

# Schönheit kommt von innen.



So abgedroschen dieser Spruch auch klingen mag, es steckt doch eine ganze Menge Wahrheit darin. Zum einen hat unsere innere Haltung direkten Einfluss auf unsere äußere Wirkung. Wer selbstbewusst auftritt und mit sich selbst im Reinen ist, wirkt automatisch attraktiver. Eine positive Grundeinstellung und innere Harmonie lassen uns strahlen. Doch tatsächlich steckt noch mehr hinter dem Sprüchlein: Auch das Gleichgewicht der Vitamine und Mineralstoffe, des Säure-Basen-Haushalts, der Hormone etc. in unserem Körper, hat direkten Einfluss auf unser Äußeres. Fehlt es uns z. B. an Eisen, wirken wir blass. Haut, Haare und Nägel können trocken und spröde werden, außerdem fühlen wir uns dann meist schlapp und müde und wirken alles andere als frisch. Mangelt es uns an Kieselsäure, lassen Straffheit und Elastizität des Bindegewebes nach. Und ehe wir uns versehen, ähneln wir mehr einer weichen, runzeligen alten Tomate als dem frischen Pendant mit straffer und glatter Haut. Apropos Tomaten: Auch Antioxidantien können dabei helfen, die Schönheit zu erhalten, da freie Radikale maßgeblich am Alterungsprozess von Zellen beteiligt sind.

Zum Abbau von freien Radikalen kann neben der Ernährung auch Stressmanagement beitragen, beispielsweise in Form von Atemübungen, Yoga oder Tai-Chi. In diesem Zusammenhang stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe etwas Besonderes vor: Hormon-Yoga. Diese Form von Yoga dient nicht nur dem Stressabbau, sondern soll auf natürliche Weise auch das hormonelle Gleichgewicht wiederherstellen, wenn dieses beispielsweise in den Wechseljahren aus dem Lot gerät.

Das Altern aufhalten können wir nicht, doch es gibt jede Menge naturheilkundliche Möglichkeiten, das gute Altern zu unterstützen. Damit wir uns möglichst lange frisch, schön und harmonisch fühlen und das auch ausstrahlen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken der vielfältigen Möglichkeiten und beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihre Jenny Gisy

