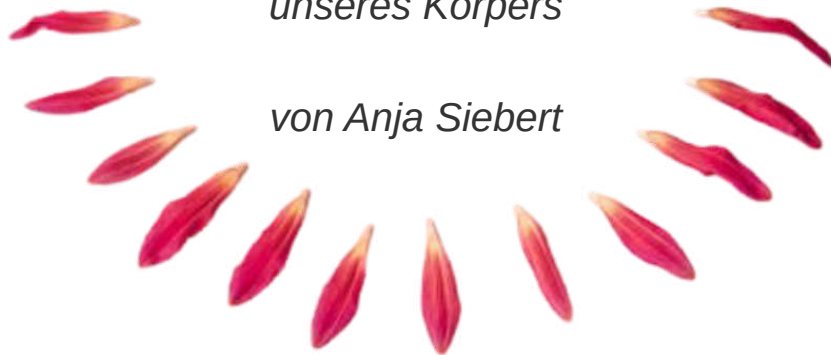




SCHENKE
DEINER
HAUT EIN
LÄCHELN...

*HORMONE - die Regisseure
unseres Körpers*

von Anja Siebert



*„ Ich habe nichts dagegen, alt zu werden.
Ich habe nur etwas dagegen, alt auszusehen.“*

Shirley McLaine



Genauso denken doch die meisten von uns, vor allem die, die schon 45+ sind. Was wir bei unserer täglichen Hautpflege oft vergessen, ist der innere Part, damit die Haut länger jung aussieht, strahlt und gesund ist. Schon sind wir bei unseren HORMONEN, den Regisseuren beim Thema Jungbrunnen. Wir vergessen oft, dass unsere eigenen Hormone bei den Themen Wasserhaushalt, Stoffwechselfvorgänge, Gewicht & Hautalterung ziemlich mitentscheidend sind. In jedem Lebensabschnitt hängt unser Wohlfühl mit der Haut und unserem Körper von ihnen ab.

„Die Haut ist nicht nur der Spiegel unserer Seele, sie zeigt auch die aktuelle hormonelle Situation.“ Anja Siebert

Produziert unser Körper zu wenig **Östrogen**, kann die Haut schnell sehr trocken sich anfühlen. Fehlt unser Wellness Hormon **Melatonin**, altert wir mit unserer Haut schneller, da die Regenerierung & Reparaturarbeiten in der Haut gestört sind. Haben wir länger unter Schlafmangel zu leiden, nehmen wir an Gewicht zu.

HORMONE BESTIMMEN UNSER LEBENSGEFÜHL



Mit Mitte Zwanzig erreichen wir bereits unseren hormonellen Höhepunkt. Mit den Jahren geht dann die Hormonproduktion immer mehr zurück. Den Männern geht das **Testosteron** aus und uns Frauen fehlt es an **Östrogenen**.

Beide Geschlechter erleben mit den Jahrzehnten einen Mangel am Wachstumshormon **Somatotropin** oder dem verjüngenden Vorstufenhormon DHEA (Dehydroepiandrosteron), das nicht nur in der zweiten Lebenshälfte die Produktion von Östrogen für uns Frauen übernimmt, es ist auch dafür da, unser Stresshormon Cortisol in Schach zu halten.

Cortisol & Insulin sind die beiden großen "Altmacher" unserer vorzeitigen Hautalterung.

*„80 % der Hautalterung, die wir sehen,
ist das Ergebnis des persönlichen
Lebensstils.“
Anja Siebert*

Wir können in jedem Lebensjahrzehnt mit simplen guten Gewohnheiten unsere Hormonproduktion positiv unterstützen und somit die biologische Hautalterung aktiv hinauszögern. *Wie finden Sie das?* Ich finde es großartig, denn ich liebe es, einfache tägliche Routinen zu pflegen. Ob mit Anfang 30..., 45+ oder 55+ und auch mit 70+ möchten heute die junggebliebenen Best Ager nicht nur gesund sein, sondern auch gepflegt & frisch aussehen.

Die Hormone, die uns länger bei einer frischen, strahlenden Haut unterstützen, sind die Geschlechtshormone Östrogen, Progesteron und Testosteron. Dazu kommen das Melatonin, Somatotropin und DHEA. Ihr Duo, was die Hautalterung beschleunigt sind das Cortisol und das Insulin.

Beginnen wir mit den ÖSTROGENEN

(oft wird der englische Ausdruck *Estrogene* in der Literatur verwendet). Sie sind verantwortlich für unsere weibliche Figur, fördern die Kollagen- & Elastinbildung (unsere körpereigenen Proteine für eine straffe & glatte Haut) und schützen uns vor Haarverlust. Ein absolutes **Schönmacherhormon**.

Wenn nun die Östrogene im Laufe der Jahrzehnte auf natürliche Weise weniger produziert werden oder durch äußere Umstände vorzeitig rückläufig sind, merken wir es an Haut & Haar. Es kann in den Wechseljahren auch zu Fetteinlagerungen am Bauch und Oberkörper kommen. Das Haar wird spröde, häufig auch weniger und die Haut wird trocken & faltig.



Was tut unserem Körper gut und unterstützt eine natürliche Produktion der Östrogene?

Vitamin E ist ein **Beautyvitamin** für uns. Als Antioxidans hilft es, im Körper vorhandene freie radikale Sauerstoffmoleküle unschädlich zu machen. Es nährt die Haut und stärkt die Immunkraft.

Nahrungsmittel, die wir regelmäßig für eine gute Unterstützung essen dürfen sind zum Beispiel Brokkoli, Kohlrabi, Olivenöl, Hülsenfrüchte, Mandelmus und Beeren.

Auf jeden Fall dürfen wir Süßes & Alkohol, Nikotin meiden, so gut, wir können!!!

Es unterstützt die Leber immens, wenn wir den Lebensstil so verändern, wie er bekömmlicher für uns ist. Die Leber ist unsere Chemiefabrik und hat viele Aufgaben, die auch den Umbau, Abbau und Produktion von Hormonen betrifft.

Mein persönlicher Supertipp: „Mehr Ballaststoffe täglich auf den Teller, für das Mikrobiom im Darm und um verbrauchte Hormone zu binden und auszuscheiden!“

Täglich 2 Esslöffel Leinsamen, eine Handvoll Kürbiskerne, 1 Esslöffel Sesam/Sonnenblumenkerne plus mehr als 500 Gramm Gemüse sind der Unterschied im Lebensstil! Ergänzend tut uns ein Glas Granatapfelsaft oder eine Handvoll Kerne gut.

PROGESTERON ist das zweite Wunderhormon für uns Frauen.

Es wird überwiegend in den Ovarien gebildet, ein geringer Teil jedoch auch in den Nebennieren und Gehirnzellen. Progesteron verlängert die Lebensdauer der Hautzellen, fördert die Kollagenneubildung und kann aus unseren Fettzellen Energie mobilisieren.

Wenn wir nun zu wenig von diesem **Anti-Aging Hormon** haben, legen wir ebenfalls unerwünscht an Gewicht zu, hinzu kommen eventuell auch Wassereinlagerungen im Gesicht und am Körper, unruhiger Schlaf und vieles mehr. Mit zunehmenden Jahren ist es vor allem auch eine Unterstützung für unser Wohlbefinden, das **Stresshormon Cortisol** in Schach zu halten.

Wir können im Nahrungsbereich mit Süßkartoffeln, Gurken, dunkler Schokolade, der Yamswurzel, Karotten und viel basischen Gerichten das Progesteron unterstützen.

Ich empfehle auch, täglich Entspannungstechniken anzuwenden, damit das Progesteron nicht in Cortisol umgewandelt wird.

Der Körper ist immer für unser Überleben als wichtigste Priorität tätig, nicht für unser schönstes Ergebnis!

Ich kann hier nur einen kleinen Einblick in einen Lebensstil geben, für eine bessere **Hormonbalance**, für eine länger gesunde & strahlende Haut!



Was mir in meinen 37 Jahren Arbeit in der Beautybranche wirklich am Herzen liegt, ist das **Wachrütteln für die Eigenverantwortung** und die einfachen Möglichkeiten, um die Hormone und die Haut zu unterstützen. Vergessen Sie nie, dass Sie nur diese eine Haut haben und keine weiteren im Schrank! Da wir alle heute oft ein eher hektisches, anstrengendes Leben führen und lange leben möchten, ist Prävention und tägliche Pflege das A und O.

Entscheiden Sie sich für ihr bestes Aussehen, maximales Wohlfühlen in der eigenen Haut und vor allem für sich!

Das ist täglich gelebte Selfcare!

Morgens eine Trockenbürstenmassage zu genießen ist die erste kleine **Hormonexplosion** für den Körper und für die Haut ein WOW Erlebnis. Wechselduschen trainieren das Immunsystem und die Gefäße, einfach wunderbar.



FREUEN SIE SICH AUF DEN 2. TEIL, WENN ES WEITER GEHT MIT „SCHENKE DEINER HAUT EIN LÄCHELN“

MEHR ZU DIESEM UND ANDEREN THEMEN FINDEN SIE IN DER BUCHREIHE ANJA SIEBERT: „DEIN WEG ZU EINEM GESUNDEN & LANGEN LEBEN“





ANJA SIEBERT ist Anti-Aging- & Präventionstrainerin, Hautexpertin, Wechseljahrsberaterin und gibt seit 2012 Seminare, Vorträge & Workshops zu den Themen Haut, Hormonbalance, Ayurveda, Ernährung.

 [anjasiebert.de](https://www.anjasiebert.de)