

Lebens-
freude:

Mit Frohsinn gegen Falten

16 Früher Feierabend machen

Schon die Vorfriede auf einen gemütlichen Abend lässt die Gesichtszüge entspannen; ab und zu früher Feierabend machen, tut Körper und Seele gleichermaßen wohl. Und mit den regelmäßigen Auszeiten beugt man auch dem Hauptfeind schöner Haut vor: dem Stress. Durch chronische Überlastung büßt die Haut ihre Frische ein, sie wirkt abge-spannt, Pickel und Pusteln entstehen. „Emotionale Konflikte können psychosomatische Beschwerden verursachen und sich auch auf der Haut zeigen“, bestätigt Verena Beck. „Man weiß auch, dass bei chronischen Hauterkrankungen die Psyche häufig ein wichtiger Auslöser für eine Verbesserung oder Verschlechterung des Hautbildes ist.“ Vom früheren, stressfreien Feierabend sind wir allerdings weit entfernt: Laut aktuellem „Arbeitsklima-

Index“ der Arbeiterkammer arbeiten in Österreich bereits 34 Prozent der Beschäftigten auch in der Freizeit.

17 Ruhig einmal gar nichts tun

Das, was im Jugendjargon „chillen“ heißt, dient in jedem Alter (auch) der Schönheit: Sich regelmäßig entspannen, Pausen einlegen und den Augenblick genießen, ist hoch wirksam gegen die Schönheitskiller Überlastung und Stress. „Die seelische Grundhaltung wirkt sich auch auf das Hautbild aus“, sagt der Dermatologe Neuhofer. „Wenn man sich in seiner Haut wohlfühlt und von innen heraus strahlt, hat dies einen günstigen Einfluss auf den Teint.“ Hinzu kommt, dass die Ausschüttung bestimmter Glückshormone während der Pausen ihren Höhepunkt erreicht. Umgekehrt haben Ärger und Sorgen einen höchst

ungünstigen Effekt: Forscher haben herausgefunden, dass chronische Überforderung Körperzellen altern lässt.

18 Einfach Spaß haben

Frohsinn geht buchstäblich unter die Haut: „Lebensfreude lässt die gesamte Person strahlen. Und eine positive Einstellung überstrahlt auch den einen oder anderen Makel, seien es Fältchen oder größere Poren“, betont Johannes Neuhofer. Weil Lachfalten deutlich anziehender als Sorgenfalten wirken, sind Lächeln, Kichern und Kudern probate Schönmacher: Beim Lachen werden bestimmte Hormone – Endorphine – ausgeschüttet, die das Immunsystem stimulieren. Die gesteigerte Produktion der Glückshormone führt automatisch dazu, dass weniger „altmachende“ Stresshormone ausgeschüttet werden.



19 Richtig schön ausschlafen

Für viele ist der sprichwörtliche Schönheitsschlaf zum Glück eine leichte „Anti-Aging-Übung“. Für fast genauso viele, nämlich die Hälfte aller Erwachsenen, liegt jedoch genau hier das Problem: Sie leiden unter einer Schlafstörung und den damit verbundenen Folgen. Wer chronisch übermüdet ist, büßt nicht nur an Charisma ein. Unser Organismus benötigt die Nachtruhe – im Idealfall sieben bis neun Stunden –, damit verschiedene Prozesse im Körper vonstatten gehen können: Nicht nur die Muskel- und Knochenzellen, auch jene unserer Haut wachsen bzw. regenerieren sich über Nacht. Die Zellteilung der Haut läuft auf Hochtouren; das Wachstumshormon HCG sorgt dafür, dass Schäden repariert werden, sich die oberste Hautschicht erneuern kann, kurz: sich die Haut verjüngt. Wer in der Nacht pflegende Mittel aufträgt, macht sich zusätzlich die gute Aufnahmefähigkeit der Haut zunutze.

20 Miteinander kuscheln

Umarmungen, Streicheleinheiten, stundenlanges Kuscheln mit dem Liebsten – für viele der Inbegriff von Wohlfühl. Dank unseres feinsinnigen Kontaktorgans Haut gehen Streicheleinheiten besonders wohltuend unter eben diese. Berührungen beeinflussen Hormon- und Immunsystem, Herz-Kreislaufsystem sowie den Stoffwechsel günstig; sie senken die Produktion von Stresshormonen und fördern die Ausschüttung des Kuschelhormons Oxytocin und von Prolaktin, das u. a. für Entspannung zuständig ist. Außerdem aktiviert der Hautkontakt das Belohnungssystem, sodass mehr Dopamin freigesetzt und ein freudiger Reiz ausgelöst wird – wir strahlen. Wer als Kind schon auf wohltuende Berührungen verzichten musste, leidet mitunter ein Leben lang. Studien zeigen, dass Kinder mit Hauterkrankungen wie Neurodermitis viel weniger Haut-zu-Haut-Kontakt als andere haben. □

Fotos: © djid / Cefagil, thinkstock / RidoFranz