



v. l.: Mag.pharm. Heidi Gregor, Dr. Bettina Uden

Ossi Hejlek im Gespräch mit

## Heidi Gregor und Bettina Uden

### »Man kann durch die Veränderung von Lebensstil und Gedanken Alterungsprozesse rückgängig machen!«

**Können Sie uns kurz etwas über sich erzählen?**

**Uden:** Ich bin Ärztin für Allgemeinmedizin, mache Traditionelle Chinesische Medizin und betrachte den Körper immer ganzheitlich. Ich arbeite auch gerne manuell mit meinen Patienten, beispielsweise mittels Gesichtsgua Sha oder auch mittels Akupunktur. Oft kommen Falten im Gesicht von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich – Gesundheit und Schönheit hängen stark zusammen.

**Gregor:** Ich bin Pharmazeutin, arbeitete mehrere Jahre als Apothekerin. Seit zehn Jahren bin ich selbstständige Kommunikations-Trainerin und Gesundheitscoach.

**Was brachte Sie auf die Buchidee?**

**Gregor:** Ich hatte die Idee für dieses Buch. Durch die Kombination aus Akupunktur und Hautverjüngung werden Energieflüsse aktiviert. Ich suchte nach einer Ärztin, die genau diese Ausbildungen hat, die diese Techniken anwendet – um sie ins Buch einfließen zu lassen. So stieß ich auf Dr. Bettina Uden. Sie war sofort von dem Projekt begeistert. So fanden wir über das Buch zusammen.

**Was ist eigentlich Schönheit? Wer gibt sie vor? Gibt es allgemeine Schönheitskriterien?**

**Uden:** Obwohl die Gesellschaft und die Medien bestimmte Schönheitsideale – dem Zeitgeist entsprechend – vorgeben und transportieren, denke ich, dass das Gefühl von Schönheit vor allem sehr individuell bestimmt ist.

**Gregor:** Wir beschäftigen uns im Buch auch mit der Geschichte und dem Gesellschaftsbild der Schönheit. Die Gesellschaft hat einen hohen Anteil und prägt somit auch jeden Einzelnen. Uns ist es wichtig, dass die Menschen zum Höchstmaß ihrer individuell möglichen Schönheit finden. Wir können nicht aus Frau Mayer eine Gisele Bündchen machen. Das optimale Selbst ist das Ziel. Welches Bild von mir möchte ich – wieder – erreichen ... als ich am strahlendsten war, als ich die ideale Figur hatte ...

**Uden:** Das Schönheitsideal hat sich ja auch im Laufe der Geschichte oft verändert. Das Schönheitsbild ist ebenso sehr kulturspezifisch determiniert. Denken Sie beispielsweise an die Hautfarbe, den Teint. Im asiatischen Kulturkreis ist die Blässe anstrebenswert, bei uns ist es genau umgekehrt.

**Gregor:** Der helle Teint war auch in den früheren Jahrhunderten ein vorrangiges Ziel. Die sich pudernnden Adligen hatten hellen Teint, die noble Blässe – das Arbeitervolk, das sich immer im Freien aufhielt, eine gebräunte Hautfarbe. Heute ist es genau umgekehrt. Permanente Urlaubsbräune steht dafür, über Zeit frei verfügen zu können, blasse Haut oftmals für ein vom Arbeitsalltag geprägtes Leben. Schönheit wird auch oft mit Erfolg gleichgesetzt.

**Sie beschäftigen sich im Buch auch mit dem Thema Botox ...**

**Gregor:** Wir haben uns bemüht, im Buch unsere persönlichen Meinungen wegzulassen, haben den aktuellen Stand der Wissenschaft recherchiert, und den präsentieren wir den Lesern – auch dann, wenn er dem Mainstream, der political correctness, nicht entspricht.

**Uden:** Wir lassen die Entscheidung in Bezug auf den Einsatz von Botox den Lesern offen, bewerten es auch nicht. In unserer Wahrnehmung fehlt es oft an entsprechender Information, es wird ein wenig zum Botox-to-go. Es fängt schon dabei an, wer die Spritzen setzt. Wendet man Botox regelmäßig an, muss man sich auch über die Konsequenzen schlau machen ... wenn man sich eine der giftigsten Substanzen der Natur ins Gesicht spritzt. Außerdem erreicht man durch Botox-Daueranwendungen leider genau das Gegenteil: Durch die verursachte medikamentöse Muskel-Lähmung kommt es im Behandlungsareal zu einer Schwächung der mimischen Muskulatur. Eine Abschwächung der Gesichtsmuskulatur ist aber u. a. mit ein Grund für Faltenentstehung.

**Welche Rolle spielt der Selbstwert?**

**Uden:** Einen enormen! Bekommt man in seiner Kindheit sein Können bestätigt, werden die positiven Persönlichkeitsmerkmale unterstrichen und bekräftigt, steht das Orientieren an externen Maßstäben im Erwachsenen-

dasein weniger an der Tagesordnung. Neben dem Selbstwert spielt auch die Spiritualität eine gewisse Rolle.

**Sie sprechen im Buch vom Verjüngungscode. Was gehört alles dazu?**

**Uden:** Der Alterungsprozess beginnt auf Zellebene und wird durch Lebensweise und Ernährung beeinflusst. Natürlich spielt die Bewegung eine wichtige Rolle und dem entgegengesetzt die Ruhephasen – der Schlaf. Das eigene Denken und die innere Haltung tun das ihre. Wir haben auch den Bereich Charisma aufgenommen, um der inneren Schönheit ihren Platz im Buch zu geben.

**Kann ich mich schön denken?**

**Gregor:** Ja. Früher hätte man diesen Bereich der Esoterik zugeordnet. Das stimmt so nicht, denn man kann heute klar nachweisen, wie sich Gedanken auf Zellebene auswirken. Gefühle sind Produkte unserer Gedanken und können Alterungsprozesse fördern, weil sie Entzündungsprozesse auslösen. Das sind in erster Linie die Emotionen Angst, Neid, Scham und Schuld. Dem gegenüber stehen Liebe, Freude, Dankbarkeit, die positive Hormonausschüttungen bedingen. Ich kann mit meinen Gedanken nicht nur den Moment verändern, sondern nachhaltig sogar meine DNA.

**Uden:** Man geht sogar davon aus, dass man Gefühle und Gedankenabläufe der vorangegangenen sieben Generationen mitträgt. Vieles wird auch in der Kindheit angelegt. Aber – man kann es zu jedem Zeitpunkt seines Lebens verändern und somit Alterungsprozesse bis zu einem gewissen Grad rückgängig machen.

**Das Thema Ernährung ist im Buch an vielen Stellen zu finden ...**

**Uden:** Wir gehen dabei natürlich auch auf Vitamine ein. Es ist wichtig, sich im Bereich der Orthomolekularen Medizin an ausgebildete Ärzte zu wenden und nicht selbst herumzudoktern. Welche

Mineralstoffe oder Vitamine brauche ich, wie ist der Zustand in meinem Körper, wie kann ich ihn verbessern? All dies sollte allerdings nicht als Ersatz sondern Zusatz zu einem ausgewogenen Ernährungsstil gesehen werden.

**Neben dem Kapitel der Wechseljahre und den östrogenbedingten Veränderungen widmen Sie sich ausführlich der manuellen Einflussnahme?**

**Uden:** Ich habe die beiden Aspekte des Gesichts-Gua Shas und des Gesichts-Yogas erläutert – mit zahlreichen Beispielen und Umsetzungsmöglichkeiten. Damit kann man regelrecht Falten ausbügeln bzw. Muskeln stärken. Bei der Anwendung des Gesichts-Gua Shas kann man sofort Erfolge und Veränderungen feststellen.

**Gregor:** Am Ende des Buches findet man einen von uns entwickelten Wochenplan, der dabei hilft, bei seinen Vorsätzen zu bleiben. Lebensgewohnheiten zu ändern braucht seine Zeit – mindestens ein Monat, um neue neuronale Netzwerke im Gehirn anzulegen. Ganz wichtig dabei sind Motivation und Spaßfaktor.

**Danke für das Gespräch!**



Heidi Gregor, Bettina Uden  
**natürlich zeitlos schön**  
 Für Frauen ab 30 und mutige Männer  
 Ein lebensveränderndes Buch  
 232 Seiten, zahlr. farbige Abbildungen  
 Hardcover, ISBN 978-3-99002-073-9,  
 € 24,70 | Maudrich