

BIOUTY360°

Digital Magazine

AUGUST 2023



BLONDE

Obsession

A close-up photograph of a woman with long brown hair blowing pink petals. She has her mouth open and her hands are cupped in front of her, holding a small bouquet of petals. The petals are in motion, creating a soft, dreamy atmosphere. The background is a plain, light-colored wall.

*„Um klar zu sehen, genügt oft ein
Wechsel der Blickrichtung.“*

Antoine de Saint Exupery

SCHENKE DEINER HAUT EIN LÄCHELN...

*Teil 2 der Geschichte über die wichtigsten
HORMONE unseres Körpers und ihren
Einfluss auf Wohlbefinden & Schönheit*

von Anja Siebert



"Es wäre falsch, immer nur auf die einzelnen jungmachenden Hormone zu schauen, das Verhältnis der jung- & altmachenden Hormone zueinander ist entscheidend, wie wir uns in unserer Haut fühlen bzw. ausschauen."



Testosteron ist eindeutig das männliche Geschlechtshormon, was den Mann in seiner Leistungsfähigkeit, Potenz und beim Muskelaufbau unterstützt. Es strafft bei beiden Geschlechtern das Bindegewebe, festigt die Knochen.

Uns Frauen unterstützt Testosteron beim Muskelaufbau und bei der Fettverbrennung. Außerdem unterstützt es unseren strahlenden Teint.

Ein zu frühes Absinken des Testosteronspiegels kann bei Frauen und Männern zu trockener Haut führen. Die Straffheit der Gesichtsmuskulatur lässt nach, die Faltenbildung um die Augen, an Wangen und Mund nimmt zu. Und: Je größer der Bauchumfang in Zentimetern, desto niedriger ist der Testosteronspiegel.

Cellulite & erschlaffte Innenschenkel & Oberarme möchte ich gar nicht näher ausführen.

MEIN ERSTER TIPP: Auf eine Ernährung achten, die das Enzym *Aromatase* (steckt im Unterhautfettgewebe) hemmt und die Umwandlung von Testosteron in Östrogen unterdrückt.

Aromatase-Hemmer sind zum Beispiel weiße Champignons, Zitronen, Grapefruit, Resveratrol (in Trauben enthalten), OPC, Granatäpfel, Brokkoli & Co, Zwiebeln, das Mineral Zink.

Schon Casanova schlemmte die Austern, mit oder ohne Zitrone, vor seinen amourösen Ausflügen ;-)

Aus der Schatzkammer der Gewürze sind Ingwer, Cayennepfeffer, Chili und die Gewürznelke zu erwähnen.

Die Liste an Nahrungsmitteln ist lang, dies sind nur ein paar Anregungen.

TIPP: So wenig industriell zubereitete Nahrung wie möglich essen und zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Pause einlegen.

UND: Bewegung ist *das* Beautygeheimnis für einen ausbalancierten Testosteronspiegel.

AUSGESCHLAFEN IST DIE HALBE MIETE

Mein persönlich am leichtesten einzuhaltender **Schönheitstipp** ist genügend Schlaf. Ja, ich weiß, dass das für viele nicht möglich ist. Früh ins Bett und dann noch schnell einschlafen und auch durchschlafen!

Melatonin wird in der Zirbeldrüse (sie sitzt mitten im Gehirn) produziert und lässt uns am Abend müde und bei Helligkeit wach werden. Melatonin ist unser stärkstes körpereigenes Antioxidans (50mal stärker als das Vitamin C) und unsere **körpereigene Schlaftablette**.

Zu wenig Melatonin lässt uns äußerlich altern und wir sehen älter aus als wir sind. Dunkle Augenringe können ein Zeichen sein. Wir brauchen Melatonin, um uns gut zu regenerieren, das Immunsystem zu unterstützen, die Zellen zu erneuern und Oxidationsprozesse zu reduzieren. Nachts ist unser **Hautstoffwechsel** aktiv & wir können so den **Schönheitsschlaf** beim Namen nehmen.



Melatonin ist ein gutes Beispiel für die Abhängigkeit zu unserem Lebensstil.

Die Vorstufe von Melatonin ist **Serotonin**. Serotonin braucht für seine Herstellung wiederum Tryptophan, eine Aminosäure. Essen wir genügend tryptophanhaltige Nahrungsmittel, wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Ananas, Eier, Bananen, etc. kann der Körper Serotonin bilden. Wenn es dann dunkel wird, kann das Serotonin zu Melatonin umgewandelt werden.

Wie können wir nun unsere Haut gut unterstützen? Indem wir Stress reduzieren, größtmögliche Dunkelheit im Schlafzimmer schaffen und genügend Tageslicht und Aufenthalte im Freien in den Tagesablauf einbringen.

Körperliche Bewegung am Tag tut uns gut und als „duftenden Bonbon“ ein Tropfen reines ätherisches Lavendel Öl übers Kopfkissen streichen. Wer regelmäßig gegen 22.00 Uhr ins Bett geht und 8 Stunden erholsame Nachtruhe hat, wird staunen, wie die Haut diesen Jungbrunnen liebt.

„DER GEBURTSSCHEIN IST EIN
GERÜCHT, DAS EINE FRAU
DURCH IHR AUSSEHEN
JEDERZEIT DEMENTIEREN KANN.“
MARLENE DIETRICH



Somatotropin (das Hormon für eine straffe Figur), wird ebenfalls hauptsächlich nachts zwischen 23.00 und 2.00 Uhr ausgeschüttet, vorausgesetzt, es ist auch genügend Melatonin vorhanden.

Das Somatotropin ist unser **Figurmodulator**. Es hat eine herausragende Stellung in der Riege der *jungmachenden* Hormone beim Thema Alterungsprozess. Der Somatotropin Spiegel entscheidet mit, das wir an unserem 18. Geburtstag 3 – 4 mal größer sind als bei der Geburt. Es sorgt dafür, das genügend Energie während der Wachstumsphase zur Verfügung gestellt wird. Es stimuliert den Fettabbau und den Muskelaufbau, verjüngt jede Zelle im Körper, beeinflusst die Hautdicke, Elastizität und Faltenbildung. Es hat eine fantastische Wirkung auf die kollagenen Fasern.

Bilden wir zu wenig Somatotropin, wirkt der ganze Körper schlaffer.

Das Geheimnis ist ein niedriger **Insulinspiegel** am Abend. Den erreichen wir, indem wir abends bis um 18.00 Uhr die letzte Mahlzeit zu uns nehmen, überwiegend mit Gemüse und Eiweiß (keine Kohlenhydrate!), und das mindestens zweimal in der Woche. Das ist Anti-Aging auf natürliche Art. Die zweite große Chance ist Sport. Die Aminosäuren Arginin und Lysin sind hier die Favoriten für die Produktion von Somatotropin.

MEIN TIPP: Abends noch ein Esslöffel Hüttenkäse mit etwas frischem Zitronensaft, um die Produktion von Somatotropin zu verstärken, für eine straffe Haut!

Und möglichst keinen Alkohol, der hemmt nämlich die nächtliche Ausschüttung von Somatotropin!



MEIN HERZENSWUNSCH bei all diesen Informationen, Tipps & Empfehlungen ist, dass wir immer mal bei uns selber checken dürfen, was tue ich mir & meinem Körper täglich GUTES und was sind die störenden Elemente? Hilfreich ist eine Liste mit allem, was täglich die **Hormonbalance** stört - und was sie unterstützt.

Die einfachen täglichen Routinen entscheiden über eine Haut, die strahlt oder eine müde Haut!

Der tägliche Speiseplan kann die Hormonproduktion fördern oder torpedieren. Tägliche Bewegung für ein langes, bewegliches Leben ist auch für die Haut überlebenswichtig. Ausreichend Ruhe in der Nacht ist nicht verhandelbar. Genieße jedes Glas Wasser, bis zu 8 Gläser pro Tag sind das Minimum, welches der Körper braucht - das individuelle Maß sind 33 - 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht.

Ich liebe es, meine Haut mit wunderbaren Texturen an Inhaltsstoffen in den Cremes, Seren, Masken zu verwöhnen. Doch erst mit einem hautfreundlichen *Lebensstil & der Hormonbalance* in **jedem Alter** erreichen wir das beste Ergebnis.

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, Wechseljahrberaterin. Seit 2012 gibt sie Seminare, hält Vorträge & Workshops zu den Themen Haut, Hormonbalance, Ayurveda und Ernährung.

 anjasiebert.de

