

Das weibliche Sexualhormon Östrogen wird als Östron auch in der Haut gebildet und ist auch für die Haut wichtig. Ab dem 35. Lebensjahr nehmen die Östrogene langsam ab (das führt letztlich zu den Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schwitzen, Stimmungsschwankungen und Depressionen). Mit der Abnahme der Östrogene ist auch eine Abnahme der Hautdicke verbunden.

Auch die Spannkraft der Haut lässt nach, die Wassereinlagerung der Haut nimmt ab, und die Trockenheit der Haut nimmt zu. Etwa 30 Prozent des Kollagens der Frauenhaut gehen bereits in den ersten Jahren nach der Menopause verloren.

Es besteht kein Zweifel daran, dass Frauenhaut signifikant schneller altert als die Haut von Männern, vermutlich in Folge hormoneller Einflüsse und Unterschiede zwischen Mann und Frau.

Es gibt jedoch noch andere Gründe, die oft vergessen werden.

Frauen verwenden wesentlich mehr Kosmetikas als Männer, bereits schon als Mädchen. Tages- und Nachtcremen, Reinigungsmilch usw. In der Regel ist diese Kosmetik saure Chemie. Auch wenn Frauen gerne pH-neurale Kosmetik kaufen ist diese Kosmetik sauer. Eine saure Kosmetik übersäuert die Haut und das Bindegewebe darunter. Und Make-up sorgt dafür, dass die Haut nicht atmen kann. Die Folge davon, die Haut altert schneller.

Auch moderne Männer, die sich mit Kosmetikas versorgen übersäuern ihre Haut und die Haut wird ebenfalls schneller alt.

Viele Mädchen und Frauen nehmen die Pille über Jahre und Jahrzehnte. Nicht nur zum verhüten, sondern für eine schönere Haut. Das klingt verlockend, sorgt jedoch mit der Zeit dafür, dass sich der Körper nicht mehr mit der monatlichen Menstruation gut und korrekt entäuert. Ein auf Jahre schlecht entsäuerten Körper lässt die Haut altern.

Für eine schöne Haut ist folgendes Voraussetzung:

- Gesunde Ernährung, die den Körper nicht übersäuert
- Genügend Flüssigkeit täglich, ca. 2 Liter stilles Wasser
- Richtige pH-Naturkosmetik oder gar keine
- Haare färben vergiftet den Körper langsam und übersäuert ihn auch
- Bewegung und Sport an frischer Luft
- Stress meiden oder gut bewältigen
- keine chemischen Substanzen

- nicht Rauchen
- wenig bis kein Alkohol trinken
- genügend Schlaf
- Sonnenlicht, wenn möglich täglich, je nach Hauttyp ab 10 Minuten ohne Sonnenschutzcreme, aber kein Sonnenbrand holen! Über Wintermonate Vitamin D3 und K2. Magnesium und Zink ist generell auch empfehlenswert, jedoch am besten mit normaler Ernährung dem Körper zuführen
- Elektromog meiden (Handy, Smartphone usw.)
- allg. Umweltgifte
- Freude und Humor haben bis ins hohe Alter...
- Auf keinen Fall sind Schönheitsoperationen, B.-Nervengift (Name dürfen wir nicht nennen, Zensur!) und anderes Zeug eine gute Lösung. Der Körper (die Haut) wird noch mehr übersäuert und vergiftet.

Wie sieht es mit der Männerhaut aus?

Bei Männern reduziert das männliche Sexualhormon dagegen die Barrierefunktion der Oberhaut. Bereits im Säuglingsalter wird Haut bei den Jungen langsamer widerstandsfähig als bei den Mädchen. Die Oberfläche der Keratin bildenden Zellen (Keratinocyten) ist bei Männern dünner als bei Frauen, die dieses niedrige Niveau erst nach ihrer Menopause ebenfalls erreichen.

Männerhaut ist daher „verletzlicher“ als Frauenhaut.

Doch im Alltag sehen Frauen im Gesicht oft älter aus, als gleichaltrige Männer. Oder sieht ein männliches Gesicht mit Runzeln und Falten einfach männlicher aus und bei Frauen stört man sich? Oder stören sich Frauen an den kleinsten Fältchen und ärgern sich wesentlich mehr als Männer.