

Kolumne

HAUTNAH ERLEBT

Von Telomeren, Hautalterung und was Sex damit zu tun hat.

Manchmal ist es eine Randnotiz in der Zeitung: Ein gewisser David Weeks, Neurophysiologe, veröffentlichte eine Studie zum Thema Hautalterung, die neue Perspektiven eröffnet.

Telomere sind die Enden unserer Erbgutfäden. Sie sehen aus wie die versiegelten Enden von Schuhbändern. So klein die Dinger auch sind, so groß ist ihre Bedeutung. Sie bestimmen nicht nur unser biologisches Alter, sondern auch die sichtbaren Zeichen der (Haut)-Alterung. Eine eingebaute Eieruhr, die gnadenlos abläuft. Denn dummerweise nimmt mit jeder Zellteilung die Länge der Telomere ab. Die Telomere von uns Mädels sind übrigens länger als die der Jungs. Weshalb wir auch mehrheitlich länger durchhalten.

Jetzt fragt man sich natürlich, wie man diese tickende Uhr verlangsamen oder sogar zurückdrehen könnte.

Die gute Nachricht ist, dass es sogar mehr als nur eine Möglichkeit gibt. Und gerade die erste klingt höchst verlockend: Sex wirkt extrem gut als Anti Aging-Therapie. Laut der Studie wurden Frauen mit erfüllendem Sexualleben in ihrem Aussehen deutlich jünger eingeschätzt, hatten weniger Falten und straffere Haut. Sex kurbelt den Stoffwechsel und die Produktion von Sexualhormonen an, die vitalisierend wirken. Kein Wunder, denn insbesondere Östrogene sorgen für schöne Haut.

Die weniger gute Nachricht: Die

besten Ergebnisse beobachteten die Forscher bei Frauen, die durchschnittlich drei Mal pro Woche Sex hatten. Das könnte vielleicht in Leistungsdruck ausarten. Vor allem als Langstreckendisziplin.

Die anderen Möglichkeiten wären Power-Nährstoffe, Anti-Oxidantien und Vitamine. Eigentlich alte Bekannte, wenn es um das Thema gesunde Haut geht. Und natürlich Sport. Auch drei Mal pro Woche. Allerdings mindestens 15 Minuten... Da könnte man auch schon wieder abzuwägen ;-) Oder eine ausgeklügelte, variantenreiche und möglichst erfüllende Kombination finden. Ich finde, man sollte alle Möglichkeiten ausschöpfen!

Wie immer Sie sich entscheiden, ein Besuch im Kosmetik Studio Ihrer Wahl wäre definitiv das ergänzende Bindeglied zu einem Potpourri dieser Möglichkeiten. Sagt nicht die Studie. Sage ich!

Viel Spaß bei Ihrer lebendig, kreativen Anti Aging-Therapie!

Herzlichst
Ihre Sabine Keller
Inhaberin City Cosmetic Wels
www.citycosmetic.at



Sabine Keller
City Cosmetic Wels