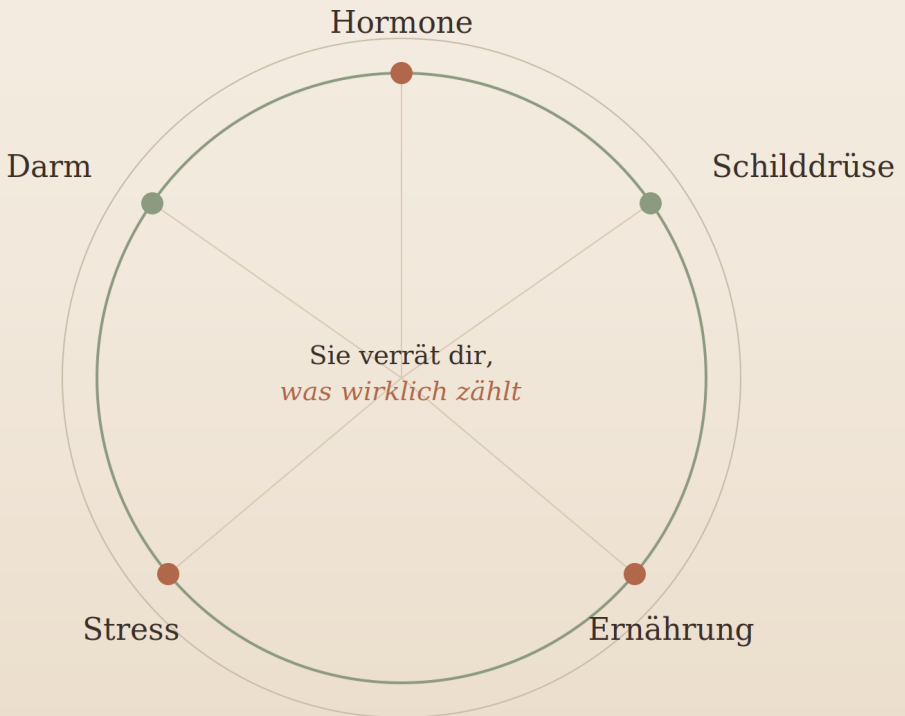


HOLISTIC SKIN & HEALTH



Deine Haut *petzt*

Der ehrliche Hautratgeber für Frauen über 40,
die schon alles probiert haben



CLAUDIA MENKE

KOSMETIKERIN · HOLISTIC SKIN & HEALTH EXPERTIN

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Ich bin Kosmetikerin, medizinische Fachangestellte und Holistic Skin & Health Expertin. Ich bin keine Ärztin und keine Heilpraktikerin. Die Inhalte dieses Buches dienen der allgemeinen Information und Bildung. Sie stellen keine medizinische Beratung dar und sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder ihnen vorzubeugen.

Bitte geh mit Hautveränderungen zum Arzt. Hinter Hautproblemen können Erkrankungen stecken, die ärztlich abgeklärt und behandelt gehören. Das gilt besonders, wenn deine Beschwerden neu sind, sich verschlimmern, schmerzen, nässen, sich stark verändern oder nicht abklingen. Ein Hautarzt kann Dinge erkennen, die dieses Buch niemals erkennen kann. Nutze dieses Buch als Ergänzung zu ärztlicher Betreuung, nicht als Ersatz.

Setz keine ärztlich verordneten Medikamente ab und ändere keine Dosierung, ohne das vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu besprechen. Das gilt auch für alles, was in diesem Buch als „pausieren“ oder „weglassen“ beschrieben wird. Gemeint sind damit ausschließlich frei verkäufliche Kosmetikprodukte, keine verordneten Arzneimittel.

Blutuntersuchungen, ihre Auswertung und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gehören in fachkundige Hände. Dieses Buch nennt keine Dosierungen und empfiehlt keine Präparate. Nahrungsergänzungsmittel können Wechselwirkungen mit Medikamenten haben und sind nicht automatisch harmlos, nur weil sie frei verkäuflich sind.

Bei bestehenden Erkrankungen, in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Essstörungen oder bei der Einnahme von Medikamenten sprich bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, bevor du deine Ernährung umstellst oder Lebensmittel über längere Zeit weglässt.

Jeder Mensch ist anders. Die in diesem Buch geschilderten Erfahrungen, auch meine eigene und die meiner Kundinnen, sind persönliche Verläufe. Sie sind keine Garantie und kein Versprechen für ein bestimmtes Ergebnis. Was bei einer Person gewirkt hat, muss bei einer anderen nicht wirken.

Die wissenschaftlichen Aussagen in diesem Buch geben den Kenntnisstand zum Zeitpunkt der Erstellung wieder. Forschung entwickelt sich weiter.

Trotz sorgfältiger Recherche wird für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte keine Haftung übernommen. Die Anwendung der beschriebenen Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für Inhalte externer Websites, auf die in diesem Buch verwiesen wird, sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Einleitung

Es ist kurz nach sieben. Du stehst im Bad, das Licht ist gnadenlos, und du machst das, was du jeden Morgen machst, bevor dich irgendwer sieht.

Du zählst.

Stirn. Kinn. Die Stelle neben der Nase, die seit Wochen nicht weggeht. Die Rötung auf der Wange, die heute wieder einen Tick größer ist als gestern. Du beugst dich näher an den Spiegel, du ziehst die Haut ein bisschen straff, du drehst dich ins Licht und wieder weg. Und dann kommt der Satz, der dir längst zur Gewohnheit geworden ist:

Es ist nicht besser geworden.

Ich weiß, wie sich das anfühlt. Nicht weil ich es gelesen habe. Sondern weil ich auch mal nachts wach lag und mir die Haut zwischen den Fingern blutig gekratzt habe, während mein Hautarzt mit den Schultern zuckte und sagte: „Da müssen Sie wohl den Beruf wechseln.“ Dazu später mehr. Erstmal geht es um dich.

Du bist nicht verrückt. Und du bist nicht schuld.

Lass uns kurz ehrlich sein über das, was wirklich los ist. Nicht über die Pickel. Über alles drumherum.

Du hast schon einiges hinter dir. Cremes, die im Bad stehen wie Trophäen einer verlorenen Schlacht. Eine Darmkur, bei der du dich drei Wochen lang gequält hast, für nichts. Ernährung umgestellt. Tipps von Freundinnen, von Instagram, von der netten Frau in der Apotheke. Vielleicht warst du beim Hautarzt, vielleicht sogar bei zweien. Geld ist auch geflossen, mehr als du laut zugeben würdest.

Und trotzdem stehst du jeden Morgen wieder an diesem Spiegel und zählst.

An diesem Punkt fängt der Kopf an, fiese Sachen zu erzählen. *Was stimmt nicht mit mir? Andere kriegen das doch auch hin. Wahrscheinlich pflege ich mich einfach nicht richtig. Vielleicht sind es die Gene und ich muss damit leben.*

Stopp. Das ist Quatsch. Und ich sage dir auch, warum.

Du hast nicht versagt. Du hast den falschen Krieg geführt, mit den falschen Waffen, gegen einen Gegner, den du komplett missverstanden hast. Das ist ein Riesenunterschied. Den einen Teil davon kannst du dir nicht vorwerfen, den

anderen können wir ändern.

Deine Haut ist keine Feindin. Sie ist eine Petze.

Hier kommt der Perspektivwechsel, der alles dreht.

Du behandelst deine Haut, als wäre sie das Problem. Als wäre sie ein Brandherd, den du löschen musst, ein Feind, den du übermalst, überdeckst, überpflegst. Creme drauf, Rötung weg, Ruhe ist. So funktioniert das aber nicht, und tief drin weißt du das längst, sonst würdest du dieses Buch nicht in der Hand halten.

Deine Haut ist nicht der Brandherd. Sie ist der Rauchmelder.

Sie ist das größte Organ deines Körpers und gleichzeitig die größte Petze, die du hast. Sie plaudert nach außen aus, was innen aus dem Ruder läuft. Ein Pickel ist keine Strafe. Er ist eine Nachricht. Eine Rötung ist kein Makel. Sie ist ein Hinweis. Deine Haut schreit dich nicht an, um dich zu ärgern. Sie meldet sich, weil irgendwo in deinem Körper etwas nicht im Gleichgewicht ist und sie die Einzige ist, die es laut genug sagen kann, dass du es siehst.

Und wenn du eine Petze nur zum Schweigen bringst, statt ihr zuzuhören, dann petzt sie irgendwann lauter.

Genau deshalb hat die Creme nicht gehalten. Sie hat dem Rauchmelder die Batterie rausgenommen. Das Feuer brennt weiter.

Warum mit 45 alles anders ist als mit 16

Jetzt der Teil, der dir vermutlich noch keiner so gesagt hat. Und der erklärt, warum bei dir nichts geholfen hat, obwohl es bei anderen funktioniert.

Du hast vielleicht das Gefühl, du steckst wieder in der Pubertät. Dieselben Pickel, dasselbe Versteckspiel, derselbe Frust. Aber das stimmt nicht. Es sieht nur so aus.

Mit 16 petzt deine Haut Hormone im Aufruhr und sonst nicht viel. Ein Teenager-Körper ist ein simples System. Mit 45 ist dein Körper kein simples System mehr. Da sind Hormone, die sich gerade komplett neu sortieren. Eine Schilddrüse, die nach Jahrzehnten leise aus dem Takt geraten kann, ohne dass es jemand misst. Ein Darm, der mit 45 nicht mehr der von früher ist. Und Stress, der sich nicht seit letzter Woche stapelt, sondern seit zwanzig Jahren.

All das petzt deine Haut. Gleichzeitig. Durcheinander.

Und genau deshalb war jede Lösung, die für eine einzige Ursache gebaut war, von vornherein zum Scheitern verurteilt. Die Anti-Pickel-Creme aus der Drogerie? Gebaut für Teenager-Talg. Die Darmkur? Hat vielleicht an einer Baustelle gearbeitet, während vier andere offen blieben. Der Hautarzt? Schaut auf die Haut, nicht auf die Schilddrüse, nicht auf die Hormone, nicht auf den Teller.

Keiner von ihnen hat sich die eine Frage gestellt, die zählt: *Was genau petzt diese Haut hier eigentlich?*

Worum es in diesem Buch geht. Und worum nicht.

Ich verspreche dir nichts, was ich nicht halten kann. Also lass uns das gleich klären.

Dieses Buch ist keine Wundercreme zwischen zwei Deckeln. Es ist keine Liste mit zehn Lebensmitteln, die deine Haut rettet, und auch keine Morgenroutine in sieben einfachen Schritten. Davon hast du genug gelesen, und du siehst ja, wo es dich hingebracht hat.

Dieses Buch ist deine Landkarte.

Am Ende wirst du verstehen, was deine Haut die ganze Zeit versucht hat, dir zu sagen. Du wirst die fünf Stellen kennen, an denen es bei Frauen über 40 typischerweise hakt: Darm, Schilddrüse, Hormone, Stress, Ernährung. Du wirst kapieren, warum sie zusammenhängen und warum man sie nicht einzeln betrachten darf. Und du wirst zum ersten Mal mit Ruhe in den Spiegel schauen können, nicht weil über Nacht alles weg ist, sondern weil ein Pickel dich nicht mehr in Panik versetzt, wenn du anfängst zu verstehen, woher er kommt.

Was dieses Buch nicht kann: dir sagen, welche der fünf Baustellen ausgerechnet bei *dir* der Haupttäter ist. Das steht nämlich nicht in einem Buch. Das steht zum Teil in deinem Blut, in deinen Werten, in deinen ganz eigenen Mustern. Und da kommt kein Buch der Welt ran, auch meins nicht. Dazu am Schluss mehr, ich will dich da nicht hängen lassen.

Aber die Landkarte? Die kriegst du. Komplett. Und ehrlich gesagt ist die Landkarte mehr, als die meisten Frauen in zehn Jahren Pickel-Frust jemals in die Hand gedrückt bekommen.



TEIL 1



Bevor wir über dich reden



Teil 1: Bevor wir über dich reden, muss ich dir kurz was über mich erzählen

„Dann dürfen Sie eben keine Einmalhandschuhe mehr tragen.“ Der Hautarzt sagte das so nebenbei, halb schon auf dem Weg zur Tür, als hätte er mir gerade geraten, weniger Kaffee zu trinken. Für ihn war es ein Satz. Für mich war es das Ende von allem, was ich mir aufgebaut hatte.

Denn übersetzt hieß dieser Satz: Geben Sie Ihren Beruf auf. Beide. Als Medizinische Fachangestellte trägt man Handschuhe. Als Kosmetikerin trägt man Handschuhe. Den ganzen Tag, jeden Tag. „Keine Handschuhe mehr“ war kein medizinischer Rat. Es war ein Berufsverbot mit netter Stimme.

Und das Schlimmste: Ich hatte gerade erst angefangen, mir als Kosmetikerin etwas Eigenes aufzubauen. Mein eigenes Ding. Es lief langsam an, die ersten Stammkundinnen kamen wieder, ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, hier entsteht etwas, das mir gehört. Und dann saß ich in diesem Behandlungszimmer und sollte das alles wegwerfen, weil meine eigene Haut nicht mitspielte.

Das war mein Tiefpunkt. Nicht der Juckreiz. Nicht die Schmerzen. Dieser Satz.

Wie es so weit kam

Angefangen hatte es harmlos. Ein Jucken zwischen den Fingern, so eine Stelle, an der man eben mal kratzt und nicht weiter drüber nachdenkt.

Dann wurde es mehr. Ich wachte nachts auf, weil ich mich im Schlaf gekratzt hatte. Nicht ein bisschen. Bis es wehtat. Es bildeten sich kleine Bläschen, erst ein paar, dann viele, und irgendwann platzten die Fingerkuppen auf. Wenn du dir mal eine Zitrone geschnitten hast mit einem Papierschnitt am Finger, dann kennst du ein Hundertstel von dem Gefühl. Ich hatte das an zehn Fingern. Beim Arbeiten. Mit Handschuhen drüber.

Also bin ich zum Hautarzt. Allergietest. Und das Ergebnis war fies auf eine Art, die ich erst später richtig verstanden habe.

Ich war allergisch gegen Latex. Klar, dachte ich, dann nehme ich eben andere Handschuhe. Gibt ja Nitril, gibt Vinyl. Problem gelöst.

War es aber nicht. Denn ich war nicht nur gegen das Latex allergisch, sondern auch gegen ein Vulkanisationsmittel. Das ist der Stoff, der die Handschuhe geschmeidig macht. Und der steckt nicht nur in Latexhandschuhen. Der steckt

auch in Nitril. Auch in Vinyl. In so ziemlich allem, was man sich über die Hände zieht.

Es gab also keinen Ausweichhandschuh. Keine Marke, kein Material, nichts. Die eine Sache, die ich für meinen Beruf brauchte, war genau die Sache, die mich kaputt machte.

Cortison, das nicht wirken durfte

Natürlich gab es Cortison. Bekommt man ja immer.

Nur: Cortison kann eine Haut nicht heilen, die jeden Tag aufs Neue dem ausgesetzt wird, was sie krank macht. Ich habe weiter Handschuhe getragen, weil ich weiter arbeiten musste. Also habe ich morgens gegen die Entzündung geschmiert und mittags den Auslöser wieder übergezogen. Ein Eimer Wasser auf ein Feuer, in das gleichzeitig jemand Benzin kippt.

Das Cortison war nicht schuld. Es kämpfte nur an der falschen Stelle. Merk dir den Gedanken, der kommt später nochmal, dann geht es um dich.

Und dann fing der Rest an

Während meine Hände aufrissen, passierte noch etwas anderes, leiser, im Hintergrund.

Ich war müde. Nicht abends-müde, sondern den-ganzen-Tag-müde. Antriebslos. Dinge, die mir früher leichtfielen, kosteten mich plötzlich Überwindung. Und ich nahm zu, ohne dass sich an meinem Essen viel geändert hätte. Stück für Stück. Bis ich irgendwann in den Spiegel schaute und mich in meinem eigenen Körper nicht mehr zu Hause fühlte.

Ich wusste damals noch nicht, dass das alles zusammenhängt. Dass eine Haut, die Alarm schlägt, selten allein Alarm schlägt. Dass mein Körper an mehreren Ecken gleichzeitig aus dem Gleichgewicht war und es mir auf jede Art mitteilte, die ihm einfiel. Die Hände waren nur die lauteste.

Heute weiß ich das. Damals saß ich einfach da, müde, schwerer, mit kaputten Fingern und einem Arzt, dessen bester Rat „Beruf wechseln“ lautete.

Der Punkt, an dem ich nein gesagt habe

Ich hätte aufgeben können. Ehrlich, es gab Tage, da war ich kurz davor.

Aber irgendetwas in mir hat sich geweigert zu glauben, dass mein Körper einfach kaputt ist und ich nur noch zusehen darf. Dieser Arzt hatte auf meine Hände geschaut und sonst nichts. Nicht gefragt, wie es mir sonst geht. Nicht

gefragt, was sich sonst noch verändert hat. Er hatte ein Symptom gesehen und ein Urteil gefällt.

Also habe ich angefangen, selbst zu suchen. Ich habe eine Ausbildung zur Holistic Skin & Health Expertin gemacht und dabei etwas gelernt, das mir vorher keiner gezeigt hatte: nicht auf die Stelle zu starren, an der es brennt, sondern auf den ganzen Körper zu schauen, der das Feuer legt. Darm. Hormone. Schilddrüse. Stress. Ernährung. Wie das alles zusammenspielt und wie man herausfindet, wo es bei einem ganz persönlich hakt.

Und dann habe ich alles, was ich gelernt habe, an mir selbst ausprobiert. Ich war meine eigene erste Kundin.

Nach drei Monaten war mein Ekzem weg.

Nicht besser. Weg.

Heute trage ich wieder Handschuhe. Jeden Tag, wenn ich behandle. Meine Haut bleibt ruhig. Dasselbe Material, dasselbe Vulkanisationsmittel, das mich mal fast meinen Beruf gekostet hätte, und meine Hände machen einfach mit. Als MFA arbeite ich heute nicht mehr, aber das war meine Entscheidung, nicht die einer Allergie.

Warum ich dir das alles erzähle

Jetzt der ehrliche Teil.

Mein Problem saß an den Händen. Deins sitzt im Gesicht. Das ist ein Unterschied, und ich tue nicht so, als wäre es derselbe Pickel.

Aber das Gefühl? Das Gefühl ist haargenau dasselbe.

Du hast alles probiert, und nichts hat gehalten. Ich auch. Du wurdest vom Arzt mit einem Schulterzucken nach Hause geschickt. Ich auch. Du bekommst gut gemeinte Ratschläge von allen Seiten und weißt nicht mehr, wem du glauben sollst. Kenne ich. Und dieses dumpfe Gefühl, deinem eigenen Körper ausgeliefert zu sein, als würde er gegen dich arbeiten und du darfst nur danebenstehen und zugucken. Genau da war ich auch.

Deshalb verstehe ich dich. Nicht, weil ich es in einem Lehrbuch gelesen habe. Sondern weil ich nachts wach lag und mir die Finger blutig gekratzt habe und dachte, das war's jetzt.



TEIL 2



Warum bei dir bisher
nichts geholfen hat



Kapitel 2.1 – Die Creme, die das Feuer nur übermalt

Mach einmal das Schränkchen in deinem Bad auf. Ehrlich, geh kurz hin, ich warte.

Was steht da drin?

Ich tippe: ein kleiner Friedhof. Da ist die Tube, die nach drei Wochen leer und vergessen war. Das Serum, das die Influencerin so gefeiert hat. Die Creme, die richtig teuer war und die du dich nicht traust wegzuwerfen, weil sie so viel gekostet hat, obwohl sie nichts gebracht hat. Vielleicht noch das Fläschchen mit dem Tropfer, von dem du gar nicht mehr weißt, wogegen es eigentlich helfen sollte.

Jede einzelne davon hast du mit derselben kleinen Hoffnung gekauft. *Vielleicht ist das jetzt die richtige.*

Und für ein paar Tage hast du es richtig gemacht. Morgens und abends, brav, in der richtigen Reihenfolge. Du hast gewartet. Du weißt ja, dass Haut Zeit braucht, also hast du ihr Zeit gegeben. Zwei Wochen. Drei. Manchmal wurde es ein bisschen besser, und dann hast du gedacht, jetzt, jetzt dreht es. Und dann war es wieder da.

Ich will dir jetzt erklären, warum das passiert ist. Und ich verspreche dir, am Ende dieses Kapitels stehst du nicht dümmer da, sondern schlauer.

Eine Creme arbeitet oben. Dein Problem sitzt unten.

Erinnerst du dich an das Bild aus der Einleitung? Deine Haut ist kein Brandherd, sie ist ein Rauchmelder.

Eine Creme arbeitet an der Oberfläche. Das ist keine Schwäche, dafür ist sie gemacht. Sie kann eine gereizte Haut beruhigen, sie kann Feuchtigkeit geben, sie kann die Hautbarriere stützen. Das ist echt und das ist nützlich, dazu kommen wir später noch.

Aber wenn das Signal von innen kommt, von deinen Hormonen, deinem Darm, deiner Schilddrüse, deinem Stress, dann macht die Creme oben etwas sehr Bestimmtes: Sie übermalt den Rauchmelder. Sie macht die rote Lampe für einen Moment unsichtbar. Das Feuer im Keller brennt weiter.

Deine Haut ist nicht der Brandherd. Sie ist der Rauchmelder.

Deshalb wurde es kurz besser und dann wieder schlechter. Du hast nicht die falsche Creme erwischt. Du hast eine Oberflächenlösung auf ein Tiefenproblem geklebt. Das kann gar nicht halten, egal wie teuer die Tube war.

„Ich brauche nur die richtige Creme" ist die teuerste Lüge der Branche

Jetzt der Teil, der dich entlastet, und ich meine das ernst.

Du bist nicht zu blöd, das vorher zu durchschauen. Du wurdest darauf trainiert.

Eine ganze Industrie verdient Milliarden mit genau einem Satz in deinem Kopf: *Die nächste Creme ist die Antwort.* Jede Werbung, jede Anzeige, jede strahlende Frau mit perfekter Haut auf der Verpackung erzählt dir dasselbe. Dass die Lösung in einem Tiegel steckt und du nur noch nicht den richtigen gefunden hast. Dass es an dir liegt, wenn es nicht klappt, und du es nochmal versuchen sollst, mit dem neuen, dem besseren, dem teureren.

Das ist kein Zufall. Das ist das Geschäftsmodell. Und der Trick daran ist nicht, dass du dieselbe Creme nachkaufst, das ist ja völlig normal, irgendwann ist eine Tube eben leer. Der Trick ist, dass du immer die **nächste** kaufst. Weil keine hält, was sie verspricht, bleibt die Hoffnung immer beim nächsten Produkt. So verdient man nicht an einer Frau, die zufrieden ist. Man verdient an einer Frau, die weitersucht.

Wenn du also schon viel Geld für Wundermittel ausgegeben hast: Das war keine Dummheit. Das war eine Maschine, die genau dafür gebaut wurde, und sie ist verdammt gut in ihrem Job.

Die Creme ist nicht der Feind

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich sage nicht, wirf alles weg und creme dich nie wieder ein. Das wäre genauso falsch.

Gute Pflege hat ihren Platz. Eine Haut, deren Barriere am Boden ist, braucht Unterstützung von außen, und die richtige, schlichte Pflege kann da viel Gutes tun. Wir reden später sogar darüber, warum bei der Pflege oft weniger mehr ist und wie du deine Barriere beruhigst, ohne ein Vermögen auszugeben.

Der Punkt ist nicht: Creme schlecht. Der Punkt ist: Eine Creme ist ein guter Mitspieler. Sie ist nur kein Trainer. Sie kann mitlaufen, sie kann stützen, sie kann beruhigen. Aber sie kann nicht entscheiden, warum dein Körper das Feuer überhaupt gelegt hat. Das war nie ihr Job, und es ist unfair, dass man ihn ihr aufgehalst hat. Dir gegenüber, und der Creme gegenüber.

Also: Mach das Schränkchen ruhig wieder zu. Du musst da heute nichts wegwerfen.

Aber du darfst ab jetzt aufhören, von einer Tube die Antwort auf eine Frage zu erwarten, die sie nie beantworten konnte.

Die nächste Sackgasse, in die viele rennen, sieht von außen viel klüger aus als eine Creme. Sie kostet mehr Disziplin, mehr Quälerei, und am Ende oft genauso wenig Ergebnis. Reden wir über die Darmkur.

Kapitel 2.2 – Die Darmkur, bei der du dich gequält hast

Die Darmkur war kein Spontankauf an der Supermarktkasse. Die hast du dir vorgenommen.

Du hast dich informiert. Du hast Geld in die Hand genommen. Du hast wochenlang durchgezogen, was die meisten nach drei Tagen wieder hinschmeißen. Du hast Sachen weggelassen, die du gern isst. Du hast morgens ein Pulver getrunken, das geschmeckt hat wie nasse Pappe, und abends noch eins. Du hast einen Plan abgehakt wie eine Streberin, Tag für Tag.

Und dann hast du gewartet, dass deine Haut sich bedankt.

Sie hat sich nicht bedankt.

Vielleicht ein bisschen, kurz. Dann war alles wieder wie vorher. Und genau in diesem Moment ist etwas in dir lauter geworden. So ein Gedanke, der sich anschleicht: *Wenn nicht mal das geholfen hat, wofür ich mich wochenlang gequält habe, dann bin ich wohl wirklich ein hoffnungsloser Fall.*

Diesen Gedanken nehmen wir jetzt auseinander. Denn er ist falsch.

Du hast nicht versagt. Du hast blind geschossen.

Hier ist das Erste, was du verstehen musst, und es ändert alles: Eine Darmkur ist klüger als eine Creme. Du hast nicht oberflächlich rumgedoktert, du hast nach innen gearbeitet. Du warst auf der richtigen Spur. Das war kein dummer Schritt, das war ein guter.

Das Problem war nicht die Idee. Das Problem war, dass niemand vorher die eine Frage gestellt hat, auf die es ankommt:

Ist dein Darm bei dir überhaupt die Baustelle?

Es gibt fünf Stellen, an denen es bei Haut über 40 typischerweise hakt. Der Darm ist eine davon. Eine. Vielleicht sitzt dein Hauptthema woanders, bei der Schilddrüse, bei den Hormonen, beim Stress. Dann kannst du deinen Darm sanieren, bis die Kühe nach Hause kommen, und deine Haut bleibt trotzdem entzündet, weil das Feuer von einer ganz anderen Ecke kommt.

Eine Darmkur ohne zu wissen, ob der Darm dein Täter ist, ist wie eine Feuerwehr, die im Keller löscht, während es im Dachstuhl brennt. Engagiert. Fleißig. Am falschen Ort.

Und selbst wenn es der Darm war

Sagen wir, dein Darm war wirklich beteiligt. Dann kommt das zweite Problem.

Eine Darmkur von der Stange ist ein Vorschlaghammer. Dein Darm braucht aber ein Skalpell. Was bei dir aus dem Gleichgewicht ist, ist nicht dasselbe wie bei deiner Nachbarin. Welche Bakterien, was fehlt, was zu viel ist, was deine Verdauung gerade wirklich braucht, das ist so individuell wie dein Fingerabdruck. Eine Kur, die für alle gemacht ist, ist für niemanden richtig gemacht.

Du hast also vielleicht das richtige Organ behandelt, aber mit dem Werkzeug für irgendwen, nicht für dich.

Und dann kam das, worüber keiner spricht: die Zeit danach

Es gibt noch etwas, das ich immer wieder erlebe, und es ist vielleicht der ärgerlichste Teil der ganzen Geschichte.

Die Kur ist vorbei. Vier Wochen durchgehalten, das Pulver ist leer, der Plan abgehakt. Und dann? Dann geht das Leben weiter. Genau so wie vorher. Derselbe Kaffee auf leeren Magen, dasselbe schnelle Brötchen zwischendurch, derselbe Stress, dasselbe Glas Wein am Abend.

Und der Darm rutscht zurück. Langsam, unauffällig, aber er rutscht.

Bitte lies den nächsten Satz genau: **Das ist nicht deine Schuld.** Auf jeder Packung steht, was du in den vier Wochen tun sollst. Auf keiner steht, wie es danach weitergeht.

Denn eine Darmkur ist kein Reparaturset. Sie ist bestenfalls ein Neustart. Was danach kommt, entscheidet, ob der Neustart hält. Und genau dieser Teil, der wichtigere von beiden, wurde dir nie erklärt.

Du hast dich vier Wochen lang gequält für einen Zustand, den niemand dir zu halten beigebracht hat. Kein Wunder, dass er wieder weg war.

Und dann ist da noch etwas: der Darm arbeitet nie allein

Hier ist der Punkt, an dem fast jede Einzelmaßnahme scheitert, egal wie gut sie ist.

Deine fünf Baustellen hängen zusammen. Sie reden miteinander. Der Stress drückt auf den Darm. Der Darm drückt auf die Hormone. Die Schilddrüse mischt überall mit. Wenn du nur an einer Stelle ziehst und die anderen vier

offen lässt, beruhigt sich die Haut nicht richtig. Sie kann nicht. Du hast eine von fünf Türen zugemacht und dich gewundert, warum es immer noch zieht.

Deshalb war die Quälerei so bitter. Nicht weil sie umsonst war, sondern weil du den vollen Preis gezahlt hast, in Disziplin, in Verzicht, in Hoffnung, und nur einen Bruchteil zurückbekommen hast.

Was das für dich heißt

Lies diesen Satz langsam: Du hast die Darmkur nicht falsch gemacht. Die Darmkur wurde blind abgefeuert, ohne Ziel, ohne dich.

Das ist ein himmelweiter Unterschied. Im ersten Fall liegt es an dir, und das ist die Lüge, die dich klein hält. Im zweiten Fall liegt es an einem fehlenden Plan, und Pläne kann man machen.

Stell dir mal vor, jemand hätte vorher hingeschaut. Hätte gewusst, ob dein Darm überhaupt dran ist. Hätte gesehen, was bei dir konkret fehlt. Und hätte die anderen vier Türen gleich mit abgedichtet. Dann reden wir nicht mehr von Quälerei für nichts. Dann reden wir von etwas, das wirkt.

Genau dahin arbeiten wir in diesem Buch. Erst zeige ich dir alle fünf Baustellen, damit du das System verstehst. Dann wird klar, warum man nicht raten sollte, wo deine sitzt.

Es gibt übrigens noch eine Instanz, von der du dir Klarheit erhofft hast und die dich auch ratlos zurückgelassen hat. Eine, die eigentlich genau dafür da sein sollte. Reden wir über den Hautarzt.

Kapitel 2.3 – Warum selbst der Hautarzt an dir vorbeischaut

Du bist da mit Hoffnung reingegangen. Gib's ruhig zu.

Nach all den Cremes, all den Tipps, all dem Rumprobieren war der Hautarzt für dich die letzte, seriöse Instanz. Der Profi. Der mit dem Studium, dem Diplom an der Wand, dem geschulten Blick. Du hast im Wartezimmer gesessen und gedacht: So, jetzt. Jetzt sagt mir endlich mal jemand, was wirklich los ist, und dann wird das.

Und dann ging es schnell. Ein Blick auf die Haut, vielleicht ein kurzes „Hm“. Ein Rezept, eine Salbe, oder der Satz, der noch länger nachhallt als jeder Pickel: „Das sind die Hormone“ oder „Das ist bei Ihnen wohl veranlagt, da müssen Sie durch.“ Sieben Minuten, Tür zu, nächste Patientin.

Du standest wieder draußen. Mit einem Rezept in der Hand und diesem hohlen Gefühl im Bauch.

Und dann kam er, der schlimmste Gedanke von allen: *Wenn nicht mal der Hautarzt mir helfen kann, dann stimmt mit mir etwas ganz grundsätzlich nicht.*

Diesen Gedanken räumen wir jetzt weg. Für immer.

Der Hautarzt ist nicht schlecht. Er schaut nur durch eine Lupe.

Ein Hautarzt ist ein Spezialist. Und zwar ein richtig guter für das, wofür er da ist.

Er erkennt Hautkrebs, bevor er gefährlich wird. Er behandelt Infektionen, Ekzeme, akute Entzündungen. Wenn mit deiner Haut medizinisch etwas ernstlich nicht stimmt, ist er die erste und wichtigste Adresse. Punkt. Geh zum Hautarzt. Für die Dinge, in denen er unschlagbar ist, gibt es keinen besseren.

Aber ein Hautarzt schaut durch eine Lupe. Sein Job ist die Haut. Was ist auf ihr, was ist in ihr, wie behandeln wir sie. Das ist seine Frage, und die beantwortet er brillant.

Deine Frage ist eine andere. Deine Frage lautet nicht „Was ist auf meiner Haut?“. Deine Frage lautet „Warum schickt mein ganzer Körper dieses Signal?“. Und diese Frage stellt man nicht mit einer Lupe. Da muss man einen Schritt zurücktreten und den ganzen Menschen anschauen. Den Darm, die Schilddrüse, die Hormone, den Stress, den Teller. Das war nie sein Auftrag. Nicht seine Ausbildung, nicht seine sieben Minuten.

Du hast eine Ganzkörper-Frage an einen Oberflächen-Spezialisten gestellt. Kein Wunder, dass die Antwort nicht gepasst hat. Das liegt nicht an dir. Das liegt daran, dass du im richtigen Gefühl beim falschen Fachgebiet warst.

Mein eigener Arzt hatte recht. Und trotzdem nicht genug.

Ich hab dir meine Geschichte erzählt. Erinnerst du dich an den Allergietest?

Der war goldrichtig. Mein Hautarzt hat exakt herausgefunden, worauf ich reagiere: Latex und das Vulkanisationsmittel in den Handschuhen. Präzise Medizin, keine Kritik, im Gegenteil. Ohne diesen Test hätte ich im Dunkeln getappt.

Nur endete seine Landkarte genau da. Sein einziges Werkzeug danach war: „Meiden Sie den Auslöser.“ Und das Meiden bedeutete, meinen Beruf aufzugeben. Da war seine Karte zu Ende. Nicht weil er ein schlechter Arzt war. Sondern weil an dem Punkt seine Frage beantwortet war und meine erst anfang.

Meine Karte ging weiter. Ich hab gefragt, warum mein Körper überhaupt so überschießend reagiert, was da innen aus dem Gleichgewicht ist, an welchen Stellen ich ansetzen kann. Und da lag die Lösung.

Der Arzt und ich waren nie Gegner. Wir haben nur an verschiedenen Stellen derselben Geschichte gearbeitet.

Du hast eine Ganzkörper-Frage an einen Oberflächen-Spezialisten gestellt.

„Das sind die Hormone“ ist ein Anfang, kein Urteil

Kurz noch zu diesem einen Satz, den so viele mit nach Hause nehmen: „Das sind halt die Hormone“ oder „Das ist genetisch, da kann man nichts machen.“

Der Teil mit den Hormonen stimmt oft sogar. Aber „das sind die Hormone“ ist kein Endpunkt, sondern ein Startpunkt. Es heißt nicht „da kann man nichts machen“. Es heißt „hier lohnt es sich genauer hinzuschauen“. Hormone sind kein Schicksal, das man erträgt. Sie sind ein System, das man verstehen und beeinflussen kann. Was man an ihnen ablesen kann, wenn man weiß, wie, das ist eine Menge.

Wer dir sagt „da kann man nichts machen“, hat meistens einfach die Werkzeuge nicht dafür. Das ist etwas völlig anderes als „es geht nicht“.

Und jetzt das Wichtige

Ich bin nicht die Alternative zum Arzt. Ich arbeite mit dem, was die Medizin kann.

Die tiefsten Antworten, die ich bei meinen Kundinnen finde, finde ich nicht mit Handauflegen und guten Wünschen. Ich finde sie unter anderem im Blut. In echten Werten. Da, wo schwarz auf weiß steht, was fehlt und was aus dem Ruder läuft. Ich stelle mich nicht gegen die Medizin, ich hole mir genau das, was sie an harten Fakten liefern kann, und packe das Drumherum dazu, das in den sieben Minuten keinen Platz hat: den ganzen Menschen.

Also nochmal, damit es keine Missverständnisse gibt: Du sollst weiter zu deinem Hautarzt gehen. Für das Medizinische. Für die Sicherheit. Für alles, was abgeklärt gehört.

Aber wenn du das Gefühl hattest, dass da eine Frage offen bleibt, dann hattest du recht. Es blieb eine offen. Nicht weil mit dir etwas nicht stimmt. Sondern weil sie noch niemand gestellt hat.

Es gibt noch eine Sorte Ratschläge, die dich mürbe gemacht hat. Nicht die vom Arzt, sondern die von überall. Von Freundinnen, aus dem Internet, von der netten Frau im Drogeriemarkt. Und die haben etwas mit dir gemacht, das fast schlimmer ist als kein Rat. Reden wir darüber.

Kapitel 2.4 – Zu viele Tipps, zu wenig Vertrauen

„Trink mehr Wasser.“ „Lass die Milchprodukte weg.“ „Nein, Milch ist es nicht, es ist der Zucker.“ „Benutz Retinol.“ „Um Gottes willen, kein Retinol, viel zu aggressiv.“ „Creme weniger.“ „Creme mehr, deine Haut ist doch trocken.“ „Das ist die Psyche.“ „Das ist der Darm.“ „Das gibt sich, wenn die Wechseljahre durch sind.“

Kommt dir bekannt vor?

Ich wette, du hast irgendwo auf deinem Handy einen kleinen Vorrat an Hauttipps. Screenshots, ein paar Notizen, vielleicht ein gespeichertes Video, das du dir „später mal in Ruhe“ ansehen wolltest. Du bist zur Sammlerin geworden. Nicht weil du gern sammelst, sondern weil du irgendwann angefangen hast zu denken: Vielleicht ist ja der eine Tipp dabei, der es endlich bringt.

Und alle meinen es gut. Die Freundin, die Schwester, die nette Frau im Drogeriemarkt, die dir spontan drei Produkte in die Hand drückt. Das Internet sowieso, das hat für alles eine Meinung, am liebsten drei widersprüchliche gleichzeitig.

Das Problem ist nicht, dass die Ratschläge böse gemeint sind. Das Problem ist, was diese Flut mit dir gemacht hat.

Die Flut hat dir dein eigenes Urteil geklaut

Früher konntest du Dinge entscheiden. Du hast dir was überlegt und dann gemacht.

Und heute? Heute stehst du vor dem Regal oder vor einem neuen Tipp und in deinem Kopf meldet sich sofort der Gegen-Tipp. Mach dies, nein mach das nicht, aber die eine hat doch gesagt, andererseits im Internet stand. Du kommst zu keinem Schluss mehr, weil zu jeder Empfehlung sofort die nächste danebensteht, die das Gegenteil behauptet.

Wem kann ich überhaupt noch vertrauen?

Das ist die eigentliche Wunde. Nicht dass ein Tipp nicht funktioniert hat. Sondern dass du irgendwann aufgehört hast, dir selbst zu trauen. Und jeder neue Ratschlag flüstert ganz leise noch etwas mit: „Du machst irgendwas falsch.“ Deshalb sitzt bei dir auch dieser Gedanke: *Wahrscheinlich denken die anderen, ich pflege mich einfach nicht genug.* Die Flut füttert deine Scham, Tipp für Tipp.

Warum kein Ratschlag der Welt bei dir passt

Jetzt der Kern. Und der nimmt dir hoffentlich einen Stein vom Herzen.

Jeder Tipp, den du bekommst, ist eine Antwort. Aber niemand, der ihn dir gibt, kennt deine Frage.

Die Freundin, bei der das Weglassen von Zucker die Haut geklärt hat, hat einen echten Tipp gegeben. Für sich. Bei ihr war Zucker der Auslöser, also hat es bei ihr gewirkt. Bei dir sitzt die Ursache vielleicht ganz woanders, in der Schilddrüse, in den Hormonen, im Darm. Dann kannst du den Zucker weglassen bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag, und es passiert nichts. Nicht weil du es falsch gemacht hast. Sondern weil du die richtige Antwort auf die falsche Frage bekommen hast.

Ein guter Tipp für den einen ist für den anderen einfach nur Lärm. Und du hast dir jahrelang den Lärm von hundert fremden Körpern angehört und dich gefragt, warum keiner davon zu deinem passt.

„Was machen meine Freundinnen anders?“

Diesen Gedanken kenne ich von mir, also lass ihn uns kurz zerlegen.

Was machen meine Freundinnen anders? Die haben so eine schöne Haut.

Antwort: Wahrscheinlich nichts Klügeres. Sie haben nur einen einfacheren oder einen anderen Grund für ihre Haut, und sie sind zufällig über etwas gestolpert, das dazu passt. Das ist kein Können. Das ist Glück beim Zusammenpassen. Deine Freundin spielt gerade ein leichteres Level, und du vergleichst deinen Kampf mit ihrem Spaziergang.

Hör auf, dich an jemandem zu messen, der ein ganz anderes Spiel spielt. Das ist unfair dir gegenüber, und es stimmt nicht mal.

Du hast nicht zu wenig Tipps. Du hast zu viele.

Lies den Satz nochmal. Dein Problem war nie ein Mangel an Ratschlägen. Dein Handy ist voll davon. Dein Problem ist, dass du nicht weißt, welche der fünf Baustellen bei dir der Täter ist.



TEIL 3



Was deine Haut wirklich petzt



Kapitel 3.1 – Die fünf Petzen: warum du den falschen Gegner bekämpft hast

Vier Sackgassen. Die Creme, die Darmkur, der Arzt, der Ratschlag-Tsunami. Und wenn wir ganz ehrlich sind, war da meistens noch die Kosmetik mit dabei. Kurz schön, dann wieder von vorn.

Das sieht aus wie vier, fünf verschiedene Probleme. Ist es aber nicht.

Dahinter steckt ein einziger Grund. Und den sage ich dir jetzt ohne Umschweife:

Du hast den falschen Gegner bekämpft.

Falscher Gegner, falsche Waffen

Alles, was du versucht hast, hatte dasselbe Ziel im Visier: die Stelle, an der es sichtbar wird. Deine Haut. Du hast oben gearbeitet, immer wieder, mit Cremes, mit Behandlungen, mit dem einen Tipp von der Freundin. Und die paar Sachen, die tiefer gingen, wie die Darmkur, haben an einer einzigen Baustelle gewerkelt, während vier andere offen blieben.

Niemand hat die eine Frage gestellt, um die es geht: Was macht dein Körper mit 45 eigentlich gerade?

Denn das ist der Punkt, den ich dir schon in der Einleitung mitgegeben habe, und jetzt zahlt er sich aus. Mit 16 war dein Körper ein einfaches System. Ein bisschen Hormonchaos, fertig. Mit 45 spielt dein Körper ein völlig anderes Spiel. Und du bist mit den Waffen von damals in einen Kampf gezogen, der nach ganz anderen Regeln läuft. Kein Wunder, dass du verloren hast. Du hast tapfer gekämpft. Nur eben gegen den Falschen, am falschen Ort, mit dem falschen Werkzeug.

Das ist keine schöne Nachricht. Aber es ist eine erleichternde. Denn es heißt: Nicht du bist kaputt. Deine Strategie war es.

Der Pickel war nie dein Feind

Jetzt drehen wir das Ganze einmal richtig herum.

Der Pickel ist nicht der Gegner. Die Rötung ist nicht der Gegner. Sie sind die Petze, erinnerst du dich? Deine Haut plaudert nach außen aus, was innen aus dem Gleichgewicht ist. Sie ist die Überbringerin der Nachricht, nicht die Absenderin.

Wenn du die Überbringerin der Nachricht bekämpfst, bekämpfst du die Falsche. Der eigentliche Absender sitzt tiefer. Er sitzt in deinem Inneren, an einer von fünf Stellen. Manchmal an mehreren gleichzeitig.

Lern jetzt deine fünf Petzen kennen. In den nächsten Kapiteln nehmen wir jede einzeln unter die Lupe. Hier bekommst du erstmal das Ensemble.

Die fünf, die deine Haut zum Reden bringen

Die Hormone. Ab 40 sortieren sie sich komplett neu. Das ist die lauteste Petze über 40, und die, über die dir am wenigsten die Wahrheit gesagt wird.

Der Darm. Dein zweites Gesicht. Was in deiner Verdauung schiefläuft, landet erstaunlich oft ganz oben, auf deiner Wange.

Die Schilddrüse. Die leiseste von allen. Sie kann jahrelang aus dem Takt sein, ohne dass jemand nachschaut. Fast alle Hautratgeber lassen sie weg. Ich nicht, und du wirst gleich verstehen, warum.

Der Stress. Was dein Kopf nicht verarbeitet, lädt er woanders ab. Manchmal im Magen. Oft auf der Haut.

Die Ernährung. Nicht als Diät-Moralpredigt, keine Sorge. Sondern als simple Frage: Was fütterst du deiner Haut, und was reizt sie, ohne dass du es ahnst?

Und über allem liegt noch eine sechste Schicht: **die Hautbarriere.** Das ist die Oberfläche selbst, die Bühne, auf der die anderen fünf ihr Stück aufführen. Um die kümmern wir uns auch, aber sie ist die Anzeige, nicht die Ursache.

Der Denkfehler, der alles erklärt

Jetzt kommt das Wichtigste an diesem ganzen Teil. Bitte lies langsam.

Diese fünf sind keine fünf getrennten Schubladen. Sie sind ein Team, und sie reden ununterbrochen miteinander.

Dein Stress drückt auf deinen Darm. Dein Darm mischt bei deinen Hormonen mit. Deine Schilddrüse funkt in praktisch alles rein. Zieh an einem Faden, und die anderen vier bewegen sich mit. Genau deshalb ist jede Einzelmaßnahme gescheitert, die nur an einer Stelle gezogen hat. Und genau deshalb hat es sich für dich immer so verwirrend angefühlt, als würde sich alles ständig widersprechen.

Es widerspricht sich nicht. Es hängt zusammen. Du hast bloß immer nur ein Puzzleteil in die Hand gedrückt bekommen und dich gefragt, warum du das Bild nicht erkennst.

Was dieser Teil kann und was nicht

Ich bin ehrlich mit dir, weil ich das immer bin.

Die nächsten Kapitel geben dir die Landkarte. Du wirst dieses Gelände verstehen wie nie zuvor. Du wirst zum ersten Mal begreifen, WARUM deine Haut tut, was sie tut. Und das allein wird schon eine Menge in dir lösen.

Was eine Landkarte nicht kann: dir sagen, in welchem der fünf Täler ausgerechnet du gerade stehst. Das ist bei jeder Frau anders, und dazu kommen wir später, ganz zum Schluss von Teil 3. Erstmal lernst du das Gelände. Dann reden wir darüber, wie man den eigenen Standort findet.

Fangen wir mit der Petze an, die über 40 am lautesten schreit und über die dir trotzdem kaum jemand die ganze Wahrheit sagt.

Reden wir über deine Hormone.

Kapitel 3.2 – Hormone im Umbruch: die Wahrheit über deine Haut ab 40

„Ich fühle mich wie in der Pubertät.“ Diesen Satz höre ich ständig. Pickel am Kinn, fettige Stellen, dazwischen trockene Haut, und du stehst da mit über 40 und denkst: Das kenne ich doch, das hatte ich mit 15 schon mal, wieso jetzt nochmal?

Die gute Nachricht vorweg: Du bildest dir das nicht ein. Und du hast nichts falsch gemacht. Was da gerade passiert, hat einen glasklaren Grund. Und wenn du ihn einmal verstanden hast, schaust du deine Haut nie wieder mit demselben Frust an.

Deine Haut ist ein Hormonorgan

Das Erste, was kaum jemand weiß: Deine Haut ist nicht nur eine Hülle. Sie ist voller Empfangsstationen für deine Hormone. In jeder Schicht sitzen Andockstellen, besonders für Östrogen.

Das heißt: Wenn deine Hormone sich neu sortieren, sitzt deine Haut in der ersten Reihe. Sie ist eine der Ersten, die es mitkriegt, und eine der Lautesten, die es weitererzählt. Deine Haut petzt, und ab 40 petzt sie besonders gern über eine Sache: deine Hormone.

Warum ausgerechnet jetzt die Pickel kommen

Jetzt wird es konkret, und ich mach es dir so einfach wie möglich.

Dein ganzes Leben lang hatte dein Östrogen einen stillen Job nebenbei: Es hat deine männlichen Hormone in Schach gehalten. Ja, du hast männliche Hormone, jede Frau hat die, das ist völlig normal. Solange genug Östrogen da war, hat es diese Androgene freundlich an der kurzen Leine geführt.

Ab 40, in den Wechseljahren und den Jahren davor, zieht sich das Östrogen zurück. Und jetzt passiert etwas Fieses: Nicht dass du plötzlich mehr männliche Hormone hättest. Sondern dass sie keiner mehr an der Leine hält. Sie bekommen freie Bahn.

Und diese Androgene haben eine Lieblingsbeschäftigung. Sie gehen zu deinen Talgdrüsen und drehen den Hahn auf. Mehr Öl. Gleichzeitig sorgt das fehlende Östrogen dafür, dass deine Haut abgestorbene Zellen langsamer abstößt. Sie bleiben kleben.

Mehr Öl plus klebrige alte Hautzellen. Das ist die perfekte Formel für eine verstopfte Pore. Und eine verstopfte Pore ist der Anfang von genau dem Pickel, den du morgens im Spiegel zählst.

Lies den nächsten Satz zweimal: Dein Pickel kommt nicht davon, dass du dich zu wenig pflegst. Er kommt nicht von Dreck. Er kommt nicht davon, dass du irgendwas falsch machst. Er kommt aus deinem Inneren, aus einer hormonellen Verschiebung, für die du überhaupt nichts kannst.

Der Gedanke „die anderen denken bestimmt, ich wasche mich nicht richtig“, den kannst du also ab sofort in die Tonne treten. Es hat mit Sauberkeit null zu tun.

Warum deine alten Teenager-Tricks alles schlimmer machen

Erinnerst du dich, was du mit 15 gemacht hast? Kräftig schrubben, austrocknen, das schärfste Zeug aus der Drogerie.

Bloß nicht. Nicht mehr.

Deine Haut ist heute nicht mehr die von damals. Mit dem sinkenden Östrogen wird sie dünner, trockener, empfindlicher. Deshalb hast du oft beides gleichzeitig, Pickel UND trockene, spannende Stellen, was sich völlig widersprüchlich anfühlt. Wenn du so eine Haut jetzt mit aggressiven Teenager-Mitteln bearbeitest, reißt du ihre Schutzschicht ein und machst alles schlimmer. Du kämpfst mit den Waffen von 1995 in einem Kampf von heute. Das kann nicht gutgehen.

Und woher kommt die Röte?

Die Pickel sind das eine. Aber viele von euch quält vor allem die Röte, dieses Erröten, das kommt und bleibt.

Auch das ist Östrogen. Denn Östrogen war nicht nur der Leinenhalter für die Androgene, es war auch dein stiller Entzündungshemmer und dein Beruhiger für die Blutgefäße. Es hat dafür gesorgt, dass deine Äderchen ruhig bleiben.

Zieht sich das Östrogen zurück, wird deine Haut reizbarer und deine Blutgefäße werden zappelig. Sie weiten sich schneller, reagieren auf alles, auf Wärme, auf ein Glas Wein, auf Aufregung. Sie röten sich und beruhigen sich schlechter. Kommen dann noch Hitzewallungen dazu, ist das Erröten praktisch auf Knopfdruck da. Deshalb taucht Röte in dieser Lebensphase oft neu auf oder wird schlimmer. Nicht zufällig. Sondern weil dir dein natürlicher Beruhiger gerade abhandenkommt.

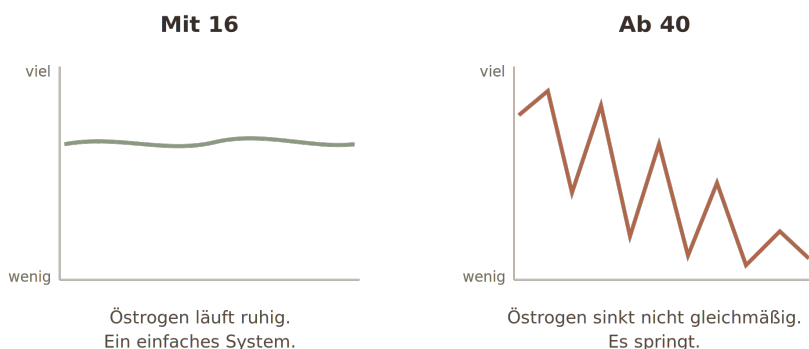
Der wahre Grund, warum deine Haut „macht, was sie will“

Jetzt kommt der Teil, der wahrscheinlich am meisten Sinn ergibt für dich.

Du hast bestimmt schon gedacht: Meine Haut ist total unberechenbar. Mal geht es eine Woche, dann explodiert wieder alles ohne Vorwarnung.

Genau das hat einen Grund. In den Wechseljahren sinkt dein Östrogen nämlich nicht brav und gleichmäßig ab wie eine Rutschbahn. Es springt. Hoch, runter, hoch, runter, unvorhersehbar. Dein Körper bekommt ständig wechselnde Signale, und deine Haut versucht verzweifelt, mit jedem mitzuhalten.

Deine Haut ist also nicht launisch. Sie folgt bloß einem chaotischen Signal, so gut sie kann. Wenn du das Gefühl hattest, sie macht, was sie will, dann hattest du recht. Aber jetzt weißt du, warum.



Deine Haut ist nicht launisch. Sie folgt einem chaotischen Signal, so gut sie kann.

Warum sich deine Haut so unberechenbar anfühlt.

Deine Hormone sind nicht allein

Eine letzte Sache, und die ist wichtig für alles, was noch kommt.

Deine Hormone sitzen nicht in einer Ecke und machen ihr eigenes Ding. Sie sind vernetzt. Dein Stress mischt hier kräftig mit. Bei dauerhafter Belastung schüttet dein Körper vermehrt Cortisol und Adrenalin aus. Und dieser Vorgang kann die Produktion deiner weiblichen Geschlechtshormone drosseln, also Östrogen und Progesteron, während er die Bildung der männlichen Hormone gleichzeitig ankurbelt. Beides zusammen schiebt genau in die Richtung, die deine Haut ohnehin schon zu spüren bekommt. Auch dein Zucker und deine

Milchprodukte können über Umwege mitmischen. Genau deshalb reden wir in diesem Buch von fünf Petzen als Team, nicht als Einzelkämpfer. Wir sind hier erst bei einer.

Und was heißt das jetzt für dich?

Vielleicht hast du von deinem Arzt gehört: „Das sind halt die Hormone.“ Und du weißt inzwischen: Das stimmt oft. Aber es ist ein Anfang, kein Urteil.

Denn deine Hormonlage ist deine. Welches Hormon bei dir wie stark aus dem Takt ist, was es zusätzlich befeuert, wie sehr es überhaupt dein Hauptthema ist, das ist bei jeder Frau anders. Das kann dir kein Buch von der Seite ablesen. Das liest man an dir ab. Wie das geht, dazu kommen wir noch.

Erstmal reden wir über die Petze, die fast alle unterschätzen, weil sie kilometerweit von deinem Gesicht entfernt sitzt. Und trotzdem landet sie ständig genau dort oben.

Reden wir über deinen Darm.

Kapitel 3.3 – Der Darm: dein zweites Gesicht

Ich weiß, was du gerade vielleicht denkst.

„Der Darm, jaja. Das hab ich doch schon gehört. Deshalb hab ich die Darmkur gemacht, bei der ich mich gequält habe, und geholfen hat sie nicht. Also erzähl mir nichts vom Darm.“

Fair. Und du hast recht, dass deine Darmkur nichts gebracht hat. Warum, das haben wir in Teil 2 auseinandergenommen: falsches Werkzeug, blind abgefeuert, die anderen Baustellen offen gelassen. Das lag nicht am Darm. Das lag daran, wie er behandelt wurde.

Bleib deshalb kurz bei mir. Denn wenn du verstehst, WARUM dein Bauch überhaupt in deinem Gesicht mitredet, dann wirst du deine Haut mit anderen Augen sehen. Versprochen.

Dein Bauch und dein Gesicht telefonieren ständig

Es gibt eine echte, anerkannte Verbindung zwischen deinem Darm und deiner Haut. Die Wissenschaft nennt sie die Darm-Haut-Achse. Kein Wellness-Spruch, sondern ein Forschungsfeld, an dem gerade weltweit gearbeitet wird.

Der Kern ist einfach: Was in deinem Darm passiert, bleibt nicht in deinem Darm. Dein Darm und deine Haut stehen in ständiger Verbindung, über dein Immunsystem und über Entzündungssignale, die durch deinen ganzen Körper laufen. Dein Darm ist sozusagen dein zweites Gesicht. Er zeigt nur nach innen, was das äußere irgendwann nach außen petzt.

Wie aus einem Bauchproblem ein Pickel wird

Jetzt der Mechanismus, so einfach wie ich ihn kriege.

Stell dir deine Darmwand wie einen Grenzposten vor. Ein guter Grenzposten lässt das Richtige durch, die Nährstoffe aus deinem Essen, und hält den Rest zurück. Ordentlich, dicht, kontrolliert.

Wenn dein Darm aus dem Gleichgewicht kommt, zum Beispiel weil die falschen Bakterien überhandnehmen, wird dieser Grenzposten nachlässig. Die Grenze wird durchlässig. Plötzlich rutschen Dinge ins Blut, die dort nichts verloren haben.

Und jetzt wird dein Immunsystem nervös. Es sieht überall Eindringlinge und schlägt Alarm, nicht nur im Bauch, sondern im ganzen Körper. Es entsteht eine dauerhafte, leise Entzündung, die im Hintergrund vor sich hin köchelt. Du merkst sie nicht direkt. Aber deine Haut merkt sie.

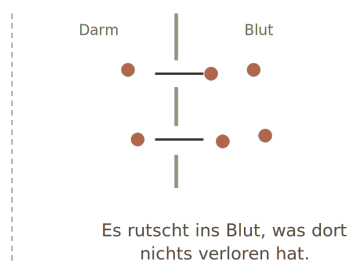
Denn Entzündung ist der Nährboden, auf dem Pickel und Röte am besten wachsen. Eine Haut, die von innen unter Dauerentzündung steht, ist gereizt, reagiert über und beruhigt sich schlecht. Genau das siehst du dann morgens im Spiegel.

Dein Pickel ist in diesem Fall kein Hautproblem. Er ist eine Nachricht aus deinem Bauch, die sich den kürzesten Weg nach draußen gesucht hat.

Der Grenzposten ist dicht



Der Grenzposten wird nachlässig



Das Immunsystem schlägt Alarm. Es entsteht eine leise Entzündung, die du nicht spürst. Deine Haut schon.

Die Darm-Haut-Achse: Was im Bauch passiert, bleibt nicht im Bauch.

Der Beweis, der besonders bei Röte hellhörig macht

Jetzt wird es richtig interessant, vor allem, wenn dich Rötungen quälen.

Es gibt eine Studie mit über hundert Rosacea-Patienten. Man hat ihren Dünndarm untersucht und etwas gefunden: Rund die Hälfte hatte dort eine bakterielle Fehlbesiedlung, also die falschen Bakterien am falschen Ort. In der gesunden Vergleichsgruppe war das fast niemand.

Und dann kommt der Teil, bei dem ich beim Lesen die Augenbrauen hochgezogen habe: Als man diese Fehlbesiedlung behandelte, klärte sich bei der großen Mehrheit die Haut auf oder besserte sich deutlich. Bei denen, die nur ein Scheinmedikament bekamen, passierte nichts. Und das Ergebnis hielt über Monate.

Lies das nochmal. Man hat am Darm gearbeitet, und die Röte im Gesicht ging zurück. Das ist keine Behauptung aus einem Wohlfühl-Ratgeber. Das ist eine kontrollierte Studie.

Ich bin trotzdem ehrlich mit dir, weil ich das immer bin: Nicht jede Rosacea kommt aus dem Darm, und dieses Forschungsfeld ist noch jung. Aber das Signal ist stark, und es wird von Jahr zu Jahr stärker. Wer den Darm bei hartnäckiger Haut komplett ignoriert, lässt eine der heißesten Spuren links liegen.

Warum das für deine Vergangenheit wichtig ist

Vielleicht dämmert dir gerade, warum deine Darmkur ins Leere lief.

Nicht weil der Darm egal war. Sondern weil niemand geschaut hat, ob bei DIR im Darm überhaupt etwas los ist, und wenn ja, was genau. Man hat pauschal ein Programm über dich gestülpt, das für irgendwen gemacht war. Vielleicht hattest du gar kein Darmthema und hast dich umsonst gequält. Vielleicht hattest du eins, aber ein ganz anderes, als die Kur adressiert hat.

Das ist der Unterschied zwischen „am Darm rumdoktern“ und „wissen, was der eigene Darm braucht“.

Der Darm arbeitet nie für sich

Und wie bei den Hormonen gilt: Dein Darm hockt nicht allein in der Ecke.

Er hilft sogar mit, deine Hormone zu verarbeiten, deshalb hängen Darm und Hormone eng zusammen. Er steuert einen Großteil deines Immunsystems. Und dein Stress schlägt direkt auf ihn, das kennst du vielleicht von einem flauen Gefühl vor einer Prüfung. Ziehst du hier an einem Faden, zappeln die anderen mit. Team, schon wieder.

Die gute Nachricht

Ein Darm aus dem Gleichgewicht hinterlässt Spuren. Er ist eine der Petzen, die man tatsächlich aufspüren kann, wenn man weiß, wo man hinschauen muss. Anders als beim blinden Raten von früher.

Wie man diese Spuren liest, dazu kommen wir am Ende von Teil 3.

Erstmal kommt die leiseste Petze von allen. Die, die fast jeder Hautratgeber vergisst. Die, die jahrelang aus dem Takt sein kann, ohne dass irgendjemand nachschaut, während du dich fragst, warum du ständig müde bist und deine Haut nicht zur Ruhe kommt.

Reden wir über deine Schilddrüse.

Kapitel 3.4 – Die Schilddrüse: die leise Petze, die keiner misst

Frag dich mal kurz: Hast du jemals einen Hautratgeber gelesen, der über deine Schilddrüse spricht?

Wahrscheinlich nicht. Und genau das ist das Problem.

Die anderen vier Petzen schreien. Die Schilddrüse flüstert. Sie macht kein Drama, sie zieht sich nicht dramatisch zurück wie die Hormone, sie meldet sich nicht mit einem flauen Gefühl im Bauch wie der Darm. Sie arbeitet einfach immer langsamer, ganz leise, im Hintergrund. Und während sie das tut, wunderst du dich, warum du dauernd müde bist, warum das Gewicht schleichend steigt, obwohl du nichts anders machst, und warum deine Haut einfach nicht zur Ruhe kommt.

Niemand verbindet diese Punkte. Deshalb reden wir jetzt darüber.

Ein winziges Organ, das dein ganzes Tempo bestimmt

Deine Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ vorne an deinem Hals. Winzig. Und trotzdem ist sie so etwas wie der Thermostat deines ganzen Körpers.

Sie gibt das Tempo vor, in dem fast jede Zelle in dir arbeitet. Wie schnell du Energie verbrennst, wie warm dir ist, wie flott dein Stoffwechsel läuft. Und ja, auch wie schnell sich deine Haut erneuert. Läuft die Schilddrüse zu langsam, läuft dein ganzer Körper auf Sparflamme. Deine Haut inklusive.

Wie eine träge Schilddrüse in deinem Gesicht landet

Jetzt der Zusammenhang mit deiner Haut, und der ist erstaunlich direkt.

Deine Hautzellen haben, genau wie bei den anderen Hormonen, eigene Empfangsstationen für das Schilddrüsenhormon. Dieses Hormon gibt den Takt vor, in dem sich deine Haut erneuert. Alte Zellen weg, neue Zellen her, in gesundem Rhythmus.

Wird die Schilddrüse träge, wird auch dieser Rhythmus träge. Deine Haut erneuert sich langsamer. Alte Zellen bleiben länger liegen. Das Ergebnis: Deine Haut wird trocken, rau, fahl, manchmal schuppig, und sie heilt langsamer. Trockene, raue Haut ist sogar eines der allerersten sichtbaren Zeichen, wenn die Schilddrüse schwächelt, oft lange bevor jemand auf die Idee kommt, sie zu überprüfen.

Und woher die Röte kommt

Auch hier hat die Schilddrüse ihre Finger im Spiel.

Eine langsame Schilddrüse drosselt deine Durchblutung und senkt deine Körpertemperatur. Deshalb haben viele Menschen mit Unterfunktion ständig kalte Hände und Füße. Dein Körper versucht das auszugleichen, indem er die oberflächlichen Blutgefäße weitet, um die Wärme dorthin zu bringen, wo sie fehlt. Und geweitete Gefäße im Gesicht bedeuten genau das, was du kennst: Röte, Flushing, dieses Erröten, das kommt und bleibt.

Es ist kein Zufall, dass Rosacea und eine schwache Schilddrüse oft zusammen auftreten. Besonders in den Vierzigern.

Der versteckte Draht zu deinen Pickeln

Bei den Pickeln bin ich ehrlich mit dir, weil der Zusammenhang hier weniger direkt ist.

Trockene Haut und Röte sind die klassischen Schilddrüsen-Signale, Pickel eher nicht. Aber die Schilddrüse hat einen Hinterausgang zu deiner Haut: Wenn sie träge wird, kann sie deine Geschlechtshormone durcheinanderbringen, das Testosteron nach oben schubsen und deinen Zuckerstoffwechsel aus dem Tritt bringen. Und damit landen wir wieder bei genau dem Öl-und-Pickel-Mechanismus aus dem Hormonkapitel.

Heißt: Deine „hormonellen“ Pickel könnten in Wahrheit eine träge Schilddrüse als heimlichen Drahtzieher haben. Die eine Petze schiebt die andere an.

Und jetzt der Grund, warum das keiner sieht

Hier kommt der wichtigste Absatz dieses ganzen Kapitels. Bitte lies ihn langsam.

Eine schwächelnde Schilddrüse kann sich lange komplett unter dem Radar bewegen. Es gibt eine leise Vorstufe, bei der im Blut schon ein Wert kippt, du dich aber nur „irgendwie ein bisschen schlapp“ fühlst. Kein dramatisches Symptom. Nur dieses diffuse „ich bin nicht mehr ganz ich“.

Und das Entscheidende: Diese Vorstufe siehst du nicht im Spiegel. Du fühlst sie kaum. Man findet sie nur an einer einzigen Stelle. Im Blut.

Genau deshalb wird sie so oft übersehen. Sie ist bei Frauen sechs- bis neunmal häufiger als bei Männern. Sie nimmt mit dem Alter zu, und in den Jahren rund um die Wechseljahre ist sie erschreckend verbreitet, in manchen

Untersuchungen hatte fast jede fünfte Frau nach der Menopause so eine stille Unterfunktion. Die häufigste Ursache dahinter, eine Autoimmun-Geschichte namens Hashimoto, bleibt oft jahrelang unentdeckt.

Fast jede fünfte Frau. Und kaum eine weiß es.

Warum dich das an eine bekannte Situation erinnern sollte

Erinnerst du dich, dass ich dir zu Beginn erzählt habe, wie ich mich damals gefühlt habe? Müde. Antriebslos. Das Gewicht kroch nach oben, obwohl sich nichts geändert hatte. Ich fühlte mich in meinem eigenen Körper nicht mehr zu Hause.

Ich erzähle dir das nicht, um mich zu diagnostizieren. Sondern weil genau dieses Muster so wichtig ist: Haut plus Energie plus Gewicht plus dieses Gefühl, nicht mehr rundzulaufen. Wenn deine Haut nicht allein petzt, sondern im Chor mit Müdigkeit und schleichender Gewichtszunahme, dann ist das ein lauter Hinweis, die Schilddrüse endlich mal richtig anzuschauen.

Deine Haut petzt selten solo. Sie petzt am liebsten im Ensemble.

Du kannst dich nicht zu dieser Antwort durchfühlen. Diese Antwort muss man messen.

Warum das alles genau der Kern ist

Und weißt du, was das Bittere daran ist? Deshalb werden Frauen jahrelang an der Oberfläche behandelt. Cremes gegen die trockene Haut, Mittel gegen die Röte, während die eigentliche Ursache in einem kleinen Organ am Hals sitzt, das niemand überprüft hat. Nicht aus Bosheit. Sondern weil keiner nachgeschaut hat.

Die Schilddrüse ist die Petze, die dir schwarz auf weiß beweist, warum Fühlen und Raten nicht reichen. Du kannst dich nicht zu dieser Antwort durchfühlen. Diese Antwort muss man messen.

Wie und wo man das misst und was man aus solchen Werten liest, dazu kommen wir am Ende von Teil 3.

Jetzt kommt die Petze, die alle anderen schlimmer macht. Die, die du in deinen Schultern trägst, in deinem Kiefer, in deinen schlaflosen Nächten. Und die deine Haut mit am zuverlässigsten aus dem Gleichgewicht kippt.

Reden wir über Stress.

Kapitel 3.5 – Stress: die Petze, die alle anderen lauter macht

Du kennst diesen Morgen. Du schaust in den Spiegel, siehst, dass es wieder schlimmer geworden ist, und irgendwas in dir sackt ab. Den ganzen Tag über kreisen deine Gedanken um dein Gesicht. Beim Einkaufen, im Meeting, beim Abendessen mit Freunden fragst du dich, ob alle es sehen. Am Abend bist du fertig, nicht vom Tag, sondern vom Denken an deine Haut.

Und jetzt kommt der fiese Teil, den dir noch keiner erklärt hat: Genau dieses Kreisen macht deine Haut schlechter.

Nicht in deinem Kopf. In deiner Haut. Ganz real.

Deine Haut hört deinen Stress mit

Stress ist nicht „nur psychisch“. Das ist der größte Irrtum überhaupt. Wenn du unter Druck stehst, passiert in deinem Körper etwas sehr Handfestes, und deine Haut sitzt in der ersten Reihe.

Unter Stress überschwemmt dich dein Körper mit Cortisol, deinem wichtigsten Stresshormon, und schüttet nebenbei mehr männliche Hormone aus. Und weißt du, was diese beiden am liebsten tun? Sie gehen zu deinen Talgdrüsen und drehen den Hahn auf. Mehr Öl. Genau derselbe Weg, den wir beim Hormonkapitel schon hatten. Stress benutzt exakt die Maschinerie, mit der auch deine anderen Petzen arbeiten.

Und Cortisol kann noch mehr. Es zündet Entzündung an, überall im Körper. Und Entzündung, das weißt du inzwischen aus dem Darmkapitel, ist der Boden, auf dem Pickel und Röte am besten gedeihen. Deine Haut wird gereizter, reagiert über, beruhigt sich schlechter.

Stress reißt auch deine Schutzmauer ein

Es kommt noch dicker. Chronischer Stress schwächt deine Hautbarriere, also die Schutzschicht ganz außen.

Eine geschwächte Barriere lässt mehr Feuchtigkeit entweichen. Deine Haut wird trockener, empfindlicher, reizbarer. Alles, was von außen kommt, trifft sie härter, weil ihre Mauer Lücken hat. Eine gestresste Haut ist eine dünnhäutige Haut, im wörtlichsten Sinn.

Der Fakt, bei dem ich beim Recherchieren gestutzt habe

Jetzt eine Sache, die kaum jemand weiß, und die dir zeigt, wie tief das geht.

Deine Haut ist nicht nur ein passiver Empfänger deines Stresses. Sie stellt sogar ihr eigenes Stresshormon her, direkt vor Ort. In deinen Hautzellen sitzt eine kleine Fabrik, die Stresshormone produzieren kann.

Das heißt: Stress trifft deine Haut doppelt. Einmal von innen, über dein Blut. Und einmal direkt in der Haut selbst. Sie ist Opfer und Mittäter zugleich. Deshalb ist Stress so ein hartnäckiger Gegner für die Haut. Er greift von zwei Seiten an.

Und ja, auch die Röte

Wenn dich Rötungen quälen, hast du das wahrscheinlich schon tausendmal erlebt, ohne es einzuordnen.

Das Erröten kurz vor einem wichtigen Gespräch. Die fleckige Haut, wenn dir etwas peinlich ist. Der Schub genau in der Woche, in der alles zu viel wird. Stress ist einer der zuverlässigsten Auslöser für Röte und Flushing, die es gibt. Dein Nervensystem und deine Blutgefäße sind direkt verdrahtet. Was dein Kopf fühlt, zeigt dein Gesicht.

Der Teufelskreis, in dem du vielleicht gerade steckst

Jetzt reden wir über etwas, das du wahrscheinlich noch nie jemandem erzählt hast. Vielleicht nicht mal dir selbst.

Deine Haut wird schlechter. Das stresst dich. Der Stress macht deine Haut schlechter. Das stresst dich noch mehr. Deine Gedanken kreisen den ganzen Tag um dein Gesicht, und dieses Kreisen ist selbst Treibstoff für den nächsten Schub.

Das ist kein Charakterfehler. Das ist kein „stell dich nicht so an“. Das ist eine echte, körperliche Rückkopplungsschleife, wissenschaftlich beschrieben. Deine Hautprobleme erzeugen Stress, und dein Stress erzeugt Hautprobleme.

Und allein das zu wissen, nimmt der Sache schon ein Stück Macht. Denn wenn du verstehst, dass das Kreisen deiner Gedanken nicht Einbildung ist, sondern ein Teil des Mechanismus, dann kannst du zum ersten Mal an der richtigen Stelle ansetzen, statt dich auch noch dafür zu verurteilen.

Warum Stress die gefährlichste der fünf ist

Es gibt einen Grund, warum ich Stress zum Schluss aufhebe.

Stress arbeitet nämlich nie nur an der Haut. Er drückt auf deinen Darm, das flaue Gefühl vor einer Prüfung kennst du. Er schubst deine Hormone, indem er männliche Hormone hochtreibt. Er zehrt an einer Schilddrüse, die vielleicht ohnehin schon müde ist. Und er greift sogar nach deinem Teller, weil er dir ausgerechnet dann Heißhunger auf Zucker und Fertiges macht, wenn du es am wenigsten gebrauchen kannst.

Das sind deine vier anderen Petzen, alle auf einmal. Stress ist die, die sie am Kragen packt und mitzieht und jede einzelne von ihnen lauter macht. Deshalb steht er hier am Ende. Nicht weil er der Nachzügler ist, sondern weil er der Verstärker ist.

Was ich dir NICHT sage

Ich sage dir jetzt nicht „entspann dich einfach mal“. Das ist der nutzloseste Satz der Welt, und ich wäre damit genau eine von diesen Ratgeberinnen, die dir gut gemeinte Tipps um die Ohren hauen, die nichts bringen.

Stressabbau heißt nicht Schaumbad und Räucherstäbchen. Es geht um dein Nervensystem, und es gibt tatsächlich ein paar kleine, konkrete Dinge, die es spürbar herunterfahren. Zu ein paar davon kommen wir in Teil 4.

Aber sei ehrlich zu dir: Das Kreisen im Kopf, die Scham, das ständige Gedankenzentrum Gesicht, das ist oft der Punkt, an dem ein Mensch neben dir mehr bewirkt als jedes Buch. Auch meins.

Wir haben jetzt Hormone, Darm, Schilddrüse und Stress hinter uns. Es fehlt nur noch eine einzige Petze. Und die ist die einzige, die du dreimal am Tag selbst in die Hand nimmst.

Reden wir über das, was auf deinem Teller liegt.

Kapitel 3.6 – Ernährung: was deine Haut füttert und was sie reizt

Ich seh dich innerlich schon zusammenzucken.

„Ernährung.“ Jetzt kommt bestimmt die Predigt. Kein Zucker mehr, kein Wein, kein Brot, ab jetzt nur noch Grünzeug und schlechte Laune.

Nein. Kommt nicht. Ich bin die Letzte, die dir dein Leben madig macht. Dieses Kapitel ist keine Diät. Es ist eine Erklärung, wie dein Essen mit deiner Haut redet. Und wenn du das verstehst, triffst du entspanntere Entscheidungen, nicht strengere.

Fangen wir mit dem an, was viele hören wollen und was trotzdem falsch ist.

„Gesunde Ernährung reicht“ stimmt nicht

Vielleicht hast du dir mal gedacht: Wenn ich mich einfach gesund ernähre, wird die Haut schon.

Tut sie oft nicht. Und jetzt weißt du auch, warum. Die Ernährung ist eine von fünf Petzen. Eine. Ich habe schon Frauen erlebt, die ihre komplette Ernährung umgestellt haben, tadellos, und trotzdem tat sich nichts, weil ihr Hauptthema in der Schilddrüse oder in den Hormonen saß. Der Teller war bei ihnen gar nicht die Baustelle.

Essen allein löst dein Hautproblem also selten. Aber es ist ein echter Hebel, und jetzt zeige ich dir, wie er wirklich funktioniert. Es gibt nämlich zwei völlig verschiedene Wege, auf denen dein Essen deine Haut kippt. Einen für die Pickel, einen für die Röte.

Der Zucker-Weg: wie Essen deine Pickel füttert

Das ist der am besten belegte Zusammenhang, also hör hier genau hin.

Wenn du schnelle Kohlenhydrate isst, also Zucker, Weißmehl, Süßes, Softdrinks, schießt dein Blutzucker hoch. Dein Körper antwortet mit einer Ladung Insulin. Und dieses Insulin stößt eine Kette an, die am Ende bei einem alten Bekannten landet: Es treibt deine männlichen Hormone hoch und kurbelt die Talgproduktion an.

Merkst du was? Das ist genau derselbe Öl-Mechanismus wie bei den Hormonen und beim Stress. Dein Essen ist die dritte Auffahrt zur selben Pickel-Autobahn. Deshalb hängt alles zusammen, und deshalb kann Zucker bei

dir Pickel machen, ohne dass du je einen Schokoriegel mit deinem Kinn in Verbindung gebracht hättest.

In Studien hat eine Kost mit weniger schnellem Zucker genau diese Signale gesenkt und die Haut messbar verbessert. Das ist kein Wellness-Gerede, das ist überprüft.

Zu Milchprodukten bin ich ehrlich: Da ist die Studienlage durchwachsen. Milch kann bei manchen Menschen dieselben Wachstumssignale hochfahren, aber es ist längst nicht bei jeder so. Milch ist kein Feind. Für manche ist sie ein Trigger, für viele nicht. Merk dir das Wort Trigger, gleich wird es wichtig.

Der Röte-Weg: ein völlig anderer Mechanismus

Wenn dich Rötungen quälen, läuft es ganz anders. Hier geht es nicht um Öl, sondern um deine Blutgefäße.

Manche Lebensmittel weiten deine Gefäße oder setzen Botenstoffe frei, die dein Gesicht zum Glühen bringen. Die üblichen Verdächtigen: Alkohol, allen voran Rotwein. Scharfes Essen, wegen des Stoffs, der auf die Hitzerezeptoren deiner Haut wirkt. Heiße Getränke, wobei es die Temperatur ist, nicht der Kaffee an sich. Und histaminreiche Sachen wie gereifter Käse, Wein oder verarbeitetes Fleisch.

Wenn du dich beim Lesen ertappt fühlst, weil du das Erröten nach dem Glas Rotwein kennst: Genau das ist gemeint. Dein Körper hat dir die ganze Zeit gepetzt, du hast es nur nicht übersetzt.

Der wichtigste Satz im ganzen Kapitel

Und jetzt kommt das, was fast alle falsch machen.

Es gibt keine universelle Haut-Diät. Keine Liste, die für alle gilt. Deine Trigger sind deine. Was bei deiner Nachbarin einen Schub auslöst, kann bei dir völlig harmlos sein, und umgekehrt. In Umfragen sagt ein großer Teil der Betroffenen, dass eine Ernährungsumstellung die Schübe reduziert hat, aber nur, wenn sie vorher ihre eigenen, ganz persönlichen Trigger gefunden haben.

Das ist das ganze Spiel. Nicht alles weglassen. Sondern deine wenigen finden.

Bitte tu dir das nicht an

Ich kenne den Reflex. Man ist so verzweifelt, dass man am liebsten alles auf einmal streicht. Kein Zucker, keine Milch, kein Gluten, kein Wein, keine Tomaten, keine Freude.

Bitte nicht.

Das ist keine Lösung, das ist ein Gefängnis. Und es funktioniert meistens nicht mal, weil du am Ende gar nicht weißt, welcher der zwanzig gestrichenen Sachen überhaupt der Übeltäter war. Du hast dir das Leben schwer gemacht und trotzdem keine Antwort bekommen. Übertriebenes Verzichten ist ein eigenes Problem, kein Weg raus.

Der schlaue Weg, deine Trigger zu finden

Es gibt eine saubere Methode, um genau deine Auslöser zu enttarnen, ohne dir alles zu verbieten.

Das Prinzip ist einfach: Du nimmst die üblichen Verdächtigen für eine Weile raus, und dann führst du sie einzeln wieder ein und beobachtest deine Haut. Nacheinander, nicht alle auf einmal. Deine Haut sagt dir dann selbst, worauf sie reagiert. Sie petzt, du musst nur zuhören.

Das nennt man das Prinzip der Eliminationsdiät, und es ist eines der stärksten Werkzeuge, die es gibt. Wie genau man das aufzieht, in welcher Reihenfolge, wie lange, wie man die Reaktionen richtig deutet, dazu zeige ich dir in Teil 4 die Grundlagen. Der Rest, sauber auf dich zugeschnitten, gehört in eine echte Begleitung, nicht in ein Kapitel, das für alle gleich ist.

Auch dein Teller spielt im Team

Zum Schluss das, was du inzwischen ahnst: Auch dein Essen arbeitet nicht allein.

Es füttert deine Hormone, über das Insulin. Es füttert deinen Darm, denn was du isst, essen auch deine Darmbakterien. Es füttert deine Entzündung, im Guten wie im Schlechten. Der Teller berührt alle anderen Petzen. Er ist der Punkt, an dem du am direktesten mitmischst, dreimal am Tag.

Das waren sie, deine fünf Petzen. Hormone, Darm, Schilddrüse, Stress, Ernährung. Du kennst jetzt das ganze Ensemble und verstehst, wie es zusammenspielt.

Es fehlt nur noch eine Schicht. Keine Ursache diesmal, sondern die Bühne, auf der das alles sichtbar wird. Und der einzige Ort, an dem du tatsächlich von außen arbeiten kannst, ohne alles schlimmer zu machen.

Reden wir über deine Hautbarriere.

Kapitel 3.7 – Die Hautbarriere: die Bühne, auf der alles sichtbar wird

Wir haben jetzt fünf Petzen kennengelernt, die alle im Verborgenen arbeiten. Hormone, Darm, Schilddrüse, Stress, Ernährung. Keine davon kannst du sehen. Was du siehst, ist immer nur das Ergebnis, ganz außen, auf einer hauchdünnen Schicht.

Diese Schicht ist die Hautbarriere. Sie ist die Bühne, auf der die fünf ihr Stück aufführen. Und sie ist die einzige der Schichten, an die du tatsächlich von außen herankommst. Deshalb bekommt sie ein eigenes Kapitel.

Deine Haut hat eine Schutzmauer

Stell dir deine äußerste Hautschicht wie eine Mauer vor. Ziegel und Mörtel. Die Ziegel sind deine Hautzellen, der Mörtel dazwischen sind hauteigene Fette, die alles zusammenhalten und abdichten. Obendrauf liegt ein feiner, leicht saurer Schutzfilm und eine kleine Gemeinschaft guter Mikroben, die zu deiner Haut gehören.

Diese Mauer hat zwei Aufgaben, und beide sind simpel: Feuchtigkeit drinnen halten. Reizstoffe draußen halten. Solange die Mauer dicht ist, ist deine Haut ruhig, widerstandsfähig und macht, was sie soll.

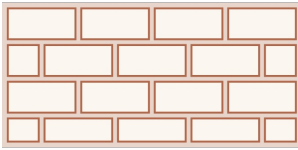
Wenn der Mörtel bröckelt

Jetzt bröckelt der Mörtel. Es entstehen Lücken.

Zwei Dinge passieren gleichzeitig. Erstens entweicht Feuchtigkeit durch die Lücken nach außen. Deine Haut wird trocken, spannt, fühlt sich rau an. Zweitens kommen jetzt Reizstoffe von außen viel leichter herein. Und deine Haut reagiert über. Sie brennt, sie rötet sich, sie reagiert plötzlich auf Dinge, die ihr früher nichts ausgemacht haben.

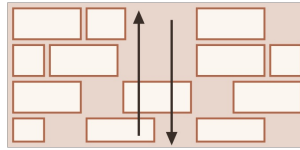
Kennst du das? Dass sogar eine einfache Creme auf einmal sticht? Dass deine Haut empfindlich geworden ist, launisch, dünnhäutig im wörtlichen Sinn? Das ist eine kaputte Mauer. Nicht mehr und nicht weniger.

Gesunde Barriere



Dicht. Feuchtigkeit bleibt drin,
Reizstoffe bleiben draußen.

Geschädigte Barriere



Feuchtigkeit entweicht,
Reizstoffe kommen rein

Lücken. Die Haut wird trocken,
empfindlich und reagiert über.



Hautzellen (die Ziegel)



hauteigene Fette (der Mörtel)

Die häufigste Ursache für Lücken ist nicht zu wenig Pflege.
Es ist zu viel Behandlung.

Deine Schutzmauer aus Ziegeln und Mörtel, dicht und mit Lücken.

Der Haken: die Mauer wird selbst zum Täter

Und jetzt kommt die Wendung, die du verstehen musst.

Eine kaputte Barriere ist nicht nur Opfer der fünf inneren Petzen. Sie wird selbst zum Problem. Sobald die Mauer Löcher hat, bekommst du Rötungen und kleine Unreinheiten, die mit deinen Hormonen oder deinem Darm gar nichts zu tun haben. Rein von der kaputten Mauer.

Deshalb ist die Barriere so tückisch. Sie ist Folge und Ursache zugleich. Sie zeigt an, was innen los ist, und sie macht gleichzeitig auf eigene Faust Ärger.

Und jetzt die unbequeme Wahrheit, wer die Mauer einreißt

Willst du wissen, was die häufigste Ursache für eine kaputte Barriere ist, bei ansonsten gesunder Haut?

Nicht irgendein Geheimnis. Es ist zu viel Behandlung.

Zu häufiges Waschen. Scharfe, schäumende Reiniger, die dir mit dem Schmutz auch gleich deine schützenden Fette wegspülen. Peelings. Säuren. Retinol. Das ganze Arsenal, zu dem du gegriffen hast, um deine Haut endlich in den Griff zu bekommen. Erinnerst du dich an das Schränkchen voller angefangener Tuben aus dem zweiten Teil? Es kann gut sein, dass du mit genau diesen Mitteln, aufgetragen auf eine ohnehin schon kämpfende Haut, deine eigene Mauer abgeschmirgelt hast.

Dazu kommt: Deine Barriere ist heute dünner als mit 16. Das sinkende Östrogen macht sie zarter, und Stress reißt zusätzlich an ihr. Die harte Routine, die deine Haut mit 20 vielleicht noch weggesteckt hat, ruiniert sie heute. Wieder dieselbe Geschichte: die falschen Waffen für die Haut, die du jetzt hast.

Die gute Nachricht, und sie ist wirklich gut

Das hier ist die eine Petze, bei der die Antwort tatsächlich einfach ist, und du kannst heute damit anfangen.

Nicht mehr. Weniger.

Hör auf mit der Überbehandlung, hör auf, deine Haut auszutrocknen, und gib der Mauer die wenigen simplen Dinge, die sie zum Wiederaufbauen braucht. Und dann macht sie etwas Wunderbares: Sie baut sich wieder auf. Ganz von allein, meist in wenigen Wochen. Deine Haut ist reparaturfreudiger, als du denkst, wenn man ihr nur aufhört, ständig dazwischenzufunken.

Genau deshalb heißt es bei der Pflege: weniger ist mehr. Wie das konkret aussieht, dazu kommen wir gleich in Teil 4.

Aber lüg dich hier nicht selbst an

Ein wichtiger Satz, damit du nicht in dieselbe Falle tappst wie mit den Cremes.

Deine Barriere zu reparieren beruhigt die Oberfläche. Deine Haut wird widerstandsfähiger, weniger reizbar, und das ist echte Erleichterung. Aber es repariert nicht das, was deine fünf inneren Petzen von innen melden. Wenn deine Hormone, deine Schilddrüse oder dein Darm den Ärger von innen hochdrücken, wirst du auch mit der schönsten Mauer weiter Schübe bekommen, die von unten durchbrechen.

Die Barriere ist der Ort für schnelle, sichere Erfolge. Sie ist nicht der Ort, an dem du dir einredest, jetzt sei alles gelöst. Erinnerst du dich? Pflege ist ein guter Mitspieler. Aber sie ist kein Trainer.

Warum das trotzdem dein wichtigster Außen-Hebel ist

Und doch ist die Barriere etwas Besonderes. Sie ist die einzige der sechs Schichten, die außen liegt.

An deine Hormone kommst du mit einer Creme nicht heran. An deinen Darm auch nicht. Aber an deine Barriere kommst du direkt heran, von außen, mit den richtigen, sanften Handgriffen. Reinigung, ein gutes Tonic, eine Creme,

die aufbaut statt anzugreifen. Das ist kein Schnickschnack. Das ist der eine Ort, an dem äußere Pflege wirklich etwas bewirkt, wenn sie klug gewählt ist.

Und jetzt die Frage, auf die alles zugelaufen ist

So. Du kennst jetzt das ganze Bild. Fünf Petzen von innen, und die Bühne, auf der sie sichtbar werden. Du verstehst das WARUM deiner Haut so gut wie nie zuvor.

Bleibt die eine Frage, auf die dieser ganze Teil zugelaufen ist. Die Frage, die ein Buch dir aufmachen, aber nicht persönlich beantworten kann: Welche von all diesen ist bei dir der Haupttäter?

Denn die fünf zu kennen, ist nicht dasselbe, wie deine zu kennen.

Und genau hier hört das Raten auf.

Kapitel 3.8 – Warum du raten musst, und warum dein Blut nicht raten muss

Du hast jetzt die ganze Landkarte.

Fünf Petzen von innen, dazu die Bühne, auf der sie sichtbar werden. Du verstehst dein Gelände. Und trotzdem stehst du gerade vor einem Problem, das eine Landkarte allein nicht löst.

Eine Landkarte zeigt dir das ganze Land. Aber sie sagt dir nicht, an welcher Stelle du gerade stehst.

Genau da bist du jetzt. Du weißt, welche fünf Kräfte deine Haut zum Reden bringen können. Was du nicht weißt, ist: Welche ist es bei dir? Und diese Frage, so ehrlich muss ich sein, kann dir dieses Buch nicht persönlich beantworten. Aber ich kann dir zeigen, warum das so ist und wie man an die Antwort kommt.

Warum du es nicht einfach erfühlen kannst

Du denkst vielleicht: Na dann schau ich halt, welche Symptome ich habe, und rechne mir zusammen, welche Petze bei mir dran ist.

Schöne Idee. Funktioniert nur nicht. Und der Grund dafür ist der eigentliche Kern dieses ganzen Buchs.

Die fünf Petzen hinterlassen keine sauberen, einzelnen Fingerabdrücke auf deinem Gesicht. Sie kritzeln alle auf dieselbe Wand.

Schau mal:

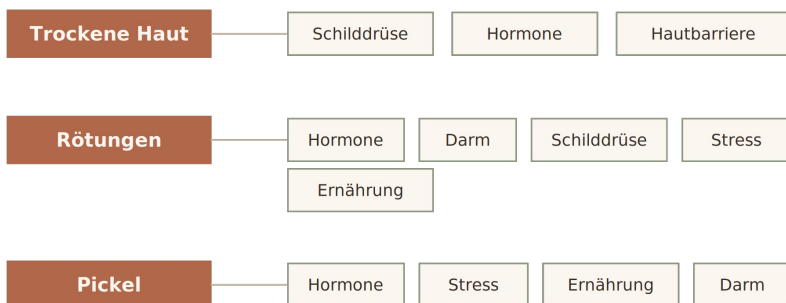
Trockene, fahle Haut? Kann die Schilddrüse sein. Können die sinkenden Hormone sein. Kann eine kaputte Barriere sein. Drei Verdächtige, dasselbe Symptom.

Rötungen? Können die Hormone sein, die deine Gefäße reizbar machen. Kann der Darm sein, du erinnerst dich an die Studie. Kann die Schilddrüse sein. Kann Stress sein. Kann das Glas Wein von gestern sein. Fünf Verdächtige, dasselbe Symptom.

Pickel? Hormone, Stress, Zucker, oder die Schilddrüse durch die Hintertür. Vier Verdächtige, dasselbe Symptom.

Merkst du das Problem? Von außen, allein aus dem, was du im Spiegel siehst, kannst du die fünf nicht sicher auseinanderhalten. Sie sehen an der Oberfläche oft gleich aus. Du kannst raten. Aber du kannst es nicht wissen.

Ein Symptom. Mehrere Verdächtige.



Von außen sehen sie gleich aus. Deshalb kannst du raten.

Aber du kannst es nicht wissen.

Genau hier hört das Raten auf und das Nachschauen fängt an.

Dieselben Symptome, verschiedene Verursacher. Deshalb führt Raten nicht weiter.

Und genau deshalb ist bisher alles gescheitert

Lass diesen Gedanken einen Moment sacken, denn er erklärt deine ganze Vergangenheit.

Jeder Versuch, den du gemacht hast, war ein Rateversuch. „Ich lass mal die Milch weg.“ Ein Tipp auf die Ernährung. „Ich mach eine Darmkur.“ Ein Tipp auf den Darm. „Ich probier diese Creme.“ Ein Tipp auf die Barriere. Mal hast du auf die richtige Petze getippt, aber unvollständig. Meistens hast du danebengetippt.

Du hast jahrelang ein Ratespiel mit deinem eigenen Gesicht gespielt. Nicht weil du zu dumm dafür warst. Sondern weil Raten das Einzige war, was dir jemals in die Hand gegeben wurde. Keiner hat dir das Werkzeug gegeben, um vom Raten zum Wissen zu kommen.

Dein Blut hat keine Meinung.
Es tippt nicht. Es zeigt.

Reden wir über dieses Werkzeug.

Der Weg, der nicht rät

Es gibt einen Weg, deine Petze zu finden, ohne zu raten. Er hat zwei Schritte.

Der erste Schritt sind die richtigen Fragen. Nicht „trinkst du genug Wasser“, sondern die gründliche Sorte, die wirklich eingrenzt: Wie steht es um deine Verdauung? Welche der leisen Schilddrüsen-Zeichen kennst du? Wie sieht dein Stresslevel wirklich aus, nicht das, was du dir einredest? Was macht dein Zyklus, was dein Teller? Solche Fragen sind wie eine Taschenlampe. Sie leuchten den Kreis der Verdächtigen schon deutlich enger.

Aber der zweite Schritt ist der, den nichts anderes ersetzen kann. Nach dem Eingrenzen kommt das Nachschauen. Und Nachschauen, auf dieser Ebene, heißt: ins Blut schauen.

Warum dein Blut nicht rät

Dein Blut hat keine Meinung. Es tippt nicht. Es zeigt.

Deine Schilddrüsenwerte stehen dort schwarz auf weiß. Ist sie träge oder nicht? Keine Vermutung, ein Wert. Dein Eisen, dein Vitamin D, dein B12, dein Zink. Fehlt dir wirklich etwas, oder nicht? Kein Bauchgefühl, eine Zahl. Dein Blutzucker. Schießt er hoch oder nicht? Deine Entzündungswerte. Erhöht oder ruhig?

Das ist der ganze Unterschied. Zwischen „ich glaube, es könnte vielleicht...“ und „hier steht genau, was bei mir aus dem Gleichgewicht ist“.

Und weißt du, was das Schöne daran ist? Genau die Schilddrüse, die du im Spiegel nie sehen konntest, wird hier sichtbar. Genau der Darm, der Spuren hinterlässt, gibt sie hier preis. Genau die Defizite, die deiner Haut fehlen, kommen hier ans Licht. Alles, was sich vor deinen Augen versteckt hat, wird messbar.

Ehrlich bleiben: Blut ist kein Zaubertrick

Damit du mich nicht falsch verstehst: Dein Blut überreicht dir nicht einen einzelnen Schuldigen mit Schleife drum.

Aber es macht aus einem Ratespiel eine Beweisaufnahme. Es nimmt deine fünf Verdächtigen und sagt dir, welche davon sich tatsächlich verantworten müssen. Zusammen mit deinen Symptomen wird daraus zum ersten Mal ein klares Bild. Nicht die Petze deiner Nachbarin, nicht die aus dem Ratgeber. Deine.

Wo dieses Buch endet und du beginnst

Jetzt der ehrlichste Absatz des ganzen Buchs.



TEIL 4



Erste Hilfe: Was du ab heute tun kannst



Du hast deine Blutwerte noch nicht. Du weißt noch nicht, welche deiner Petzen die laute ist. Das ist völlig in Ordnung.

Denn es gibt ein paar Dinge, die fast jeder gestressten Haut guttun, egal welche Ursache am Ende bei dir oben auf der Liste steht. Das sind deine Quick-Wins. Sie sind nicht deine individuelle Lösung, die kommt später und gehört woanders hin. Aber sie sind echte Erleichterung, und du kannst heute damit anfangen.

Und ganz nebenbei sind sie ein Beweis. Wenn schon die einfachen, kostenlosen Basics deine Haut spürbar ruhiger machen, dann kannst du dir ausmalen, was passiert, wenn du irgendwann deine tatsächliche Ursache triffst.

Fangen wir mit dem Quick-Win an, der nichts kostet und dich vielleicht am meisten überrascht.

Kapitel 4.1 – Bevor du irgendwas kaufst: weniger ist mehr

Dein Reflex nach all den Jahren ist: mehr tun. Das neue Produkt kaufen. Noch einen Schritt in die Routine einbauen. Härter draufgehen, weil es ja endlich mal wirken muss.

Genau das lass jetzt bitte sein.

Dein erster Quick-Win ist der einzige, der dich nichts kostet und den du heute Abend starten kannst: weniger tun.

Warum ausgerechnet weniger

Du erinnerst dich an das Barriere-Kapitel. Deine Schutzmauer ist bei den meisten Frauen, die zu mir kommen, längst angeschlagen, und zwar von zu viel Behandlung. Zu viel Waschen, zu scharfe Mittel, zu viele Produkte auf einmal.

Eine angeschlagene Mauer macht deine Haut reizbar, trocken und empfindlich. Solange die Mauer Löcher hat, kannst du oben drauf tun, was du willst, es reagiert alles über. Deshalb ist der erste Schritt nicht, etwas hinzuzufügen. Sondern aufzuhören, deine Haut anzugreifen.

Das „Weniger“ konkret

Hier ist, was du ab heute weglässt oder sanfter machst. Nichts davon kostet Geld.

Pausier die scharfen Sachen. Die Säuren, das Retinol, die Peelings, die schäumenden Reiniger, nach denen sich deine Haut quietschig-sauber anfühlt. Merk dir: Quietschen heißt nicht sauber, es heißt ausgezogen. Leg das Zeug für ein paar Wochen weg.

Eine wichtige Ausnahme: Wenn dein Hautarzt dir etwas verschrieben hat, eine Creme, ein Medikament, egal was, dann setz das bitte nicht eigenmächtig ab. Ich rede hier ausschließlich von dem, was du dir selbst gekauft hast. Über verordnete Sachen sprichst du mit deinem Arzt, nicht mit einem Buch.

Nimm lauwarmes Wasser, nicht heißes. Heißes Wasser fühlt sich herrlich an und spült dir den Mörtel aus der Mauer. Lauwarm reicht völlig.

Wasch zweimal am Tag, morgens und abends. Morgens nach dem Aufstehen, um Talg und Schweiß der Nacht loszuwerden. Abends vor dem Schlafengehen, um Make-up und den Schmutz des Tages abzunehmen. Zweimal ist genau richtig. Nicht öfter, aber auch nicht weniger, denn Schminke und Schmutz über Nacht auf der Haut zu lassen, ist keine Schonung, das ist eine Einladung an verstopfte Poren.

Danach ein alkoholfreies Gesichtswasser. Es nimmt die letzten Reste mit und bereitet deine Haut auf die Pflege vor, ohne sie auszutrocknen. Das eine Wort, auf das es ankommt: alkoholfrei. Alles mit Alkohol reißt dir die Mauer wieder auf.

Eine simple, aufbauende Creme, mehr nicht. Achte auf die Zutaten, die die Mauer wieder dichtmachen, statt auf die, die Wunder versprechen. Feuchtigkeit rein, Ruhe rein, fertig.

Sonnenschutz mit Augenmaß. Deine Haut bringt einen Eigenschutz von etwa zwanzig Minuten mit. Wenn du also ins Büro fährst oder kurz einkaufen gehst, brauchst du nicht zwingend eine Extraschicht im Gesicht. Anders sieht es aus, wenn du länger draußen bist und die Sonne direkt auf dein Gesicht scheint. Dann gehört Schutz drauf. Für die meisten reicht LSF 30 völlig aus, da steckt weniger Chemie drin als in den ganz hohen Zahlen. Eine Ausnahme gilt bei Rosacea. Dann nimm LSF 50, und zwar konsequent, auch auf den kurzen Strecken. Die Zwanzig-Minuten-Regel von oben gilt für dich dann nicht. Sonne ist bei Rosacea einer der zuverlässigsten Auslöser überhaupt, und ein Schub ist schneller da, als dir lieb ist.

Hände weg. Nicht quetschen, nicht am Pickel rumdrücken. Drücken macht aus einem Gast, der nach zwei Tagen geht, eine Narbe, die zwei Wochen bleibt.

Und dann: warten. Eine Barriere baut sich in Wochen wieder auf, nicht in Tagen. Genau der Drang, mit noch mehr Produkt nachzuhelfen, ist der Drang, der sie kaputtgemacht hat.

Damit wir uns richtig verstehen

„Weniger ist mehr“ heißt nicht, dass du nichts mehr besitzen oder nie wieder etwas kaufen sollst. Es heißt: Hör auf mit dem Angriff und gib deiner Haut die wenigen richtigen Dinge.

Das ist der Unterschied zwischen einem wilden Arsenal und einer bewussten Routine. Welche wenigen Dinge für deine Haut genau die richtigen sind, das ist eine Sache für sich und hängt von dir ab. Aber damit aufzuhören, deine Haut zu überpflegen und auszutrocknen, das kannst du ab heute Abend, und es kostet dich keinen Cent.

Was das kann und was nicht

Sei ehrlich zu dir, du kennst das Spiel inzwischen. Deine Barriere zu beruhigen macht deine Haut widerstandsfähiger und weniger zickig. Das ist echte Erleichterung, oft die erste seit Jahren.

Es repariert aber nicht das, was von innen petzt. Eine ruhige Mauer ist nicht die Lösung deines Hauptproblems. Sie ist der Boden, auf dem alles andere überhaupt erst stehen kann. Deshalb ist sie der richtige erste Schritt für jede, egal welche Petze am Ende deine ist.

Gib deiner Haut zwei, drei Wochen mit weniger statt mehr, und schau ihr zu, wie sie langsam weniger wütend wird.

Und wenn die Oberfläche ruhiger ist, hat der nächste Quick-Win Platz zu wirken. Der dreht sich nicht um das, was du auf deine Haut tust, sondern um das, was du in dich hineingibst.

Reden wir darüber, wie du deine ganz persönlichen Trigger aufspürst.

Kapitel 4.2 – Das Prinzip Eliminationsdiät: wie du deine Trigger entlarvst

Du erinnerst dich: Es gibt keine universelle Haut-Diät. Deine Trigger sind deine.

Was bei deiner Freundin die Haut zum Glühen bringt, lässt dich völlig kalt. Und das eine Lebensmittel, das bei dir jedes Mal zuverlässig einen Schub auslöst, isst deine Nachbarin täglich ohne einen einzigen Pickel.

Also die entscheidende Frage: Wie findest du heraus, welche deine sind?

Warum dein bisheriges Herumprobieren nichts gebracht hat

Wahrscheinlich hast du schon mal was weggelassen. Die Milch vielleicht. Oder den Zucker, so ungefähr.

Und dann? Nach zwei Wochen war die Haut irgendwie okay, dann wieder nicht, und du wusstest überhaupt nicht, was du daraus schließen sollst. Am Ende hast du es wieder gegessen und dachtest: War wohl nichts.

Das lag nicht an dir. Es lag daran, wie du es gemacht hast. Und da gibt es drei Klassiker, in die praktisch jede tappt.

Du hast alles auf einmal weggelassen. Kein Zucker, keine Milch, kein Gluten, kein Wein, alles gleichzeitig. Und wenn es dann besser wird, weißt du trotzdem nicht, welches davon der Übeltäter war. Du hast dich für eine Antwort gequält, die du am Ende nicht bekommst.

Du hast nicht lange genug gewartet. Deine Haut ist langsam. Was du heute isst, kann sich Tage später zeigen. Wer nach drei Tagen ein Urteil fällt, misst nichts.

Du hast dich auf dein Gedächtnis verlassen. Und dein Gedächtnis lügt. Du erinnerst dich an den Wein am Samstag, aber nicht mehr an den Kaffee, den Käse und den Stress der ganzen Woche davor.

Kurz: Du hattest keine Methode. Du hattest ein Bauchgefühl. Und das ist beim Aufspüren von Triggern ungefähr so nützlich wie eine Wettervorhersage aus dem Kaffeesatz.

Das Prinzip, das tatsächlich funktioniert

Es gibt eine saubere Methode dafür. Sie heißt Eliminationsdiät, und das Prinzip dahinter ist erstaunlich einfach.

Es sind zwei Schritte.

Schritt eins: raus damit. Du nimmst die üblichen Verdächtigen für eine begrenzte Zeit heraus. Nicht für immer, nicht als Bestrafung, sondern als Ruhephase. Deine Haut kommt zur Ruhe, das Grundrauschen verschwindet. Jetzt hast du eine saubere Ausgangslage, an der man überhaupt etwas ablesen kann.

Schritt zwei: einzeln zurück. Und jetzt kommt der Teil, den fast alle auslassen. Du führst die Lebensmittel wieder ein. Eines nach dem anderen. Sauber getrennt, mit genug Abstand dazwischen, und dann beobachtest du deine Haut.

Und deine Haut antwortet dir. Sie petzt, sie hat das ja noch nie anders gemacht. Nur diesmal kannst du sie zum ersten Mal richtig verstehen, weil du weißt, welche Frage du gerade gestellt hast.

Das ist der ganze Zauber: Du hörst auf, alles gleichzeitig zu ändern, und fängst an, eine Frage nach der anderen zu stellen.

Warum das die ehrlichste Methode überhaupt ist

Mir gefällt an diesem Prinzip etwas Grundsätzliches, und deshalb erzähle ich es dir hier.

Niemand sagt dir, was du essen darfst. Kein Ratgeber, keine Influencerin, nicht mal ich. Deine Haut sagt es dir. Sie ist die einzige Instanz, die für deinen Körper zuständig ist, und du fragst sie einfach direkt.

Nach all den Jahren, in denen dir alle möglichen Leute erzählt haben, was gut für dich ist, drehst du den Spieß um. Du hörst auf zu glauben und fängst an zu beobachten. Das ist das Gegenteil von jedem Tipp, den du je bekommen hast.

Womit du heute anfangen kannst: das Haut-Tagebuch

Bevor du irgendetwas weglässt, tu bitte zuerst das hier. Es kostet dich nichts und ist mehr wert, als du denkst.

Führ ein Haut-Tagebuch. Zwei, drei Wochen lang. Kein Kunstwerk, eine Notiz-App reicht, oder ein Zettel am Kühlschrank.

Schreib auf, was du gegessen hast. Wie dein Stress war, kurz, eine Zahl von eins bis zehn reicht. Wo du im Zyklus stehst, falls du noch einen hast. Und wie deine Haut ist. Auch nur grob.

Und dann schau nach ein paar Wochen zurück. Es ist verblüffend, was du plötzlich siehst. Muster, die dir nie aufgefallen sind, weil sie zwei, drei Tage auseinanderliegen und dein Gedächtnis so weit nicht zurückreicht.

Das Tagebuch macht dich zur Detektivin deiner eigenen Haut. Und es ist die Grundlage für alles, was danach kommt. Denn ohne Aufzeichnung kannst du keine Elimination auswerten. Dann rätst du nur wieder.

So baust du dein Haut-Tagebuch auf

Tag	Was ich gegessen habe	Stress 1-10	Zyklustag	Wie meine Haut ist
Mo	Kaffee, Brötchen, Nudeln, Wein	7	12	ruhig
Di	Joghurt, Salat, Käsebro t	4	13	ruhig
Mi	Pizza, Cola, Schokolade	9	14	zwei neue Pickel
Do	Suppe, Brot	6	15	Wange rot
Fr				

Wichtig: Deine Haut reagiert oft erst ein bis drei Tage später. Deshalb siehst du das Muster erst, wenn du zurückblätterst. Im Beispiel oben lohnt der Blick auf Mittwoch, nicht auf Donnerstag.

Eine Notiz-App reicht völlig. Es muss kein Kunstwerk werden.

So kann dein Haut-Tagebuch aussehen. Zum Abschreiben oder Nachbauen.

Bitte fang jetzt nicht an, alles zu streichen

Ich weiß, wie verlockend das ist. Du liest das hier und denkst: Dann lass ich ab morgen einfach mal alles weg, was verdächtig ist.

Bitte nicht. Aus zwei Gründen.

Erstens funktioniert es nicht. Du hast es eben gelesen, alles auf einmal wegzulassen bringt dir keine Antwort, sondern nur Verzicht ohne Erkenntnis.

Und zweitens tut es dir nicht gut. Eine immer länger werdende Verbotsliste macht aus dem Essen einen Stressfaktor. Und Stress, du weißt es inzwischen genau, ist die Petze, die alle anderen lauter macht. Du würdest dir mit einer strengen Verbotsliste also unter Umständen ausgerechnet den Verstärker anschalten, den du loswerden willst. Essen soll dir helfen, nicht zum nächsten Kampfplatz werden.

Was ich dir hier bewusst nicht gebe

Und jetzt bin ich ehrlich mit dir, wie immer.

Das Prinzip hast du jetzt verstanden, und das Haut-Tagebuch kannst du sofort starten. Damit hast du echt etwas in der Hand.

Was ich dir hier nicht seriös hinschreiben kann, ist deine konkrete Anleitung. Welche Lebensmittel bei dir überhaupt sinnvolle Verdächtige sind. Wie lange die Ruhephase dauern sollte. In welcher Reihenfolge du was zurückholst. Und vor allem: wie man die Reaktionen richtig deutet, ohne sich selbst in die Tasche zu lügen oder eine harmlose Zufallsschwankung für einen Trigger zu halten.

Das ist keine Zurückhaltung aus Geiz. Das hängt schlicht davon ab, wer du bist, was deine Blutwerte sagen und welche deiner Petzen überhaupt die laute ist. Eine Anleitung, die für alle gleich ist, ist genau das, was dich schon einmal in die Irre geführt hat. So etwas gebe ich dir nicht noch mal.

Aber das Prinzip kennst du jetzt. Und mit dem Tagebuch fängst du heute an.

Bleibt noch ein Quick-Win. Der wichtigste vielleicht, und der, bei dem du am ehesten mit den Augen rollen wirst.

Reden wir über deinen Stress. Und keine Sorge, ich sage dir nicht, dass du ein Schaumbad nehmen sollst.

Kapitel 4.3 – Stress runter, Haut runter

Ich hab's dir versprochen: kein Schaumbad, keine Räucherstäbchen, keine Aufforderung, doch mal „mehr auf mich zu achten“.

Du hast keine Zeit dafür, und du hast auch keine Lust darauf. Ich kenne die Frauen, mit denen ich arbeite. Sie haben einen Job, eine Familie, einen vollen Kopf, und wenn ihnen jemand sagt, sie sollen einfach mal entspannen, könnten sie schreien.

Also machen wir es anders. Wir gehen nicht an dein Leben. Wir gehen an dein Nervensystem.

Warum das überhaupt funktioniert

Kurze Erinnerung an das Stress-Kapitel: Dein Stress landet über Cortisol direkt in deiner Haut, dreht deine Talgproduktion auf, zündet Entzündung an und schwächt deine Barriere. Und weil du dich wegen deiner Haut stresst, dreht sich das Ganze im Kreis.

Die gute Nachricht: Du kannst dieses System von außen beeinflussen. Nicht mit Willenskraft, nicht mit „reiß dich zusammen“. Sondern über deinen Körper, weil dein Körper eine Direktleitung zu deinem Nervensystem hat. Und diese Leitung ist dein Atem.

Das Wirksamste zuerst: das lange Ausatmen

Wenn du aus diesem Kapitel nur eine Sache mitnimmst, dann diese.

In deinem Körper läuft ein Schalter zwischen zwei Modi. Alarmbereitschaft auf der einen Seite, Ruhe und Erholung auf der anderen. Und du kannst diesen Schalter mit deinem Atem umlegen.

Der Trick ist lächerlich einfach: **Atme länger aus, als du einatmest.**

Das ist keine Esoterik. Wenn dein Ausatmen länger dauert als dein Einatmen, kippt dein Nervensystem messbar in Richtung Ruhe. Der Puls geht runter, die Stresshormone gehen runter. Beim schnellen Atmen passiert genau das Gegenteil. Das ist erforscht, wiederholt bestätigt und du kannst es gerade jetzt beim Lesen ausprobieren.

So geht's: Vier Sekunden einatmen, durch die Nase. Sechs Sekunden ausatmen, ruhig und lang. Fünf Minuten lang. Das war's.

Kein Kurs, kein Zubehör, keine App nötig. Du kannst es im Auto machen, in der Schlange an der Kasse, oder abends im Bett. Und das Entscheidende: Ein bisschen jeden Tag bringt mehr als einmal im Monat eine Stunde. Regelmäßig schlägt lang, immer.

Vier Sekunden ein. Sechs Sekunden aus.



einatmen, durch die Nase



ausatmen, ruhig und lang

Wenn das Ausatmen länger dauert als das Einatmen,
kippt dein Nervensystem messbar in Richtung Ruhe.

Fünf Minuten am Tag. Im Auto, an der Kasse, abends im Bett.
Regelmäßig schlägt lang. Immer.

Der einfachste Hebel, den du hast. Und er kostet nichts.

Zwei Dinge, die niemand gern hört

Schlaf. Ich weiß, du hörst es ständig. Aber Schlafmangel treibt dein Cortisol hoch, und du weißt inzwischen, wo das landet. Du musst nicht acht Stunden schlafen wie im Lehrbuch. Aber wenn du eine einzige Sache änderst, dann geh eine halbe Stunde früher ins Bett, als du es jetzt tust. Das ist machbar. Und es wirkt.

Bewegung, aber die richtige. Bewegung baut Stresshormone ab, ganz mechanisch. Aber Vorsicht: Wenn du dich schon ausgelaugt fühlst, ist ein knallhartes Training kein Stressabbau, sondern noch mehr Stress obendrauf. Ein zügiger Spaziergang von zwanzig Minuten macht für dein Nervensystem oft mehr als eine Stunde Auspowern.

Und ja, ich weiß, dass dir beim Sport die Schminke verläuft und dich das vom Gehen abhält. Genau deshalb ist der Spaziergang so praktisch. Den kannst du auch geschminkt machen.

Und jetzt das Schwerste: das Kreisen im Kopf

Hier wird es unbequem, und hier reden wir über den Teil, der dir wirklich zu schaffen macht.

Der größte Stressfaktor für deine Haut ist nicht dein Job. Es ist deine Haut.

Das ständige Prüfen im Spiegel. Der Griff zum Handy in Selfie-Kamera, um zu schauen, ob es schlimmer geworden ist. Das Rechnen am Morgen, ob es bis zum Wochenende weg ist. Der Gedanke im Gespräch, ob dein Gegenüber gerade auf deinen Pickel schaut. Das läuft den ganzen Tag in dir, und es ist ein Vollzeitjob.

Und dieses Kreisen ist, du weißt es aus Kapitel 3.5, ein echter, körperlicher Stressfaktor. Es füttert genau das, wovor du dich fürchtest.

Zwei Dinge, die dabei helfen:

Reduzier das Prüfen. Nicht abschaffen, das wäre unrealistisch. Aber setz es auf ein Maß fest. Morgens einmal, abends einmal, fertig. Jedes Nachschauen dazwischen ändert nichts an deiner Haut, aber es ändert deinen Cortisolspiegel. Und der ändert dann eben doch deine Haut.

Behandle den Gedanken wie einen Rechenfehler, nicht wie eine Wahrheit. Wenn der Satz kommt „alle starren mich an“, dann ist das kein Fakt, sondern eine Vermutung, die dein gestresster Kopf produziert. Und ehrlich: Die anderen sind viel zu sehr mit ihrem eigenen Kram beschäftigt.

Wo ich ehrlich mit dir sein muss

Das mit dem Atem kannst du allein machen. Das mit dem Spiegel-Limit auch.

Aber das Tiefere, die Scham, das Gefühl, dich verstecken zu müssen, der Gedanke, dass dich dein Mann irgendwann mit anderen Augen ansieht, das Nicht-mehr-Wiedererkennen der Frau, die du mal warst? Das löst kein Atemtrick. Und ich wäre unehrlich, wenn ich dir hier ein paar Sätze hinschreibe und so tue, als sei das damit erledigt.

Genau an dieser Stelle brauchen die meisten Frauen keinen weiteren Tipp, sondern einen Menschen. Jemanden, der zuhört, der das Muster von außen sieht, und der mitgeht. Nicht weil du schwach wärst. Sondern weil man sich selbst schlecht aus dem eigenen Kopf heraushelfen kann.

Bis dahin: Fang mit dem Atem an. Vier ein, sechs aus. Er kostet dich fünf Minuten und ist das Wirksamste, was du heute für deine Haut tun kannst, ohne einen Cent auszugeben.

Und jetzt fassen wir zusammen, was du ab dieser Woche wirklich in der Hand hast.

Kapitel 4.4 – Deine Quick-Win-Liste für diese Woche

Jetzt räumen wir zusammen. Du hast in den letzten drei Kapiteln einiges bekommen, und ich will nicht, dass es dir geht wie mit den ganzen Tipps von früher, dass du nickst und dann nichts passiert.

Also hier ist alles auf einer Seite. Kein Programm, keine Wochenpläne mit Sternchen. Nur die Dinge, die für fast jede Haut gelten und die dich nichts kosten.

Deine Liste

Für deine Haut - Scharfe Sachen pausieren. Säuren, Retinol, Peelings, schäumende Reiniger, alles weg für ein paar Wochen. Ausgenommen: alles, was dir dein Arzt verschrieben hat. Das setzt du nicht ohne ihn ab. - Lauwarm statt heiß waschen. Zweimal täglich: morgens nach dem Aufstehen, abends vor dem Schlafengehen. - Danach ein alkoholfreies Gesichtswasser. - Eine simple, aufbauende Creme. Mehr nicht. - Sonnenschutz mit Augenmaß: bei längerem Aufenthalt draußen LSF 30. Für den kurzen Weg ins Büro oder zum Einkaufen nicht zwingend nötig. **Ausnahme Rosacea:** LSF 50, und zwar immer, auch auf kurzen Strecken. - Nicht drücken. Nicht kratzen. Hände weg.

Für deinen Teller - Fang ein Haut-Tagebuch an. Essen, Stress von eins bis zehn, Zyklus, Hautzustand. Eine Notiz-App reicht. - Streich noch nichts. Beobachte erst.

Für deinen Kopf - Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Fünf Minuten am Tag. - Eine halbe Stunde früher ins Bett. - Zwanzig Minuten zügig gehen statt sich auszupowern. - Spiegel-Limit: morgens einmal, abends einmal. Das Nachschauen dazwischen ändert nichts.

Das ist alles. Du brauchst nichts zu kaufen, nichts zu buchen, nichts zu bestellen.

Was du dabei erwarten darfst

Und jetzt die Erwartungshaltung, damit du nicht in drei Tagen frustriert aufgibst.

Deine Haut ist langsam. Sie erneuert sich in Wochen, nicht in Tagen. Wenn du heute anfängst, wirst du morgen früh vor dem Spiegel keinen Unterschied sehen. Das ist normal, und es heißt nicht, dass es nicht wirkt.

Was du realistisch erwarten kannst: Nach etwa zwei bis vier Wochen fühlt sich deine Haut ruhiger an. Weniger gespannt, weniger reizbar, weniger schnell rot. Sie reagiert nicht mehr auf jede Kleinigkeit.

Und ganz ehrlich, es kann sogar sein, dass es in der ersten Woche kurz schlechter aussieht, wenn du die scharfen Mittel absetzt, an die sich deine Haut gewöhnt hatte. Bleib trotzdem dran. Das ist keine Verschlechterung, das ist eine Umstellung.

Und was du nicht erwarten darfst

Ich verspreche dir hier keine reine Haut. Das wäre gelogen, und du hast genug Lügen gehört.

Diese Liste beruhigt die Oberfläche. Sie gibt deiner Haut Ruhe, sie repariert deine Schutzmauer, und sie nimmt deinem Nervensystem etwas Druck. Für viele Frauen ist das die erste echte Erleichterung seit Jahren, und das ist nicht wenig.

Aber sie findet nicht deine Ursache. Wenn deine Schilddrüse schwächelt, wird kein Spaziergang das ändern. Wenn deine Hormone kippen, hilft kein Gesichtswasser dagegen. Wenn dir Eisen fehlt, kann dein Atem noch so ruhig sein.

Diese Liste ist der Boden. Nicht das Haus.

Der Test, den du damit machst

Und trotzdem ist diese Liste unbezahlbar, und zwar aus einem Grund, an den du wahrscheinlich nicht denkst.

Sie ist ein Test.

Wenn deine Haut auf diese simplen Basics deutlich ruhiger reagiert, dann weißt du: Deine Haut ist nicht kaputt. Sie ist reaktionsfähig. Sie kann heilen, sie wartet nur darauf, dass ihr jemand die richtigen Bedingungen gibt. Nach all den Jahren, in denen du dachtest, dein Fall sei hoffnungslos, ist das eine ziemlich große Nachricht.

Und wenn du merkst, dass du damit an eine Grenze kommst, dass die Oberfläche zwar ruhiger wird, aber der eigentliche Ärger weiter von innen hochdrückt, dann ist auch das eine Information. Und zwar eine sehr wertvolle. Dann weißt du nämlich schwarz auf weiß, dass dein Problem nicht an der Oberfläche sitzt und du an der Ursache arbeiten musst.

So oder so lernst du etwas über dich. Zum ersten Mal seit Langem tappst du nicht im Dunkeln.



TEIL 5



Du musst das nicht
allein lösen



Kapitel 5.1 – Cornelia: von „geht so“ zu „ruhig“

Cornelia kam zu mir ins Kosmetikstudio, als sie 45 war. Rosacea. Seit Jahren. Dieses Gesicht, das ohne Vorwarnung glüht, die Röte, die bleibt, die Stellen, die brennen. Sie kannte ihre Haut zu dem Zeitpunkt schon besser als jede Creme im Regal, und sie hatte alles durch. Du weißt, wie sich das anfühlt.

Wir haben angefangen, wie ich es damals mit jeder Kundin gemacht habe: mit einer Pflegeumstellung und regelmäßigen Behandlungen bei mir im Studio.

Und weißt du was? Es hat funktioniert.

Zumindest ein bisschen.

Das Laufband

Solange Cornelia regelmäßig zu mir kam, war ihre Haut ganz gut.

Halt kurz bei diesem Wort. Ganz gut. Nicht richtig gut. Ganz gut heißt: besser als vorher, aber nie so, dass sie ohne Make-up aus dem Haus gegangen wäre. Nie so, dass sie sich frei gefühlt hätte.

Und dann kam eine Pause. Urlaub, Termine, das Leben. Ein paar Wochen ohne Behandlung, und alles kam zurück.

Cornelia war auf einem Laufband. Sie musste ständig weiterlaufen, um an derselben Stelle zu bleiben. Kaum stand sie still, rutschte sie zurück.

Sie kam nicht mehr zu mir, weil sie sich etwas Gutes tun wollte. Sie kam, weil sie musste. Ihre Haut war zur Bedingung geworden, unter der sie sich zeigen durfte.

Und jetzt sage ich etwas, das mir als Kosmetikerin nicht leichtfällt

Meine Behandlungen waren nicht schlecht. Sie waren gut. Und Cornelias Haut ging es damit tatsächlich besser.

Aber sie haben ihr Problem nicht gelöst. Sie haben es verwaltet.

Das ist eine unbequeme Wahrheit für jemanden, der ein Kosmetikstudio betreibt, und ich sage sie trotzdem: Kosmetik allein kann eine Haut pflegen, beruhigen und stützen. Aber sie kann nicht ändern, was von innen kommt.

Wenn der eigentliche Grund im Inneren sitzt, wirst du mit Behandlungen immer nur so lange gut aussehen, wie du regelmäßig kommst.

Genau deshalb kennst du vielleicht dieses Gefühl: Nach der Kosmetik ist die Haut schön, und drei Wochen später ist alles beim Alten. Das liegt nicht an deiner Kosmetikerin. Es liegt daran, dass sie an der Oberfläche arbeitet, während das Problem woanders wohnt.

Ich mache diese Behandlungen bis heute gern. Aber ich weiß inzwischen, wann sie reichen. Und wann nicht.

Was wir dann gemacht haben

Nach meiner Ausbildung zur Holistic Skin & Health Expertin war Cornelia die erste Kundin, die den ganzen Weg mit mir gegangen ist.

Diesmal haben wir nicht mit ihrem Gesicht angefangen. Wir haben mit den richtigen Fragen angefangen, mit ihrer Geschichte, mit ihren Werten, mit dem, was ihr Körper petzte.

Und dann kam heraus, was bei ihr wirklich los war. Es war nicht das, was man von außen vermutet hätte.

Bei Cornelia war es ihre Ernährung. Es waren stille Entzündungen. Und es war ihr Darm.

Erinnerst du dich, was du in diesem Buch gelesen hast? Über den Darm, der Entzündung in den ganzen Körper schickt. Über Lebensmittel, die bei der einen völlig harmlos sind und bei der anderen jedes Mal einen Schub auslösen. Über die stille Entzündung, die im Hintergrund köchelt und die man im Spiegel nicht sieht, sondern nur findet, wenn man nachschaut.

Das war Cornelias Kombination. Nicht ihre Hormone. Nicht ihre Schilddrüse. Es war ihre ganz eigene Mischung, und keine andere Frau hätte genau dieselbe gehabt. Und in jahrelanger Kosmetik war davon nichts, aber auch gar nichts, jemals zur Sprache gekommen. Wie auch.

Wie es dann lief, ehrlich und ohne Beschönigung

Ich könnte dir jetzt erzählen, dass ihre Haut in vier Wochen rein war. Das wäre gelogen, und du hast genug Lügen gehört.

So lief es wirklich:

Nach vier Wochen merkte Cornelia zuerst etwas ganz anderes als ihre Haut. Ihr Darm wurde ruhiger, gleichmäßiger, berechenbarer. Und ihre Haut fing an, weniger heftig zu reagieren. Nicht schön. Aber nicht mehr so schnell auf

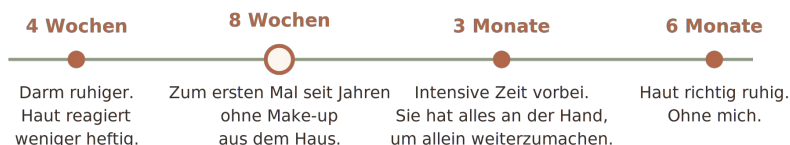
hundert.

Nach acht Wochen ist Cornelia zum ersten Mal seit Jahren ohne Make-up aus dem Haus gegangen.

Bleib bei diesem Satz. Nicht „ihre Haut war perfekt“. Sondern: Sie hat sich getraut. Sie stand vor der Tür, mit ihrem eigenen Gesicht, und ist rausgegangen. Wenn du weißt, wie sich das anfühlt, weißt du auch, dass das der eigentliche Moment war. Alles andere ist Haut. Das hier war ihr Leben.

Nach sechs Monaten war ihre Haut richtig ruhig. Nicht „ganz gut“. Ruhig.

Cornelias Weg, ehrlich und ohne Beschönigung



Nicht „ihre Haut war perfekt“. Sondern: Sie hat sich getraut.

Ursachenarbeit dauert. Das ist kein Wochenendkurs.

Cornelias Weg: vier Wochen, acht Wochen, drei Monate, sechs Monate.

Sechs Monate. Ich sage dir das so deutlich, weil du wissen sollst, worauf du dich einlässt. Das ist kein Wochenendkurs. Ursachenarbeit dauert, weil ein Körper, der jahrelang aus dem Gleichgewicht war, nicht in zwei Wochen zurückfindet.

Was heute anders ist

Cornelia geht heute nicht mehr auf dem Laufband.

Sie ist nicht mehr auf regelmäßige Behandlungen angewiesen, damit ihre Haut mitspielt. Sie kommt zur Kosmetik, wenn sie Lust hat, sich etwas Gutes zu tun. Nicht, weil sie muss. Der Unterschied zwischen diesen beiden Sätzen ist ihr ganzes Leben.

Und das Wichtigste: Sie versteht ihre Haut. Wenn doch mal etwas hochkommt, gerät sie nicht in Panik. Sie weiß, wo sie schauen muss, und sie hat Werkzeuge, mit denen sie selbst eingreifen kann.

Genau das ist das Ziel. Nicht, dass sie mich für immer braucht. Sondern dass sie mich irgendwann nicht mehr braucht.

Warum ich dir das erzähle

Nicht, damit du denkst, bei dir läuft es genauso. Wird es nämlich nicht.

Cornelias Ursachen waren Ernährung, Entzündung und Darm. Deine können völlig andere sein. Vielleicht ist es deine Schilddrüse, die seit Jahren niemand angeschaut hat. Vielleicht sind es deine Hormone. Vielleicht ist es eine Kombination, auf die niemand von außen kommt.

Deshalb hat es keinen Sinn, dass du jetzt Cornelias Weg kopierst. Ihre Antworten sind nicht deine.

Aber ihr Weg dahin, der ist derselbe. Aufhören zu raten. Anfangen nachzuschauen. Und den eigenen Grund finden, statt fremde Lösungen auszuprobieren.

Cornelia hat übrigens jahrelang genau das gedacht, was du vielleicht gerade denkst. Dass sie damit leben muss. Dass sie eben so eine Haut hat. Dass es bei ihr halt nicht anders geht.

Es ging anders.

Kapitel 5.2 – Warum ein Buch dir die Landkarte gibt, aber keinen Bergführer

Jetzt sind wir fast durch, und ich will dir zum Schluss nichts verkaufen. Ich will dir etwas erklären.
Nämlich, was du in diesem Buch bekommen hast. Und was nicht.

Was du jetzt hast

Du verstehst deine Haut.

Das klingt banal, ist es aber nicht. Du weißt jetzt, dass deine Haut petzt, statt dich zu ärgern. Du kennst die fünf, die sie zum Reden bringen. Du weißt, warum die Creme nicht gehalten hat, warum die Darmkur ins Leere lief, warum der Hautarzt an dir vorbeigeschaut hat, und warum die tausend Ratschläge dich nur verwirrt haben. Du weißt, warum deine Haut mit 45 ein anderes Spiel spielt als mit 16.

Und du weißt, was du diese Woche tun kannst, um deiner Haut Ruhe zu geben.

Das ist die Landkarte. Und ehrlich, das ist mehr, als die meisten Frauen in zehn Jahren Hautfrust jemals in die Hand bekommen. Wenn du dieses Buch zuklappst und nichts weiter tust als die Quick-Wins, hast du mehr für deine Haut getan als in den letzten fünf Jahren zusammen.

Was du nicht hast

Deinen Standort.

Eine Landkarte zeigt dir das ganze Gelände. Sie sagt dir nicht, wo du stehst. Und genau das ist die Frage, um die es geht: Welche der fünf ist bei DIR die laute?

Das steht nicht in diesem Buch. Nicht weil ich geizig bin, sondern weil es physikalisch nicht drinstehen kann. Diese Antwort steht in deinem Blut, in deiner Geschichte, in deinen Mustern. Ein Buch ist für alle geschrieben. Deine Antwort gilt nur für dich.

Genau das war ja der Fehler in allem, was du vorher probiert hast. Fremde Antworten auf deine Frage. Ich wäre eine ziemliche Heuchlerin, wenn ich dir am Ende dieses Buchs eine weitere Universallösung andrehen würde, nachdem ich vier Teile lang erklärt habe, warum die nicht funktionieren.

Was ein Mensch kann, was ein Buch nicht kann

Ein Buch kann dir Wissen geben. Ein Mensch kann auf dich schauen.

Ein Mensch stellt dir die Fragen, auf die du selbst nie gekommen wärst. Ein Mensch schaut sich deine Werte an und sieht das Muster, das du übersiehst, weil du zu nah dran bist. Ein Mensch merkt, wenn du dich selbst belügst, und sagt es dir. Ein Mensch bleibt da, wenn es zäh wird, und bei sechs Monaten Ursachenarbeit wird es zäh, das hast du bei Cornelia gesehen.

Und ein Mensch nimmt dir das Raten ab. Das ist das Wertvollste überhaupt. Denn Raten ist genau das, was dich all die Jahre gekostet hat.

Ein Buch kann dir Wissen geben.
Ein Mensch kann auf dich schauen.

Jetzt reden wir über das, was du gerade denkst

Ich weiß ungefähr, was in dir vorgeht, weil ich es von fast jeder Frau höre, die zu mir kommt. Also lass uns ehrlich sein.

„Ich hab doch schon so viel probiert. Warum sollte ausgerechnet das jetzt helfen?“

Weil du bisher immer geraten hast. Jedes Mittel, jede Kur, jede Creme war ein Tipp ins Blaue. Diesmal wird nicht geraten, sondern nachgeschaut. Das ist kein besserer Tipp. Das ist eine andere Kategorie.

„Wenn nicht mal Ärzte mir helfen konnten, warum solltest du das können?“

Ich bin keine bessere Ärztin. Ich bin gar keine Ärztin. Ich arbeite mit dem, was die Medizin an harten Fakten liefert, deinen Werten, und schaue mir dann das an, wofür in sieben Minuten Sprechstunde kein Platz war: dich als ganzen Menschen. Der Arzt und ich sind keine Gegner. Wir stellen nur verschiedene Fragen.

„Ich hab keine Zeit.“

Du hast jahrelang Zeit gehabt. Für Cremes, die nicht gehalten haben. Für Kuren, die dich gequält haben. Für Stunden vor dem Spiegel und Gedanken, die den ganzen Tag um dein Gesicht kreisten. Ehrlich gefragt: Was kostet dich mehr Zeit? Das Problem zu lösen oder es weiter jeden Tag zu verwalten?

„Ich hab kein Geld dafür. Und für mich allein wäre das egoistisch.“

Diesen Satz höre ich fast immer, und meistens von Frauen, die für alle anderen selbstverständlich Geld ausgeben. Rechne einmal zusammen, was du für Cremes, Kuren und Wundermittel ausgegeben hast, die nichts gebracht haben. Es ist meistens erschreckend.

Und dann der andere Teil, der wehtut: Ist es egoistisch, dass du wieder mit deinem Mann schwimmen gehen kannst? Dass deine Kinder eine Mutter haben, die nicht jeden Morgen im Bad weint? Du bist keine Ausgabe. Du bist die Person, an der bei euch zu Hause alles hängt.

„Ich probiere es einfach nochmal allein.“

Kannst du machen. Ehrlich. Nimm die Quick-Wins aus Teil 4 und leg los, das kostet dich nichts und es wirkt.

Aber sei ehrlich zu dir: Wie oft hast du das jetzt schon gedacht? Und was hat sich seitdem geändert? Es allein zu probieren ist nicht mutig, wenn du seit Jahren an derselben Stelle stehst. Dann ist es nur bequem.

„Ich kann mit diesem ganzen Mindset-Zeug nichts anfangen.“

Ich auch nicht, wenn es Räucherstäbchen und Sprüchekalender bedeutet. Aber dein Stress ist keine Esoterik, sondern Cortisol, und das landet messbar in deiner Haut. Wenn dich das Kreisen um deine Haut jeden Tag auffrisst, ist das kein Charakterfehler. Das ist ein körperlicher Mechanismus, an dem man arbeiten kann.

Und die ehrlichste Frage von allen

Vielleicht ist da noch etwas anderes.

Vielleicht bist du so oft enttäuscht worden, dass du dich gar nicht mehr traust zu hoffen. Weil Hoffen wehtut, wenn es wieder nichts wird. Es ist sicherer, gar nicht erst zu hoffen. Dann kann dich auch nichts mehr treffen.

Wenn das bei dir mitschwingt: Ich verstehe das. Ich war an dieser Stelle, als mir ein Arzt gesagt hat, ich soll meinen Beruf aufgeben.

Aber sieh es mal so. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass du zum ersten Mal in deinem Leben WEISST, was mit deiner Haut los ist. Selbst wenn danach noch Arbeit vor dir liegt. Nicht mehr im Dunkeln tapen. Nicht mehr raten. Das allein verändert schon alles.

Wie es jetzt weitergeht

Du hast im Grunde drei Möglichkeiten.

Du kannst dieses Buch zuklappen und alles so lassen, wie es ist. Das ist deine Entscheidung, und die respektiere ich.

Du kannst die Quick-Wins nehmen und loslegen. Kostet dich nichts, hilft deiner Haut echt, und du wirst sehen, wie weit du damit kommst.

Oder du willst endlich wissen, welche der fünf bei dir die laute ist. Aufhören zu raten.

Wenn du das willst, zeige ich dir jetzt, wo du anfängst.

Kapitel 5.3 – Was petzt DEINE Haut? Dein nächster Schritt

Fangen wir mit der Frage an, die dieses ganze Buch aufgemacht hat.
Welche der fünf ist bei dir die laute?

Du kannst jetzt raten. Du kannst dir denken: Wird schon der Darm sein, das sagen ja alle. Oder: Wahrscheinlich die Hormone, ich bin ja in dem Alter.

Aber du weißt inzwischen, warum das nicht funktioniert. Die fünf sehen an der Oberfläche gleich aus. Raten ist genau das, was dich all die Jahre gekostet hat.

Also hören wir damit auf.

Der Selbsttest

Ich habe einen Selbsttest gebaut, der dir zeigt, in welche Richtung deine Haut petzt. Er ist kostenlos, er dauert ein paar Minuten, und du kannst ihn machen, ohne irgendetwas zu buchen.

Er stellt dir genau die Fragen, die ich auch stelle, wenn eine Frau zum ersten Mal bei mir sitzt. Zu deinem Darm. Zu den leisen Zeichen, die auf deine Schilddrüse hindeuten. Zu deinem Zyklus und deinen Hormonen. Zu deinem Stress. Zu deinem Teller.

Und am Ende bekommst du eine Einschätzung, wo bei dir am wahrscheinlichsten die Baustelle liegt.

Sei ehrlich, wenn du ihn ausfüllst. Nicht so, wie du gern wärst. Sondern so, wie es wirklich ist. Der Test hilft dir nur, wenn du ihm die Wahrheit sagst.



Scanne den Code oder gib diese Adresse ein:
hautgesundheitskonzept.de/test

Ein Selbsttest ersetzt keine Blutwerte. Er ist keine Diagnose. Aber er ist der Unterschied zwischen „ich habe keine Ahnung“ und „ich weiß, wo ich anfangen muss“. Und das ist ein verdammt großer Unterschied nach all den Jahren im Dunkeln.

Und wenn du mehr willst

Vielleicht machst du den Test, und dir wird klar, dass du das nicht allein durchziehen willst. Dass du jemanden brauchst, der mit dir auf deine Werte schaut und dir das Raten abnimmt.

Dann melde dich bei mir.

So läuft es bei mir ab, damit du weißt, worauf du dich einlässt:

Wir fangen mit einem ausführlichen Fragebogen an. Ausführlich heißt wirklich ausführlich, nicht drei Kreuzchen. Denn daraus lese ich schon ziemlich genau ab, wo deine Baustellen liegen könnten.

Dann schauen wir nach. Deine Blutwerte. Nicht raten, messen.

Und dann bauen wir deinen Weg. Deinen, nicht Cornelias. Wie du deine Trigger im Essen findest. Wie wir deine Defizite auffüllen. Wie wir deinen Stress herunterfahren. Und eine Hautpflege, die zu deiner Haut passt und sie nicht länger angreift.

Am Ende sollst du eines können: deine Haut verstehen und selbst wissen, was zu tun ist, wenn doch mal etwas hochkommt. Du sollst mich nicht ewig brauchen. Du sollst mich irgendwann nicht mehr brauchen.

Kein Druck

Ich mache hier kein Countdown-Angebot und ich sage dir nicht, dass du jetzt sofort handeln musst, sonst ist die Chance weg.

Du hast lange genug Leute gehabt, die dir etwas verkaufen wollten.

Wenn du erstmal nur die Quick-Wins machst: gut. Wenn du erstmal nur den Test machst: auch gut. Und wenn du irgendwann merkst, dass du weiterkommen willst, bin ich da.

Und noch etwas, das mir wichtig ist

Ganz vorne in diesem Buch steht ein Hinweis, den viele überblättern. Deshalb sage ich ihn dir hier nochmal, mit meinen eigenen Worten.

Ich bin keine Ärztin. Dieses Buch ist kein Arztbesuch, keine Diagnose und keine Behandlung. Es ist ein Buch, das dir erklärt, wie deine Haut funktioniert und wie du anfängst, sie zu verstehen.

Bitte geh mit deiner Haut zum Arzt. Vor allem, wenn sich etwas verändert, wenn es schlimmer wird, wenn es schmerzt oder nicht abklingt. Ein Hautarzt sieht Dinge, die ich nicht sehe und die dieses Buch niemals sehen kann. Ich stelle mich nicht gegen die Medizin, ich arbeite mit ihr. Wir stellen nur verschiedene Fragen, das habe ich dir am Anfang schon gesagt, und ich meine es immer noch so.

Und bitte setz nichts ab, was dir dein Arzt verschrieben hat, nur weil du dieses Buch gelesen hast. Wenn ich vom Pausieren rede, meine ich Cremes aus dem Drogeriemarkt, keine Medikamente.

Blutwerte, Nahrungsergänzung, Ernährungsumstellungen über längere Zeit: Das gehört in fachkundige Hände, nicht in Eigenregie nach einem Buch. Genau deshalb rate ich dir ja zur Begleitung, statt dir hier eine Liste hinzuschreiben, die für alle gleich ist.

Und noch eins: Was bei mir funktioniert hat und was bei Cornelia funktioniert hat, ist kein Versprechen für dich. Du bist nicht Cornelia. Das ist ja der ganze Punkt dieses Buchs.

Ein letzter Gedanke

Erinnerst du dich an den Anfang dieses Buchs?

Du standest im Bad. Das Licht war gnadenlos. Und du hast gezählt.

Ich will dir zum Schluss nicht versprechen, dass dieses Zählen morgen früh aufhört. So funktioniert das nicht, und ich hab dich in diesem ganzen Buch nicht angelogen, also fange ich jetzt nicht damit an.

Aber ich verspreche dir etwas anderes.

Wenn du das nächste Mal vor diesem Spiegel stehst, wirst du etwas anderes sehen. Nicht unbedingt eine andere Haut. Aber eine andere Bedeutung.

Der Pickel auf deinem Kinn ist kein Beweis mehr dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt. Die Rötung auf deiner Wange ist kein Zeichen mehr, dass du versagt hast. Sie sind eine Nachricht. Dein Körper redet mit dir, so gut er kann, und zum ersten Mal seit Jahren kannst du ihn ansatzweise verstehen.

Deine Haut war nie deine Feindin. Sie war die Einzige, die laut genug war, damit du hinschaust.

Und das, was du all die Jahre für deine größte Schwäche gehalten hast, dieses Gesicht, das nicht tut, was es soll, könnte sich als das Beste herausstellen, was dir passieren konnte. Denn es hat dich hierher gebracht. Zu der Frage, die niemand sonst dir gestellt hat.

Nicht: Wie werde ich dich los?

Sondern: Was willst du mir sagen?

Hör ihr zu. Sie petzt für dich, nicht gegen dich.

Deine Claudia

Über die Autorin



Claudia Menke ist Kosmetikerin, Medizinische Fachangestellte und Holistic Skin & Health Expertin.

Zu ihrem Thema ist sie über den unbequemsten Weg gekommen, den es gibt: über den eigenen Körper. Ein schweres Handekzem hätte sie beinahe beide Berufe gekostet. Der Rat ihres Hautarztes lautete, den Beruf zu wechseln. Sie hat sich für den anderen Weg entschieden, hat die Ausbildung zur Holistic Skin & Health Expertin gemacht und alles, was sie dort gelernt hat, zuerst an sich selbst ausprobiert. Nach drei Monaten war das Ekzem weg. Heute trägt sie wieder Handschuhe, und ihre Haut bleibt ruhig.

Seitdem arbeitet sie mit Frauen über 40, die unter unreiner Haut, Pickeln und Rötungen leiden und schon alles versucht haben. Ihr Ansatz ist immer derselbe: nicht auf die Stelle starren, an der es sichtbar wird, sondern auf den ganzen Menschen dahinter schauen. Darm, Schilddrüse, Hormone, Stress, Ernährung. Und nicht raten, sondern nachschauen.

Sie lebt und arbeitet in Delbrück bei Paderborn.

hautgesundheitskonzept.de

Was petzt DEINE Haut?

Du kennst jetzt die fünf. Bleibt die eine Frage, die dieses Buch dir nicht persönlich beantworten kann:

Welche ist bei dir die laute?

Dafür habe ich einen Selbsttest gebaut. Er ist kostenlos, dauert ein paar Minuten und stellt dir genau die Fragen, die ich auch stelle, wenn eine Frau zum ersten Mal bei mir sitzt.

Am Ende siehst du, in welche Richtung deine Haut am lautesten petzt. Und du bekommst eine ausführliche Auswertung dazu, was das für dich bedeutet und womit du diese Woche anfangen kannst.

Kein Kauf, keine Verpflichtung. Nur der erste Schritt heraus aus dem Raten.

hautgesundheitskonzept.de/test

Ein Selbsttest ersetzt keine Blutwerte und keine Diagnose. Aber er ist der Unterschied zwischen „ich habe keine Ahnung“ und „ich weiß, wo ich anfangen muss“.