



SCHENKE DEINER HAUT EIN LÄCHELN...

*Teil 3 der Geschichte über die wichtigsten
HORMONE unseres Körpers und ihren
Einfluss auf Wohlbefinden & Schönheit*

von Anja Siebert





Ich erwähne es in meinen Vorträgen & Kursen immer wieder: „Für unseren Körper geht es zuerst um unser Überleben, erst an zweiter Stelle um die Schönheit.“

Im 3. Teil dieser Serie geht es um zwei „*altmachende Hormone*“ aus dem Hormon-orchester: INSULIN und CORTISOL.

Es sind wichtige Hormone, die absolut ihre Berechtigung haben. Wir haben uns einen Lebensstil angewöhnt, der zusammen mit der natürlich nachlassenden Hormonproduktion „*jungmachender Hormone*“ unsere Haut schneller alt aussehen lässt, als uns lieb ist.

Schauen wir uns das Ganze mal genauer an. Von INSULIN hat jeder schon gehört, es ist ein Hormon, das in den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und die Aufgabe hat, die Aufnahme von Glukose in die Körperzellen zu ermöglichen und damit den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel, ebenso wie auch ein zu tiefer, sind für unseren Körper sehr anstrengend.

Was ist denn nun an dem einen Stück Torte, dem Schokoriegel oder der Marmelade so schlimm?

Erstmal nichts - wenn wir der Versuchung selten widerstehen. Doch wir sind ganz gut im Verdrängen der Tatsachen. Zuviel Glukose im Blut lässt die Bauchspeicheldrüse Überstunden machen, denn der Körper braucht für seine Aufgaben einen konstanten Blutzuckerspiegel. Kommt durch unsere Ernährung zu viel Glukose über den Darm ins Blut, muss diese zur Energiegewinnung schnell in die Muskel- und Leberzellen. Sind dort die Speicher voll, kommt die Glukose in die Fettzellen - quasi als Speicher für schlechte Zeiten.

ZUCKERFREI IST DIE DEVISE

Das bedeutet für die Haut Schädigung der Zellen durch zu viel Zucker durch die Bildung einer GLYKATION. Glukose und auch Fruktose reagieren chemisch mit unseren Proteinen. Es bilden sich die sogenannten A.G.E.s (Advanced Glycation Endproducts). Diese heften sich an die kollagenen und elastischen Fasern im Bindegewebe, die dadurch verkleben und schließlich verhärten.

Das Ergebnis: Die Haut bildet früher mehr Falten und auch die Spannkraft lässt nach. Die GLYKATION entsteht auch in Folge des zunehmenden Alters, allerdings nicht so extrem. Die einfachste Lösung ist, möglichst wenig Industriezucker oder süß gezüchtetes Obst zu sich zu nehmen und sich möglichst viel zu bewegen.

Wenn wir unseren täglichen Speiseplan „zuckerfreier“ gestalten und unsere tägliche Bewegung in den Tag einbauen, haben wir für unsere Haut und unsere Bauchspeicheldrüse schon viel getan.

Hormone sind in einer ständigen gegenseitigen Beeinflussung, kein Hormon agiert alleine und hat immer Einfluss auf die anderen.



Hohe Insulinwerte am Abend oder die Schokolade zum Lesen beispielsweise verhindern die normale Ausschüttung von Melatonin, unserem Erholungs- & Antioxidans-Hormon. Das hat zur Folge, dass auch das Somatotropin, unser „Good in Shape Hormon“, nicht zum Zuge kommt.

Wenn es unbedingt etwas Süßes sein muss, dann bitte dunkle Rohschokolade mit über 80% (besser 90%) Kakaoanteil und nur 1 – 2 Stück. Genuss statt Überfluss ist das Motto für eine strahlend schöne Haut.



Ein länger anhaltender zu hoher Cortisolwert kann den Abbau vom körpereigenen Kollagen um das zehnfache beschleunigen!!

Der größte Altmacher unserer Haut aus hormoneller Sicht ist das CORTISOL, ein Hormon, das leider in der zweiten Lebenshälfte immer mehr an Dominanz gewinnt.

Natürlich hat es seine berechnigte Aufgabe, indem es den Körper bei Allergien und Entzündungen unterstützt oder dem Körper bei extremer Anstrengung hilft, die nötige Kraft aufzubringen. Es regelt mit dem Salz- & Wasserhaushalt die Funktion der Nieren, wirkt auf den Stoffwechsel ein und ist auch beim Blutzuckerspiegel mit involviert.

Zu hohe Cortisolwerte bremsen das Progesteron und die Schilddrüsenhormone aus. Die Schilddrüse beginnt bei einer länger bestehenden Stressphase und zu hohen Cortisolwerten damit, den Stoffwechsel herunterzufahren.

Ein verlangsamter Stoffwechsel führt zu Gewichtszunahme, anhaltender Müdigkeit und hat Einfluss auf unsere äußere Erscheinung mit sprödem Haar, Haarausfall, trockener Haut etc.

Je höher das Stresslevel, desto schlechter wird die Haut durchblutet und es kommt auch eher zu entzündlichen Reaktionen. Ein Zuviel an CORTISOL macht Heißhunger auf Süßes und Fetttes, lässt die Fettzellen wachsen und wir setzen immer mehr Hüftgold und Bauchspeck an.

Welche sinnvolle Unterstützung kann das Alphahormon CORTISOL in ruhigeren Bahnen halten?

Das Vorstufenhormon Dehydroepiandrosteron, kurz DHEA genannt, und OXYTOCIN, das „Kuschelhormon“.

Das DHEA ist eine Vorstufe, die vor allem auch in den Nebennieren gebildet wird. Je nach Alter und Geschlecht wird es in die weiblichen oder männlichen Hormone umgewandelt oder in das Stresshormon CORTISOL. Es hebt die Laune, stärkt unsere Vitalität und unterstützt das Immunsystem und sorgt für eine gute Konzentration.

Haben wir sehr viel Stress, äußeren oder inneren, dann verwandelt sich DHEA in CORTISOL und steht für die Bildung der Geschlechtshormone nicht zur Verfügung.

Das ist für uns Frauen nach der Menopause extrem wichtig, denn wir haben dann nur die Möglichkeit, in den Nebennieren mit Hilfe des DHEA noch Östrogene zu produzieren.



DIE BESTEN TIPPS FÜR EINE GESUNDE & SCHÖNE HAUT MIT PFLEGEROUTINEN IN STRESSIGEN ZEITEN.

Angefangen bei einem Fussbad mit Zugabe eines Basischen Salz oder Magnesiumflocken im warmen Wasser. Ich empfehle zusätzlich ein paar Kieselsteine in der Fusswanne, um die Füße mit einer Massage zu aktivieren und die Reflexzonen anzuregen.

Ob Ampullen, Seren oder Konzentrate- für die Haut ein spezielles Festmenü. In anstrengenden Zeiten braucht sie mehr an Pflege, mehr an gesunder Ernährung und mehr an Bewegung. Genügend Schlaf und Pausen zwischendurch sind ebenfalls eine gute Unterstützung. Es sind die **kleinen Dinge**, die dann eine große Wirkung auf deine Haut haben.

Am Ende möchte ich allen Leser:innen mit auf den Weg geben:

Lass nicht zu, das die Anforderungen des täglichen Lebens deine Hormonbalance so stören, das deine Haut Spuren bekommt, die ein Leben lang im Spiegel zu sehen sind.

Drei guttuende Dinge, die man sich täglich gönnen sollte, sind Geschenke an eine Haut die länger schön bleibt – sei es ein leckerer Gemüsesaft, eine Massage oder einfach mal früh zu Bett gehen.

***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

