



CHRISTINA WOLFF-STAUDIGL\_April 2021

## HALLO, WECHSELJAHRE!

Jede Frau durchlebt irgendwann die natürliche Phase der Wechseljahre. Meist im Alter zwischen 40 und 50 stellen die Eierstöcke nach und nach die Produktion ein und der Östrogenspiegel sinkt. Neben Hitzewallungen, Schlafstörungen und Unruhe wird auch die Haut dünner, empfindlicher und trockener.

### Was erwartet uns und unsere Haut?

Neben den körperlichen Veränderungen ist das oft auch ein sehr emotionales Thema. Beides ist völlig normal. Oft aber fällt es nicht leicht damit umzugehen, es ist schwierig diese Veränderungen zu akzeptieren. In der direkten Beratung im Geschäft merken wir, dass es vielen Frauen nicht leicht fällt sich Hilfe für diesen Lebensabschnitt zu holen.

Ich finde es ganz besonders wichtig dieses Thema anzusprechen, weil wir unseren Körper so gut unterstützen können, wenn wir wissen wie.

Besonders unsere Haut merkt diesen Wechsel ganz besonders an 3 Merkmalen:

Die Zellerneuerung verlangsamt sich

Der Kollagengehalt sinkt (= stützendes Gerüst, das dem Gewebe Spannkraft verleiht)

Das Wasserbindevermögen sinkt (= die Haut wird überall trockener)

Pigmentflecken und sog. Trockenheitsfältchen können vermehrt auftreten.

### Was braucht meine Haut in dieser Phase?

Wenn die Östrogenwerte abnehmen, produzieren die Talgdrüsen weniger schützendes Fett, die Haut trocknet aus und kann die Feuchtigkeit in der Haut nicht mehr halten. Schuppige und juckende Haut sind die Folge.

Für Gesicht und Körper ist nun eine gute Kombination aus Fett und Feuchtigkeit wichtig. Zwei Schritte: ein passendes, sanftes **Peeling und dann eine ausgewogene Pflege**.

### Peeling obwohl die Haut trocken ist?

Ja, wenn es das richtige Peeling für die richtige Hautstelle ist.

Für **das GESICHT** empfehle ich dafür ein **sanftes Fruchtsäure Peeling ohne die Epidermis durch Schleifpartikel zu strapazieren**. Also keine Rubbelkur, kein mechanisches Peeling mit Kügelchen. Pflegende Essenzen von Ectoin, des Bockshornklees und der fermentierten weißen Lupine wirken **zellregenerierend**, vitalisierend und entzündungshemmend.

Das Enzym - Peeling sanft auftragen und 10 Min einwirken lassen.

*zB das Enzympeeling von Susanne Kaufmann*



Auch am **KÖRPER** lösen wir zuerst die Hautschuppen mit einem sanften Peeling auf der nassen Haut oder mit einem Seiden-Handschuh auf der trockenen Haut. Das ist nun ein mechanisches Peeling. Wichtig: auch hier wird nicht wild gerubbelt, sondern **sanft** in kreisenden Bewegungen die abgestorbene Haut gelöst.

Stoffwechsel und die Durchblutung werden durch das Peeling schön angeregt.

Wem das gut tut kann auch noch mit eigenen Massage Tools unterstützen wie zB mit Cupping. Sehr empfehlenswert! Mehr Infos zum Cupping finden Sie weiter unten.

## Und nach dem Peeling?

Nach dem Peeling ist die Haut perfekt vorbereitet für die passende Pflege.

Im **Gesicht** arbeite ich gerne mit einem natürlichen **Kollagen-Serum** oder mit einer straffenden Kollagen-Creme für extra viel Feuchtigkeit. Die Elastizität und Festigkeit der Haut wird so natürlich verbessert. Kommt auf den Hauttyp an.

*zB Das Derma Collagen Hydra-Fill Straffendes Serum von Madara*

*zB Dr Hauschka Instensivkur Spezial!*

Für den **Körper** nehme ich gerne reine Öle (immer auf die feuchte Haut auftragen!) oder eine intensiv pflegende Bodybutter mit natürlichem Hyaluron aus dem Zitterpilz. Glättet und versorgt unsere Haut intensiv mit Feuchtigkeit.

*zB Annemarie Börlind Body Butter*

## Tipp bei vaginaler Trockenheit

Reines Aloe Vera GEL + Aloe Vera ÖL zu einer Emulsion mischen und auftragen.

Diese Kombination durchfeuchtet, pflegt und hilft so die natürliche Haut-Barriere vor Keimen und Infektionen zu schützen.

Auch eine reine, natürliche Ringelblumensalbe ist sehr zu empfehlen *zB von Sonnenmoor.*

Das Wichtigste an der weiblichen Intimpflege ist, dass sie schonend erfolgt. Einmal täglich waschen ist ausreichend. Gereinigt wird auch nur das äußere Geschlechtsorgan, die Vulva, mit einem pH neutralen, natürlichem Waschgel (um **den sauren pH Wert nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen**). Innerlich braucht es keine Säuberung, denn die Vagina ist ein selbstreinigendes Organ.

**Ziel ist es die Haut zu versorgen, nicht zu überfordern.**

## Gewebe straff halten mit Massagen, Bewegung und Ernährung

Die Wechseljahre sind oft auch geprägt von Müdigkeit und Trägheit. So manche Beschwerden kann man auf einen verlangsamten Stoffwechsel zurückführen, der in dieser Lebensphase ganz normal ist. Durch einen niedrigeren Gesamtumsatz kann es zu einer



erhöhten Einlagerung von Schadstoffen kommen, was den Effekt nur noch verstärken kann.

Generell ist es wichtig sich basisch zu ernähren. Viel frisches Gemüse, eine **Basenkur** und Basenbäder ergänzen sich super.

Besonders pflegen sollten wir auch die Haut, die unsere Muskeln und Organe umgibt: **die Faszie**. Das Faziennetz gibt dem Körper Form und macht diesen straff und das Gewebe schön fest.

→ *Cupping mit BellaBambi für Gesicht und Körper*

→ *Guasha Stein zur Massage*

Regelmäßige Bewegung ist ein Muss für einen ausgeglichen Körper und Geist.

## Unterstützung von Innen

Die Isoflavone des Rotklees und die pflanzlichen Stoffe der Yams Wurzel unterstützen die weibliche Hormonsituation vor allem auch, aber nicht nur in den Wechseljahren. Rotklee enthält einen hohen Anteil an Phytoöstrogen.

Frauenmantel, Salbei (auch als Dusche) zB hilft sehr gut bei Hitzewallungen.

Unser ganzen Wissen teilen wir aus Platzgründen gerne persönlich mit Ihnen 😊

## Wichtiger Tipp zum Schluss

Lassen Sie sich nicht von medialen Schönheitsbildern klein machen! Wir arbeiten nicht GEGEN das ALTERN, sondern MIT unserem Körper, der jeden Tag so viel leistet! Schönheit ist keine Frage der äußeren Erscheinung, sondern Herzenshaltung und Ausstrahlung.

Ich rufe dazu auf, sich in den Spiegel zu schauen und lernen zu sagen: ich liebe dich. So wie du bist. Und ich kümmere mich um dich. Ich entdecke dich neu und bin eine sinnliche, schöne Frau.

Je nachdem welche Umstellungen mit den Wechseljahren kommen, die Natur hat so viel Hilfreiches zu bieten.

**Wir beraten Sie gerne wie Sie Ihren Körper in dieser spannenden Phase unterstützen können!**

Christina Wolff-Staudigl