

DR. MED. LELA AHLEMANN

GLOW UP

**Bring deine Haut
zum Strahlen** mit
Skincare, Ernährung
und Beauty-
Behandlungen

Beauty-
Treatments
und Best-Aging-
Tipps von der
Expertin

echt **EMF**



DR. MED. LELA AHLEMANN

GLOW UP

**Bring deine Haut
zum Strahlen** mit
Skincare, Ernährung
und Beauty-
Behandlungen

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede*r Leser*in ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Eine Garantie kann daher nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Zum Schutz von Personen wurden Namen verändert und Handlungen, Ereignisse und Situationen abgewandelt.

Für die Inhalte der in dieser Publikation enthaltenen Links auf die Webseiten Dritter übernehmen wir keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



echtEMF ist eine Marke der Edition Michael Fischer

I. Auflage

Originalausgabe

© 2024 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Michaela Zander,

unter Verwendung eines Motivs von © Stephan Schmick

Mit Illustrationen von Mira Schmidt

Redaktion: Veronika Weiss

Layout und Satz: Suparada Ströbel

Gedruckt bei GGP Media GmbH, Karl-Marx-Str. 24, 07381 Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7459-2345-2

www.emf-verlag.de

INHALT

VORWORT	11
BEVOR ES LOSGEHT: GRUNDLAGEN FÜR EIN STRAHLENDES AUSSEHEN	16
ERNÄHRUNG	21
BOTOX ODER BROKKOLI	22
GUTES ESSEN FÜR DEN GLOW	24
UNSER DARM – DIE SCHALTZENTRALE FÜR UNSERE GESUNDHEIT	26
GUTES FUTTER FÜR DAS MIKROBIOM	27
SO VERBESSERT IHR EURE DARMFLORE FÜR DEN GLOW	29
WITH A LITTLE HELP FROM A FRIEND: PROBIOTIKA ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG	31
SKINFOOD FÜR DEN GLOW	33
BALLASTSTOFFE	33
PROTEINE	40
FETTE	44
IST KAFFEE SCHLECHT FÜR UNSEREN GLOW-UP?	45
SKINFOOD-FAVORITEN	47
FAZIT	54
SUPPLEMENTS FÜR SCHÖNHEIT VON INNEN HERAUS	55
BEWEGUNG	67
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT RUFT UNSERE INNERE KOSMETIKERIN AUF DEN PLAN	68

SPORT STEIGERT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN	69
SPORT VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG	70
BEWEGUNG STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM	71
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BRINGT DIE HORMONE IN BALANCE	72

SCHLAF 83

GRUNDLAGEN FÜR EINEN GUTEN SCHLAF	86
DEEP SLEEP: WER TIEFER SCHLÄFT, BLEIBT LÄNGER JUNG	86
VORBEREITUNG: DEN SCHLAF TRACKEN	87
TO-DO: LICHT AUS, SCHLAF AN	89
DIE VORBEREITUNG AUF DEN SCHLAF BEGINNT AM MORGEN	92
NO NOISE? WHITE NOISE!	93
SCHLAFEN WILL TRAINIERT SEIN	94
BALLAST VON DER SEELE SCHREIBEN	95
GUT ZU WISSEN: KUSCHELN FÜR	
EINEN GESUNDEN SCHLAF	96
UNTERSTÜTZUNG VON INNEN	96
MAGNESIUM: MINERALBOOSTER FÜR DEN KÖRPER	97
MELATONIN, DER BESTE FREUND IM BETT	98
WEIBLICHE HORMONE IN DER BALANCE	100
EINSCHLAFHILFE AUS DER NATUR: ASHWAGANDA	100
LELAS LIEBLING: KOLLAGEN	103
FAZIT	104

SKINCARE 105

GLOWY SKIN IS ALWAYS IN: DER SCHLÜSSEL ZU EINEM	
FRISCHEN AUSSEHEN	106
STRAHLENDE VS. FALTENFREIE HAUT	107
SKIN-ANTI-AGING – BASICS FÜR SCHÖNE HAUT	109
ROUTINE AM ABEND	109
ROUTINE AM MORGEN	110
KANN SKINCARE WUNDER VOLLBRINGEN?	111

DIE EPIDERMIS: UNSERE ÄUSSERE SCHUTZSCHICHT	111
AUF DAS ALTER KOMMT ES AN	117
VIEL HILFT VIEL? NICHT BEI DER SKINCARE!	117
ESSENZIELL: SONNENSCHUTZ	129

SKIN CYCLING: GEBT EURER HAUT DIE PAUSEN, DIE SIE BRAUCHT! 136

WEGE ZUM HAUTGLÜCK FÜR JEDEN HAUTTYP 138

GEMEINSAM MIT DER ZEIT	138
------------------------	-----

PROBLEMATISCHE HAUTBILDER 144

VERGRÖSSERTE POREN: KLEINE ÖFFNUNGEN, GROSSES DRAMA	144
AKNE UND UNREINE HAUT:	
WENN POREN AUSSER KONTROLLE GERATEN	148
SAMTWEICH UND STRAHLEND: PFLEGE FÜR TROCKENE HAUT	156
ROSAZEA UND RÖTUNGEN – WENN DIE HAUT DAS FEUER SPÜRT	160
PIGMENT- UND ALTERSFLECKEN	167
MELASMA – DIE DUNKLE DIVA	173
HAUTVERÄNDERUNGEN IN DEN WECHSELJAHREN:	
EIN NEUES KAPITEL FÜR DIE HAUT	176
SKIN-INVESTMENT	179

BEHANDLUNGEN 183

WAS WIR ZU HAUSE MACHEN KÖNNEN 183

FACE-YOGA – GERNE IN KOMBINATION MIT GUA SHA	184
LICHTBEHANDLUNGEN	186
RADIOFREQUENZ UND ULTRASCHALL FÜR DEN HAUSGEBRAUCH	188
MICROCURRENT FACIAL: MUSKELSTIMULATION DURCH MIKROSTROM	190
FACE TAPING: VORTEILE UND NACHTEILE	191
FACE CUPPING: TRADITION TRIFFT MODERNE GESICHTSBEHANDLUNG	193
MICRONEEDLING UND PEELINGS	195

MINIMALINVASIVE BEHANDLUNGEN IM INSTITUT UND BEI DER ÄRZTIN 195

TYPGERECHTE BEHANDLUNGEN	196
--------------------------	-----

EIN BLICK IN MEIN LEBEN – UND MEINE LEARNINGS	198
DER ALTERUNGSPROZESS DES GESICHTS	201
MINIMALINVASIVE METHODEN	205
ANLEITUNG ZUM LESEN DIESES KAPITELS	209
VIELE WEGE FÜHREN NACH ROM	210
SOFTE BASIS: CHEMISCHE PEELINGS BEIM HAUTARZT ODER IM QUALIFIZIERTEN KOSMETIKSTUDIO	211
DIE FANTASTISCHEN VIER	214
THERMISCHE BEHANDLUNGEN	222
VERFAHREN ZUR HAUTSTRAFFUNG UND OPTIMIERUNG DER GESICHTSHAUT - HYALURON, FADENLIFTING, POLY-L-MILCHSÄURE, LIPOLYSE, BOTULINUM	232
SPEZIELLE PROBLEMZONEN EFFEKTIV BEHANDELN	277
NACHWORT	289
GLOSSAR: SKINCARE-WIRKSTOFFE VERSTEHEN	291
KOLLAGENSTIMULIERENDE, DAS HAUTBILD AUSGLEICHENDE UND ANTIOXIDATIVE WIRKSTOFFE	292
VITAMIN A: DER ANTI-AGING-SUPERSTAR	292
VITAMIN C – DAS HYPE-VITAMIN	299
LYCOPEN	303
ASTAXANTHIN	303
SUPEROXIDDISMUTASE (SOD)	304
VITAMIN B3 – DER ALLESKÖNNER	304
WIRKSTOFFE GEGEN RÖTUNGEN UND PIGMENTVERSCHIEBUNGEN	306
AZELAINSÄURE	306
SÜSSHOLZWURZELEXTRAKT	307
HAUTBARRIERE STÄRKENDE, BERUHIGENDE UND DEN FEUCHTIGKEITSHAUSHALT REGULIERENDE INHALTSSTOFFE	309
BETAIN	310

ARNIKA	310
PANTHENOL – PROVITAMIN B5	310
CERAMIDE	311
HYALURON	312
GLYCERIN	313
UREA (HARNSTOFF)	313
SÄUREN IN DER HAUTPFLEGE	314
ALPHA-HYDROXYSÄUREN (AHAS)	314
BETA-HYDROXYSÄURE (BHA)	315
POLYHYDROXYSÄUREN (PHA)	316
FETT UND ÖLE FÜR DIE HAUT	316
SCHWARZKÜMMELÖL	318
RIZINUSÖL	319
GRANATAPFELKERNÖL	319
JOJOBAÖL	319
LEINÖL (LINOLENSÄURE)	320
NACHTKERZENÖL	320
TRAUBENKERNÖL	320
SHEABUTTER	321
WIRKSTOFFE – NICE TO HAVE	322
PEPTIDE	322
FERMENTE (POSTBIOTIKA)	323
DANKSAGUNG	325
INDEX	326
QUELLENANGABEN	334

VORWORT

Meine Lieben,

gleich zu Beginn eine gute Nachricht: Schönheit ist keine Frage des Alters! Es ist möglich, in jeder Phase unseres Lebens strahlend frisch auszusehen und die beste Version unserer selbst zu sein. Dabei hilft es, einen fachkundigen Überblick zu bekommen, welche Maßnahmen wirklich effektiv sind, um unser Erscheinungsbild zu optimieren und nachhaltig für ein Glow-up zu sorgen.

Auf dem Weg zu einem harmonischen, strahlenden Aussehen stehen uns viele Optionen zur Verfügung. Je nach Präferenz können wir einen Weg wählen, der auf natürliche Mittel und einen gesunden Lifestyle setzt. Oder wir entscheiden uns für eine Kombination aus zusätzlichen sanften Beauty-Quickies und Eigenbehandlungen. Für alle, die noch mehr wollen, gibt es mittlerweile zahlreiche ästhetisch-kosmetische Möglichkeiten, auf die ich im Buch ebenfalls eingehen werde.

Als Dermatologin und Ernährungsmedizinerin beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit diesen Thematiken: Hautpflege, Ernährung, Bewegung, Schlaf und auch Behandlungen. Auf dem Gebiet der medizinischen Beauty-Eingriffe habe ich Erfahrung, auch weil ich als neugieriger Mensch sehr viele Behandlungsmethoden auch an mir selbst ausprobiert habe, um herauszufinden, ob sie empfehlenswert sind oder nicht. Seit fast zwei Jahrzehnten führe ich ästhetisch motivierte Behandlungen

bei meinen Patientinnen durch. Patientinnen? Ja. Da die meisten Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, Frauen sind, und 90 Prozent der Follower auf meinem Instagram-Account weiblich habe ich mich entschieden, in diesem Buch vorrangig die Leserinnen anzusprechen. Aber, liebe Männer, für euch gelten fast alle meiner Erläuterungen und Tipps natürlich auch. Ich möchte jedoch zugunsten der Lesbarkeit hier nicht gendern und wähle die weibliche Ansprache.

Meine Erfahrung habe ich nicht nur im Rahmen meiner Aus- und Fortbildungen in Deutschland und weltweit und durch die Behandlung meiner Patientinnen seit dem Ende meines Medizinstudiums vor über 20 Jahren erlangt, sondern auch durch die Eingriffe an mir selbst. Ehrlicherweise habe ich dabei in Bezug auf mein eigenes Äußeres auch einige falsche Entscheidungen getroffen, von denen ich in einem späteren Kapitel berichten werde. Es gab eine Phase in meinem Leben, in der ich zu viel gemacht habe und in der Folge eher unnatürlich aussah. Fotos aus dieser Zeit sehe ich mir nicht gerne an. Aber das Ganze hatte auch sein Gutes: Heute weiß ich genau, was ich meinen Patientinnen empfehlen kann und was nicht.

Ich bin im Allgemeinen sehr vorsichtig und werde euch in diesem Buch nur Tipps für Behandlungen oder Maßnahmen an die Hand geben, die ein natürliches Äußeres erhalten. Ich selbst bin kein Fan von extremen Looks; meine persönliche Vorliebe ist eine ästhetische, elegante Optik mit einer frischen Ausstrahlung. Ein typgerechter gesunder Glow – das finde ich für jede Frau und für jeden Menschen in höchstem Maß attraktiv. Mein Motto lautet: Weniger ist mehr! Aus diesem Grund werde ich euch auch in Bezug auf ästhetisch-kosmetische Eingriffe entsprechend beraten.

Bei Gesundheit und Ernährung allerdings ist weniger nicht mehr. Zu diesen Themen habe ich daher ein paar wertvolle

Hinweise für euch, mit denen ihr nicht nur einen optischen, sondern auch einen gesundheitlichen Glow-up erlebt. Ich möchte euch eine Ratgeberin sein, ja fast schon eine Freundin mit medizinischem Background, die euch mit Tipps und Tricks zur Seite steht und euch darin unterstützt, im Dschungel der Empfehlungen das für euch individuell Richtige zu finden. Und das unter Berücksichtigung des jeweiligen Budgets. Ich halte es für wichtig, auch diesen Aspekt zur Sprache zu bringen, denn es gibt Maßnahmen, die zweifelsohne recht kostspielig sind. Doch seid sicher: Ihr braucht nicht unbedingt einen großen Geldbeutel, um eure Haut zu optimieren.

Bitte fühlt euch nicht persönlich angegriffen, wenn ich über Makel spreche. Viele vermeintliche Makel – nehmen wir als Beispiel mal die Falten um die Augen – werden von einigen von euch als positiv und zum Leben gehörend empfunden, weil sie zeigen, dass man viel gelacht hat. Andere stören sich daran und fühlen sich wohler, wenn die Fältchen minimiert werden. Insofern verstehe ich das Wort Makel als eine individuell empfundene Beeinträchtigung, die sich nicht verallgemeinern lässt.

Ich schreibe dieses Buch aus meiner Erfahrung, nachdem ich seit über 20 Jahren in der Dermatologie tätig bin und die meiste Zeit davon unter anderem auch Beratungen in der ästhetischen Medizin gemacht habe. Daher möchte ich in diesem Buch die „Problemzonen“ ansprechen, auf die ich in der täglichen Praxis am häufigsten angesprochen werde. Auch für diejenigen unter euch, die keinen Eingriff planen, ist dieser Abschnitt sicherlich sehr interessant, weil ich euch den Alterungsprozess im Gesicht erklären werde und erläutere, wie sich Haut, Knochen und Bindegewebe mit zunehmendem Alter verändern.

Ein kleiner Lesetipp fürs Buch: Es ist wirklich wichtig, dass ihr euch realistische Ziele setzt. Wir sollten uns nicht vornehmen, mit 60 auszusehen wie mit 30. Unerreichbare Ziele füh-

ren nur zu Stress und gehen zu Lasten der Motivation. Statt ein großes, unrealistisches Ziel vor Augen zu haben, ist es besser, in einzelnen Schritten zu denken. Ein Beispiel:

1. Schritt: die Ernährung nach und nach verbessern – und gerade hier ist es hilfreich, kleine Zwischenziele zu setzen, zum Beispiel jeden Tag einen kleinen grünen Smoothie, später dann einen größeren, oder jeden Tag auf eine der vielen Versuchungen verzichten, aber nicht auf alle.
2. Schritt: jeden Tag ein bisschen Sport treiben, und das idealerweise fest im Tagesablauf verankern, also zu einer Routine werden lassen. Es können am Anfang auch nur fünf Minuten täglich sein, die ihr langsam ausweitet.
3. Schritt: mehr schlafen (warum Schlaf so wichtig ist, erkläre ich euch später).
4. Schritt: täglich konsequent einen guten Sonnenschutz auftragen und danach eine ganz kleine oder große Skin-care-Routine etablieren.

Wenn ihr einige dieser Schritte schon gegangen seid oder sogar schon mehr macht als das, dann ist das prima! Mein Ziel ist es, euer Wissen, Können und eure Motivation mit meinen fundierten Ratschlägen und Tipps noch zu boostern. Wenn ihr hingegen Einsteigerinnen seid, dann ist das Buch für euch genau so gut geeignet, denn ich widme mich auch den Basics und nehme euch an die Hand.

Ihr müsst euch das so vorstellen: Wir alle sind Rohdiamanten, die mit dem richtigen Schliff ihr Äußeres erst richtig zum Funkeln bringen. Mal ein eckiger, mal ein runder und mal ein ovaler Diamant. Alle sehen toll aus, und ihr natürlicher Wert bleibt auch mit Schliff immer erhalten. In meiner Praxis benutze ich dieses Bild gerne. Für mich ist jede Patientin, die meinen Behandlungsraum betritt, wie ein Rohdiamant – ein unbearbeiteter Edelstein, der bereits in dieser ursprünglichen Form eine

einzigartige Ausstrahlung hat. Das volle Potenzial des Edelsteins wird dann durch den passenden Schliff sichtbar.

Ich erkenne die Schönheit meiner Patientinnen, und ich weiß – im übertragenen Sinn –, wie sich perfekte Proportionen und strahlende Brillanz erreichen lassen. Dabei ist jeder Edelstein anders, und das ist das Besondere. Der Schliff ist nicht der alleinige Beauty-Faktor; aber er unterstreicht Charakter und die Qualität des Steins. Seht es einmal so: Ein rechteckiger Baguette-Diamant wirkt anders als ein runder Brillant. Was sie gemeinsam haben? Beide haben eine starke, wunderschöne Ausstrahlung und passen jeweils zu der einen oder anderen Hand besser. Exakt darin besteht die Kunst: zu erkennen, was zur jeweiligen Patientin passt, Möglichkeiten aufzuzeigen und gemeinsam zu entscheiden, wie die eigene Persönlichkeit und die individuellen Vorzüge hervorgehoben werden sollen. Das bedeutet für mich individuelles Glow-up!

Also los! Gönnst euch eine Tasse Kaffee oder einen grünen Smoothie, macht es euch gemütlich, und lasst uns zusammen herausfinden, welcher Weg individuell zu der einen oder anderen von euch passt. Ich wünsche mir, dass ihr beim Blick in den Spiegel erkennt, wie wertvoll ihr seid. Traut euch zu funkeln – egal in welchem Alter ihr seid. Ich helfe euch dabei.

Eure Lela Ahlemann

BEVOR ES LOSGEHT: GRUNDLAGEN FÜR EIN STRAHLENDES AUSSEHEN

Wenn es doch nur so einfach wäre: Eine wohlriechende Creme, ein schnelles Peeling, eine kleine Spritze, und schon sieht man strahlend schön aus. Leider funktioniert es so nicht. Natürlich können wir beim Hautarzt oder Beauty-Doc bestimmte Behandlungen vornehmen lassen, aber den anstrengenden und nachhaltigen Teil müssen wir leider selbst übernehmen. Meiner Erfahrung nach haben Skincare, Ernährung und Lifestyle einen Einfluss von 60 bis 70 Prozent auf unser strahlendes Aussehen, und 30 bis 40 Prozent entfallen auf individuelle ästhetisch-kosmetische Anwendungen. Natürlich hängt das immer davon ab, was ihr genetisch mitbringt und wie eure Wünsche aussehen. Nicht jede von euch braucht Botox; bei vielen ist – im übertragenen Sinn – Brokkoli der wichtigere Faktor. Ein gepflegtes Äußeres bedeutet Engagement, Arbeit, Geduld und Konsequenz. Diese sollten aber nicht zu einem Zwang führen, sondern Freude bereiten und – mal ehrlich: Durchhänger haben wir alle und sie gehören zum Leben dazu. Ich kann euch aber versprechen, dass ihr schnell Spaß am Prozess finden werdet und euch das Ergebnis selbstbewusst und glücklich machen wird.

PERSÖNLICHES

Ihr würdet euch wundern, wenn ihr Fotos aus meiner Jugend sehen würdet. Ich war keine Beauty – zumindest nicht nach meinem Verständnis und dem meiner Altersgruppe: Ich fühlte mich zu klein, wurde als pummelig bezeichnet und wegen Eisenmangel und häufigen Krankheiten war ich immer sehr blass und entsprach nicht unbedingt dem Schönheitsideal.

Das habe ich allerdings mit meiner fröhlichen Art und Interesse an meinem Gegenüber ausgeglichen. Von daher war es aus Sicht der Persönlichkeitsentwicklung sicher kein Nachteil für mich.

Später habe ich dann angefangen, etwas Sport zu machen, und mich geschminkt, sodass ich mir gut gefiel. Mein Aussehen spielte auch zu dieser Zeit keine besondere Rolle für mich, da ich das Ziel hatte, Ärztin zu werden, und mein Fokus ganz auf der Schule bzw. später auf dem Studium lag. Ich hatte schon gelernt, dass man mit einer liebenswerten Persönlichkeit von innen strahlen kann, auch wenn das Äußere nicht perfekt ist. Ich bin heute noch sehr dankbar dafür, dass mir nicht alles in die Wiege gelegt wurde, weil mich das zu der Person gemacht hat, die ich heute bin.

Weil mich das Sichtbare, das Äußere aber fasziniert hat, bin ich Dermatologin geworden, um mich auf wissenschaftlicher Ebene mit jeder Art der Hautverbesserung zu befassen. Während meiner Ausbildung zur Fachärztin und durch intensive Recherche in Biologie und Anatomie verstand ich endlich, welche große Wirkung kleine Veränderungen zeigen. Auch heute bin ich noch ein „Wissenschaftsfangirl“; Studien zu lesen und den menschlichen Körper besser zu verstehen ist meine Leidenschaft und mein größtes Hobby. Nach einiger Zeit der dermatologischen Ausbildung habe ich dann meine Faszination für den Zusammenhang zwischen dem Darmmikrobiom und der Haut bzw. der Gesundheit allgemein entdeckt und trotz der gerümpften Nasen meiner dermatologischen Kollegen beschlossen, zusätzlich zur Dermatologin auch Proktologin, also Enddarmärztin, zu werden. Später habe ich die gewonnenen Erkenntnisse dann noch durch die Ausbildung zur Ernährungsmedizinerin abgerundet.

Ich habe mein Wissen genutzt, um Behandlungen und Lifestyle-Veränderungen an mir selbst zu testen, manchmal mit mehr Erfolg, manchmal mit weniger. Unabhängig vom Ergebnis habe ich dabei sehr viele Dinge gelernt, die ich heute täglich in meiner Praxis anwende.

Auch die Tatsache, dass ich kein Gen-Wunder bin und anfang, „unvorteilhaft“ zu altern, war am Ende ein Glücksfall für mich (bzw. für meine Patientinnen), da ich gezwungen war, mich mit dem Thema Alterung von innen und von außen zu beschäftigen.

Innerlich: Erhalt eines gesunden und – für meinen Geschmack – möglichst gut aussehenden Körpers ohne Perfektionswahn. Dazu der Erhalt eines gesunden Immunsystems und Stoffwechsels. Und das bei beschränkten zeitlichen Ressourcen ... Da muss man schon kreativ werden.

Äußerlich: Anwendung der besten regenerativen Behandlungen für die Haut, ohne mich zu stark zu verändern. Ich kann euch nur raten, nicht zu perfektionistisch mit eurem Äußeren zu sein – Vergrößerungsspiegel und übertriebene Faltenjagd machen am Ende nur Stress und lenken vom Kern der Sache ab, nämlich, sich im Spiegel frisch, glowy und attraktiv zu finden.

Es geht mir nicht darum, krampfhaft den natürlichen Alterungsprozess zurückzudrehen. Mein Ziel ist es, den eigenen Körper so zu unterstützen, dass unsere Zellen die Grundlagen bekommen, um sich unabhängig von unserem biologischen Alter optimal zu regenerieren. Der Rest ist ästhetisch-kosmetisches Tuning. Ich bin mit Leib und Seele dabei, meinen Patientinnen bei ihrer Selbstfürsorge zu helfen.

Für den Wunsch, gut auszusehen, sollte man sich nicht genieren. Es kommen Menschen zu mir in die Praxis, denen es unangenehm ist, nach Hautbild-Optimierungsmöglichkeiten zu fragen. Sie sind teilweise von dem Anspruch geprägt, in Würde altern zu wollen oder zu müssen. Das ist ein meiner Meinung nach schwieriger bzw. verkehrter Anspruch. Weil er suggeriert, es sei nicht würdevoll, an einigen Stellen oder in bestimmten Phasen

des Lebens mit dem eigenen Aussehen zu hadern und es optimieren zu wollen. Viele Menschen schämen sich dafür, dass sie sich selbst und anderen gefallen möchten, dabei ist dieses Bedürfnis natürlich. Und wir arbeiten doch auch an anderen Stellen daran, uns und auch unserer Umwelt zu gefallen: Wir gehen zum Friseur und kaufen uns neue Kleidung. Warum ist es also verpönt, sich die Zornesfalte glätten zu lassen, abnehmen zu wollen oder sich vollere Lippen zu wünschen? In meinen Augen ist es legitim, an seinem äußeren Erscheinungsbild zu arbeiten, genau wie wir auch an unserer Bildung oder dem eigenen Charakter arbeiten. Selbstfürsorge und eigenes Wohlbefinden verstehe ich als ganzheitliches Konzept, zu dem auch die Fürsorge für das Aussehen gehört. Der innere Wert eines Menschen, seine Würde, bemisst sich nicht daran, wie er sich der Welt im Äußeren präsentiert.

Abschließend: Es gehören viele Faktoren dazu, den eigenen Glow zu optimieren, sich in der eigenen Haut wohlfühlen, sich schön zu finden. Welche das sind, erläutere ich euch nun in den nachfolgenden Kapiteln im Detail. Vieles davon könnt ihr recht einfach in eure Tagesroutine einbauen.

ERNÄHRUNG

Eigentlich ist es ganz einfach: Was ihr esst, wird in eurem Darm verarbeitet und dem Körper zugeführt. Was dabei rauskommt, lässt euch entweder strahlend und gesund erscheinen, oder müde und krank. Da ich nicht nur Hautärztin und Ernährungsmedizinerin, sondern auch Proktologin, also Spezialistin für den Enddarm, bin, habe ich an vielen Fällen aus meiner Praxis beobachten können, wie sehr die Ernährung und Pflege der Darmflora sich auf Haut und Wohlbefinden auswirken.

Als ich mich 2005 entschieden hatte, für einige Zeit aus der Dermatologie in die Proktologie, also die Enddarmheilkunde, zu wechseln, wurde ich mitleidig angeschaut. Während meine Kollegen und Kolleginnen eher mit der ästhetischen Medizin liebäugelten, zog es Lela in die – Achtung, Wortspiel – „Untiefen der Medizin“, wie ein Kollege es bezeichnete. Damals gab es noch keinen Darmflora-Hype und fast kein Wissen über das Darmmikrobiom, welches erst einige Jahre später beliebter For-

schungsgegenstand wurde, weshalb mein Wechsel als Karriereknick abgetan wurde. Mich hat das absolut nicht irritiert. Ich hatte den sicheren Instinkt, dass diese Ausbildung mein Leben als Ärztin verändern würde. Da das Interesse für dieses Fachgebiet noch begrenzt war, hatte ich das Glück, als eine Art Einhorn besonders intensiv ausgebildet zu werden. Innerhalb kurzer Zeit wurde ich in alle wichtigen Funktionen und Eingriffe eingewiesen, durfte schon früh unter Aufsicht Darmspiegelungen machen und Operationen durchführen.

In langen Gesprächen mit meinen Patientinnen habe ich nach Verhaltens- und Ernährungsmustern gefragt und versucht, besser zu verstehen, weshalb sie so sehr unter Schwierigkeiten bei der Verdauung und allem, was damit verbunden ist, leiden mussten. Ich klärte sie über alles auf, was damals über unser Mikrobiom bekannt war: die Notwendigkeit von Ballaststoffen, vom ausreichenden Trinken, und einigem mehr. Auch der heute so beliebte Brottrunk war auf meiner Empfehlungsliste, auch wenn ich ihn damals nicht mochte und leider nicht getrunken habe.

Zusammenfassend kann ich sagen: Mein Instinkt hat mich nicht getäuscht. Heute sehe ich, dass viele Kollegen und Kolleginnen – auch die Beauty-Docs, die mich damals für mein Proktologen-Dasein belächelt haben – ebenfalls Tipps für die Darmgesundheit und Ernährung geben. Das erfüllt mich mit Freude, denn dieses Thema ist für jeden Menschen wichtig.

BOTOX ODER BROKKOLI

Wenn ich manchmal in den sozialen Medien Bilder aus meiner Vergangenheit poste und sie einem aktuellen Foto von mir gegen-

überstelle, ernte ich häufig Reaktionen wie diese: „Ja, aber Sie machen ja auch sehr viele Eingriffe an Ihrem Gesicht!“

Ganz ehrlich: Es gab eine Zeit, da habe ich viel mehr Beauty-Behandlungen bei mir selbst durchgeführt als heute: Faden-Liftings, Botox, Hyaluron. Einerseits, weil ich als Ärztin genau wissen wollte, welche Techniken ich bei meinen Patientinnen anwende, wie sie wirken, wie lange sie halten und welche Vor- und Nachteile sie haben. Andererseits aber auch, und das möchte ich euch nicht vorenthalten, weil ich mit meinem Aussehen damals nicht zufrieden war. All das hat mir zwar zu einer strafferen Haut verholfen, aber am Ende sind solche Beauty-Behandlungen lediglich als Teil eines effektiven Gesamtkonzeptes sinnvoll. Ich sah zwar glatt aus, aber nicht frisch und gesund. Bis ich die Ernährung in den Fokus meiner Aufmerksamkeit gerückt habe.

Das Verrückte ist, dass ich, obwohl ich Medizin studiert habe und sogar auf Ernährung spezialisiert bin, eine ganze Zeit lang nicht die Energie aufbrachte, mich um meine eigene gesunde Lebensweise zu kümmern, die zu einem frischeren Aussehen und zu mehr Zufriedenheit geführt hätte. Ich schlief zu wenig und zu schlecht, bewegte mich nicht ausreichend und aß unbedacht.

Botox oder Brokkoli? Meine Antwort wäre damals ziemlich eindeutig ausgefallen.

Kurz gesagt: Ich habe versucht, meinen ungesunden Lifestyle mit Beauty-Behandlungen zu kompensieren. Das kann man natürlich machen; es gibt kein Gesetz, das es verbietet. Aber schlau ist es nicht, da es ein Kampf gegen Windmühlen wird, wenn man das Thema Glow-up ausschließlich mit äußerlichen Maßnahmen angeht.

Deshalb möchte ich in diesem Kapitel erzählen, wie grüne Smoothies, Mandeln, Beeren und andere Köstlichkeiten mein Leben und vor allem mein Aussehen verändert haben und wie es auch euch gelingen kann, mithilfe einiger leicht zu merkenden

Regeln ein besseres Verständnis für eure Ernährung und die Zusammenhänge zwischen Magen, Darm und Haut zu entwickeln.

GUTES ESSEN FÜR DEN GLOW

Schönheit kommt von innen. Das ist wirklich so! Wenn wir uns Stars wie J.Lo, Gwyneth Paltrow, Salma Hayek oder Jennifer Aniston anschauen, kommen wir aus dem Staunen nicht mehr raus. Sie sind fünfzig und haben einen fantastischen Glow. Aber warum sehen diese Stars so unglaublich toll aus? Das Geheimnis liegt nicht etwa in hundertfach gefiltertem Wasser aus irgend-einer weit entfernten Gletscherregion oder in Abertausenden von Schönheitsbehandlungen. Ein paar werden sie auch haben machen lassen – klar. Doch ein Aussehen wie das von J.Lo würde ich mit Botox und Co. allein nicht hinbekommen. Da müsste ich schon tiefer eingreifen. Und zwar über den Lifestyle und die Ernährung – und das recht konsequent.

Wir wissen mittlerweile, dass Menschen, die sich sehr ausgewogen ernähren, auf ausreichend Bewegung und auf eine gesunde Lebensweise achten, ein sicht- und messbar besseres Hautbild haben und förmlich von innen heraus strahlen. Das heißt nicht, dass sie ein Leben in Askese führen müssen; auch eine Julia Roberts gönnt sich mal ein Eis oder eine Pizza. Allerdings – und das ist der Trick – in Maßen. Aber was bitte bedeutet „in Maßen“? Als einfache Faustformel empfehle ich die 80/20-Regel. Wenn 80 Prozent der Nahrung aus gesunden Lebensmitteln bestehen, dürfen bis zu 20 Prozent ungesund sein. Anders gesagt: Wenn ihr 80 Prozent eurer Zeit den Regeln für ein gesundes Leben folgt, könnt ihr 20 Prozent der Zeit euren ungesunden Gelüsten folgen. Aber selbst ein Verhältnis von 70 Prozent

zu 30 Prozent liegt noch in einem guten Bereich. Zugegeben, das allein wird nicht reichen, um top auszusehen, aber gutes Essen und ein gesunder Lifestyle sind die halbe Miete – mindestens.

Das merke ich selbst, wenn ich mal ein paar Tage auf meinen heißgeliebten grünen Smoothie verzichte. Wenn ich dann wieder täglich einen halben Liter davon trinke, werde ich sofort auf meinen tollen Glow angesprochen – wirklich immer.

LELAS LIEBLINGS-SMOOTHIE

Mit diesem Rezept könnt ihr nicht nur eurer Haut, euren Haaren und euren Nägeln etwas Gutes tun, ihr werdet auch eure Darmflora unterstützen. Ich trinke den Smoothie täglich, da er voller Vitamin A, C und E, Ballaststoffe, sekundärer Pflanzenstoffe und vieler Mineralstoffe ist, die euer Körper braucht, wenn ihr mit eurem strahlenden Äußeren punkten möchtet.

Ihr braucht:

- eine Handvoll Grünkohl (frisch oder gefroren)
- eine Handvoll Brokkoli (frisch oder gefroren)
- eine halbe Zitrone in Bio-Qualität mit Schale
- das Fleisch einer ganzen Orange
- Wasser nach Belieben
- optional: einen entkernten Apfel mit Schale, eine Avocado (nur, wenn ihr nicht abnehmen wollt), Leinsamen oder Chiasamen

Falls ihr die Zitrone nicht in Bio-Qualität bekommt, schält sie bitte. Alles in einem Mixer so lange zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht, bei Bedarf Wasser nachgießen.

Eine Zitrone mit Schale essen – im Ernst? Und wie! Ich habe Zitronenschale lange unterschätzt, da sie, wenn man sie nicht gut zubereite, etwas bitter schmeckt. Natürlich war mir klar, dass Bitterstoffe gut für uns sind, da sie antioxidative Eigenschaften haben, die die Verdauung anregen, den Blutzucker regulieren und die Leber bei der Entgiftung unterstützen. Aber hätte ich deswegen in den sauren Apfel – nein: die Zitrone – beißen wollen? Eher nicht. Aber damit lag ich eindeutig falsch!

LELAS LIEBLING: ZITRONENSCHALE

Zitronenschale ist toll für unsere Haut und unseren Darm, da sie wertvolle Polyphenole enthält, und die sind nichts anderes als Superfood für die guten Darmbakterien. Wenn ihr die Schale verzehren möchtet, solltet ihr beim Kauf der Zitronen darauf achten, dass sie in Bio-Qualität sind, also nicht mit Pestiziden behandelt wurden. Seid ihr euch nicht sicher, lasst es lieber nicht drauf ankommen. Beim Biomarkt mit einem Demeter-Siegel darf man sich eigentlich darauf verlassen, dass die Zitrone in bester Qualität verkauft wird.

UNSER DARM – DIE SCHALTZENTRALE FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Bevor ich euch verrate, was ihr tun könnt, um mit den richtigen Lebensmitteln eure Haut zu boostern, möchte ich erklären, wie genau es in unserem Darm aussieht und warum gutes Essen so wichtig ist.

Begrifflichkeiten: Der Begriff „Darmflora“ entstammt aus einer Zeit, in der man dachte, dass die Ansammlung von Mikroorganismen in unserem Darm ins Pflanzenreich gehört. Heute sagt man „Darmmikrobiom“. Da der Begriff „Darmflora“ aber geläufig ist und alle verstehen, was damit gemeint ist, verwende ich auch diesen Begriff in diesem Buch.

Unser Darm ist ein riesiges Universum mit unglaublich vielen unterschiedlichen Bakterienkulturen, den Mikrobiota. Man geht davon aus, dass bis zu 100 Billionen (!) Bakterien in unserer Darmflora leben und das sogenannte Darmmikrobiom bilden. Darunter sind Darmbakterien, die wir als gut bezeichnen, weil sie positive gesundheitliche Effekte haben und das Immunsystem stärken wie etwa Laktobazillen oder Bifidobakterien. Es gibt aber auch ungute Darmbakterien wie manche Enterokokken oder Clostridien, die zwar ihren Zweck als Teil der normalen Darmflora erfüllen, also in unseren Darm gehören, aber nicht überhand nehmen sollten.

Der Darm ist ohne Zweifel eines unserer wichtigsten Organe und Schaltzentrale für unsere Schönheit und Gesundheit, weshalb wir ausgesprochen freundlich zu ihm sein sollten.

I GUTES FUTTER FÜR DAS MIKROBIOM

Wenn wir unsere Darmbakterien mit bestimmten, idealerweise präbiotischen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten und probiotischen, also fermentierten Nahrungsmitteln „füttern“, können sie dafür sorgen, dass Mikronährstoffe besser aufgenommen werden, und sie können wertvolle Vitamine

wie Biotin, Folsäure und Vitamin K bilden. Gesunde Darmbakterien sind die Grundlage für unsere Gesundheit.

Grundsätzlich gibt es drei wichtige Kategorien von „Biotika“, die ihr kennen solltet: Präbiotika, Probiotika und Postbiotika.

Präbiotika sind nicht verdauliche Nahrungsbestandteile (Ballaststoffe), die selektiv das Wachstum und die Aktivität nützlicher Bakterien im Darm fördern und somit die Darmgesundheit verbessern. Sie dienen also unseren guten Darmbakterien als Futter und fördern deren Wachstum. Gleichzeitig wird dadurch die Vermehrung von unguuten Bakterien gehemmt. Ballaststoffe können außerdem die Verdauung anregen.

Effektive Lieferanten von Präbiotika sind zum Beispiel:

- Wurzelgemüse, Chicorée
- Äpfel und Birne
- verschiedene Teesorten (grün, schwarz, Kräutertees)
- Zwiebeln und Knoblauch
- Kaffee
- Omega-3-Öle

Man kann sie auch zusätzlich als Nahrungsergänzung, zum Beispiel in Form von Akazienfasern oder Flohsamenschalen, zu sich nehmen.

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die sich in bestimmten, meist fermentierten Lebensmitteln befinden, wie etwa in Joghurt, Kefir, Kimchi oder Sauerkraut. Fermentation ist der Prozess, mit dem Mikroben in unseren Nahrungsmitteln, in der Regel Bakterien oder Hefen, einen Stoffwechselprozess (Gärung) auslösen. Das Lebensmittel ist danach besser verdaulich, vitaminreicher und enthält, wenn es danach nicht konserviert oder pasteurisiert wurde, mehr lebende Mikroben, die unsere Darmflora bereichern.

Probiotische Nahrungsmittel sollten regelmäßig konsumiert werden, um das Gleichgewicht der Darmflora und damit unser glowy Aussehen zu unterstützen.

Postbiotika sind Stoffwechselnebenprodukte, die entstehen, wenn Probiotika sich von Präbiotika ernähren. Hierbei bilden sich zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren wie SCFA (short-chain fatty acids), die den Darmbakterien nicht direkt als Nahrung dienen, sondern positive Auswirkung auf die Gesundheit der Darmschleimhaut und das Immunsystem haben.

Sie haben die Fähigkeit, unseren Darm über die Blutbahn zu verlassen und zum Beispiel in unserer Haut die Ceramidproduktion für die Hautbarriere anzuregen oder in anderen Bereichen des Körpers, zum Beispiel der Lunge, das Immunsystem zu stärken.

SO VERBESSERT IHR EURE DARMFLORA FÜR DEN GLOW

Ich werde immer wieder gefragt, wie man seinen Darm aufbauen kann oder ob sich der Kauf des einen oder anderen Darmkur-Fertigprodukts lohnt.

Wir – und da schließe ich mich ein – neigen dazu, Dinge kaufen zu wollen, die dann rasch und mit wenig Aufwand Probleme für uns lösen. Das ist allerdings der zweite Schritt vor dem ersten. Viel wichtiger ist, das aus der Ernährung wegzulassen, was die Darmflora schwächt. Dazu gehören, wie ihr mittlerweile wisst, in erster Linie Fertig Mahlzeiten, Zucker, Weißmehl und Transfette, aber auch Konservierungsstoffe und Emulgatoren wie Carragen stehen im Verdacht, nachteilige Auswirkungen auf unser Mikrobiom zu haben. Gönnst eurem Körper eine Zeit lang eine Pause von diesen Produkten. Es gibt so tolle und

schmackhafte Alternativen zu diesen Produkten. Macht aber langsam. Eure Darmflora muss sich bei einer Ernährungsumstellung zunächst anpassen. Ich garantiere euch, nach einiger Zeit habt ihr plötzlich Appetit auf gesunde Dinge und weniger Heißhunger.

Ein gesundes Darmmikrobiom kann man sich wie einen Regenwald vorstellen. Bunt, lebendig und abwechslungsreich. Nach einer Phase mit viel Stress, ungesunder Ernährung und Schlafmangel ist es eher ein Regenwald nach einem Waldbrand. Alles ist monoton und grau, und unsere Aufgabe besteht darin, den Regenwald wieder aufzuforsten. Am besten gelingt das, indem wir so bunt und vielfältig essen, wie unser Ökosystem im Bauch sein soll. Unterschiedliche Bakterien benötigen unterschiedliche Arten von Ballaststoffen, weshalb die Aufforderung „Iss den Regenbogen“ („Eat the rainbow“), die uns überall begegnet, in der Tat sehr sinnvoll ist.

Die guten Bakterien danken es uns dann, indem sie durch Fermentation der zugeführten Ballaststoffe die schon oben beschriebenen SCFA, die kurzkettigen Fettsäuren (short-chain fatty acids), bilden: Propionate, Acetate, Butyrate.

Das Interessante an der Produktion von kurzkettigen Fettsäuren ist, dass sie uns nicht nur gesünder machen, sondern das Milieu im Darm so verändern, dass schlechte Bakterien verdrängt werden und nicht mehr überleben können. Diese machen also Platz frei, der dankend von unseren guten fleißigen Helfern in Anspruch genommen wird, die sich wiederum weiter vermehren und noch mehr kurzkettige Fettsäuren bilden. So verbessert sich unsere Darmflora von allein immer weiter, wenn wir sie gut behandeln, wie in einer Aufwärtsspirale.

Rom wurde nicht an einem Tag erbaut, heißt es, also erwartet auch von eurem Darm nicht, dass er sich von heute auf morgen auf „alles bunt und gesund“ umstellt.

MIT ANTI-AGING-SCIENCE ZUR WOHLFÜHLHAUT

Erste Fältchen, ein fahler Teint oder einfach nur zur Prävention: Frauen jedes Alters suchen Dr. Lela Ahlemann in ihrer Praxis auf, weil sie sich eine schönere Haut wünschen. Hilft ein intensives Peeling? Gibt es Ernährungsfehler? Können Hyaluron oder Botox der Haut auf die Sprünge helfen?

Durch die Vielfalt der Möglichkeiten führt die Dermatologin und Ernährungsmedizinerin mit klarem Urteil und langjähriger Expertise. Sie erklärt, welche Beauty-Produkte funktionieren und welche Wirkstoffe und Anti-Aging-Treatments wirklich zu einem natürlichen und glowy Aussehen führen.

Dank ihrer ganzheitlichen Sicht, die auch Schlaf, Ernährung und Bewegung mit einbezieht, kann sie jeder Frau dazu verhelfen, sich ein Leben lang gesund und wohl in ihrer eigenen Haut zu fühlen.

echt **EMF**

ISBN 978-3-7459-2345-2



WG 971 € 18,00 [D] € 18,50 [A]