

ANJA SIEBERT

*Dein Weg zu einem
gesunden & langen Leben*

BAND 2 – Schöne und gesunde Haut



Über die Autorin

Anja Siebert, geboren in Norddeutschland, ist seit über 30 Jahren in der Beauty- und Gesundheitsbranche als Anti-Aging- & Präventionstrainerin, Foodcoach und Hautexpertin tätig. Weltweit hält sie Vorträge an Land und auf See zu den Themen „Schönheit“, „Ernährung“, „Entspannung“ und „Hormone“. Anja hat sich in ihrer beruflichen Praxis bewusst für einen holistischen Ansatz entschieden – Körper, Geist und Seele sind nur zusammen stark. Ihre langjährige Erfahrung gibt sie mit ihren Büchern und Vorträgen **„Dein Weg zu einem gesunden & langen Leben“** weiter. Anja zeigt dir, dass ihre Ideen und Impulse ganz einfach in den Alltag einzubauen sind und Verzicht nicht der Schlüssel zum glücklichen und gesunden Älterwerden ist.

Hinweis der Autorin

Dieses Buch beinhaltet eigene Gedanken und Erfahrungen sowie viel Information zum Thema „Gesundheitsvorsorge“. Wer die angeführten Möglichkeiten nutzen will, tut dies in eigener Verantwortung. Die Autorin haftet nicht für etwaige Konsequenzen, sie stellt keine Diagnosen und gibt keine Therapieempfehlungen. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind bei ernsthaften Beschwerden nicht als Ersatz für professionelle Behandlung zu verstehen.

Inhaltsverzeichnis

Einmal um die Welt.....	6
Anekdote – Der Jungbrunnen.....	7
Frag doch mal Kleopatra	8
Sisi - die schönste Kaiserin der Welt	9
Von Brasilien bis nach Frankreich	10
Dein Pflegeetikett	12
Trockene Haut	12
Sensible Haut.....	12
Eher ölig und unrein.....	13
Pflege in jedem Lebensabschnitt.....	13
Mit 30.....	13
Mit 40.....	14
Mit 50.....	15
Liebe Haut, was schmeckt dir denn besonders gut?	18
Die Alterungsfaktoren für unsere Haut.....	21
UV-Strahlen	22
Stress.....	25
Ernährung.....	26
Feinstaub-, Smog und Luftschadstoffe.....	26
Was wünscht sich deine Haut von dir?	27
Fazit.....	27

Vorwort

Das Interesse vieler Menschen an einer ewig jungen und glatten Haut ist vielleicht so alt wie die Menschheit. Auch in unserer Gegenwart boomt die Schönheitsindustrie. Dies belegen die Umsätze der Kosmetikindustrie und die Zahlen der Schönheitseingriffe. Es wird gecremt, was das Zeug hält, ab und an unterspritzt oder gleich operiert. Es scheint fast so, dass alles möglich ist und wir ewig aussehen können wie mit 20 ... o.k., wir wollen mal nicht übertreiben, wie mit 25.

Ganz leise spricht der kleine Zweifler in unserem Kopf zu uns: „Stimmt das alles, was da auf der Verpackung steht? Schadet das auf Dauer nicht? Ist das Neueste immer der beste Weg?“

In den nun 30 Jahren, die ich in der Beautybranche arbeite, hat sich viel getan. Die Möglichkeiten, sich die eigenen Hautwünsche individuell zu erfüllen, sind um vieles besser geworden. Die Haut soll porenlos, ebenmäßig, glatt und frisch aussehen, immer und überall, zu jeder Tages- und Nachtzeit, versteht sich. Wem selbsttätige Hautpflege zu aufwendig ist, der greift auch gerne zu den Möglichkeiten der Medizin. Lasern, starke Peelings und diverse medizinische Geräte nenne ich hier als Beispiele, das Spektrum ist jedoch sehr viel größer. Da es in diesem Buch nicht um die medizinisch-dermatologischen Möglichkeiten gehen soll, vertiefe ich diesen Aspekt nicht weiter.

Schöne und gesunde Haut zu haben und diese für sich zu erhalten, scheint heutzutage ganz einfach zu sein. Ich möchte dir in diesem Buch die aktuelle Situation deiner Haut erklären

und dir Tipps und Möglichkeiten aufzeigen, die Sinn machen und dir möglichst lange eine schöne und gesunde Haut bescheren.

Seit es uns Menschen gibt, wurde schon immer versucht, lebenslang eine schöne und vor allem junge Haut zu bewahren. In Südafrika hat man z. B. in Höhlen Reste von Pigmenten gefunden, die in Vorzeiten als Sonnenschutz eingesetzt wurden.

Warum nun noch ein Buch zum Thema „Beauty - schöne Haut“? Es gibt doch schon unzählige Bücher zu dem Thema. Ich werde das Rad nicht neu erfinden, doch ich möchte dich mit einem anderen Ansatz zum größten Fan deiner Haut machen. Sie ist ein so wertvolles Organ, noch dazu dein größtes. Ohne Haut geht es nicht. Wenn wir uns einmal besinnen, strapazieren wir unsere Haut heutzutage viel mehr als die Generationen vor uns. Ich halte für wichtig, dass du deiner Haut Aufmerksamkeit schenkst. Sie verdient es, denn Sie soll deine schönste Hülle sein.

Denke bitte immer daran: Die Haut ist sozusagen dein Haute-Couture-Kleid, und das dein ganzes Leben lang.

Einmal um die Welt



Anekdote – Der Jungbrunnen

Kennst du das Gemälde vom Jungbrunnen? Lucas Cranach der Ältere (er lebte von 1472 – 1553) hat es 1546 gemalt. Da war er schon 74 Jahre alt und damit eigentlich weit über die damalige Lebenserwartung hinaus.

Und wie sieht seine Anti-Aging-Kur aus?

Er malt ein Bild, das in verschiedenen Abschnitten die Metamorphose eines alten Mütterleins zum jungen Mädchen illustriert. Erst werden die alten Frauen untersucht und dann durch ein quadratisches Schwimmbecken geschickt. Im Wasser scheint das Jugendelixier zu sein, denn auf der anderen Seite steigen die Frauen jung, vital und schön aus dem Jungbrunnen. Sie kleiden sich wieder an und gehen weiter zu einem Picknick mit viel Spaß und Freude. Dieses Bild zeigt uns zwar Sehnsüchte und Hoffnungen aus dem Mittelalter, **doch sind sie aktuell wie noch nie.**

Wir haben als erste Generation seit Menschengedenken eine so hohe Lebenserwartung wie noch nie. Das heißt, vor 150 Jahren wurden die Menschen im Schnitt ca. 48 Jahre alt. Heute können wir über 80 Jahre alt werden. Für unsere Haut ist das eine große Aufgabe. Sie soll, einfach ausgedrückt, 30 Jahre länger unsere „schönste Hülle“ sein und dabei gesund bleiben.

Auch wenn ich definitiv nicht zu den Bedingungen des Mittelalters leben möchte, unsere Haut will das vielleicht schon, denn die aktuellen Umweltbedingungen sind eine Strapaze für unsere Haut. Deshalb appelliere ich an dich!

Deine Haut und du, werdet Verbündete! Unterstütze sie und deine Haut kann auch für dich länger schön und gesund bleiben.

Frag doch mal Kleopatra

Gehen wir einmal zeitlich noch weiter zurück, um von der Anti-Aging-Expertin Kleopatra zu erfahren, was so „in“ war zu ihrer Zeit. Kleopatra war eine der schönsten und klügsten Frauen ihrer Zeit. Sie regierte von Alexandria aus im 2. Jahrhundert vor Christi das ägyptische Reich. In der weltberühmten Bibliothek von Alexandria war damals das gesamte Wissen der Zeit versammelt. Kleopatras persönliches Anti-Aging-Rezept ist weltberühmt und musste auch manch spöttischen Kommentar ertragen. Sie badete jeden Abend in Eselsmilch. Warum aber? Eselsmilch enthält pflegende und rückfettende Substanzen. Das ist im heißen Klima Ägyptens ein gutes Mittel, um trockene Haut zu pflegen.

Außerdem enthält Eselsmilch Antioxidantien. Das Coenzym Q10 aktivierte das Anti-Schadstoffsystem der Haut und unterstützte die Regeneration.

Kleopatra schrieb ein Buch, das Kosmetikon. Viele Rezepte, um Haut und Haar zu pflegen, waren darin beschrieben. Ihre Kieselerde-Maske, mit Honig und Milch verrührt, wirkte z. B. straffend und durchblutungsfördernd.

Ihr Erfolg gab ihr Recht, denn sie verführte nacheinander die zwei mächtigsten Repräsentanten des römischen Weltreiches, Julius Cäsar und Mark Anton.

Sisi – die schönste Kaiserin der Welt

Im 19. Jahrhundert war Kaiserin Sisi von Österreich (1837-1898) die führende Schönheits-Trendsetterin ihrer Zeit. Am Hofe war damals eher die matronenhafte, heutzutage unter „plus size“ bekannte Figur, das Schönheitsideal. Sisi hingegen war eine außergewöhnliche Erscheinung am Wiener Hofe. Sie tat alles, um auch nach vier Geburten ihre schmale Taille zu erhalten. Bei einer Körpergröße von 1,72m achtete sie strikt darauf, ein Gewicht von 50kg nicht zu überschreiten.

Wiederholte Fastenkuren und ein tägliches Trainingsprogramm auf dem Niveau eines Leistungssportlers trieben ihre Hofdamen an den Rand der körperlichen Erschöpfung. Ihr Ankleide- und Frisierzimmer wurde mit Turnringen und Trainingsgeräten ausgestattet.

Sisi badete täglich in warmen Olivenbädern und schlief nachts mit in Essig getränkten Tüchern oberhalb der Hüfte, um ihre schlanke Figur zu bewahren. Veilchenessig war ihr Favorit, den sie extra von ihrer Hofapotheke herstellen ließ. Wichtig war ihr außerdem ein makelloser Teint.

Ist das die Lösung der ewigen Jugend? Ich denke, eher nicht. Lass' uns mal ins Heute schauen.

Von Brasilien bis nach Frankreich

Die Brasilianerinnen haben das „Sugaring“ zum großen Hit gemacht. Eine Paste aus erhitztem Wasser, Zucker und Zitronensaft. Sugaring - das klingt harmlos und irgendwie niedlich. Hinter dem Begriff verbirgt sich eine Haarentfernungsmethode, bei der eine Paste auf Zuckerbasis zum Einsatz kommt. Immer mehr Frauen (und auch Männer) werden dem klassischen Waxing untreu und gehen zum Sugaring über.

Das Besondere an der Sugaring-Methode ist, dass die Zuckermoleküle so klein sind, dass sie in den Follikel und die Oberfläche der Haare eindringen können. Somit lässt sich das Haar leichter und gründlicher entfernen.

Die Schönheit von Innen schenkt die Acai-Beere, ein Superfood. Sie kommt aus dem brasilianischen Regenwald und wird zu vielen Produkten hinzugegeben. Im Inneren wirkt sie selbstverständlich auch. Sie ist reich an Antioxidantien und schützt so die Haut nachhaltig. Schönheit ist Kult in Brasilien, wobei auch chirurgisch viel nachgeholfen wird, denn ein tolles Aussehen gilt als der einfachste Weg für den sozialen Aufstieg. Die Brasilianerinnen sind Weltmeisterinnen im Nagellack-Verbrauch.

Eine Französin trägt immer Lippenstift auf. Bevorzugt werden die roten Töne. Das Bad einer Französin ist gut bestückt, denn sie liebt es, für jede Stimmung einen passenden Duft zu haben. Beim Essen gelten die Französinen als diszipliniert,

doch Rotwein und Käse müssen sein. Sonnenschutz ist hier ein tägliches Anti-Aging-Produkt.

Die Amerikanerin möchte vor allem eines: jung aussehen! Kein Wunder, dass hier der Begriff „Anti-Aging“ geboren wurde und dann bereits Ende der 80er-Jahre zu uns überschwappte.

Ob chirurgische Eingriffe, die neuesten Beauty Treatments, Cremes oder Make-up – alles ist recht. Jedes Jahr bei der Oscar Verleihung guckt die Welt nach Hollywood. Deshalb sind die Stars und Sternchen sehr im Stress, um möglichst jung, glatt und frisch auszusehen. Doch wir wollen ja nicht das Cinderella-Phänomen (schön für ein paar Stunden) bewirken, sondern jeden Tag gut ausschauen.

In den USA ist es also völlig normal, Spezialisten für Haare, Nägel oder Sport zu buchen. Die Blow-Dry-Bar fürs Haare föhnen, die Augenbrauenbar für die perfekte Braue, das simpelste optische Augenlifting oder die Nagelstudios. Lippenstiftliebblingsfarbe der Amerikanerin ist übrigens rosa.

Asien ist der Trendsetter für Beautyprodukte und Treatments geworden. Die Asiatin liebt den makellosen Porzellant teint. Ein ebenmäßiger, heller Teint ist das Merkmal für eine junge, zeitlose Haut. Die Asiatin schützt die Haut und pflegt sie zweimal am Tag in Ruhe und in vielen Schritten. Ohne Sonnenschutz geht sie nicht aus dem Haus. Ein Ernährungstipp aus Asien: **schwarzer Sesam für glänzende Haare und grüner Tee**. Der grüne Tee soll beim Abnehmen helfen und ist ein sehr wirkungsvolles Antioxidans.