Jungbrunnen® RATGEBER

DER RATGEBER FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IHRES LEBENS

Winkearme Ade

In 4 Schritten zu strafferen Oberarmen

INHALT

04 SCHRITT 1: BEFREIEN SIE IHR BINDEGEWEBE VON STOFFWECHSELSCHLACKEN
Schlacken lassen das Bindegewebe erschlaffen

05 GANZ NATÜRLICH ENTSÄUERN
Das macht Ihren Körper sauer

06 DIESE LEBENSMITTEL BRINGEN
Ihren Säure-Basen-Haushalt in Balance

08 SCHRITT 2: NÄHREN SIE IHR BINDEGEWEBE VON INNEN
Warum Sie nie mehr Diät machen sollten

09 DIE RICHTIGEN NÄHRSTOFFE STRAFFEN DAS BINDEGEWEBE
Was begünstigt Wassereinlagerungen?

10 VITALSTOFFE FÜR EIN STRAFFES BINDEGEWEBE
Was bindegewebsstärkend und was entschlackend wirkt

12 SCHRITT 3: VERSORGEN SIE IHR BINDEGEWEBE MIT SAUERSTOFF
Ein straffes Bindegewebe braucht Sauerstoff

13 VIBRATIONSTRAINING GEHT UNTER DIE HAUT
Kneipp'scher Kältereiz zur Durchblutung

14 SCHRITT 4: STÄRKEN SIE IHRE HAUT VON AUSSEN
Mutter Natur liefert starke Wirkstoffe

16 ANLEITUNG FÜR EINE 6-WÖCHIGE KUR
Schritt für Schritt

20 ÜBUNGEN MIT DER FASZIENROLLE
Durchblutung für das Bindegewebe

WAS BITTESCHÖN SIND WINKEARME?

Bereits vor dem 40. Lebensjahr kann es, insbesondere bei Frauen, zu den gefürchteten „Winkearmen“ kommen. Das Gewebe an den Oberarmen lässt seine Straffheit vermissen und winkt mit!

Woher kommt das? Warum lässt das Gewebe an den Oberarmen schneller nach als an anderen Stellen?

Unfairerweise macht sich die Schwerkraft an den Armen besonders bemerkbar. Sie bewegt die Haut weg vom Muskel und lässt einen Hautlappen winken. Je mehr Haut und je weniger Muskel vorhanden ist, desto sichtbarer wird das.
Lässt die Festigkeit der Haut mit abnehmender Kollagenproduktion nach, vergrößert diese nachlassende Straffheit die Hautmenge. Nimmt auch noch die Muskulatur am Oberarm ab, vergrößert sich das Missverhältnis von zugenommener Haut bei gleichzeitig abgenommener Muskulatur und zeigt schlaffe Hautlappen.
Das klingt nun alles extrem uncharmant, betrifft jedoch so viele, dass man sich in guter Gesellschaft wissen darf. Männer sind zwar seltener betroffen, da sie genetisch einen ausgeprägteren Oberarmmuskel haben und ein weniger nachgiebiges Bindegewebe. Steuern sie jedoch dem altersbedingten Abbau von Muskulatur nicht entgegen, dürfen sie auch mitreden.

IN 4 SCHRITTEN ZU STRAFFEREN OBERARMEN

Schritt 1

Befreien Sie Ihr Bindegewebe von Stoffwechselschlacken

Schlacken lassen das Bindegewebe erschlaffen

Im Idealfall lagert der Körper im Bindegewebe wichtige Nährstoffe ein. **Die Gegenspieler sind sogenannte Stoffwechselschlacken** (Stoffwechselabfallprodukte). Sie entstehen durch ein Übermaß an säureerzeugender Ernährung, negativem Stress in jeder Form und Einflüssen wie Medikamente oder Zahnersatzstoffe.

Wenn eine Ausscheidung dieser Stoffe nicht mehr möglich ist, **separiert der Körper sie so gut es geht in das Bindegewebe der Beine und Oberarme.** Hier ist die Distanz zu den Entgiftungsorganen wie Milz und Leber besonders groß.

Im Bindegewebe (den sogenannten Faszien) sollte sich ein Nährstoffreservoir aus Vitaminen und Mineralstoffen befinden. **Sind viele Schlacken vorhanden, wird der Nährstoffhaushalt schneller erschöpft** und Schlacken nehmen die frei gewordenen Stellen ein.

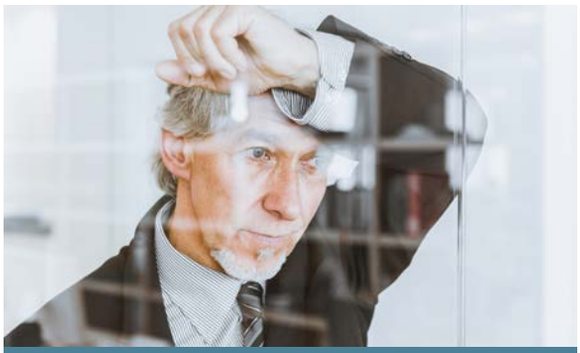
Das kann zu einer Übersäuerung führen. Hier schließt sich der Kreis. **Denn wenn der Körper den niedrigen pH-Wert ausgleichen möchte, benötigt er ausreichend Mineralstoffe. Ein Nährstoffdefizit entsteht.**

Nun leidet, neben vielen Beschwerdebildern, **auch das Bindegewebe**. Sind genügend Nähr- und Vitalstoffe im Bindegewebe vorhanden, ist es fest und elastisch. Wenn nicht, verliert es seine Festigkeit und Elastizität.

Übrigens: Auch unsere Blutgefäße können betroffen sein, wenn der Körper Schlacken ablagern muss, da die nötigen Mineralstoffe für Abbauprozesse fehlen. Verengungen können entstehen, die neben Kopfschmerzen auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen.

Ganz natürlich entsäuern

Was uns sauer macht ist alltäglich. Auch weil sich Ernährungs- und Lebensgewohnheiten einfach so einschleichen und nach und nach zum Dauerzustand werden, haben Säuren viel Zeit langsam und stetig als kleine Zerstörer unterwegs zu sein. Erst über die Jahre, wenn wir älter werden und Säuren dauerhaft ihr Unwesen treiben konnten, dann werden die Beschwerden spürbar und sichtbar.
Zellen, die von diesen Säuren umgeben sind, altern schneller und sterben früher ab. Da unser ganzer Organismus aus Zellen besteht, altert der gesamte Körper schneller.

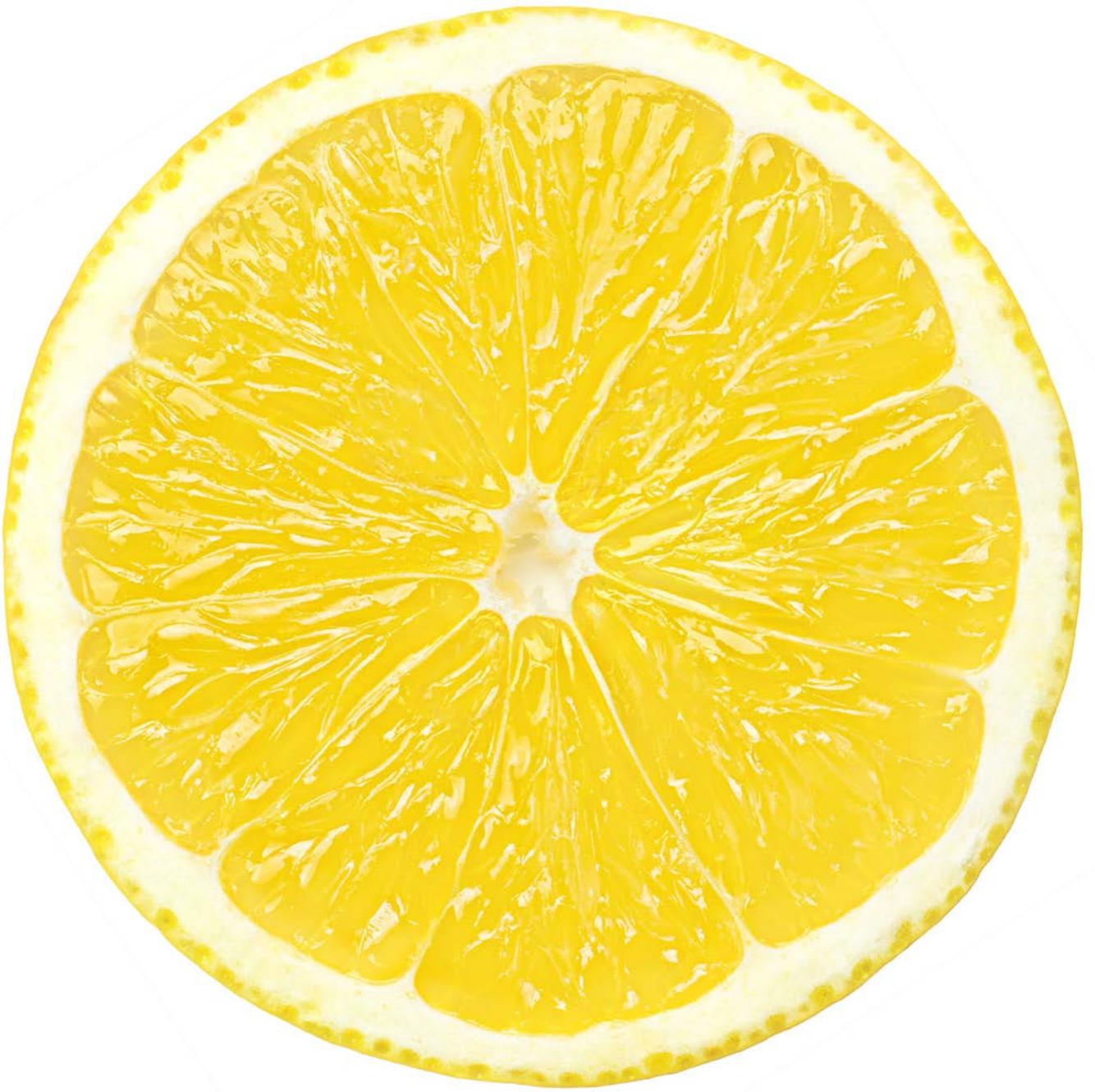


Das macht Ihren Körper sauer

- 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 Medikamente
- Fasten und Diäten
- Einseitige Ernährung



Diese Lebensmittel bringen Ihren Säure-Basen-Haushalt in Balance

Gerade viele saure Speisen fördern die Bildung von Basen im Körper.

✓ Allen voran die Zitrone!

Außerdem:

✓ Kräuter, vitalstoffreiche Zutaten, die das pure Leben in Form von Vitalstoffen enthalten, wie zum Beispiel Beeren, verschiedenste Gemüsesorten und Wasser. Hier ist die Wahl des Wassers wichtig: Kohlensäure macht sauer, stilles Wasser hingegen fördert Basen bzw. verhält sich neutral.

Auf einen Blick

- Trinken Sie ausreichend! Vorwiegend stilles Wasser, zum Beispiel mit Zitrone oder Kräutertees.
- Obst und Gemüse, Salat, Kräuter, Algen, Sprossen und Keime wirken basenbildend.
- Da eiweißreiche Lebensmittel zu den Säurebildnern gehören, Eiweiß jedoch sehr wichtig ist: kombinieren Sie Eiweiß immer mit ausreichend Vitalstoffen aus Obst, Gemüse und Kräutern. Beispiele: Magerquark mit Beeren, Eierspeise mit Kräutern und Gemüse, …
- Wenn Sie naschen oder gesüßte Getränke zu sich nehmen, dann immer unmittelbar nach einer Mahlzeit, so bleibt auch Ihr Blutzuckerspiegel in Balance.
- Leere Kalorien, wie Sie in Produkten aus glatten hellen Mehlen, geschältem Reis und in Gebratenem oder Frittiertem stecken können, sollten Sie vermehrt links liegen lassen.
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung durch Mineralstoffe, Spurenelemente und die extra Portion Vitamine. Achten Sie dabei auf Bio-Qualität und dass die Produkte gut bioverfügbar sind.

Tipp: Im Jungbrunnen-Portal dreht sich alles um die beste Zeit Ihres Lebens und was Sie selbst für ein langes und gesundes Leben tun können. Wenn Sie Mitglied in einem Jungbrunnen-Club sind, steht Ihnen der Mitgliederbereich gratis zur Verfügung. Hier finden Sie unter anderem den Ratgeber für Ihre Säure-Basen-Balance. Zum Jungbrunnen-Portal gelangen Sie hier
www.jungbrunnen-portal.de

Schritt 2

Nähren Sie Ihr Bindegewebe von innen

Warum Sie nie mehr Diät machen sollten

Unerlässlich werden wir überrollt von den neuesten Wunderdiäten. Viele Menschen setzen immer wieder Hoffnung darauf und quälen sich lebenslang durch eine Superdiät nach der anderen, mit dem immer gleichen Ergebnis: Sie sind letztendlich dicker als zuvor!

- Nehmen wir weniger Nahrung zu uns, als der Körper eigentlich benötigt, interpretiert dieser das als Hungersnot. Um nicht zu verhungern, reduziert der Körper in dieser Mangelsituation unmittelbar seinen Energieverbrauch und drosselt den Stoffwechsel. Dazu baute er rasch Muskulatur ab, denn diese ist ein Kalorienfresser.

Das Problem dabei: Muskulatur ist es, die unseren Körper straff und den Kalorienverbrauch hoch hält.

Hat sich jemand durch eine radikale Diät gequält, drohen ihm nicht nur mit ziemlicher Sicherheit der Jojo-Effekt, **auch die Haut nimmt Diäten sehr übel. Sie quittiert ein Nährstoffdefizit mit noch mehr Elastizitätsverlust.**

✓ Bei einer Umfangreduktion sollte auch immer gleichermaßen das Bindegewebe ausreichend Pflege bekommen. Sonst kann sich die **Haut, das größte Organ des menschlichen Körpers, dem schlankeren Profil gar nicht so schnell anpassen.**

Die richtigen Nährstoffe straffen das Bindegewebe von innen

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

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

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 und sich in unschönen Dellen auch an den Oberarmen zeigt.

✓ **Meiden Sie Fertigprodukte! Den Zucker- und Salzgehalt verliert man damit schnell aus dem Blick.**

Wassereinlagerungen stören das Hautbild, auch an den Oberarmen

Störende Wassereinlagerungen sind weit verbreitet. Dabei muss es sich nicht immer um eine schwere Form auf Basis einer organischen Erkrankung handeln. Häufig wird das Anschwellen der Finger, Fußknöchel oder Augen als störend bemerkt. Auch Oberschenkel oder Oberarme können an manchen Tagen viel mehr „Dellen“ zeigen als sonst und werden von den Betroffenen mit „ich habe Wasser“ kommentiert. Schwellungen (Ödeme) entstehen, wenn Wasser aus den Blut- oder Lymphgefäßen in das umliegende Gewebe gelangt und sich dort sammelt. Wassereinlagerungen ohne schwerwiegende Ursache sind sehr häufig. Das tröstet nicht unbedingt, stören tut es nämlich trotzdem.

Was begünstigt Wassereinlagerungen?

- Bewegungsmangel, langes Stehen und Sitzen,
- Salzhaltiges Essen, zu viel Glutamat (Geschmacksverstärker),
- Viel Zucker, Fast-Food, Kaffee, Cola, Energydrinks,
- Crash-Diäten, Alkohol, Nikotin,
- Übergewicht, Übersäuerung,
- Schwangerschaft, bei manchen Frauen die Zeit vor der Monatsblutung, Hormoneinnahmen,
- Medikamente wie Entzündungshemmer, Blutdrucksenker, Antidepressiva oder gegen Diabetes,
- Krankheitsbedingte Ursachen an Herz, Leber, Nieren, Venen oder Schilddrüsenunterfunktion. Eingeschränktes Lymphsystem durch eine zu geringe Anzahl oder zu engen oder weiten Lymphgefäßen.

Vitalstoffe für ein straffes Bindegewebe

Bindegewebsstärkend wirken

Vitamin C

Vitamin C regt die Bildung von Kollagen im Bindegewebe an, schützt die Haut vor UV-Strahlen und ist unverzichtbar für die Regeneration der Haut. Neben der Säure-Basen-Balance ein weiterer Grund für ein Wasser mit Zitrone.

- ✓ Trinken Sie, noch bevor Sie frühstücken, 250 ml stilles Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone.
- ✓ Trinken Sie, so oft Sie es einrichten können, 500 ml Zitronenwasser auf nüchternen Magen. Eine verbesserte Durchblutung, Verdauung und Stoffwechseltätigkeit konnten bei dieser Menge in Studien konkret nachgewiesen werden.

Magnesium und Kalzium

Die Mineralstoffe **Magnesium** und **Kalzium unterstützen das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln.** Für jeden Gedanken wird Magnesium benötigt und verbraucht. Die Reizübertragungen von Nerven und Muskeln werden über dessen Einsatz gesteuert. Es weitet zudem die Gefäße und fördert damit die Durchblutung. Vom Gehirn bis zum kleinen Zeh.

Jeder Muskel im Körper, der bewegt wird, verbraucht Magnesium. Ohne Magnesium wird keine Energie bereitgestellt, da es energiereiche Substanzen umbaut sowie Zellwände und Eiweiße stabilisiert.

Die empfohlene Aufnahmemenge von Magnesium liegt bei 400 mg pro Tag. Um diese zu erreichen, müssten Sie heute 60 Hühnereier, 45 Äpfel, 11 Bananen oder 140 Gramm Mandeln essen.

- ✓ Um den Bedarf zu decken, kann auf Magnesium als Nahrungsergänzung zurückgegriffen werden. Es kann eine beruhigende Wirkung haben, da es die Muskeln entspannt. Es ist wichtig für gute Nerven und mehr Gelassenheit. Der Energiestoffwechsel wird ausgeglichen, das schenkt mehr Energie im Alltag. Außerdem brauchen wir für einen gesunden Knochenaufbau, neben Vitamin D3, K2 und Kalzium, vor allem Magnesium. Ohne Magnesium kann das Kalzium nicht in den Knochen eingelagert werden.

Silizium

Mit zunehmendem Alter kann der Gehalt an Silizium im Gewebe sinken, beispielsweise in den Blutgefäßen und der Haut. Kieselsäure enthält **Silizium** und **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 befindet sich in Kartoffelschalen. Es wird deshalb empfohlen, Pell- oder Backofenkartoffeln mit Schale zu verzehren.

- ✓ Außerdem findet sich Kieselerde in Vollkornreis, Hirse, Gerste und Haferflocken.

Aminosäuren

Aminosäuren sind die kleinste Basis von Proteinen und für viele Prozesse im Körper mitverantwortlich. **Eiweiße sind ein wichtiger Baustein für Bindegewebe,** Haut, Haare und Nägel. Bei einem Mangel erschlafft das Bindegewebe und die Haut wird dünn, da das aufpolsternde Kollagen und Elastin fehlen.

Bei Eiweißmangel wandert Wasser aus den Blutgefäßen in das Gewebe, da der Körper Proteine braucht, um das Wasser in den Blutgefäßen zu halten.

Ähnliches passiert bei der Kombination von eiweißreicher Kost mit Salz. Wie zum Beispiel in industriell verarbeiteter Wurst und Käse.

- ✓ Reduzieren Sie den Verzehr von Wurst und Käse!

- ✓ Achten Sie auf ausreichend Eiweiß mit einer hohen Bioverfügbarkeit, damit der Körper es auch sinnvoll verwerten kann. Pro Tag braucht der Mensch circa 1,5 – 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Entschlackend wirken

Kalium

Kalium wirkt entschlackend und entwässernd. Starke Kaliumlieferanten sind:
Obst: Bananen, Ananas, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Holunder, Johannisbeeren, Rhabarber, Wassermelone, Weintrauben, Zitrone

Gemüse: Artischocke, Blumenkohl, Fenchel, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kopfsalat, Kürbis und Kürbiskerne, Meerrettich, Reis, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomate, Zucchini

Zu den harntreibenden Kräutern (auch als Tee) gehören:

Birkenblätter, Brennnessel, Eschenblätter, Quecke, Goldrute, Ingwer, Löwenzahn, Petersilie, Rosskastanie, Steinklee und Zitronenmelisse.

Schritt 3

Versorgen Sie Ihr Bindegewebe mit Sauerstoff

Ein straffes Bindegewebe braucht Sauerstoff

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 diese über feinste Blutgefäße zu den Zellen weitergeleitet. Je älter wir werden, umso schwächer wird die Durchblutung, die wiederum für den Sauerstoff zur Nahrungsaufnahme in den Zellen benötigt wird.

Ohne Durchblutung kein Sauerstoff, ohne Sauerstoff keine Zellernährung, ohne Zellernährung kein straffes Bindegewebe.

Alles, was die Durchblutung fördert, unterstützt die Sauerstoffversorgung.

Selbstmassage mit der Faszienrolle

Durch das Rollen wird das fasziale Gewebe wie ein Schwamm ausgepresst. Anschließend strömt frische Gewebsflüssigkeit in das massierte Gewebe zurück. Schon bei ein paar Minuten Massage mit der Rolle erhöht sich die Durchblutung spürbar.

- ✓ Das massierte Gewebe wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
- ✓ Eine regelmäßige Anwendung kann den Aufbau neuer Kollagenfasern fördern.

Tipp: Am Ende dieses Ratgebers finden Sie Übungen mit der Faszienrolle!

Vibrationstraining geht unter die Haut

Vibrationstraining auf einer vibrierenden Platte regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an, auch in den Problemzonen. Damit sich der Körper an Fettdepots bedient, braucht es Sauerstoff und dieser wird durch das Blut transportiert. Doch gerade an den Stellen mit unliebsamen Fettdepots ist die Durchblutung schwächer.

- Vibrationstraining fördert die Durchblutung in diesen Regionen und unterstützt damit die Fettverbrennung an den gewünschten Stellen.
- Gleichzeitig wird die Muskulatur mehrdimensional gefordert und auch kleine sowie tiefliegende Muskeln und Muskelgruppen trainiert. Das stärkt das Bindegewebe, reduziert Wassereinlagerungen und sorgt für ein straffes Hautbild.
- Außerdem wird die Produktion des Wachstumshormons angeregt. Dieses Hormon ist wichtig für die Stärkung des Bindegewebes und für die Fettverbrennung.
- Vibrationen der Haut sorgen für eine Erhöhung an Kreatin im Gewebe, welcher ein wichtiger Bestandteil der Haut ist. In Kombination mit der Kräftigung der entsprechenden Muskelpartien wirkt die Haut glatter und straffer.

Eine erstaunliche Bandbreite an Wirkungen, denen ein wichtiger Punkt voraus gehen muss: Die richtige Amplitudeneinstellung! Vibrationstraining ist nicht gleich Vibrationstraining.

Fragen Sie in Ihrem Jungbrunnen-Club nach der optimalen Einstellung und den passenden Übungen!

Kneipp'scher Kältereiz zur Durchblutung

Drehen Sie die Armatur auf die kälteste Stufe und lassen Sie das Wasser einige Zeit laufen. Gehen Sie nun mit den Armen langsam durch den Wasserstrahl. Sie müssen sich nicht abtrocknen, leichtes Abtupfen genügt.

Schritt 4

Stärken Sie Ihre Haut mit der richtigen Pflege von außen

Mutter Natur liefert starke Wirkstoffe für das Bindegewebe

Eine tägliche Behandlung des Bindegewebes mit Wirkstoffcremes bildet die Basis für die Pflege von außen.

Damit die Haut eine verbesserte Aufnahmebereitschaft hat, entfernt ein **Peeling** (ein Peeling-Präparat oder Peeling-Handschuh) ein- bis zweimal wöchentlich abgestorbene Hautzellen.

Straffende Wirkstoffe können mit den Händen, **Bürste, Roller oder Massagehandschuh** ein- bis zweimal täglich einmassiert werden. Beginnen Sie mit der Massage an den Unterarmen und wandern Sie nach oben.

- Wirkstoffe aus der **Ringelblume, Arnika und Tigergras** unterstützen die Wundheilung und Regeneration, fördern die Kollagenbildung und wirken durchblutungsfördernd.
- Bekämpfer von freien Radikalen sind Antioxidantien wie **Ginkgo, Retinol und Vitamin E**. Ihre antioxidativen Eigenschaften helfen der Haut sich vor negativen Einflüssen zu schützen, stimulieren die Kollagenproduktion, festigen die Haut und regen die Zellerneuerung an.
- **Extrakte aus Algen** wirken entwässernd und entschlackend und reduzieren Fettablagerungen.
- Eine stark durchblutungsfördernde und stoffwechselanregende Wirkung haben aktivierende Rohstoffe wie **Nikotinat, Koffein und Kampfer**. Koffein wird auch eine fettzersetzende Wirkung nachgesagt.
- Pflanzenöle, wie sie aus **Rosmarin, Calendula, Birkenöl oder Ringelblumen** gewonnen werden, versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und regen den Stoffwechsel an.

Die Wahl Ihrer Pflegeprodukte

Das Angebot an Pflegeprodukten ist endlos. Bodylotions mit vermeintlich straffender Wirkung gibt es zahlreich und zum kleinen Preis. Und gerade deshalb enthalten sie häufig Mineralöl. Mineralöle sind leicht zu verarbeiten und im Gegensatz zu pflanzlichen Ölen werden sie nicht ranzig, was zusätzliche Stoffe, die das vermeiden sollen, spart und die Herstellung kostengünstig macht. Da Mineralöle aus Erdöl gemacht werden, sind sie unserem Körper fremd und erzeugen auf der Haut eine Art Film. Das vermittelt den Eindruck, dass sich die Haut sofort weich anfühlt, da diese „Abdichtung" den Wasserverlust der Haut gestoppt hat. Und bei der „Abdichtung" beginnt das Problem. Kurzfristig fühlt sich die Haut zwar weich an, unter der Mineralölschicht geschieht jedoch gar nichts! Die Haut ist noch genauso gestresst wie zuvor, keine Wirkstoffe wurden transportiert, **schlimmer noch, sie kann nicht atmen und die Regenerationsprozesse werden verlangsamt.** Außerdem vermehren sich Keime und Bakterien unter der Mineralölschicht und Unreinheiten entstehen.

Achten Sie auf die Inhaltsstoffe der Körperprodukte, die Sie täglich nutzen.

Wählen Sie Produkte **ohne**

Nanopartikel sind so klein, dass sie in den Blutkreislauf gelangen können. In Europa müssen enthaltene Nanopartikel auf der Verpackung angegeben werden. Hinter dem entsprechenden Inhaltsstoff steht das Wort „Nano" in Klammern, z. B. Titaniumdioxid (Nano).

Mineralöle dichten die Haut ab. Bei der Auflistung der Inhaltsstoffe versteckt sich Mineralöl häufig hinter Paraffinum, Wax, Vaseline, Microcristallina oder Ceresin.

Silikone: Sie werden aus Erdöl gewonnen und haben den gleichen Effekt wie Mineralöle. Sie bilden einen Film auf der Haut und verhindern die natürliche Regeneration. Man findet sie häufig in Inhaltsstoffen mit der Endung „-xane" oder „ cone".

Parabene stehen im Verdacht, den Hormonhaushalt zu beeinflussen. Sie sind leicht zu identifizieren, denn ihre Bezeichnungen enden bei der Auflistung der Inhaltsstoffe immer auf „-paraben".

Aluminiumsalz: Der Schweißhemmer kam in jüngster Vergangenheit in Verruf, wegen des Verdachts auf krebserregende Wirkung und möglicher Begünstigung der Alzheimer-Erkrankung.

Duftstoffe, insbesondere hormonähnliche Stoffe. Pflegeprodukte bringen ihre Wirkstoffe in die Haut. Wurden Duftstoffe zugesetzt, werden diese mittransportiert und können Reizungen verursachen.

Bevorzugen Sie

pH-neutrale Pflege mit einem pH-Wert von 7. Anders als bei einem gelegentlichen Basenbad zur Unterstützung der Säure-Basen-Balance gilt bei der täglichen Nutzung von Seife, Duschgel und allem, was regelmäßig an die Haut kommt: pH-neutral mit einem pH-Wert von 7 oder darunter (unter 7) sollte bevorzugt werden.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Anleitung für eine 6-wöchige Kur

Starke Helfer für ein straffes Bindegewebe

Schritt 1: Bindegewebe von Stoffwechselschlacken befreien

Giftstoffe und Schlacken auf natürliche Weise ausleiten

Zuerst binden wir Schadstoffe an wertvolle Vitalstoffe, damit sie unser Körper ausleiten kann. Die Power-Alge **Chlorella** ist eine Süßwasseralge, der die Fähigkeit zugesprochen wird, **Giftstoffe im Körper** zu lösen, an sich zu binden und **auszuleiten**. Ergänzt wird sie mit Silizium, Artischockenkraut, Brennnesselblätter und Fenchel.

Der hohe Gehalt an Silizium unterstützt die Bildung von Kollagen und Elastin, was die Basis für ein festes Bindegewebe ist.

Die 6 Wochen Jungbrunnen-Kur

- ✓ Unterstützt den Körper beim Binden von Schwermetallen, um diese aus dem Körper auszuleiten.
- ✓ Regeneriert den Darm und unterstützt das Immunsystem ganzheitlich.

Verzehrempfehlung: 3 × 2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten.

Magnesium stärkt Nerven, Muskeln und Bindegewebe

Nerven und Muskeln werden über den Einsatz von Magnesium gesteuert. Ein Mangel macht stressanfällig, schlaflos und unkonzentriert. Und Stress ist Gift für ein straffes Bindegewebe. Außerdem **kann Kalzium ohne Magnesium nicht eingelagert werden.**

Jungbrunnen Magnesium

Magnesium wird auf die, für den Schlaf wichtigen Neurotransmitter und hat Einfluss auf die Stressverarbeitung. Dadurch ist Magnesium eine große Hilfe für die Schlafregulierung.

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.

Entsäuern und mit Kalzium stärken

Gleichzeitig wird eine weitere Power Alge aktiv, die Lithothamnium-Rotalge. Sie konzentriert eine Großzahl an marinen Spurenelementen in sich. Diese Alge zeichnet vor allem ein hoher Kalzium-gehalt aus, der **das Säure-Basen-Verhältnis Ihres Körpers reguliert. Kalzium unterstützt den Zellaufbau von Haut, Haaren und Nägeln.**

Jungbrunnen Basico

Mit Mineralstoffen aus der Lithothamnium-Rotalge.

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

Verzehrempfehlung: ab 3 × 2 Kapseln pro Tag.

Schritt 2:
Nahrung für das Bindegewebe

Omega-3-Fettsäuren schützen die Zellen

Ohne Fett würden viele lebenswichtige Prozesse nicht funktionieren. Fettsäuren helfen beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen, transportieren Vitamine in unserem Körper und schützen unsere Organe wie ein Schutzpolster. Dabei spielt die Omega-3-Fettsäure eine besonders große Rolle. Sie **verbessert** unter anderem die **Fließeigenschaft des Blutes** und **beeinflusst** dadurch die **gesamte Körperdurchblutung**.

Jungbrunnen Omega 3

Omega-3-Fettsäuren unterstützen einen erholsamen Schlaf, senken Blutfettwerte, Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Beugen der Verkürzung der Telomere vor und wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselvorgänge.

Verzehrempfehlung: 3 × 1 Fischölkapsel täglich.

Jungbrunnen Eiweiß liefert die Aminosäuren für die Schönheit

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.

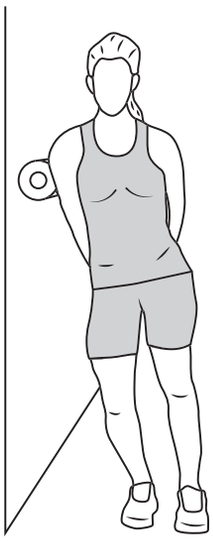
Versorgen Sie Ihren Körper mit Eiweiß

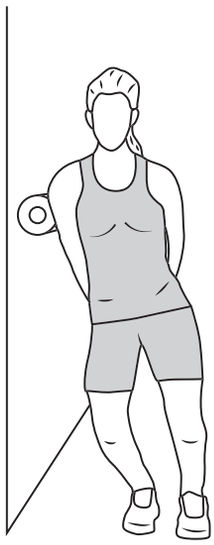
Wer Muskulatur aufbauen oder Gewicht reduzieren möchte, sollte pro Tag 2 Gramm Eiweiß, pro Kilogramm Körpergewicht, zu sich nehmen. Proteine sind die Bausteine für Ihre Muskel- und Körperzellen. Schaffen Sie es nicht Ihren Tagesbedarf über die Ernährung zu decken, ergänzen Sie mittels Eiweißshakes.

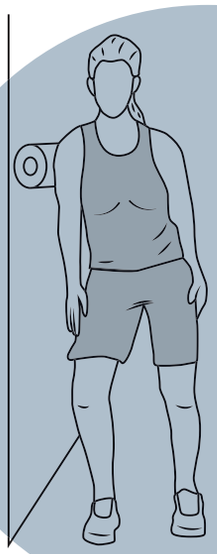
Schritt 3:
Durchblutung für das Bindegewebe

Faszienmassage bringt Sauerstoff in das Gewebe

- ✓ 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.

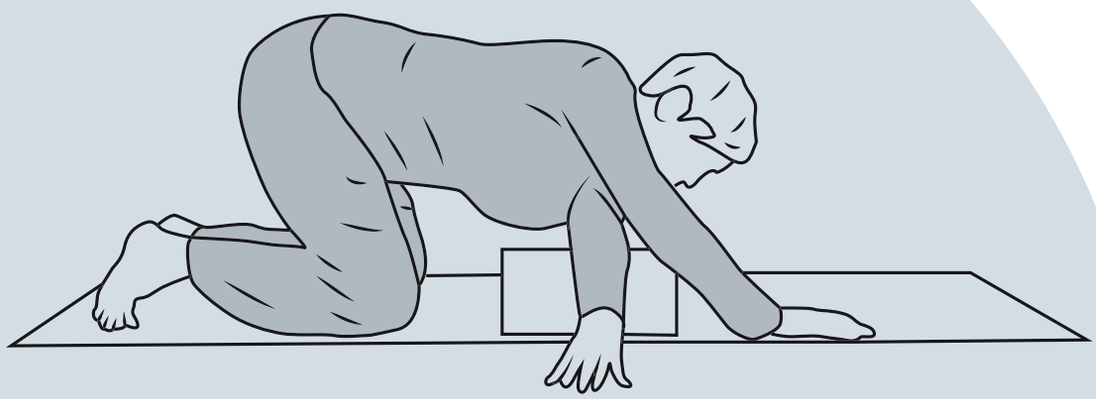






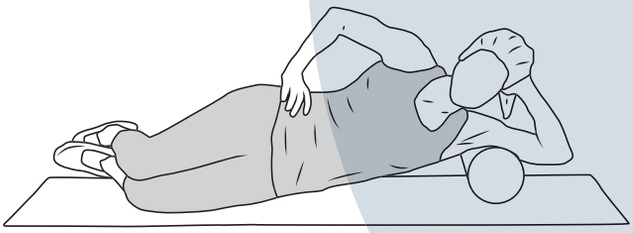
Stellen Sie sich seitlich an eine Wand und positionieren Sie die Faszienrolle zwischen Wand und Oberarm. Halten Sie die Schultern gesenkt. Rollen Sie mit leicht gebeugten Beinen auf und ab. Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite.

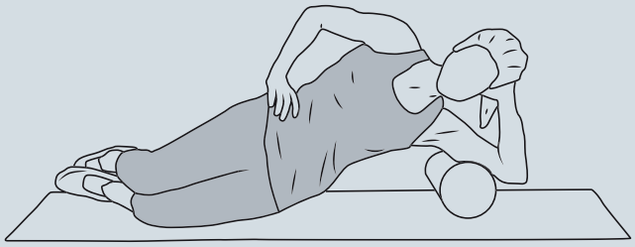
Wählen Sie einen weichen Untergrund und gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich mit einem Arm ab und legen Sie den anderen Oberarm auf der Rolle ab. Schieben Sie nun Ihren Arm langsam hin und her, so dass sich die Rolle bewegt. Halten Sie Ihre Wirbelsäule während der Übung schön lang. Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite.



Bei dieser Übung wird die Unterseite des Oberarms massiert. Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen seitlich auf eine weiche Unterlage. Legen Sie Ihren Oberarm auf der Rolle ab und stützen Sie Ihren Kopf. Ziehen Sie nun das Becken nach oben und senken sie es wieder, so dass sich die Rolle bewegt. Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite.

Unser Tipp: Für ein optimales Ergebnis vor jeder Selbstmassage mit der Faszienrolle den Contour Roll On auftragen! Massieren Sie in diesem Fall über der Kleidung.





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.

Für jeden Hauttyp geeignet

- ✓ Intensivkonzentrat auf pflanzlicher Basis
- ✓ Mit intensivem Durchblutungsfaktor für die Problemzonen des Körpers
- ✓ Zur punktuellen Anwendung bei Orangenhaut, Reiterhosen, erhöhtem Bauchfett.

Anwendung: Morgens und abends auf die zu behandelnde Partie punktuell auftragen und einige Minuten einwirken lassen. Eine Rötung der Haut ist erwünscht. Nach dem Auftragen die Hände waschen.

Unser Tipp: Für ein optimales Ergebnis täglich und vor jeder Bewegungs- oder Trainingseinheit (auch Outdoor) anwenden. Über die Oberarme rollen und einziehen lassen.

Schritt 4:
Pflege von außen

Rosskastanienextrakt zur Entschlackung und Straffung

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

Für jeden Hauttyp geeignet

- ✓ Trägt zur Entschlackung der Problemzonen bei
- ✓ Aktiviert die Lymphaktivität
- ✓ Einzigartiger Wirkstoff-Komplex reguliert auf natürliche Weise den Wasserhaushalt im Körpergewebe
- ✓ Gepflegte Haut durch Zugabe von Sheabutter

Anwendung: Täglich morgens und abends auf den gesamten Körper auftragen und leicht einmassieren.

Ein Basenbad hilft der Haut beim Ausscheiden von Schlackenstoffen

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.

Die anfängliche Empfehlung lautet zwei bis drei Voll- oder Fußbäder pro Woche.