



cosmetics & more
silvia von kutzschenbach
prime cosmetic - ästhetic - heilkunde

Beauty-Informationen: Ein Service von cosmetics & more

Hier lesen Sie eine Zusammenfassung / Dokumentation zu den wichtigsten Fragen und Antworten im Bereich Anti Aging: Schöne Haut ein Leben lang. Wenn Sie weiterführende Fragen haben, rufen Sie mich gerne an oder wir skypen: tollehaut

5 wichtige Fragen und Antworten zum Thema: Anti Aging/Schöne Haut: 5 attraktive Säulen

***Es ist nie zu spät toll auszusehen:
Slogan von cosmetics & more***

Was bedeutet Anti Aging in Bezug auf schöne Haut und gutes Aussehen

Anti Aging bedeutet für mich, egal in welchem Alter wir sind, gesund und fit zu sein. Gerade ab der Lebensmitte fängt es an, spannend zu werden. Hier fängt es an, sich zu entscheiden und zu unterscheiden. Welche Zeichen zeigt uns der Körper jetzt, wie wir mit diesem viele Jahre umgegangen sind. Welcher Lifestyle wird und wurde gelebt. Welcher Raubbau an Kräften und Mineralstoffen wurde betrieben.

Sie kennen das vielleicht auch, die einen sehen viel jünger aus als das wahre chronologische Alter, und andere sehen- ja meistens gefühlte 10 Jahre - älter aus. Genau das ist damit gemeint. In der Wissenschaft sagt man, dass ca. 50 % der körperlichen Konstitution genetisch angelegt wird und die anderen 50 % bestimmen wir selbst durch das Umfeld in dem wir leben und wie wir mit unserem Körper umgehen. Das zeigen umfangreiche Studien mit eineiigen Zwillingen.

Rechtlicher Hinweis: Diese Informationen dienen der Orientierung und sind nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Ein Anspruch auf Ausführlichkeit oder medizinischer Abklärung besteht nicht. Eine ausführliche Beratung wird immer empfohlen. Copyright liegt bei:

Silvia von Kutzschenbach, cosmetics & more, Wilhelmstrasse 17, 65185 Wiesbaden
Tel: 0611 185 1995, info@tollehaut.de, www.cosmetics-more.de

Die gute Nachricht ist: Auch wenn wir mit den 50 % Selbstbestimmung nicht so optimal umgegangen sind, man kann jeder Zeit hier wieder daran schrauben.
Heißt im Klartext: Es ist nie zu spät toll auszusehen!

5 wichtige Säulen im AntiAging:

Säule 1: Ernährung

Du bist, was du isst. Haben wir alle schon mal gehört. Wer es ernst mit sich, seinem Aussehen und seiner Gesundheit meint, der schaut auf eine gute und biologisch reine Nahrung. *Hinweis: Unser Mund dient nicht als Öffnung für einen Mülleimer.* Ich weiss, eine krasse Aussage. Aber wenn wir ehrlich sind, manchmal mißbrauchen wir diesen dafür. Was essen wir so in Laufe unseres Lebens an wertlosen und eher krankmachenden Lebensmitteln. Nahrungsmittel sind das oftmals keine. Anti Aging fängt hier an. Geben Sie Ihrem Körper für Ihre Energie wertvolle lebendige Nahrung. Ja ..diese schmeckt durchaus sehr gut. Körpersäfte, Körperzellen, Sauerstoffversorgung, Zellen im Gehirn benötigen gute und lebendige Nahrungsmittel. Nahrungsmittel in denen "Leben" drin steckt. Keine industriell wertlose und krankmachende Nahrung. Was soll das? Der Körper lebt und braucht Frische, Vitamine, Mineralstoffe und gutes Wasser. Wenn Sie sich nicht selber durch den Wust von Informationen hangeln möchten, suchen Sie einen guten Ernährungsberater auf. Da erhalten Sie auf die für Sie wichtigsten Fakten zusammengeführt. Investieren Sie in eine Beratung und lassen Sie sich aufzeigen wieviel Spaß es macht, eine gesunde Ernährung zu betreiben. *Glauben Sie mir, schon nach kürzester Zeit verweigert Ihr Mund die Öffnung wenn so Ladung Müll eingeschoben werden möchte ☺ Ja ein wenig Spaß darf das ganze nämlich machen.*

Säule 2: Bewegung

Warum sollen wir uns eigentlich bewegen? Mit den Muskeln ist das so wie mit dem Gehirn. Wird alles eine Zeitlang nicht aktiv gebraucht, schlappt alles ab, wird träge und ein Gehirn verblödet. Ja so sind die Fakten. Muskeln wie auch Gehirnzellen wollen genutzt werden. Die leisten Unglaubliches.

Bleiben wir aber nun bei den Muskeln: Muskeln möchten bewegt werden damit sie straff bleiben aber auch Energie erzeugen. Eine sensationelle Hormonausschüttung für die gesamte Fitness wird angeregt. Dopamin, das Glückshormon – wichtig für das gesamte Gesundheitsmanagement – dieses Hammerhormon wird ausgeschüttet nach einem wundervollen Workout. Die Verjüngung schlechthin. Sie merken es daran, dass Sie sich nach einer guten sportlichen Aktivität so fühlen, als ob Sie Bäume ausreißen könnten. Genau dann hat es funktioniert. Das gilt nicht nach Sportaktivitäten die an den Rand des Erschöpfens gehen. Aus gesundheitlichen Gründen versteht da sowieso niemand warum Mensch das tut. Schauen Sie sich die ausgelaugten Extremsportler an die vor Schmerzen Gesichter verziehen. Gesund ist das jedenfalls nicht. Der Alterungsprozess kommt da so gerade richtig in Schwung. Aber egal...jeder ist seines

Rechtlicher Hinweis: Diese Informationen dienen der Orientierung und sind nach besten Wissen und Gewissen formuliert. Ein Anspruch auf Ausführlichkeit oder medizinischer Abklärung besteht nicht. Eine ausführliche Beratung wird immer empfohlen. Copyright liegt bei:

Silvia von Kutzschenbach, cosmetics & more, Wilhelmstrasse 17, 65185 Wiesbaden
Tel: 0611 185 1995, info@tollehaut.de, www.cosmetics-more.de

Körpers Schmied wie man so schön sagt. *Achten Sie darauf, in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.*

Ein weiterer wichtiger gesundheitlicher/ Anti Aging Aspekt durch Bewegung lautet: Es kommt das gesamte Lymphsystem in Schwung. Lymphe im Körper ist unser Schlacken-Abtransportsystem. Die Lymphe, eine milchig weiße Flüssigkeit, transportiert so alles was nicht mehr gebraucht wird in die großen Lymphknoten. Aber dafür braucht sie eine gute Bewegung, weil das System selbst über kein aktives Transportsystem verfügt. Der Lymphfluss ist abhängig von einer guten Muskelkontraktion. Also vereinfacht dargestellt, durch das Auf- und Abpumpen der Muskelfasern transportiert sich die Flüssigkeit. Und das passiert bei Bewegung. Außerdem wird die Sauerstoffaufnahme im Blut erhöht. Sie erkennen dies an einer schönen frischen rosigen Haut. Guter Sauerstofftransport sind lebendige Zellen.

Runter von der Couch raus um den Block, Wald wäre optimal. Anti Aging pur.

Säule 3 : Hormone

Ja die Hormone. Seltsame Wesen? Weit gefehlt. Der ganze Körper reguliert sich aus einem Hormonsystem. Hochspannend und hochinteressant Wir schauen uns hier einen super kleinen Ausschnitt an. Anti Aging heisst: Ausschüttung von sog. Wachstumshormonen. STH / Somatotropin. Das macht der Körper selber. Insbesondere in der Nacht. Allerdings hat das einen großen Hacken.

STH wird besonders ausgeschüttet wenn ein anderes Hormon, nämlich das Insulin, den Weg nicht versperrt (Achtung: es handelt sich hier um eine vereinfachte Darstellung). Heißt hier liegt insbesondere das Geheimnis des Dinnercancelling. Bestimmt schon mal gehört. Aktuell heute: das Kurzzeitfasten: 16 Stunden keine Nahrungszufuhr. Besonders empfohlen über Nacht. Hier geht dann so richtig was ab im Körper. Im Anti Aging der absolute Favorit. Der Körper kommt so richtig in Hochform. Da er Energie braucht, schaut er sich um was so „am Lager“ ist. Fette aus der Leber werden umgebaut, STH sorgt für einen Verjüngungsprozess, kein Insulin blockiert den Fettabbau und vieles mehr. Und das schönste: **Es ist völlig kostenfrei!**

Und glauben Sie mir: 16 Stunden nichts essen geht tatsächlich. In den restlichen 8 Stunden erfreuen Sie sich dann besonders an guter frischer Nahrung. Sie erleben den Körper völlig neu. Es ist ein Wahnsinnsspaß in eine neu erworbene Gesundheit automatisch zu „schliddern“. Machen Sie mit, probieren Sie es aus. Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen.

Säule 4: Geist

Wie schon oben erwähnt, braucht auch unser Gehirn Bewegung und geistige Nahrung. Die gute Nachricht: Die Gehirnforschung zeigt auf, dass es auch in hohem Alter möglich ist, seinen Geist, sprich die Verbindungen der Gehirnzellen, die Verknüpfungen weiterhin auszubauen. Man vergleicht das in der entsprechenden Literatur immer gerne mit einem Autobahngeflecht. Es gibt immer wieder neue Zufahrtswege und Verbindungen zwischen den einzelnen (Auto-)Bahnen. (Synapsen) die gebaut werden können. Aber....nein es ist keine schlechte Nachricht: es muss aktiv etwas getan werden. Die Gehirnzellen wollen gefordert werden. Eine befreundete Kardiologin zeigt in ihren Vorträgen immer auf, das beste Anti Aging für's Gehirn (und so wohl auch für das Herz) ist jedes Jahr eine Prüfung abzulegen (hier wird aktiv gelernt, auswendig gelernt und Gehirnzellen in Anspruch genommen).

Also was haben Sie noch so vor, Tipp man kann auch durch viel Lesen schon sehr viel dazu beitragen. Übrigens Sudoku ist hier nicht gemeint.

Säule 5: Kosmetik

Mein Lieblingsthema als Kosmetikerin. Eine schöne straffe Haut trägt zu wirklich gutem Wohlbefinden bei. Eine besondere Ausstrahlung bringt ein sehr gutes Selbstbewusstsein mit sich, ein guter „Glow“ ist unschlagbar in der Strahlkraft.

Wenn unsere Haut durch natürliche Vorgänge im Körper an Elastizität verliert, das Unterhautfettgewebe uns ein wenig verlässt und somit die viel bezeichnete Schwerkraft zum Vorschein kommt. Ja dann kann man tatsächlich – für alle die das gerne möchten – kosmetisch etwas Gutes tun. Es gibt moderne Behandlungen, die das hauteigene Zellsystem anregen wieder etwas in Schwung zu kommen.

Ich bin ein großer Fan von diesen Behandlungen, denn es handelt sich hier um natürliches Anti Aging mit körpereigenen Anregungen. Nein es geht hier nicht um die unnatürlichen Photoshop-Fotos die uns Schönheit verkaufen wollen. Es geht um eine wunderbare Ausstrahlung die zum Alter passt. **Das** macht wirklich schön.

Hier bedarf es einer guten Beratung in einem Fachinstitut. Denn das Konzept muss auf den jeweiligen Hautzustand und Lifestyle abgestimmt werden. Das ist in meiner Praxis zum Beispiel mein Hauptgebiet. Kosmetische Intensivbehandlungen machen wirklich Freude!

In eigener Sache:

Ich bin seit knapp 18 Jahren Kosmetikerin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Wiesbaden. Schwerpunkt meiner Arbeit ist Anti Aging und dermatologische Behandlungssysteme bei erkrankter Haut.

Meine Leidenschaft: Das der Mensch sich in seiner Haut wohlfühlt. Dafür können wir sehr viel tun. Denn die Haut tut sehr viel für uns. Jeden Tag, bei jeder Temperatur, bei jedem Angriff von außen und innen. Seien Sie gut zu Ihrer Haut!

Bei Interesse: Ich veranstalte 1 x jährlich ein 3 tägiges Work-Life-Balance Seminar für Frauen ab 45 plus. In diesen drei Tagen werden spannende Informationen gelehrt, gelebt mit viel Spaß und Freude. 3 Tage Auszeit für wertvolle alltagstaugliche Informationen und Motivation endlich mal etwas für sich zu tun.

Termine veröffentliche ich auf der homepage oder im Newsletter:

<http://www.cosmetics-more.de/de/newsletter>

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und allzeit tolle Haut: Ihre Silvia von Kutzschenbach