



4 FRAGEN AN

EINFACH LEBEN

In unserer Serie „Einfach leben“ fragen wir Menschen aus der Beauty-Branche, wie sie sich in ihrem Alltag fit halten, wie sie sich entspannen können und was ihr liebstes Reiseziel ist. Lassen Sie sich inspirieren von ...



**DR. SABINE
GÜTT**

ist seit über 25 Jahren selbstständig als Dozentin für berufliche Weiterbildung und als Beraterin für Trainingskonzepte und Produktentwicklung für Kosmetikunternehmen. Geboren in Hameln, studierte sie Cosmetic Science und Sportwissenschaft in Hamburg.



Für Dr. Sabine Gütt bedeutet ein Tag am Meer mit einem guten Buch Entspannung pur.

1

Was ist Ihr liebstes Reiseziel und was gefällt Ihnen dort am besten?

Neben Italien und Frankreich ist es vor allem die Region Andalusien in Spanien. Mich begeistern der Frohsinn der Menschen, die Gastfreundschaft und Lebenskultur sowie die Energie, die der stahlblaue Himmel und das Rauschen des Meeres jeden Tag ausstrahlen und einen in die innere Mitte führen.

Was bedeutet für Sie Schönheit?

„DER INNERE GLOW
IST ENTSCHEIDEND!“

Schönheit ist für mich ein Attribut, das mit der Selbstliebe und dem Finden der eigenen Mitte zur Wertschätzung anderer Menschen führt.



2

WIE ENTSPANNEN SIE AM WOCHENENDE ODER NACH FEIERABEND?

Das mag verrückt klingen, aber meine Entspannung sind neben Sporttreiben das Verschlingen dermatologischer Fachliteratur und das Stöbern in Datenbanken. Ich bin ein wahrer Haut-Freak, und die unbändige Lust, die Hintergründe komplizierter Hautbilder zu recherchieren, führte zu meinem Spitznamen „Dr. House“. Hobby und Beruf sind so eng verknüpft, dass mir meine Arbeit immer Spaß macht!

Auch am Wochenende liebt es Dr. Sabine Gütt, sich weiterzubilden. Darum lautet ihr Spitzname „Dr. House“.



Die Hautexpertin liebt ausgedehnte Powerwalks von bis zu 10 Kilometern.

3

Was machen Sie, wenn Sie einen Tag freihaben?

Da ich mehr Tag- als Nachtmensch bin, starte ich gerne früh in den Tag mit einem Powerwalk über acht bis zehn Kilometer, gefolgt von einem ausgedehnten Frühstück. Wenn das Wetter es zulässt, verbringe ich den Großteil meiner Zeit an der frischen Luft, gerne am Meer – ich bin sogar so verrückt, im Freien zu bügeln. Eine weitere Leidenschaft ist das Malen, wofür ich aber nur in den Ferien Zeit finde.

Die Dozentin lebt sehr gesund und macht viel Sport – zu einem guten Wein sagt aber auch sie nicht Nein.



WIE HALTEN SIE SICH IN IHRER FREIZEIT FIT UND HEALTHY?

4

Ich ernähre mich sehr bewusst und bevorzuge mediterrane Kost mit fangfrischem Fisch und reichlich Gemüse. Im Lauf des Lebens habe ich gelernt, dass insbesondere der Verzicht auf Süßspeisen und Kalorienbomben zu mehr Vitalität und Energie führt und letztlich nicht nur gesund, sondern auch für Haut und Gewebe das entscheidende Secret ist. Aber ein guter Vino geht immer! Darüber hinaus bin ich seit frühester Kindheit von meiner sportlichen Familie geprägt worden und schwöre auf die Notwendigkeit ausreichender körperlicher Bewegung und positiven Mindsets.