

## Michelle Hunziker: Ihr überraschendes Geheimnis für ewige Jugend!

Michelle Hunziker spricht über ihr biologisches Alter von 25 und die Rolle von Selbstbefriedigung für ein jugendliches Aussehen.



Nachrichten AG

**Schweiz** - Michelle Hunziker, die charmante 47-jährige Moderatorin, überrascht mit erstaunlichen Neuigkeiten: Ihre biologische Uhr tickt verlangsamt und zeigt angeblich erst 25 Jahre an! Wie sie dem „Corriere della Sera“ verriet, liegt dies nicht nur an ihrer gesunden Lebensweise, sondern auch an einer unkonventionellen Methode - der Selbstbefriedigung. Die gebürtige Schweizerin glaubt, dass die Ausschüttung der Glücks- und Liebeshormone Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Endorphin entscheidend zu ihrem jugendlichen Aussehen beiträgt, wie sie in ihrem Gespräch mit **oe24.at** erläuterte.

Die Moderatorin kritisiert das Tabu rund um das Thema Selbstbefriedigung und merkt an, dass viele Frauen aufgrund

von Alltagsstress und Ängsten oft den Zugang zu ihrem eigenen Körper verlieren. „Wir verschließen uns, wir blockieren uns und das ist nicht gut“, erklärt sie. Laut Hunziker kann das Erleben von Intimität mit sich selbst solche Vorteile für das hormonelle Gleichgewicht bringen wie ein heißes Bad oder ein geselliges Abendessen. Statt sich zu schämen, setzt sie auf Offenheit über die positiven Effekte dieser intimen Praxis, die oftmals im Hintergrund bleibt, besonders unter Frauen, die sich mit gesellschaftlichen Vorurteilen über Sexualität und Wechseljahre auseinandersetzen müssen.

## Ein Akt voller Vorteile

Für die zweifache Mutter ist der Umgang mit ihrem Körper jedoch nicht ihre einzige Geheimwaffe. Hunziker legt großen Wert auf eine gesunde Ernährung und bewegt sich regelmäßig. Ihr morgendliches Ritual beginnt um sechs Uhr mit einem ausgewogenen Frühstück, das Eier, Joghurt, Obst und selbstgebackenen Kuchen umfasst. Danach besucht sie das Fitnessstudio, um Krafttraining und Kampfsport zu praktizieren. „Ich esse nur selten außer Haus, weil ich gerne weiß, was ich zu mir nehme“, so die Moderatorin, die diesen Lebensstil als essenziell für ihr jugendliches Aussehen betrachtet. In den Augen vieler könnte sie glatt die Schwester ihrer eigenen Töchter Sole und Celeste sein!

Die Offenheit von Michelle Hunziker zum Thema Selbstbefriedigung, wie sie auch auf [heute.at](https://www.heute.at) thematisiert, könnte einen frischen Wind in die Diskussion bringen und andere Frauen ermutigen, sich ebenfalls mit diesem Thema zu befassen. Dabei wird klar, dass es nicht nur um äußere Erscheinung geht, sondern auch um das Wohlbefinden und die Selbstakzeptanz.

Details

**Vorfall**

Sonstiges

Details	
<b>Ort</b>	Schweiz
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.heute.at">www.heute.at</a></li><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**