

Zyklus der Frau

– zum wirklichen Figur-Erfolg

Hormone und ihre Einflüsse haben bis heute viel Geschichte geschrieben. So sind Hormone entscheidend für die Evolution. Hormone und Menschen sind eine faszinierende und einmalige Symbiose. Diese Botenstoffe bewirken viel Positives und besetzen teils lebenswichtige Schlüsselfunktionen, können aber auch Schattenseiten beinhalten. von Kathrin Salvisberg

HUMANBIOLOGIE

Stoffwechsel-Disharmonien, Gewichtsprobleme und Diabetes sind heute verbreitete gesellschaftliche Erscheinungsbilder. Auch können weibliche Hormone Mitverursacher eines geschwächten und von Cellulite gekennzeichneten Gewebes sein. An Diäten und Wunderpillen fehlt es nicht auf dem Markt. Da der gewünschte Erfolg meist ausbleibt, gibt es viele Frauen, die, um dieses Problem zu lösen, Hilfe bei spezialisierten Therapeuten suchen.

CELLULITE-BEHANDLUNG IM ZYKLUS VON DER FRAU FÜR DIE FRAU

Unsere innere chronobiologische Uhr (Biorhythmus) reguliert eine Vielzahl an Abläufen, die fein aufeinander abgestimmt sind. Botenstoffe werden durch die innere Uhr aktiv oder können durch unausgewogene Rhythmen aus dem Gleichgewicht fallen. Wie wir uns fühlen, hängt von Temperaturzyklen, Jahreszyklen, Tag- und Nachtzyklen, Mondzyklen und so weiter ab – und von den dadurch resultierenden Hormontätigkeiten!



Um eine Körper-Entstauung zu aktivieren sind Detoxbehandlungen in Kombination mit einer Lymphdrainage ein Muss.

ZYKLUS-PHASE I

1 Tag nach Einsetzen der Menstruation bis zum Eisprung circa 14. Tag

Unmittelbar nach der Menstruation, in der sogenannten östrogenaktiven Phase, werden Glückshormone vermehrt ausgeschüttet. Die Frau fühlt sich in dieser Zeit meist aktiver und unternehmungslustiger. Essattacken, von denen manche Frauen im Zyklusverlauf betroffen sind, halten sich in Grenzen. Körperrumfang und Gewicht sind stabil. Gewichtsreduktionen sind in dieser Zeit erfolgsversprechend.

Da der Körper entschlackter ist, sind in dieser Phase **Cellulite-erschlafte Gewebe und Varizen je nach Typus vermehrt ersichtlich**. Eine genaue Body-Analyse ist in dieser Situation einfacher zu erstellen. In dieser Phase führen fein abgestimmte Cellulitebehandlungen zu einem sichtbaren und messbaren Erfolg. Ziel muss sein, die Mikrozirkulation optimal anzuregen. Das lymphatische System sollte auf Hochtouren gebracht werden. Mit einer medizinisch apparativen Lymphdrainage sollte jede Therapie abgerundet werden. Spezifische Produkte können diesen Prozess noch steigern. Zwei bis drei Behandlungen (trifft für die meisten mir bekannten Methoden zu) sollten anfänglich durchgeführt werden, danach ein bis zwei Behandlungen pro Woche. Ernährungsberatung und gezielte Ernährungspläne runden ein Komplettprogramm ab.

ZYKLUS-PHASE II

Vom circa 14. Tag (Eisprung) bis 28. Tag (Einsetzen der Menstruation)

Phase II verläuft zu Beginn nach dem Eisprung meist ausgewogen. Während der ersten fünf bis sieben Tage sind noch keine grossen körperlichen Veränderungen festzustellen. Der Progesteronspiegel steigt. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor.

In dieser Zeit steigt auch der Appetitpegel langsam an. Je nach Hormontyp wird die Frau ab dem 20. Tag nicht nur psychisch, sondern auch physisch empfindlicher. Gemütsschwankungen, Essattacken und Spannungsgefühle in der Brust verstärken sich.

Der Körper staut Flüssigkeit; Oberschenkel, Bauch und Hüften nehmen an Umfang zu. Kurz vor dem Einsetzen der Periode kann das Körpergewicht auf ein Maximum steigen. Gewichtszunahmen von 1 bis 3 Kilo sind keine Seltenheit.

In dieser Zeit schlagen viele Therapien überhaupt nicht richtig an. Es kann auch sein, dass die Kundin gewisse Behandlungen nicht mag. Es empfiehlt sich daher, die Behandlungen so zu konzipieren, dass eine Fett- und Wassereinlagerung verhindert und eine Körper-Entstauung aktiviert wird. Detoxbehandlungen in Kombination mit Lymphdrainage sind ein Muss.

Ab dem 24. Tag wird es für diejenigen unangenehm, die unter starkem prämenstruellem Syndrom leiden, wenn die Behandlungen mit angenehmen Entspannungsfaktoren begleitet werden. Für diese lipoaktive Phase sind die Behandlungen und der Produkteein-



Weibliche Hormone können Mitverursacher eines geschwächten und von Cellulite gekennzeichneten Gewebes sein.



Ab dem 20. Tag wird die Frau auch physisch empfindlicher. Es kann sein, dass sie in dieser Zeit gewisse Behandlungen nicht mag.





Ab dem 24. Tag ist von starken Massagetechniken abzuraten, da eine erhöhte Hämatom-Gefahr besteht.

satz so entwickelt, dass der Körper verstärkt zur Entstauung und Verstoffwechslung aktiviert wird. Ab dem 24. Tag ist insbesondere für den «Gynoiden Typ» von starken Massagetechniken abzuraten, da eine erhöhte Hämatom-Gefahr besteht. Hautirritationen und Unverträglichkeiten können in dieser Phase ebenfalls häufiger festgestellt werden. In dieser Phase muss eine Überdehnung des oft schon schwachen Bindegewebes vermieden werden.

Gezielte Vorkehrungen für die Kundin zu Hause, welche das Bindegewebe stärken, sind gegeben: DETOX mit CONTOUR wirken den Ablagerungen im Bindegewebe entgegen, BODY SLIM schützt vor Austrocknung.

BEHANDLUNGEN PRÉ- ODER POST-MENOPAUSE

Bei Frauen in der Pré- oder Post-Menopause reduziert sich die Östrogenproduktion und die Produktion von Progesteron wird eingestellt. Es findet kein Eisprung oder keine Menstruation respektive unregelmässig bis gar nicht mehr statt.

Trotzdem sollte ebenfalls nach den zwei Phasen-Methoden behandelt werden. Der weibliche Körper durchläuft nach wie vor unterschiedliche Phasen, welche meist Hoch und Tiefphasen aufzeigen. Da in dieser Lebensphase Gewichtszunahmen häufiger und schneller sind, sollte die Ernährung vernünftig angepasst werden, sodass keine grossen Schwankungen entstehen. Denn dies ist für ein vom Alter allein schon geschwächtes Bindegewebe eine zu-

sätzliche Belastung. Auch starke Massagen im Bein- und Oberarmbereich sind ebenfalls zu vermeiden. Die Gefässwände werden schwächer. Dies kann schnell zu Besenreisern, Hämatomen oder Striae führen.

Da keine natürliche Körperentgiftung via Menstruation erfolgt, wird mit Therapien wie bei Kunden mit Phase II begonnen. Entstauen, entgiften des Bindegewebes, Mikrozirkulation und Lymphsystem anregen. Ist jemand extrem kälteempfindlich, kann auch mit Phase I gearbeitet werden. Dieses Arbeitsverhalten gilt auch für alle Frauen, die aus anderen Gründen keine Menstruation mehr haben.

Ein geschwächtes, erschlafftes Bindegewebe benötigt auch dringend abgestimmte Wirkstoffe, welche aufbauen, straffen, reduzieren und entstauen. Leider kann nur ein Produkt allein dieses Fein-Tuning nicht bieten.

Zur Person

Kathrin Salvísberg, Dozentin, Cellulite- und Ernährungskurse, Entwicklung von Körperprodukten, spezifische Körperbehandlungen und Konzepte
Geschäftsleitung Swiss med-Spa GmbH

