

EIN A⁴ COSMETICS
RATGEBER WELL FOOD

Eva Steinmeyer | Dr. Susanne Kammerer

SCHÖN ESSEN!

DIE RICHTIGE HAUTPFLEGE VON AUSSEN & INNEN

Otto Hoffmanns Verlag



Veröffentlicht in Zusammenarbeit mit Sophie Steinmeyer.

www.a4cosmetics.de

Copyright © ESM GmbH & Co KG 2017

Photografie Copyright © ESM GmbH & Co KG, Studio Eleana Hegerich,
Tanya Benet, Unsplash.com

Konzeption und Umsetzung Rezepte: Sophie Steinmeyer, Tanya Benet

Layout und Gestaltung: Kirsten Klie

Das Cover-Foto zeigt A⁴ COSMETICS Gründerin Eva Steinmeyer

ISBN-Nr. 978-3-87347-100-9

Erstveröffentlichung in Deutschland

DANKSAGUNG

Kein Buch entsteht im Alleingang - daher möchte mich besonders bei Dr. Susanne Kammerer für ihre kenntnisreiche und geduldige Unterstützung bei unserem gemeinsamen Projekt bedanken.

Kirsten Klie danke ich für die elegante Gestaltung des Buches.

Besonders dankbar bin ich meiner Tochter Sophie Steinmeyer, ohne deren Fantasie, Geschmack, Können und Willen der Rezeptteil nicht in der vorliegenden zeitgemäßen und appetitanregenden Form entstanden wäre. Begleitet wurde Sie von Tanya Benet, deren großes Wissen auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften kombiniert mit dem kreativ-liebvollen Auge der Fotografin die Rezepte zum Leben erweckt hat.

Ich danke meinem gesamten Team, das mich durch seine Begeisterung immer wieder angespornt hat, dieses Buch auf den Weg zu bringen.

Und selbstverständlich geht der Dank an Rudi Schröck für seine spontane und professionelle Unterstützung.

Und ich danke meinem Mann, meinem Sohn und meiner Familie für die fortwährende Liebe, Unterstützung und Ermutigung.

München, im Juni 2017

Eva Steinmeyer

INHALT

VORWORT.....	8
--------------	---

TEIL I: SCHÖNHEIT HAT VIELE FACETTEN

Das A ⁴ System.....	11
A ⁴ SKINCARE.....	12
A ⁴ FACE YOGA.....	18
A ⁴ POWER EMOTIONS.....	19
Die Haut – unser größtes Organ.....	20
Alterungsprozesse zeigen sich am deutlichsten an der Haut.....	22
Warum altern wir überhaupt?.....	23
Das Inflammaging.....	24
Iss Dich schön.....	26
Kohlenhydrate und ihre Wirkung auf die Haut.....	28
Proteine und ihre Wirkung auf die Haut.....	30
Vitamine und ihre Wirkung auf die Haut.....	32
Mineralstoffe und ihre Wirkung auf die Haut.....	34
Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Haut.....	36
Die fünf schlimmsten Beauty-Feinde für die Haut.....	38
Die fünf besten Beauty-Freunde für eine schöne Haut.....	42

TEIL II: DIE PRAXIS – WELL FOOD FÜR IHRE HAUT

DIE REIFE HAUT

So helfen Lebensmittel reifer Haut.....	48
Rezepte für die reife Haut.....	74

DIE TROCKENE, EMPFINDLICHE HAUT

So helfen Lebensmittel trockener, empfindlicher Haut. 8 6

Rezepte für die trockene, empfindliche Haut. 1 0 4

DIE UNREINE HAUT

So helfen Lebensmittel unreiner Haut. 1 1 6

Rezepte für die unreine Haut. 1 3 2

TEIL III: DIE RICHTIGE PFLEGE - KOSMETIK VON AUSSEN UND INNEN

Chronobiologie der Haut. 1 4 4

RICHTIGE PFLEGEPRODUKTE FÜR JEDEN HAUTTYP

Pflege der Hauttypen. 1 4 6

Pflege der reifen Haut. 1 4 8

Pflege der trockenen, empfindlichen Haut. 1 5 4

Pflege der unreinen Haut 1 5 8

ANTI-AGING-WOCHENPLAN 1 6 0

FACE YOGA - LIFTING LIGHT, DAS „UNTER DIE HAUT GEHT“ 1 6 4

BIOGRAFIEN EVA STEINMEYER, DR. SUSANNE KAMMERER 1 7 2

GLOSSAR 1 7 4



EVA STEINMEYER, GRÜNDERIN VON A⁴ COSMETICS

VORWORT

EVA STEINMEYER
GRÜNDERIN VON A⁴ COSMETICS

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“

[HIPPOKRATES]

Schönheit und ein attraktives Äußeres sind in jeder Kultur untrennbar mit reiner, glatter Haut verbunden. Der Wunsch, sich diese bis in das hohe Alter zu erhalten ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Schon Kleopatra badete in Eselsmilch, um den Teint zu erhalten. Die Haut ist das Kontaktorgan zur Umwelt schlechthin, nirgendwo wird das Älterwerden deutlicher sichtbar als an der Haut.

Erst in den letzten Jahrzehnten wurden die Vorgänge der Hautalterung systematisch untersucht. Auch wenn Alterserscheinungen an der Haut im Prinzip gleich ablaufen, gibt es gerade bei der Hautalterung enorme Spannbreiten, die mehr als eine Dekade umfassen. Denken Sie an das letzte Klassentreffen: Währenddessen einige Mitschüler noch fast „aussehen wie früher“, sind andere kaum wiederzuerkennen. Im Laufe des Lebens werden diese Unterschiede immer größer: Denn selbst wenn es Faktoren, z.B. erbliche Eigenschaften gibt, die nicht veränderbar sind, so entscheiden vor allem Umweltbedingungen darüber, wie schnell sich Alterserscheinungen an der Haut zeigen.

A⁴ Cosmetics ist eine authentische Pflegeserie, die eine Fülle überzeugender Hochleistungswirkstoffe aus der

Natur enthält. Die Inspiration hierfür erhielt ich durch die Rezeptbücher meiner Großmutter. Die von mir konzipierten A⁴ Cosmetics-Produkte sind aber weit mehr als eine Pflegeserie. Vielmehr bietet sie ein perfektes Konzept für ganzheitliche Pflege und körperliches Wohlbefinden, bestehend aus vier Elementen, die attraktiver machen: SKIN CARE, FACE YOGA, WELL FOOD und POWER EMOTIONS. Im vorliegenden Ratgeber erhalten Sie die gesammelten Tipps zur Säule WELL FOOD.

Nehmen Sie Ihr Aussehen also selbst in die Hand durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel: Wird die Haut stetig mit wertvollen Nahrungsbestandteilen versorgt, so können altersbedingte Vorgänge wie z.B. der Abbau der Kollagenfasern, deutlich abgebremst werden. Die gute Nachricht ist hier: Eine hautfreundliche Ernährung nützt nicht nur dem Teint, sondern schützt auch vor Erkrankungen am Herz-Kreislaufsystem oder Diabetes. Und obendrein hilft sie dabei, ein normales Körpergewicht zu erhalten.

Durch die Kombination aus UV-Schutz, konsequent durchgeführter Hautpflege, Verzicht auf Nikotin und durch gesunde Ernährung können Sie das Aussehen und die Funktionsfähigkeit der Haut lange erhalten.

SCHÖNHEIT HAT VIELE FACETTEN

A⁴ COSMETICS MUNICH ist ein ganzheitliches Beauty-System, das dem Gesicht und der persönlichen Erscheinung mehr Ausdruck verleiht. Die richtige Hautpflege ist die Basis, doch A⁴ COSMETICS MUNICH bietet mehr – es ist ein ganzheitliches, authentisches Konzept. Seine 4 Elemente mit A⁴ SKIN CARE, A⁴ FACE YOGA, A⁴ WELL FOOD und A⁴ POWER EMOTIONS sind die Erfolgsfaktoren für mehr natürliche Schönheit und persönliche Ausstrahlung – ein Schönheitsprogramm ohne Operationen! In diesem Ratgeber wird vor allem das Element A⁴ WELL FOOD beleuchtet.

Doch gibt es das wirklich? Hautgesund essen und damit vielleicht eine Faltenbildung verzögern? Mit diesen Fragen haben sich in den letzten Jahren zahlreiche Studien beschäftigt, mit dem einhelligen Ergebnis: Ja, das Aussehen der Haut kann durch die Lebensführung tatsächlich entscheidend beeinflusst werden.

Hautalterung ist zwar zu einem Teil durch die Genetik bestimmt. Einen ebenso großen Einfluss haben jedoch diverse Umwelteinflüsse, die von außen auf das Organ Haut einwirken. Bei Alterungsprozessen spielen freie Radikale (z.B. durch Abgase, falsche Ernährung, zu wenig Schlaf, UV-Strahlen, Rauchen etc.) eine sehr zentrale Rolle. Eine freie Radikalenbildung zu vermeiden oder den Körper bei der Abwehr von freien Radikalen zu unterstützen, ist eine hochwirksame Anti-Aging-Strategie. Entzündungsvorgänge sind ein weiterer Faktor, der die Haut vorzeitig altern lässt. Zum Glück gibt es zahlreiche Lebensmittel, die antientzündlich wirken.

Die Haut ist unser größtes Organ, die zahlreiche Funktionen im Körper wahrnimmt. Die Zellen müssen sich laufend erneuern, ein Vorgang, der mit zunehmendem Lebensalter langsamer abläuft. Je bessere Bedingungen die Haut vorfindet, je optimaler sie von innen und außen mit Nährstoffen versorgt ist, umso länger kann sie ihre Regenerationsfähigkeit erhalten. Die tägliche Ernährung ist also ein entscheidender Faktor für die Gesundheit und Schönheit der Haut. Das A⁴ WELL FOOD ist in der Lage, die Schönheitsmechanismen der Haut von innen heraus zu stimulieren und Schwächen des individuellen Hauttyps auszugleichen.

Wesentliche und praxisrelevante Tipps für die Hauttyp bezogene Auswahl an Lebensmitteln finden Sie in diesem Ratgeber.

Doch wir wollen Ihnen auch die übrigen Säulen vorstellen, denn bei Berücksichtigung aller 4 Elemente dieses Beauty-Systems werden Sie den besten Erfolg im Sinne eines Well Agings erreichen.



DIE HAUT

... unser größtes Organ

Unter dem Begriff „Organ“ verbindet man gemeinhin das Herz, die Leber und die Niere. Vielleicht überrascht es Sie zu hören, dass unsere Haut mit einer Fläche von 1,5 bis 2 Quadratmeter und einem Gewicht von bis zu 10 Kilo das größte Organ im menschlichen Körper darstellt.

Die Haut erfüllt zahlreiche wesentliche Aufgaben:

- Als natürliche Barriere schützt sie den Körper vor Umwelteinflüssen
- Sie ist an der Regulation des Wärmehaushalts beteiligt: Die Haut hält über die Abgabe von Schweiß einerseits sowie über Verengung und Erweiterung der Hautgefäße andererseits die Körpertemperatur konstant
- Sie hat eine wesentliche Funktion beim Wasserhaushalt, da sie als natürliche Barriere einen Wasserverlust verhindert und über Drüsensekrete Wasser und Salz abgeben kann
- Sie ist ein wichtiges Sinnesorgan: Die Haut registriert Druck, Berührung, Vibration, Temperatur und Schmerzen. Schmerzrezeptoren in der Haut leiten die Meldung weiter, dass den Körper ein Schaden trifft, wie z.B. ein Schnitt, eine Quetschung oder Hitze
- Sie dient der Kommunikation: Durch Erröten, Erblassen und andere von Nervenfasern gesteuerte Äußerungen wird die Haut zu einem Kommunikationsorgan. Die emotionale Bedeutung des Kontaktorgans Haut zeigt sich auch im täglichen Sprachgebrauch wie „Sich wohl in der Haut fühlen“ oder „Vor Neid erblassen“
- Immunfunktion: Die Haut nimmt auf besondere Art und Weise an Abwehrvorgängen teil

Alterungsprozesse zeigen sich am deutlichsten an der Haut

Die Haut ist das Organ, an dem Alterungsprozesse am offensichtlichsten zutage treten. Die Haut verändert sich nicht nur äußerlich, sondern auch unter dem Mikroskop zeigen sich typische Abbauprozesse der einzelnen Hautschichten, die von Mensch zu Mensch jedoch individuell unterschiedlich stark ausgeprägt sein können: Zwar unterliegen alle Gewebe im menschlichen Körper Alterungsprozessen, nur fallen uns Alterungsvorgänge an der Haut am meisten auf.

Typische altersbedingte Veränderungen der Haut sind:

- Die Haut wird dünner
- Bereits ab dem 25. Lebensjahr beginnt die Haut an Spannkraft und Elastizität zu verlieren, auch der Wassergehalt nimmt ab
- Mit zunehmendem Alter wird die Haut schlaffer, spröder und rauer
- Das Unterhautfettgewebe schwindet und die Aktivität der Talgdrüsen lässt nach, wodurch die Haut trockener wird
- In der Lederhaut nehmen die Kollagen-Bildung und die elastischen Fasern, sowie der Gehalt an natürlicher Hyaluronsäure ab
- Bei Frauen kommt es in den Wechseljahren als direkte Folge des Östrogen-Mangels zur weiteren Abnahme der Hautdicke
- Durch unregelmäßige Verteilung des Hautpigments Melanin bilden sich schließlich sogenannte Altersflecke
- Mit zunehmendem Alter nimmt die Gefäßversorgung ab: Wunden heilen daher langsamer, und die Haut neigt zu Rissen

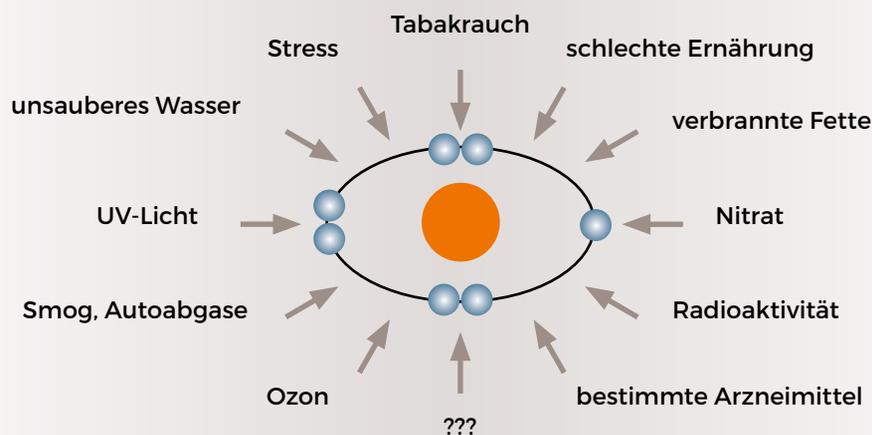
Warum altern wir überhaupt?

Zur Ursache von Alterungsprozessen gibt es zahlreiche Theorien, von denen die nachfolgend genannten besonders verbreitet sind und sich auch gegenseitig beeinflussen. Natürlich ist nicht nur die Haut, sondern sind sämtliche Gewebe im menschlichen Körper Alterungsprozessen unterworfen.

Alterung durch freie Radikale

Der Alterungsprozess ist ein vorbestimmter Prozess, der auf zellulärer Ebene beginnt und durch sogenannte freie Radikale aufrechterhalten wird. Diese sind das natürliche Ergebnis verschiedenster Stoffwechselfvorgänge im Körper. Sie entstehen beim Atmen und bei der Verdauung. Zudem werden sie von bestimmten äußeren Faktoren wie Sonnenlicht und Zigarettenrauch produziert. An der Haut wirken sie sich gravierend aus: Sie attackieren ständig die Kollagenfasern, die dadurch verkleben. Normalerweise gleiten sie übereinander und geben der Haut ihre Widerstandsfähigkeit. Verklebtes Kollagen wird dagegen steif und unbeweglich und die Haut sieht im wahrsten Sinne des Wortes „alt“ aus. Zudem induzieren freie Radikale die Bildung von Enzymen, die beginnen, das Kollagen zu verdauen, und setzen so winzige Narben: ein Prozess, der den ersten Schritt der Faltenbildung einläutet. Zu freien Radikalen gibt es zum Glück Gegenspieler, sogenannte Antioxidantien, die deren Angriffe abwehren können.

VERMEHRTE ENTSTEHUNG FREIER RADIKALE - ERHÖHTER BEDARF AN ANTIOXIDANTIEN



Die Telomer-Theorie

Ein kritisches Ereignis, das jede Zelle in unserem Körper betrifft und das mit zunehmendem Alter beobachtet wird, ist die Verkürzung der Telomere. Telomere befinden sich am Ende der Chromosomen, die unser genetisches Material enthalten. Bei jeder Zellteilung werden die Chromosomen ein wenig kürzer. Dabei verkürzen sich stets die Endstücke der Chromosomen, um die Chromosomen selbst und die darauf enthaltene lebensnotwendige genetische Information zu erhalten. Die Telomere opfern sich sozusagen, um die Integrität der Chromosomen zu wahren. Werden sie zu kurz, so bedeutet dies den Tod der betroffenen Zelle. Hautzellen sind besonders von einer beschleunigten Telomerverkürzung betroffen, da sie besonders vielen Schadeinflüssen ausgesetzt sind.

Heute ist bekannt, dass die Telomerverkürzung durch den Lebensstil beeinflussbar ist. Je mehr freie Radikale in den Geweben vorliegen, je höher der oxidative Stress ist, umso schneller verkürzen sich die Telomere. So spielen diese beiden wesentlichen Ursachen der Zellalterung zusammen.

Folgende Faktoren bewirken nachweislich eine Verkürzung der Telomere:

Rauchen, chronischer Stress, hohe Blutzuckerwerte, bauchbetontes Übergewicht sowie unterschwellige entzündliche Vorgänge.

DIE PRAXIS
WELL FOOD FÜR IHRE HAUT

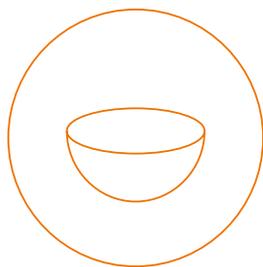
DIE REIFE HAUT

DIE REIFE HAUT

REZEPTE

SNACK &
DESSERT





FÜR EINE PORTION

- 2 Dosen Kichererbsen
- Saft einer großen Zitrone
- 4 EL Tahini-Paste
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2-3 EL Wasser
- 1 EL Spirulina-Algen-Pulver
- Salz
- Pfeffer

SPIRULINA-HUMMUS

ZUBEREITUNG

Tahini und Zitronensaft in der Küchenmaschine für circa 1-2 Minuten mixen. Olivenöl, Knoblauch und Kümmel dazugeben. Weitere 1/2 - 1 Minute mixen, bis sich eine glatte Masse bildet. Kichererbsen abgießen und in einem Sieb gut mit Wasser durchspülen. Nun die Erbsen in die Küchenmaschine zum Tahini-Mix geben und 2-3 Minuten auf hoher Stufe zu einer cremigen Masse pürieren. Spirulina hinzufügen und noch einmal kurz pürieren. Wasser durch die Zugabeöffnung in die laufende Küchenmaschine geben bis der Hummus seine gewünschte Konsistenz erhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als letzten Schritt den Hummus mit etwas Olivenöl beträufeln.

Mit rohem Gemüse (wie zum Beispiel Karotten und Radieschen) dippen, als sättigende Beilage dazu Salat oder einfach pur genießen. Hält im Kühlschrank gut abgedeckt 3-4 Tage.

VEGANES SCHOKO-AVOCADO-MOUSSE

FÜR DREI PORTIONEN

- 3 reife Avocados
- 6 EL rohes Kakaopulver
- 120 ml Kokosmilch
- 6 EL Agavendicksaft
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Mandeln und frische Minzblätter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Avocados schälen und Kern entfernen. Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. In kleinen Dessert-Schalen servieren und mit Mandeln und Minze garnieren.



DIE PRAXIS
WELL FOOD FÜR IHRE HAUT

DIE TROCKENE,
EMPFINDLICHE
HAUT



DIE PRAXIS
WELL FOOD FÜR IHRE HAUT

DIE UNREINE HAUT

DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR

DIE REIFE HAUT



FACE YOGA

*... Lifting light, das
unter die Haut geht*

EIN A⁴ COSMETICS RATGEBER – WELL FOOD

Strahlendes Aussehen durch Hautpflege von außen und innen: Der Wunsch nach ewiger Jugend ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Eine glatte, makellose Haut mit frischem Teint gilt auf der ganzen Welt als Inbegriff von Gesundheit und Vitalität.

Durch Forschungsergebnisse der letzten 20 Jahre ist bekannt, dass Altersprozesse, aber auch Funktionsstörungen der Haut durch freie Radikale und unterschwellige Entzündungsreaktionen beschleunigt werden. Diese Faktoren können Sie wirkungsvoll bekämpfen, z.B. durch die Auswahl bestimmter Nahrungsmittel, sowie durch den Verzicht auf proentzündlich wirksame Einflussfaktoren. So erklärt sich auch der große Einfluss der Ernährung auf die Erhaltung der Hautfunktion – natürlich unterstützt durch eine individuell angepasste Hautpflege. Hilfe von außen und innen ist der Grundsatz, mit dem Sie Ihrer Haut lange eine gute Funktionsfähigkeit und damit einhergehend ein gutes Aussehen erhalten können.

Der praxisnahe Ratgeber SCHÖN ESSEN! gibt – unterteilt auf verschiedene Hauttypen – wertvolle Hinweise darauf, wie die Haut bis ins hohe Lebensalter durch die Auswahl richtiger Nahrungsmittel vital und schön bleibt. Natürlich trägt auch die Hautpflege entscheidend dazu bei, lange ein jugendliches, strahlendes Aussehen der Haut zu erhalten. Auch hierzu finden Sie in diesem Ratgeber für jeden Hauttyp wertvolle und praktische Hinweise.

