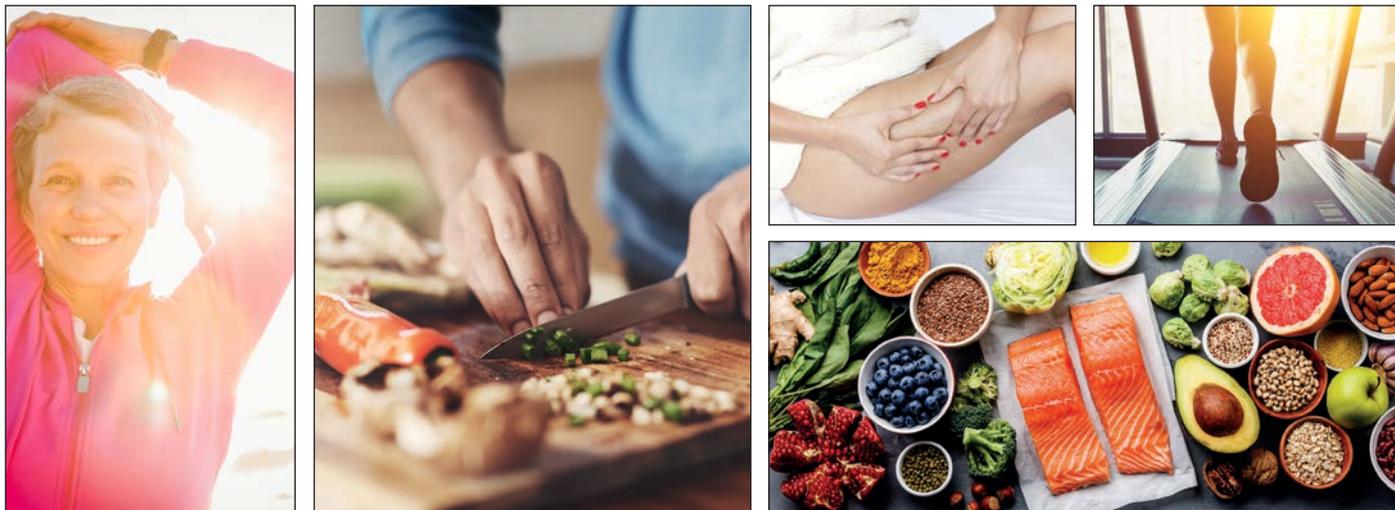


DER RATGEBER FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IHRES LEBENS

DIE 3 SCHRITTE FÜR
LEICHTE
SOMMERBEINE



INHALT



- 03 SCHRITT 1: BEFREIEN SIE IHR BINDEGEWEBE VON SCHLACKEN**
Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Basis für eine schlanke und straffe Figur
- 04 WIE STEHT ES UM IHREN SÄURE-BASEN-HAUSHALT?**
Probieren Sie es aus!
- 05 DIESE LEBENSMITTEL MACHEN BASISCH**
Entschlackungstee für ein leichtes Gefühl
- 07 SCHRITT 2: ERNÄHREN SIE IHR BINDEGEWEBE VON INNEN**
Diäten schaden der Figur
- 08 BINDEGEWEBSSCHWÄCHE ENTGEGENWIRKEN**
Welche Lebensmittel stärken und entwässern
- 11 SCHRITT 3: VERSORGEN SIE IHR BINDEGEWEBE MIT SAUERSTOFF**
Schlaffes Bindegewebe trotz viel Bewegung?
- 13 DIE STARKEN HELFER**
Für ein straffes Bindegewebe
- 14 FASZIENMASSAGE BRINGT SAUERSTOFF IN DAS GEWEBE**
Sechs Übungen für zuhause

BEFREIEN SIE IHR BINDEGEWEBE VON SCHLACKEN

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Basis für eine schlanke und straffe Figur

Durch Umwelteinflüsse, Medikamente, Zahnersatzstoffe, Stress, säureüberschüssige Nahrung und vielem mehr, summieren sich Gifte im Körper. Was der Körper nicht mehr verarbeiten und ausscheiden kann, bezeichnet man als Stoffwechselschlacken.

Neben vielen Erkrankungen, die hier eine ihrer Ursachen finden, leidet auch das Bindegewebe. Das Bindegewebe (auch Faszien gewebe genannt) dient dem Körper als Nährstoffdepot. **Sind genügend Nähr- und Vitalstoffe im Körper vorhanden, ist das Bindegewebe fest und elastisch.**

Ist der Körper jedoch mit permanent anfallenden Stoffwechselschlacken belastet, lagern sich diese auch in den Beinen und an den Oberarmen ein. Im Bindegewebe sollte der körpereigene Nährstoffhaushalt lagern. Schlacken verbrauchen diese Vorräte und führen so zu einer Übersäuerung. Um die Übersäuerung auszugleichen, braucht der Körper Mineralstoffe, die wiederum im Bindegewebe lagern. Sind diese aufgebraucht, besetzen die Schlacken die Stellen, an denen Minerale liegen sollten. **Führt das zu einem Nährstoffdefizit, verliert das Bindegewebe seine Festigkeit und Elastizität.**

Zu den Symptomen einer Übersäuerung gehören:

- Konzentrationsschwäche
- Gewichtszunahme
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Rheumatische Rücken- und Gelenkschmerzen
- Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Blähungen
- Veränderungen von Haut, Haaren und Nägeln
- Häufige Kopfschmerzen bzw. Migräne
- Muskelverspannungen

Das macht Sie sauer:

- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Milch und die meisten Milchprodukte
- Backwaren und Süßspeisen
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Cola und Softdrinks
- Kaffee und Schwarztee
- Alkohol und Nikotin
- Konservierungs- und Farbstoffe
- Geschmacksverstärker und Süßstoffe

- Zahngifte wie Quecksilber und Palladium
- Toxine
- Übertriebener Sport
- Stress und Schlafmangel
- Ärger und Sorgen
- Krankheit und Medikamenteneinnahme
- Fasten und Diäten
- Einseitige Ernährung

Das macht Sie basisch:

- Vitalstoffe: Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe
- Entspannung
- Bewegung
- ausreichend Wasser trinken



WIE STEHT ES UM IHREN SÄURE-BASEN-HAUSHALT?

Probieren Sie es aus!

- ✓ Nehmen Sie die Auswertungstabelle, um Ihr durchschnittliches Tagesprofil zu erstellen. In der Abbildung sehen Sie beispielhaft den „idealen“ Kurvenverlauf.
- ✓ Die Säuremenge wird im Urin gemessen. **Teststreifen zur Messung erhalten Sie in Apotheken oder bei uns im Jungbrunnen-Club.** Messen Sie jeweils an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Dann erhalten Sie ein aussagekräftiges Ergebnis.
- ✓ Nehmen Sie für jeden Toilettengang einen Indikatorstreifen und benetzen Sie ihn mit Urin. Der Indikatorstreifen verfärbt sich umgehend.
- ✓ Vergleichen Sie nun die Farbe des Streifens mit der Farbskala auf der Umschlaginnenseite.
- ✓ Nach jeder Messung setzen Sie ein Kreuzchen für Tageszeit und gemessenen pH-Wert. Durch Verbinden der Kreuze erhalten Sie eine Kurve, die den Tagesverlauf Ihres Säurelevels verdeutlicht.
- ✓ Jeden Tag erfassen Sie etwa fünf bis 20 Werte. Am besten verwenden Sie unterschiedliche Stiftfarben – das erleichtert die Auswertung des Dreitagesprofils.

Teststreifen zur Messung erhalten Sie in Apotheken und bei uns im Club.

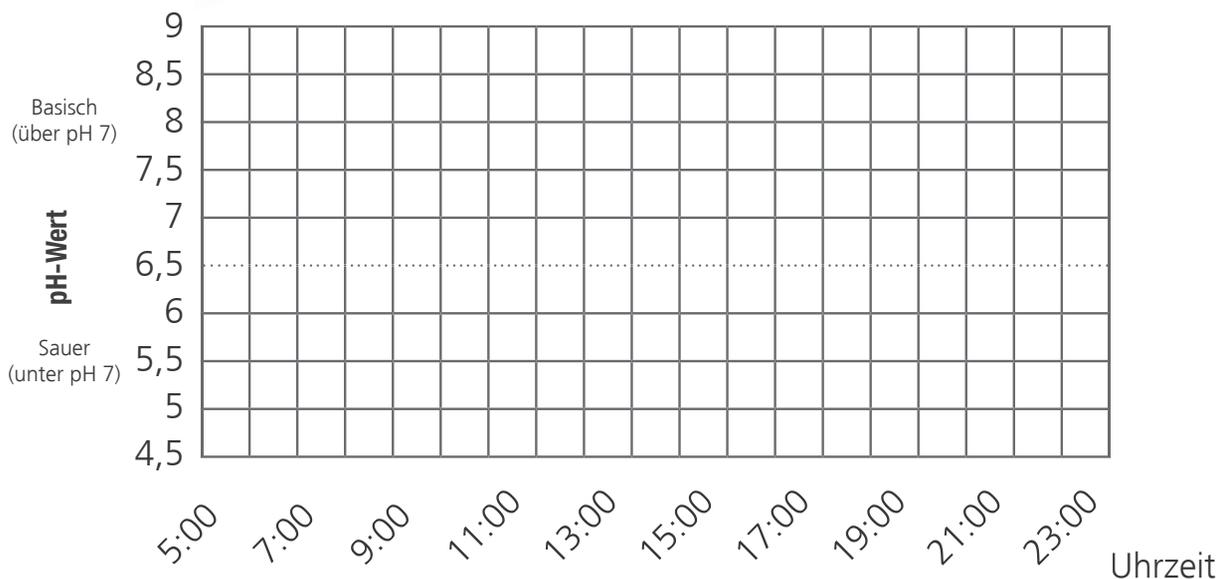
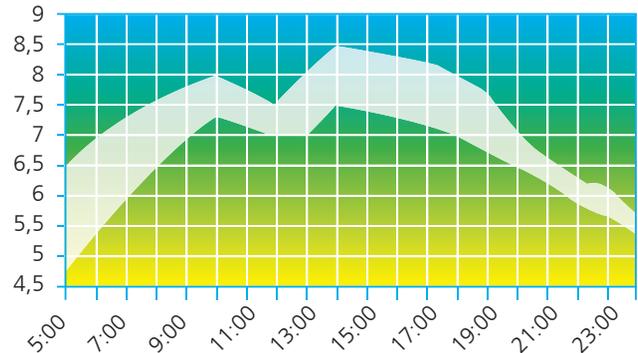


Machen Sie den Vergleich!

Für die Auswertung vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit dem Verlauf des Schaubilds. Ist Ihr Säure-Basen-Haushalt in Balance, treffen folgende Punkte zu:

1. Nach zehn Uhr liegen alle gemessenen Werte über der gepunkteten Linie. Das bedeutet, die Ergebnisse erreichen einen pH-Wert von 6,4 oder mehr.
2. Hohe Dynamik: Ihre Tageswerte liegen mehr als einen ganzen pH-Wert auseinander – je größer die Bewegung, umso besser.
3. Das erste Ergebnis des Tages ist am sauersten und zeigt also den tiefsten Wert im Tagesverlauf.

Können Sie eine Abweichung bei nur einem Punkt erkennen, ist das ein Hinweis auf eine Übersäuerung.





DIESE LEBENSMITTEL MACHEN BASISCH

Leicht verwirrend sind die Angaben zu Lebensmitteln, die sauer bzw. basisch machen. Einerseits ist eine eiweißreiche Ernährung unerlässlich und essentiell, andererseits sorgen proteinreiche Lebensmittel für eine vermehrte Säureproduktion und stehen damit auf der Liste der säurebildenden Nahrungsmittel.

Trotzdem, Sie brauchen Eiweiß - auch wenn es in Ihrem Körper zuerst säurebildend wirkt. Puffern Sie die Säuren, indem Sie Eiweiß immer mit ausreichend Vitalstoffen wie Gemüse oder Salat bei Ihren Mahlzeiten kombinieren.

- ✓ **Obst in jeder Form**, ganz besonders Zitronen. Das bedeutet: Gerade Früchte, die wir mit etwas saurem assoziieren, machen tatsächlich basisch. Bananen in einem weit fortgeschrittenen Reifestadium besitzen viel Fruchtzucker und beginnen damit unter die säurebildenden Lebensmittel zu fallen.
- ✓ **Früchte** wie Avocado und Oliven (egal ob grün oder schwarz)
- ✓ **Jegliches Gemüse**, das die Gemüsetheke hergibt, auch Lauchsorten, Knoblauch und Zwiebeln. Lediglich bei Karotten sind diese nur roh basenbildend.
- ✓ **Kräuter und Salate**: alle Salatarten, genauso wie alle Kräuterarten und Kapern, Ingwer, Kümmel, Kresse, Kardamon, Sauerampfer, Melisse, Zimt, Senf usw.
- ✓ **Sprossen und Keimlinge**: Alle Sprossen von Gemüsearten, genauso wie Dinkelkeimlinge, Leinsamen oder Senfsprossen.
- ✓ **Algen**: Chlorella, Spirulina, Nori, Wakame, Hijiki.
- ✓ **Pilze**: Champignons, Steinpilze, Morchel-, Trüffel- und Austernpilze, Pfifferlinge ...usw.
- ✓ **Nüsse**: Mandeln und Esskastanien. Alle anderen Nüsse gehören zu den guten Säurebildnern und können durch kurzes Ankeimen (einweichen über Nacht) die Säurebildung weiter senken.
- ✓ **Getränke**: Selbstgemachte Smoothies aus Obst und Gemüse, Kräutertees, stilles Wasser, Wasser mit 1 TL Apfelessig, Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)



Entschlackungstee für ein leichtes Gefühl

Schmackhaft, anregend und harmonisierend zugleich, ist der Entschlackungstee von Jungbrunnen. Er enthält unter anderem Weißen Tee Pai Mu Tan, Bio-Tulsiblätter, Grünen Tee, Orangenschalen, Lemongras und Sonnenblumenblüten. Der Tee eignet sich besonders für morgens.

- ✓ Er hilft bei Ausscheidung von Stoffwechselprodukten
- ✓ unterstützt die Entschlackung und Reinigung des Körpers
- ✓ aktiviert den Stoffwechsel
- ✓ regt die Verdauung an und harmonisiert die Darmtätigkeit

Täglich 1 - 1,5 Liter Entschlackungstee helfen dabei, Säuren im Körper zu puffern und Schadstoffe auszuleiten.

UNSER TIPP: Mit Orange, Zitrone oder Minze verfeinern.



Wenn der Alltag zu viel Stress und zu wenig basenbildende Mahlzeiten liefert, können Sie mit Nahrungsergänzungen ausgleichen. Achten Sie bei Nahrungsergänzungen unbedingt auf 100% natürliche Inhaltsstoffe. Synthetische - also unnatürliche- Nahrungsergänzungen liefern dem Körper nur schon wieder, was wir eigentlich vermeiden wollten!

Jungbrunnen Basico entsäuert und stärkt mit Kalzium

Die Lithothamnium-Rotalge konzentriert eine Vielzahl an marinen Spurenelementen in sich. Diese Power-Alge zeichnet vor allem ein hoher Kalzium-Gehalt aus, der das **Säure-Basen-Verhältnis Ihres Körpers reguliert**. **Kalzium unterstützt außerdem den Zellaufbau von Haut, Haaren und Nägeln.**



Jungbrunnen Basico

Mit Mineralstoffen aus der Lithothamnium-Rotalge.

- ✓ Die Power-Alge zeichnet vor allem ein hoher Calcium- und Magnesium-Gehalt aus.
- ✓ Mineralstoffe haben die Fähigkeit, Säuren im Körper zu neutralisieren.
- ✓ Calcium ist zudem wichtig für die Knochengesundheit.
- ✓ Magnesium ist wichtig für die Herzgesundheit.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag

Stress macht sauer – Magnesium hilft gelassen zu bleiben

Ein Magnesiummangel ist leider gar nicht so selten. Eher bekannt im Zusammenhang mit Muskelkrämpfen bleibt unberücksichtigt, dass Magnesium nicht nur bei jeder noch so kleinsten Bewegung benötigt wird, sondern auch für jeden Gedanken. Nerven und Muskeln werden über den Einsatz von Magnesium gesteuert.

Ein Mangel macht also nicht nur schlapp bei gleichzeitig erhöhtem Blutdruck, er macht auch stressanfällig, schlaflos und unkonzentriert. Stress ist eine der Hauptursachen für eine Übersäuerung.



Jungbrunnen Magnesium Gewonnen aus Meerwasser

- ✓ Es unterstützt die Muskelfunktion und den Erhalt der Knochen.
- ✓ Reduziert Müdigkeit und fördert Denk- und Leistungsfähigkeit. Erhalt der Knochen.
- ✓ Es hilft bei Muskelkrämpfen und unterstützt den Energiestoffwechsel.

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.

ERNÄHREN SIE IHR BINDEGEWEBE VON INNEN

Diäten schaden der Figur

Nehmen wir weniger Nahrung zu uns als unser Körper benötigt, interpretiert er das als eine Hungersnot. Die Reaktion folgt schon nach wenigen Tagen. Der Körper reduziert die Stoffwechselfähigkeit und passt sich damit dem Nahrungsmangel an.

Um mit der geringeren Nahrungszufuhr auszukommen und Energie einzusparen, baut der Körper sofort Muskulatur ab, um schnell kalorienverschlingende Prozesse zu reduzieren. Je mehr Muskulatur jemand hat, desto höher ist sein Energieverbrauch, also der Kalorienverbrauch.

Das hat sogar Auswirkungen auf die Zukunft, denn der Organismus lernt bei jeder Diät, mit noch weniger Energie auszukommen. Er stellt sich also auf eine wiederkehrende

Hungersnot ein. Wird dann nach einer Diät wieder „normal“ gegessen, bleibt der Stoffwechsel noch monatelang auf diesem niedrigen Niveau. So hat sich nach jeder Diät der Muskelanteil verringert und der Fettanteil erhöht.

Diäten quittiert das Bindegewebe mit Elastizitätsverlust

Hat sich jemand durch eine radikale Diät gequält, drohen ihm nicht nur mit ziemlicher Sicherheit der Jojo - Effekt, auch die Haut, das größte Organ des menschlichen Körpers, konnte sich so schnell dem schlankeren Profil gar nicht anpassen.

Die Haut nimmt Diäten sehr übel, verliert an Elastizität und quittiert das mit noch mehr Bindegewebsschwäche und einem zunehmenden Dellenmuster.

Doch nicht nur während Diäten herrscht im Körper Nähr- und Vitalstoffmangel, auch bei schlanken Menschen können die Essgewohnheiten so wenig verwertbare Nahrung

für die Zellen liefern, dass Haut und Gewebe gar nicht ausreichend versorgt werden können.



Wie Sie durch die Ernährung einer Bindegewebschwäche entgegenwirken können

Manche Ernährungsgewohnheiten können eine Bindegewebschwäche begünstigen und manche Nahrungsmittel können ihr entgegenwirken.

1. Zu viele einfache Kohlenhydrate, wie Weißmehlprodukte und Zucker sowie tierische Fette schaffen ideale Voraussetzungen für Cellulite. Zucker verursacht durch den Glykations-Prozess eine Verzuckerung der Gewebefasern, die die Haut verhärten und ihr die Elastizität nehmen.

2. Salz bindet Wasser im Gewebe. Die empfohlenen vier bis sechs Gramm täglich werden meist durch die Verwendung von Fertigprodukten überschritten. Dieser Salzkonsum bewirkt, dass sich mehr Wasser im Gewebe ansammelt.



Stärken Sie Ihr Bindegewebe mit Silizium

Mit zunehmendem Alter kann der Gehalt an Silizium im Gewebe sinken, beispielsweise in den Blutgefäßen und der Haut. Silizium ist ein Mineral und organisch an Kieselsäure gebunden. Es unterstützt die Bildung von Kollagen und Elastin. Kollagen macht die Haut fest, Elastin hält sie elastisch und geschmeidig.

- ✓ Kieselsäure hilft bei der Vernetzung der Bindegewebsfasern und findet sich in Kartoffelschalen. Es wird deshalb empfohlen, Pell- oder Backofenkartoffeln mit Schale zu verzehren.
- ✓ Außerdem in Vollkornprodukten, Zwiebeln, Hirse, Gerste, Haferflocken und Schachtelhalm.

Versorgen Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen

Wussten Sie schon, dass Traubenkernextrakt eines der wirkungsstärksten Antioxidantien (OPC) enthält? Dieses hilft Ihren Zellkraftwerken, in Schwung zu kommen und entzündlichen Prozessen vorzubeugen. Antioxidantien sind das einzige Mittel gegen freie Radikale, die sich durch negative Einflüsse bilden und unsere Zellen angreifen.

Auch dem Heidelbeerextrakt werden diese Eigenschaften, wissenschaftlich belegt, zugesprochen. Abgerundet mit Orangenschalenpulver und weiteren Superfoods haben Sie mit **Jungbrunnen Green Active** viel Power in einer kleinen Kapsel. Damit können Sie den Säure-Basen-Wert Ihres Organismus positiv beeinflussen.



Jungbrunnen Green Active

Mit Spirulina und Chlorella und der Power eines kleinen Obstgartens. Wenn die Entgiftung mit der Jungbrunnen-Kur nach 6 Wochen beendet ist, helfen besonders gute Antioxidantien, wie Traubenkernextrakt, den Vitalstoffbedarf zu decken und den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten.

- ✓ Vitalstoffe unterstützen die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts
- ✓ helfen bei Stoffwechselprozessen
- ✓ stärken das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit
- ✓ fördern den Zellschutz und verlangsamen die Zellalterung

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag



Nutzen Sie Kalium zum Entschlacken und Entwässern

Der tägliche Kaliumbedarf eines Erwachsenen liegt bei rund 2 Gramm. Ein Kaliummangel kann beispielsweise durch zu hohen Salzkonsum entstehen, bei täglichem Alkoholkonsum, einer Reihe von Medikamenten oder Darm- und Durchfallerkrankungen. Aber auch Stress und der bevorzugte Verzehr von einfachen Kohlenhydraten können einen Mangel hervorrufen.

Für den Sportler hat Kalium noch eine zusätzliche Bedeutung. Kalium gehört zu den wichtigsten Elektrolyten der Körperflüssigkeit und ist damit bei der Steuerung für die Muskeltätigkeit maßgeblich beteiligt. Herrscht ein Mangel, kann sich das in Krämpfen und Ermüdungserscheinungen bemerkbar machen.



Diese Lebensmittel sind starke Kaliumlieferanten

Obst: Bananen, Ananas, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Holunder, Rhabarber, Wassermelone, Weintrauben, Zitrone

Kräuter (auch als Tee): Birkenblätter, Brennnessel, Eschenblätter, Quecke, Goldrute, Ingwer, Löwenzahn, Petersilie, Rosskastanie, Steinklee und Zitronenmelisse

Gemüse: Spinat, Artischocke, Fenchel, Gurke, Karotten, Kartoffeln, Kopfsalat, Kürbis & Kürbiskerne, Blumenkohl, Meerrettich, Reis, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Tomaten, Zucchini



Die Stoffwechselbeschleuniger

Einfach dargestellt sind mit Stoffwechselforgänge die Vorgänge gemeint, die Wichtiges wie Nährstoffe zu den Zellen und Unnötiges wie Abfallstoffe weg von den Zellen bringen. Je besser der Stoffwechsel arbeitet, desto besser wird dabei auch das Bindegewebe versorgt.



Jungbrunnen Eiweiß

liefert die Aminosäuren für die Schönheit

Geschwollene Augen und Wasseransammlungen im Körper. Bei Eiweißmangel wandert Wasser aus den Blutgefäßen in das Gewebe, da der Körper Proteine braucht, um das Wasser in den Blutgefäßen zu halten. Wer abnehmen möchte, ohne dass Muskulatur oder Bindegewebe darunter leiden, braucht 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, täglich. **Eiweiße sind ein wichtiger Baustein für das Bindegewebe, das bei einem Mangel erschlafft.**

Jungbrunnen Dayformer für den Stoffwechsel und gegen Heißhunger

Ja es gibt sie, wertvolle Wirkstoffe aus der Natur, die den Hunger dämpfen können. Die Kapseln sind ein intensiver Fatburner aus 20 natürlichen Inhaltsstoffen und Pflanzenextrakten.

- ✓ Aktivieren den Stoffwechsel
- ✓ Mobilisieren die Fettreserven
- ✓ Zügeln den Appetit
- ✓ Fördern die Leistungsfähigkeit
- ✓ Verhindert Heißhungerattacken
- ✓ Reduziert Gewebewasser



Jungbrunnen Nightformer fördert die Fettverbrennung in der Nacht

Die Nightformer Kapseln enthalten eine Kombination aus verschiedenen Frucht- und Pflanzenauszügen. Sie enthalten kein Koffein und sind daher besonders für die Einnahme am Abend und in der Nacht geeignet. Der natürliche Schlafrythmus wird nicht gestört.

- ✓ Aktiviert den Stoffwechsel.
- ✓ Hemmt die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett.
- ✓ Regt die Fettverbrennung an.
- ✓ Stärkt das Immunsystem.
- ✓ Unterstützt die Verdauung.
- ✓ Hemmt den Appetit.



VERSORGEN SIE IHR BINDEGEWEBE MIT SAUERSTOFF

Schlaffes Bindegewebe trotz viel Bewegung?

Das Bindegewebe besteht im Wesentlichen aus Kollagenfasern. Diese stützen die Haut und halten sie somit glatt und straff. Als Lager und Transportsystem für Sauerstoff und Nährstoffe werden sie über feinste Blutgefäße zu den Zellen weitergeleitet.

Depotfett behindert die Durchblutung und somit den Sauerstofftransport. Verstärkt wird dies durch eine Übersäuerung aufgrund von vitalstoffarmer Ernährung, die das Blut dickflüssiger werden lässt. Die Fettzellen verkleben und erschweren die Durchblutung zusätzlich. Außerdem können Besenreiser entstehen.

Ohne Durchblutung kein Sauerstoff, ohne Sauerstoff keine Fettverbrennung und keine Zellernährung.

Als Folge drohen ein zunehmender Verlust der Spannkraft und hartnäckig verbleibende Fettdepots.

Sport, Bewegung, Laufen, Muskeltraining, all das lässt Haut und Bindegewebe im wahrsten Sinne kalt.

Machen Sie doch einfach den Selbsttest: Wie fühlt sich die Haut an den Problemzonen nach einer Trainingseinheit an? Warm oder kalt? Sie werden feststellen: Die Haut fühlt sich kalt an. Durchblutet wird während dem Joggen oder anderen Sportarten nämlich der Muskel, nicht aber Binde- und Fettgewebe.

Ist jemand untrainiert, hat kaum ausgebildete Muskulatur und ist zudem durch genetische Veranlagung mit einem schwachen Bindegewebe ausgestattet, kann sich bei Sportarten mit intensiver Erschütterung das Hautbild sogar weiter verschlechtern. Wenn Frauen wissen, dass sie ein schwaches Bindegewebe haben (Neigung zu blauen Flecken und Blutergüssen), sollten sie das Lauftraining ohnehin nicht zu ambitioniert angehen.

Das fördert die Durchblutung im Bindegewebe

Alles, was die Durchblutung fördert, unterstützt die Sauerstoffversorgung:

- ✓ Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- ✓ Lymphdrainage
- ✓ Faszienmassage
- ✓ manuelle Massage mit festigenden Wirkstoffen
- ✓ Regulierung des Säure-Basen-Haushalts
- ✓ viel stilles Wasser, Kräutertee oder Entschlackungstee trinken
- ✓ vitalstoffreiche und salzarme Ernährung
- ✓ kneippsche Anwendungen.



Die Venen-Pumpe

Heben Sie mindestens 20-mal, abwechselnd oder gleichzeitig, die Fersen vom Boden ab. Mit dieser Pumpbewegung wird der Rücktransport von Blut und Lymphe aus den Unterschenkeln angeregt. Damit wirken Sie geschwollenen Füßen nach langem Sitzen oder Stehen entgegen. Die Venenpumpe kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



Jungbrunnen Basenbad hilft beim Entschlacken

Durch das Prinzip der Osmose, also dem Gesetz des Ausgleichs, wird das Basenbad in der Naturheilkunde als Maßnahme zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes genutzt.

Während eines Basenbades, das einen pH-Wert von circa 8,5 hat, trifft dieses auf die saure Haut mit einem pH-Wert von circa 5,5. Durch das Basenbad sollen über das größte Ausscheidungsorgan, die Haut, Säuren ausgeleitet werden.

Ein Basenbad

- ✓ reguliert den Säureschutzmantel der Haut,
- ✓ hilft beim Entsäuern und Entschlacken,
- ✓ bewirkt eine sanfte Reinigung,
- ✓ schenkt eine Geschmeidigkeit wie frisch eingecremt.
- ✓ **Die anfängliche Empfehlung** lautet 2-3 Vollbäder pro Woche.

Warum hilft die Faszienrolle bei der Bindegewebsstraffung?

Das Faszien­ge­we­be hält im Kör­per alles zu­sam­men. Dort wird Fett und Wasser ge­spei­chert und es ist durch­zo­gen mit Lymph-, Blut- und Ner­ven­ge­fä­ßen.

Stress­hor­mo­ne, Be­we­gungs­man­gel und ein­sei­ti­ge Be­las­tung bring­en die Fas­zi­en un­ter Span­nung. Bei chro­ni­sem Stress ver­liert Fas­zi­en­ge­we­be sei­ne El­as­ti­zi­tät und es be­ginnt sich zu ver­än­dern. Es ver­filzt, ver­klebt und ver­här­tet.

Nun wer­den die hier ver­lau­fen­den Lymph-, Blut- und Ner­ven­bah­nen durch die Ver­klebun­gen und Ver­här­tu­ngen in ihrer Ar­beit stark beeinträchtigt. **Da der Trans­port von Nähr­stof­fen und Sauer­stoff sowie der Ab­trans­port von Ab­fall­stof­fen be­hindert wird, lei­det das Haut­bild.**

Massieren Sie regelmäßig Ihre Fas­zi­en mit der Fas­zi­en­rolle.

Die Fas­zi­en­mas­sa­ge löst Ver­klebun­gen und sorgt für mehr Sauer­stoff und Nähr­stof­fe im Bin­de­ge­we­be. Sie wirkt wie eine Sauer­stoff­dusche. Durch das Rol­len wird das fas­zi­ale Ge­we­be wie ein Schwamm aus­ge­presst. An­schlie­ßend strömt frische Ge­we­bs­flüs­sig­keit in das massierte Ge­we­be zu­rück.

Die Durch­blu­tung bleibt so über Stun­den ver­bes­sert. Bes­se­re Durch­blu­tung = bes­se­re Sauer­stoff­ver­sor­gung, was wie­derum die Fett­ver­bren­nung und Nähr­stoff­ver­sor­gung an dieser Stelle un­ter­stützt.

Eine re­gel­mä­ßi­ge An­wen­dung kann, durch die ver­bes­serte Sauer­stoff- und Nähr­stoff­ver­sor­gung, die Pro­duk­tion von Kol­la­gen­fasern för­dern. Diese sor­gen dann für ein strafferes Bin­de­ge­we­be.

DIE STARKEN HELFER FÜR EIN STRAFFES BINDEGEWEBE

Der Contour Roll on heizt den Dellen ein

Innerhalb von we­ni­gen Mi­nu­ten wird die be­han­delte Stelle heiß und rot, also gut durch­blu­tet. Ein spe­zi­eller Wirk­stoff­kom­plex aus Algen, Arnika, Ros­ma­rin und Kof­fein hilft dem Bin­de­ge­we­be beim Ab­bau von Schlacken und beim Auf­bau von Zellen.

UNSER TIPP:

Die durch­blu­ten­de Wirk­ung des Contour Roll on ist sehr in­ten­siv. Wenn Sie den Contour Roll on vor der Fas­zi­en­mas­sa­ge auf­tra­gen, wen­den Sie die Fas­zi­en­rolle über der Klei­dung an.



UNSER TIPP ZUR ANWENDUNG VON CONTOUR ROLL-ON UND DETOX SLIM CREME:
Vor jeder Be­we­gungs­ein­heit, dem Vi­bra­tionstraining, der Lymph­drainage oder der Fas­zi­en­mas­sa­ge auf­tra­gen.

Detox Slim Creme zur Entschlackung und Straffung

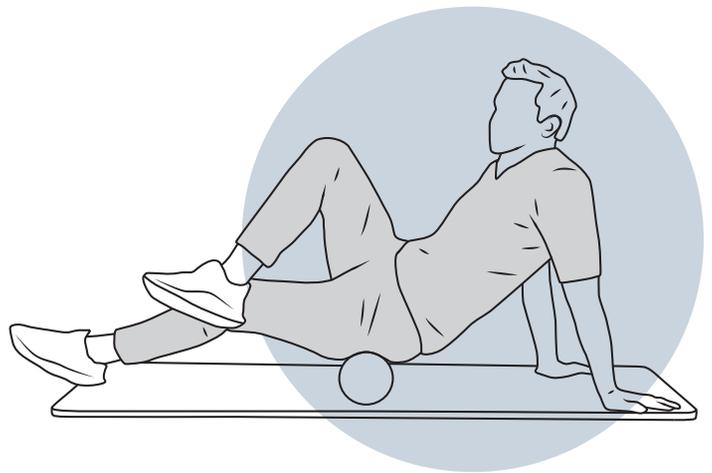
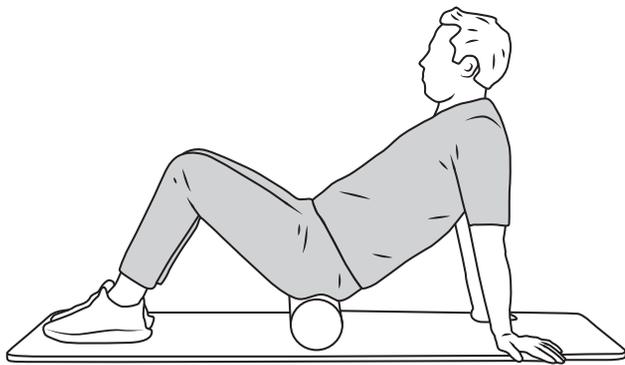
Der tonisierende Ros­skas­ta­ni­en­ex­trakt, re­ge­niert, strafft und wirkt feuch­ti­g­keits­spen­den­d. An­wen­dung findet dieser Wirk­stoff bei der un­ter­stützen­den Wirk­ung für die Bin­de­ge­we­bs­straffung und für die Ak­ti­vie­rung des Lymph­flus­ses.



FASZIENMASSAGE BRINGT SAUERSTOFF IN DAS GEWEBE

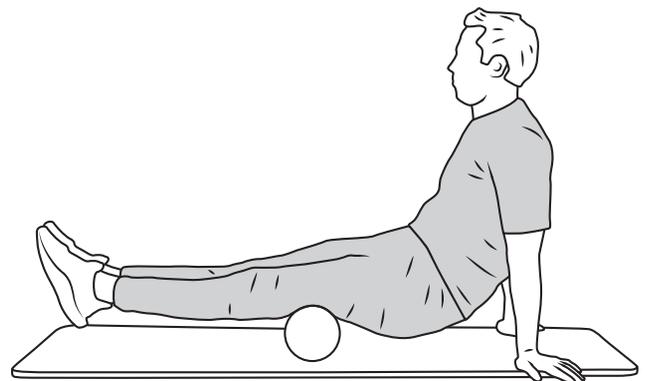
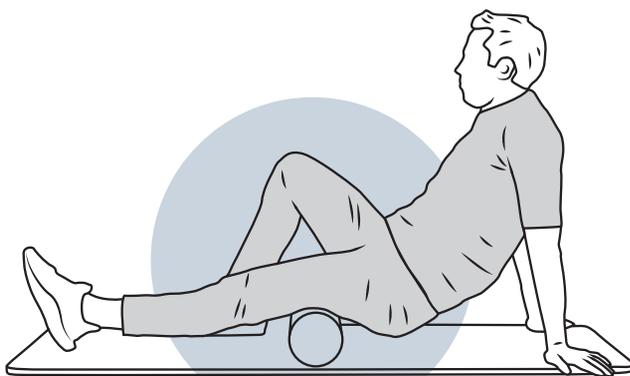
Grundregeln zum Faszientraining

- ✓ Machen Sie es sich während der Massage möglichst bequem und achten Sie darauf, dass Sie Schultern und Nacken nicht unnötig anspannen.
- ✓ Achten Sie auf eine ruhige Atmung.
- ✓ Massieren Sie immer zwischen den Gelenken, niemals auf dem Gelenk.
- ✓ Für jede Übung gilt: Drehen Sie das jeweilige Körperteil beim Rollen auch immer ein wenig hin und her, um angrenzende Bereiche mit zu massieren und die Wirkung zu erhöhen.



Gesäß

Setzen Sie sich auf die Rolle und stützen Sie sich mit den Armen ab. Rollen Sie circa eine Minute direkt am Gesäß auf und ab. Legen Sie nun einen Fuß über das Bein und widmen Sie sich einer Gesäßseite. **Nach zwei Minuten die Seiten wechseln.**



Oberschenkel Rückseite

Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihren Oberschenkel auf die Faszienrolle. Rollen Sie mehrmals vom Ende des Gesäß bis zur Kniekehle. Über die abgestützten Hände und den Fuß können Sie den Druck auf die Rolle erhöhen oder verringern. Massieren Sie beide Beine nacheinander. Legen Sie das obere Bein über das untere, um die Intensität zu erhöhen. **Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite.**

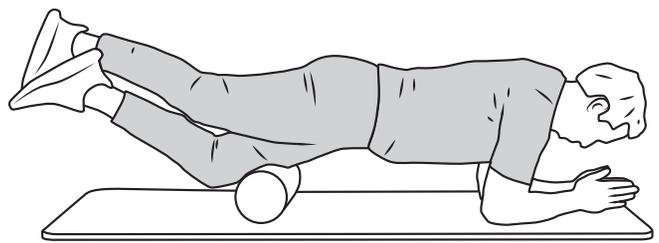
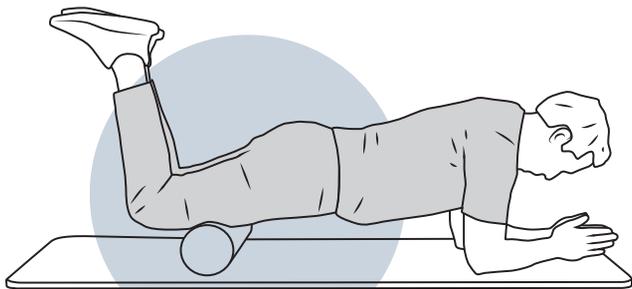
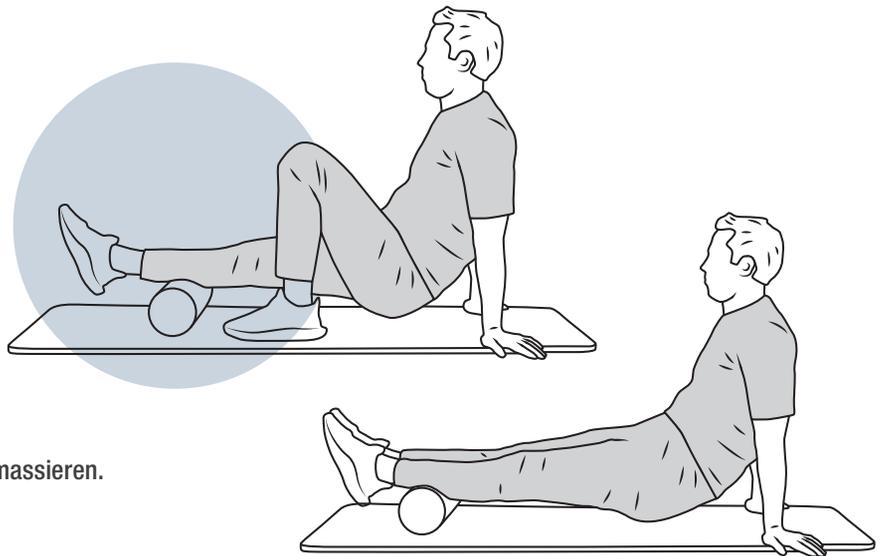
Unterschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Wade auf die Faszienrolle. Rollen Sie mehrmals von der Kniekehle bis zur Achillessehne und zurück.

Üben Sie mehr Druck aus, wenn Sie von unten Richtung Knie rollen.

Sie können den Druck variieren, indem Sie das Gesäß leicht vom Boden abheben und das obere Bein auf das untere legen.

Beide Beine circa 2 Minuten lang nacheinander massieren.

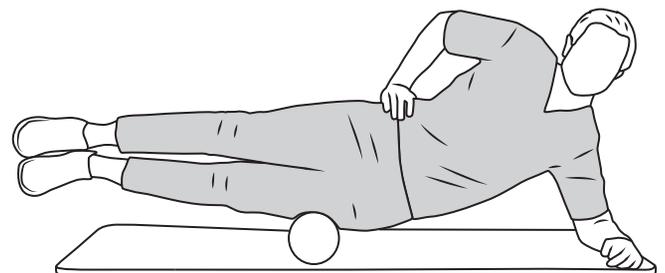
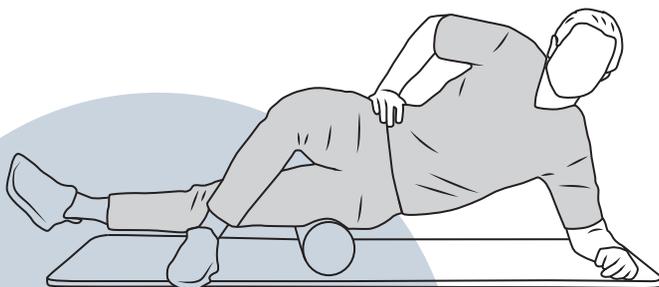
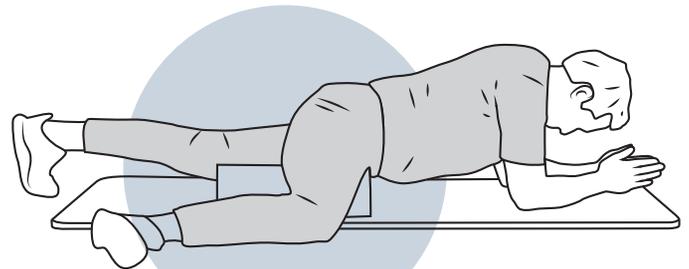


Oberschenkel Vorderseite

Knien Sie sich vor die Rolle und legen Sie sich dann langsam mit Ihrem Oberschenkel auf die Rolle. Massieren Sie den Bereich zwischen Knie und Hüfte. Auch hier können Sie den Druck über das zweite Bein und die stützenden Arme regulieren. **Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite.**

Oberschenkel Innenseite

Eine etwas ungewohnte Position, aber ein Muskelbereich, dem Sie durchaus Aufmerksamkeit schenken sollten. Knien Sie sich wieder auf den Boden und legen Sie die Rolle im 90° Winkel vor sich. Legen Sie nun den abgespreizten Schenkel auf die Rolle. **Massieren Sie den Bereich zwischen Knie und Hüftbeuger pro Seite circa 2 Minuten.**



Oberschenkel Außenseite

Legen Sie sich mit der Außenseite Ihrer Oberschenkel auf die Rolle und stützen Sie sich mit dem Arm und einem Fuß ab. Rollen Sie langsam zwischen Kniegelenk und Hüftgelenk hin und her. Wundern Sie sich nicht, diese Stelle ist speziell empfindlich und unangenehm. Wenn Sie beide Beine anheben, intensivieren Sie den Druck.

Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite oder auch kürzer, wenn es Ihnen zu unangenehm ist.