

„Good Age“ statt „Anti-Aging“!

Schönheit durch natürliche Regeneration

Christine Kaufmann

Im Laufe der Jahrzehnte eröffneten sich mir immer neue Perspektiven zum Thema Schönheitspflege. Zum einen entschlüsselt sich die Vergangenheit, zum anderen eröffnen sich überraschende Möglichkeiten der Zukunft. Ich sehe es so: Seit es organisches Leben gibt, pflegt „es“ sich. Eine Pflanze wird so wachsen, daß sie die Gegebenheiten von Licht und Nährstoffen optimal nutzt und diese sich positiv auf ihre Gesundheit und somit ihr Aussehen auswirken. All dies ohne „Gehirn“! Sie fühlt und weiß es einfach. Dafür muß sie nicht denken, Gefühl und Wachstum sind eins.

„Ich fühle, also bin ich“, das ist ihr „Credo“, ohne daß sie es aufschreiben muß. Sie ist eins mit ihrer Schönheit. Sie betreibt gewissermaßen gedankenlose Schönheitspflege. Wir können von einer Pflanze lernen und uns von ihrer Strategie des Benutzens und des Vermeidens inspirieren lassen.

Tiere verhalten sich unter natürlichen Umständen ähnlich. Nur der Mensch, dem seine „Schönheit“ übermäßig wichtig ist, hat kaum noch Ahnung, was aus der ihn umgebenden Natur für ihn gesund und wichtig ist, was seine Schönheit fördert. Als Entwicklerin von kosmetischen Pflegekonzepten ist es mir wichtig, mit den Angeboten vor allem Wissen anzubieten, mit denen sich diese Geschenke der Natur optimal nutzen lassen.

Sehen Sie, eine schöne Frisur entsteht nicht durch den Kauf von Shampoo, Kamm und Haarnadeln, sondern durch das Wissen und das sinnliche Einfühlungsvermögen der Frau, die sich die Frisur macht. Bei Kosmetik ist es ebenso. Eine Creme wird zum Bestandteil der Anwendung, sie ist nicht

die Anwendung. Es ist erst einmal ein Topf, der gut riecht. Doch schon von der ersten Sekunde an, vom Kauf bis zur Entsorgung, entsteht eine Beziehung zwischen der Nutzerin und der Kosmetik, die tiefgreifende Auswirkungen hat. Ich bin überzeugt, daß es viele unausgesprochene Informationen sind, die uns mit den Dingen verbinden, die dann „unseres“ werden. Von Schuhen bis Farben, von Bettwäsche bis Autos. Es gibt den Begriff: „Das ist nicht meins“ oder „Das bin ich nicht“. Man fühlt, ähnlich der Pflanze, was man braucht, um sich optimal zu pflegen. „Ich fühle, also bin ich.“

Zen und Sinnlichkeit

Auch wenn unser Wunsch nach Schönheit gerne verlacht wird, so kann man aber sagen, ist dieser Wunsch ein Teil

der Gesundheit und auch des Wohlbefindens. Warum sollte das nicht mit unserer Kosmetik bzw. mit unseren Waschroutinen und Pflegeritualen stattfinden?

Sinnlichkeit ist der Umgang mit den Sinnen. Ohne diese Fähigkeit können wir nicht überleben. Daher empfinde ich die Zeit, die man sich nimmt, auch als „Survival-Training“ und lasse mich seit vielen Jahren darin nicht stören. Es ist die Zeit, mit der man den Tag beginnt und endet. Warum sollte das nicht wichtig sein?

Was heißt hier Schönheit?

Der Zustand einer Gesellschaft läßt sich daran erkennen, wie innig Gesundheit und Schönheit verbunden sind – ob sich Schönheit und Gesundheit decken. In der Medienwelt werden diese Tatsachen



verdreht, wie z.B. bei Cellulite. Über 80% aller Frauen haben Cellulite, und doch werden wir damit gehetzt, als sei es ein Skandal! Eine Frau hat unter anderem intrazelluläres Fett, um die Temperatur im Körper für die Schwangerschaft zu halten. Es ist also eine natürliche Veranlagung, die nicht schön aussieht. Bilder und Fotos werden in den Medien oftmals benutzt, um unsere Wirklichkeit zu beeinflussen. Der Einfluß eines Bildes macht sich in der Wirklichkeit breit, und eine ganz normale Frau wird ihren Körper deshalb anders wahrnehmen.

Zum einen freut sie sich vielleicht über die Cellulite eines „Stars“, zum anderen wird sie dadurch auf ihre eigenen Probleme aufmerksam gemacht. Tatsache ist, daß man ein gewis-

ses Maß an Glätte erreichen kann, wenn man gesund ißt und sich genug bewegt - aber ganz verschwinden...?

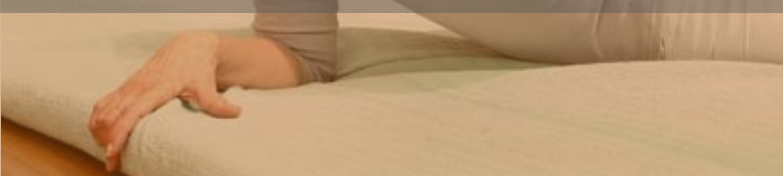
Ähnlich verhält es sich mit Falten. Falten auf Bildern sind nicht schön, im Leben stören sie weniger. Eine glückliche Frau mit Lachfalten empfindet man nicht als negativ, Falten bei einer unglücklichen schon. Also gilt es, das Wohlbefinden zu pflegen. Es ist bei der Pflege wichtig, sich Ziele zu setzen, die sich am Leben orientieren.

Man sieht Bilder von berühmten Frauen, schönen Frauen mit fünfzig und fragt sich, was sie in den Köpfen von Frauen, die keinen „Personal-Trainer“ haben, für eine Spur hinterlassen und welches Signal es setzt. Da ich auch keinen „Personal-Trainer“ habe und auch ein paar Falten, möchte ich mich nicht

an etwas orientieren, das praktisch mit natürlichen Mitteln nicht zu erreichen ist. Abgesehen davon mögen viele „Stars“ schön sein, dennoch sagt das nichts über ihre erotische Ausstrahlung aus.

Was hat das alles nun mit meiner Pflege zu tun? Mein Konzept bezieht sich auch auf das Gefühl, mit dem man sich pflegt. Das kann man weder fotografieren noch verkaufen. Das kann man lernen, indem man es tut. Das steckt in unserem Ritual, es bezieht sich auf die Kraft der Pflanzen. *PhytoPower* und unser ritualisierter Umgang damit ist meine Devise.

Bei den wenigen noch verbliebenen Naturvölkern ist die Verbindung von Schönheit und Ritualen und das Wissen über die Wirkung von Erde, Pflanzen



“Good Age“ heißt, jederzeit gut zu altern. Es ist möglich, nach vierzig auf gewisse Weise schöner zu sein als davor. Man muß es nur zulassen.



und Licht ein Bestandteil des Alltags. Wir versuchen, uns in diese Rituale einzuliedern.

„Good Age“

Über 10 Jahre habe ich gegen den Begriff „Anti-Aging“ gewettert, und siehe da: Er versandet langsam. Es gibt „No-Age“ und „Anti Age“, ich verwende „Good Age“, das heißt jederzeit gut zu altern. Eine große Kampagne eines Kosmetikanbieters im Massenmarkt, aber auch andere Linien haben sich einer Wahrheit besonnen, für die ich seit Jahren kämpfe. Man kann Schönheitspflege mit den Jahren betreiben. Es ist möglich, nach vierzig auf gewisse Weise schöner zu sein als davor. Man muß es nur zulassen

sen und nicht mit der Schönheit der Jugend konkurrieren wollen. Genießen Sie die Schönheit bei anderen, ich freu mich über meine Enkel und danke Gott, daß ich nicht mehr diese Schwierigkeiten der Jugend durchmachen muß. Jemand sagte: „Jugend ist überbewertet“, ich sage: „Das Altern ist besser als es aussieht, laß es uns verschönern“...!

Nun würde ich aus eigener Erfahrung sagen, erst nach fünfzig kann man beweisen, ob man etwas über die natürliche Verjüngung weiß, und zwar dann, wenn man weder chirurgisch geliftet noch „gespritzt“ ist. Das ist heutzutage die Trennungslinie. Um das Wunder der natürlichen Verjüngung zu verstehen und in sich selber zu unterstützen, gilt es, sich von Scheinbegriffen zu lösen. Wenn ich den Begriff PhytoPower gefunden habe und ihn als Slogan setze, dann, weil wir ohne Pflanzen und ihre kleinen „Wirkstofffabriken“ keine Schönheitspflege hätten. Die Lust der Pflanze auf Leben wird unsere. Ihre Kraft wird zu unserer.

Das gilt für Essen, Destillieren, Extrahieren, Aufkochen etc. „Du bist, was du ißt“, ist ein richtiger Satz. Dieses gilt auch für den innigen Kontakt mit kosmetischer Pflege. Es gibt nunmehr zwei

etablierte Begriffe, mit denen man Produkte verkauft: „ganzheitlich“ und „natürlich“. Gerade bei dem Begriff „ganzheitlich“ lohnt es sich, den Bezug zur Kosmetik zu überprüfen, wie auch bei dem Begriff „natürlich“.

Fangen wir mit „ganzheitlich“ an.

Dieser Begriff fing in den 60ern an, Fuß zu fassen und war eine gegenläufige Entwicklung des Konzeptes aus den 50ern, in denen man glaubte, mit der Einnahme von Medikamenten nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursache zu beheben. Aus der Zeit stammt auch der Satz: „Operation gelungen - Patient tot“. Mit der Hippiebewegung kamen viele traditionelle Behandlungsmethoden wieder ans Licht. Man bemühte sich um die Harmonisierung des Körpers in einem Zustand der Gesundheit.

„Ganzheitlich“ hieße in der Kosmetik, sich an die Ursachen des schlechten Alterns zu machen. Der Begriff „Anti-Aging“ versandet langsam, man wendet sich meiner These zu. „Lieber gut altern, als schlecht jung bleiben.“

„Ganzheitlich“ hat in meinem Verständnis mit dem positiven Eingreifen in die natürliche Regeneration zu tun. Mein System wendet sich an die Sinne und ihre energetisierende Wirkung. Durch „Einschmieren“ mit einer

Die Haut

...wäre bei einem Schachspiel Pferd, Turm & Königin



Die Haut ist etwas Magisches, Geheimnisvolles. Es ist der Ort, an dem sich die äußerlichen Einflüsse auf unseren Körperplaneten legen und Reaktionen hervorrufen. Wenn etwas stinkt, so wehrt sie sich, die Nase. Alles in ihr ist eine Alarmanlage. Ob kalt, heiß, stinkig oder angenehm — es sind unsere Sinne und Gefühle, die uns Entscheidungen treffen lassen.

Wir agieren, weil unsere Zellen eben als Ganzes reagieren. Informationen werden weitergeleitet und führen zu Handlungen. Rituale sind der ideale Weg, sich ohne Anstrengung Gutes zu tun, WENN man sich dem Ritual hingibt.

Dazu braucht es Vertrauen in das, womit man sich pflegt und – für mich nicht unerheblich – Vertrauen in die Person, von der man die Pflege bekommt. Das Wichtigste ist das Bewußtsein, seine Empfindung, seine Intuition zu verwenden. Sich jenseits der ständigen Bewertung, die sich als Massenkaraboline in unserer Gesellschaft breit macht, aufzuhalten. „Ich urteile, also bin ich!“ NEIN, DANKE!

Ich sage, eine andere Frau schön zu finden, wird die Betrachterin schöner machen, als Sie häßlich zu finden.



Creme ist da wenig erreicht, der ganze Mensch muß behandelt werden. Daher biete ich auch gesammeltes Wissen, empirisches Wissen über die Ebenen der Pflege an. Ganzheitliche Kosmetik ist ein Teil eines Systems, das man als Ritual anwendet.

Und was ist „natürlich“?

Der Begriff „natürlich“ ist etwas ungenau, es geht darum zu klären, was zu uns paßt. Jeder Mensch weiß es, doch auf Grund der manipulierenden Informationen vergessen wir es: Alles auf diesem Planeten ist natürlich! Sowohl Vulkanausbrüche als auch Mineralöl. Daher ist der Begriff „natürlich“ beliebig zu verwenden. Die Wahrheit ist zu komplex für Schlagworte.

Als Teil der Natur ist es für uns wichtig, sich für die eigene Regeneration mit den Kräften der Natur zu verbinden, die für einen persönlich angemessen sind. Sie müssen mir und meinen Bedürfnissen entsprechen. Zu einem selbst passen. Dabei gibt es fundamentale Bedürfnisse. Jeder Mensch braucht Wasser und Luft, Nahrung und Liebe. Wer Blumen liebt, weiß, daß die Blume und Pflanze durch ihren schönen Anblick immer eine kleine Hymne auf günstige Bedingungen singt. So einfach ist es!

Reduzieren Sie sich auf das Wesentliche!

Kosmetisch gesehen brauchen wir Reinigung, Schutz und Nahrung. Die speziellen Ansprüche ergeben sich aus der Lebensart, speziell der Arbeit. Das Sein schafft die Bedürfnisse. Eine Gärtnerin wird sich anders pflegen als eine Journalistin, Freiberufler haben andere Anforderungen als Festangestellte. Das Arbeitsklima entscheidet und der negative Streßfaktor.

Das Ziel meiner Pflege ist mehr als nur eine glatte Fassade. Wir wünschen uns eine schöne Haut als fühlbare Hülle eines harmonisch schönen Wesens. Dazu dient mein Ritual:

- Eine rituelle „Wiedergeburt“
- Ein Terrain im Bad, das zu einer Art Tempel wird
- Ein Tempel aus feinstofflichen Bausteinen der Natur

In meinen Publikationen beschreibe ich die Ebenen meiner Pflege. Schönheit ist tiefgründiger als jede Haut. Und genau hier unterscheide ich mich. Das Credo meiner Pflege ist - und so beschreibe ich es seit gut 20 Jahren in all meinen Büchern - eine Pflege, die sich zwar auf der Oberfläche zeigt, aber keineswegs oberflächlich arbeitet. Das gehört zu meinem Credo! Es geht um die optimale Nutzung von Zeit, Energie und

Wirkstoffen. Es ist nie zu früh oder zu spät, mit der richtigen Pflege zu beginnen. Investieren Sie in Ihr Wohlbefinden und genießen Sie Pflege. Good Age - Gut altern, heißt verjüngen.

Reduzieren Sie sich auf das Wesentliche!

Ich verstehe meine Publikationen als eine Art Reiseführer zu sich selbst. Das Selbst ist das, was uns verbindet. Das Ego trennt - das brauchen wir bei der Pflege nicht. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei Ihrer Reise durch meine Pflegewelt. In ihr riechen und fühlen Sie die Kraft der Pflanzen: Es ist ein Zengarten, der uns überrascht und belebt, obwohl wir ihn selbst angelegt haben. ■

Christine Kaufmann ist Theater- und Filmschauspielerin, Buchautorin, Designerin, begeisterte Großmutter von vier Enkeln und Experte in punkto Schönheit, Vitalität und Wohlbefinden. Neben Film und Theater fand Christine Kaufmann Mitte der 80er Jahre auch Zeit zu schreiben. In ihren Büchern erzählt sie nicht nur von den umfangreichen Erlebnissen ihres aufregenden Lebens zwischen Hollywood und Deutschland, Spanien und Marokko, sondern gibt auch ihr reichhaltiges Wissen über Schönheit und Kosmetik preis. Es sei ihre Leidenschaft, so sagt sie, das Leben zu enträtseln, es zu ergründen und die verschiedenen Impulse zu verbinden. Seit 1999 präsentiert "Deutschlands schönste Großmutter" ihre ganzheitliche Naturkosmetik beim Fernsehsender HSE24, gibt wertvolle Tips und ermutigt jede Frau, gleich welchen Alters, ihre innere und äußere Schönheit zu zeigen. Dabei lautet ihr Motto stets: "Liebe das Leben und fühle dich wohl!"
Alle Fotos © Petra Stadler / HSE 24



Erst nach fünfzig kann man beweisen, ob man etwas über natürliche Verjüngung weiß.

Alle Produkte und Wissenswertes über Christine Kaufmann

→ www.hse24.de

Der Shoppingsender HSE24 präsentiert Ihnen eine Einkaufswelt, die das Leben schöner macht. Live im TV und online!

HSE24
ICH SEH SHOPPEN

Bestell-Hotline 0800 - 29 888 88 - www.hse24.de