

NO 3

Brigitte

Mallorca neu entdecken

Mit dem E-Bike fernab vom Tourismus

Haut & Hormone
Pflege, die zum Zyklus passt

Achtung, Achtsamkeit!
Kann Meditation auch schaden?

Schnell & einfach
Rezepte für indisches Streetfood

Psst!

Das kommt, das bleibt: Wir freuen uns auf den Mode-Frühling

Systemsprenger
Wie Kinder zurück in den Alltag finden

DU VERDIENST DAS BESTE!

Anerkennung, Liebe, Geld und Freundschaft – wie wir bekommen, was wir wirklich brauchen





**BE
AU
TY**



**HAARE
MAKE-UP
PFLEGE**



GO with the *Flow*

Warum es Sinn macht, die Hautpflege
an den weiblichen Zyklus anzupassen,
wie das funktioniert – und was sich in den
Wechseljahren für den Teint tun lässt

Text: Abenaa Namslau



S

Schon mal den Begriff „Cycle Syncing“, also Zyklus-Synchronisation gehört? Bei dieser Methode richten Frauen ihren Tages- und Wochenrhythmus nach ihrem Zyklus aus – was sich positiv aufs Wohlbefinden auswirken soll. Aber wie läuft das eigentlich genau mit unserem Zyklus? „Mit seinem Auf und Ab der Hormone bestimmt er allmonatlich über fruchtbare und unfruchtbare Tage“, erklärt Dr. Katharina Burkhardt, Hormonforscherin und Gründerin des Netzwerks für Bioidenten Hormone (Instagram: @hormonnetzwerk_at). „Entscheidend sind vor allem die weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene und Progesteron.“

Wie die zusammenspielen: Das hat Auswirkungen aufs körperliche (und seelische!) Geschehen während der vier Zyklusphasen – und auf die Haut. „Manche Frauen profitieren davon, auch die Pflege auf den Zyklus abzustimmen“, sagt Priv.-Doz. Dr. Anne Gürtler von der Dermatologischen Klinik der Universität München, die als Dermatologin bei „LVATE Face Aesthetics“ praktiziert und ihr Wissen auch auf Instagram (@dermahealthnutrition) teilt.

Was genau das Woche für Woche für unsere Beauty-Routine bedeutet: ein Überblick.

1. Zykluswoche

Teint beruhigen & durchfeuchten

Das passiert im Körper

„In den ersten Tagen der Menstruation befinden sich die Hormone auf einem physiologischen Tiefstand“, sagt Spezialistin Dr. Katharina Burkhardt, „dazu der Auf- und Abbau der Gebärmutterschleimhaut – das zieht Energie.“ Krämpfe? Neben Couch, Entspannung und Wärme helfen auch sogenannte TENS-Geräte, die das Schmerzgefühl unterdrücken (siehe S. 64).

Und die Haut?

„Sie kann empfindlich und trocken sein“, sagt Dr. Anne Gürtler. Also, Milde walten lassen, auf mechanische Peelings verzichten und konsequent, aber sanft reinigen. Für die Pflege empfiehlt die Dermatologin vor allem „beruhigende Inhaltsstoffe wie Ceramide oder Niacinamid und eine gute Feuchtigkeitsversorgung. Passend können Hyaluronsäure-Seren oder auch -Masken sein“. Niacinamid, so Gürtler, biete mehrere Benefits: „Es hat eine entzündungshemmende Wirkung, kann bei Unreinheiten helfen und Hyperpigmentierungen reduzieren.“ Und das ist besonders in dieser Phase gut, weil die Unreinheiten aus der 4. Zykluswoche abheilen, und Niacinamid dabei unterstützen kann, dunklen Pickelmalen vorzubeugen.

2. Zykluswoche

Schützen & leuchten lassen

Das passiert im Körper

Nach der Periode steigen Stimmung und Energielevel wieder an, in den Eierstöcken reifen neue Follikel heran. „In der Follikelphase dominiert die Wirkung der Östrogene, die haben auch eine enge Verbindung zu ihrem Glückskollegen Serotonin, fördern die Regeneration der Gebärmutterschleimhaut und bauen sie wieder auf“, erklärt Hormonspezialistin Dr. Burkhardt.

Und die Haut?

Auch sie erholt sich: „Der Teint kann in dieser Phase oft viel ausgeglichener aussehen“, sagt Dermatologin Anne Gürtler. Was an den Östrogenen liegt: „Sie wirken sich positiv auf die Kollagenproduktion und Feuchtigkeitsaufnahme aus.“

Anne Gürtlers Tipps: Leichte Peelings oder Toner mit Frucht- und Salicylsäure werden oft gut toleriert, und Antioxidantien wie Vitamin C, Ferula- oder Azelainsäure stets begleitet von LSF 50+. Spannend: Diese Zeit ist ideal für Neues, alle Stoffwechselforgänge sind aktiviert, Sport fällt leichter. Und: „In dieser Phase werden minimalinvasive ästhetische Behandlungen von einigen Frauen besser vertragen“, so Dr. Gürtler. ➤



3. Zykluswoche

Teint stabilisieren

Das passiert im Körper

„Kurz vor dem Eisprung hat das Estradiol – ein Östrogen – seine höchsten Werte“, sagt Dr. Katharina Burkhardt, „und auch die Testosteron-, Dopamin- und Serotoninwerte erreichen etwa in der Zyklusmitte ihr Maximum.“ Physisch und psychisch sind wir nun besonders stark, häufig sogar risikobereiter und überzeugender als sonst. „Eine perfekte Zeit für Sport, Spaß und Leidenschaft, da auch die Libido ausgeprägter ist!“

Und die Haut?

„Sie wirkt meist prall und hydratisiert“, sagt Dr. Anne Gürtler. „Doch einige Frauen können erste Unreinheiten und entzündliche Veränderungen bemerken.“ Das passiert, wenn das entzündungshemmende Estradiol zu sinken beginnt. „Bei der gewohnten Reinigung und Pflege bleiben“, rät die Dermatologin. Eine Extraportion Feuchtigkeit, als Maske oder Serum, verlängert den Glow. „Bei ersten Unreinheiten können punktuell Vitamin-A-Säuren, Salicyl- oder Azelainsäure angewandt werden“, so die Expertin. Auch klärende Detox-Masken und ein mildes Enzym- oder Fruchtsäurepeeling können helfen.

4. Zykluswoche

Krisenmanagement betreiben

Das passiert im Körper

„Nach dem Eisprung sinkt der Estradiolspiegel wieder, während das Gelbkörperhormon Progesteron allmählich volle Fahrt aufnimmt. Seinen Höchstwert erreicht es genau genommen schon an den Zyklustagen 19–21, gegen Ende der 3. Woche“, so Dr. Burkhardt. „Weil es beruhigend und angstlösend ist, gilt es als Chill-out-Hormon“. Bei ausreichend hoher Konzentration schlafen wir besser, manche Frauen leiden nun aber unter prämenstruellen Beschwerden, die auf die Stimmung schlagen. Auch Heißhungerattacken und Kopfschmerzen können vermehrt auftreten.

Und die Haut?

„Die hormonelle Umstellung begünstigt die Talgdrüsenproduktion“, so Dr. Gürtler. Die Folge spüren besonders Frauen, die eh schon Hautprobleme haben – „entzündliche Dermatosen wie Akne oder Rosazea können sich verschlechtern, selbst Aphthen der Mundschleimhaut und Ekzeme.“ Jetzt typisch: Hormonpickel an Kinn und Kiefer. Patches mit Salicylsäure können helfen, zudem die Pflege mit Vitamin-A-Säuren oder Azelainsäure. Anne Gürtlers Tipps: „Nun noch mehr auf einen gesunden Lifestyle achten, selbst kochen und Einfachzucker reduzieren, bei Verlangen nach Süßem eher zu Datteln oder Schokolade mit über 90% Kakaoanteil greifen. Supplements mit Omega-3-Fettsäure, Probiotika oder Zink konsequent einnehmen.“







Und wie geht's weiter?

Das passiert während der Wechseljahre im Körper

„Die Eierstöcke verändern allmählich ihre Funktion – mit entsprechenden Auswirkungen auf die Hormonproduktion und den Zyklusverlauf“, sagt Dr. Katharina Burkhardt. Die Blutungen werden unregelmäßiger, stärker oder schwächer und sind jetzt oft von allerlei Nebenbeschwerden wie Migräne, Brustspannen, Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen begleitet.

Und die Haut?

Die hormonelle Veränderung sieht man auch ihr an: „Durch das allmähliche Absinken der Östrogenspiegel verliert sie an Feuchtigkeit und Spannkraft“, so Dr. Anne Gürtler. „Zudem nimmt der Kollagenanteil weiter ab. All dies bedingt eine Haut, die gefühlt dünner, sensibler, reizbarer und trockener ist.“ Reichhaltigere Pflege mit höherem Fettanteil und barrierestärkenden Ceramiden, Hyaluronsäure für Feuchtigkeit und Antioxidantien können ausgleichend wirken. Inhaltsstoffe wie Vitamin C sowie Vitamin-A-Säure-Derivate bringen viel, weil sie die langsamere werdende Zellerneuerung und die Kollagenproduktion ankurbeln, was dem Teint sichtbar guttut. „Außerdem gibt es minimalinvasive Behandlungsoptionen, um die Hautstruktur und das Wohlbefinden zu verbessern.“ ➤

Brigitte ^{ACADEMY}



BEREIT FÜR DEN WECHSEL

Wenn sich in der Lebensmitte die Hormonproduktion umstellt, beginnt eine neue Lebensphase – auch für unsere Haut. Was sie braucht, um weiter gesund und vital zu bleiben, können Sie bei uns lernen.

Im Online-Video-Kurs **„Wechseljahre: Wissen, was hilft“** der BRIGITTE Academy erklären **Dermatologin Dr. Yael Adler (I.)** und **BRIGITTE Head of Beauty Merle Rebentisch-Bernin**, wie Sie Ihre Haut unterstützen können. Zudem erfahren Sie von weiteren Expertinnen alles, was es rund um Hormone, Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf zu wissen gilt. **Sie können den Kurs in Ihrem Tempo machen – Videos, Workouts und Übungen sind jederzeit abrufbar.**



Infos unter brigitte.de/wechseljahrekurs oder den QR-Code scannen