

DER

HAUT-NÄHRSTOFF-

CODE

Was dir dein Arzt verschweigt



Alle Rechte vorbehalten

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders angegeben, bei Sören Schumann. Wer gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gem. § 106 ff Urhebergesetz strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden. Alle Inhalte, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, insbesondere die Texte sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Dieses Buch darf nicht kopiert oder an Dritte weitergegeben werden.

Haftungsausschluss und generelle Hinweise

Die in diesem Guide dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung des Lesers. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Methoden oder Verfahren dar. Die Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch können die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die Informationen ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker und sie dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Meine Geschichte

Ich selbst litt ca. zehn Jahre an starker Akne. Ich schämte mich für meine Haut. Mein Selbstbewusstsein und meine "social skills" litten massiv darunter. So ging es mir psychisch, gelinde gesagt, sehr bescheiden. Medikamente mit starken Nebenwirkungen verschlimmerten mein Befinden (später mehr dazu). Daher kann ich die Situation, in der du dich wahrscheinlich befindest, sehr gut nachvollziehen. Ich probierte auf dem klassischen Wege "alles" aus: Kosmetik, Salben bis hin zu harten Medikamenten mit starken Nebenwirkungen. Damals fehlte mir leider das Wissen aus diesem E-Book. Zudem war ich leider sehr unkritisch und gab meine Verantwortung komplett an andere "Hautexperten" ab. Dies hatte sicherlich auch mit meinem enormen Leidensdruck zu tun. In diesem Zustand greift man natürlich verzweifelt nach jedem Strohalm.



Damals hatte ich im wahrsten Sinne des Wortes keinen Durchblick

(Alter: ca. 13 bis 15 Jahre)

Aussagen wie “Hautprobleme sind ganz normal” und “Das ist alles genetisch bedingt” waren für mich sehr glaubhaft und wurden von mir (unterbewusst) als zentrale Glaubenssätze integriert. Zudem mied ich vorschriftsmäßig die böse Sonne, was den Zustand meiner Haut weiter verschlechterte und mir im Sommer “Winterdepressionen” einbrachte. Da die Ernährung laut “offiziellen” Aussagen in Bezug auf die Hautgesundheit sowie so kein Faktor war, dachte ich auch nicht ansatzweise darüber nach, meine eklatante Fehlernährung umzustellen. Über den Wert einer hochwertigen Nährstoffversorgung wurde mit mir natürlich nie gesprochen, obwohl diese einen zentralen Hebel für die Gesundheit der Haut darstellt.



Auch mit Anfang 20 litt ich noch unter starken Hautproblemen

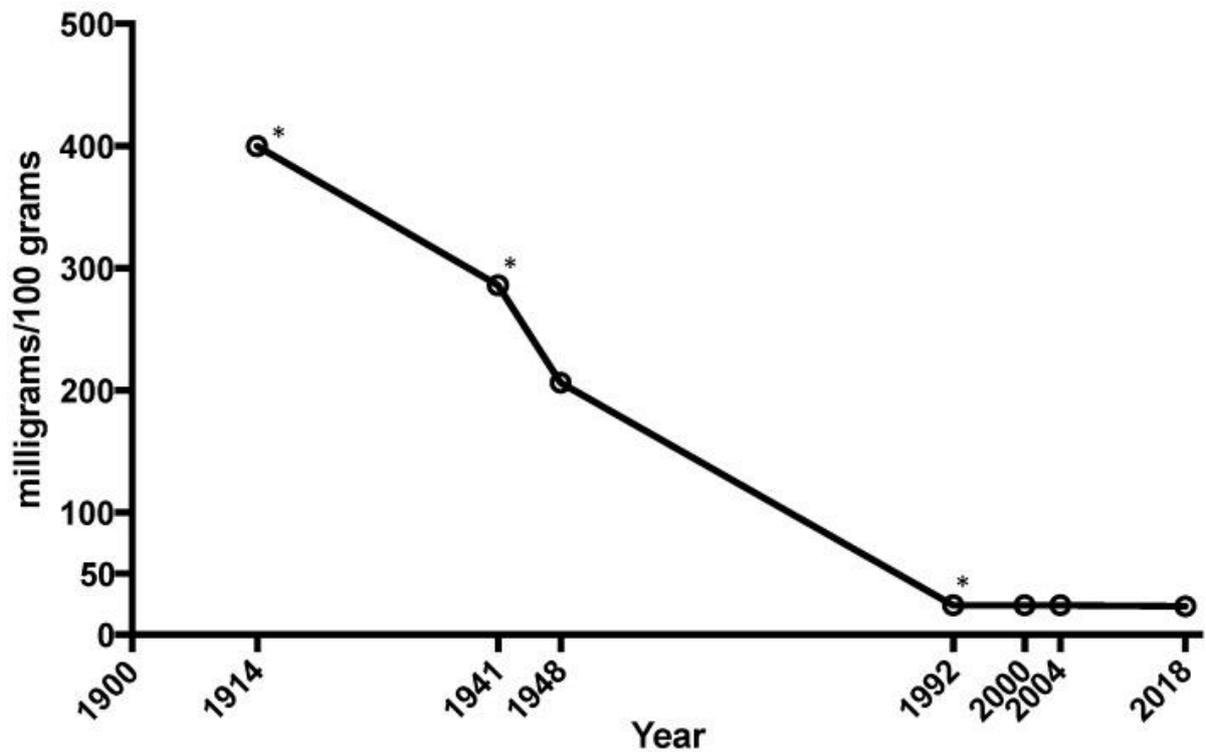
Von Zeit zu Zeit wurde ich jedoch kritischer (natürlich solltest du auch in Bezug auf meine Aussagen kritisch sein und diese in deiner Praxis überprüfen), übernahm selbst mehr und mehr die Verantwortung und eignete mir (Praxis-)Wissen an. Für diese Prozesse benötigte ich viele Jahre.

Ich bin mir sicher, dass dir das Wissen aus diesem Buch “Abkürzungen” aufzeigt und dir einiges an vermeidbarem Leid, unnötigen Ausgaben für teure Kosmetik-Behandlungen u. v. m. ersparen kann.



Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel?

Sind Nahrungsergänzungsmittel nur eine (optionale) Ergänzung der Nahrung? Nein! Aus meiner Sicht sind sie in der modernen Welt essentiell für jeden, der gesund werden oder bleiben möchte. Dies trifft natürlich auch auf die Hautgesundheit zu. Warum? Unser Verbrauch an Nährstoffen steigt durch den modernen Lebensstil immer mehr an. Chronischer Stress, erhöhte Toxinbelastung, künstliches Licht sowie Mangel an Sonnenlicht und eine Dauerbestrahlung mit E-Smog leeren unsere Nährstoffspeicher. Gleichzeitig enthalten die Lebensmittel deutlich weniger Nährstoffe (Vitamine, Vitaminoide, Mineralien, Spurenelemente, Ultraspurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe usw.) als noch vor 50 oder 100 Jahren. Grund dafür sind ausgelaugte Böden durch die exzessive konventionelle Landwirtschaft inklusive Monokulturen, Pestiziden und Phosphor-Kalium-Dünger (NPK-Dünger). Dazu kommen auch noch Transport- und Lagerzeiten sowie Unterbrechungen der Kühlketten. „Eines Tages werden die Menschen vor vollen Tellern sitzen und trotzdem verhungern“ prophezeiten schon die Hopi-Indianer.



Dieses Diagramm zeigt, wie der durchschnittliche Gehalt von Kalzium, Magnesium und Eisen in Kohl, Salat, Tomaten und Spinat in den Jahren von 1914 bis 2018 um 80 bis 90 Prozent gesunken ist. Anmerkung: Mit dem Wissen, wie in der konventionellen Landwirtschaft gearbeitet wird, kann man davon ausgehen, dass es bei den Spuren- und Ultraspurenelementen mindestens genauso schlimm aussieht.

Die starke Abnahme des Mineraliengehalts in Lebensmitteln ist wenig überraschend, da laut UNO Earth Summit Report aus dem Jahr 1992 der Mineraliengehalt in der Zeitspanne von 1892 bis 1992 in den Böden je nach Kontinent um ganze 55 bis 85 % abgenommen hat.



Glyphosat kann Mineralien und Spurenelemente im Boden binden, sodass diese für die Pflanzen und natürlich auch für den Menschen nicht mehr aufnehmbar sind.

Auch "Bio-Böden" sind deutlich nährstoffärmer als noch vor einigen Jahrzehnten. Wenn wir jetzt eins und eins zusammenzählen, kommen wir zu folgender Erkenntnis:

"leere" Böden → "leere" Lebensmittel, die auf den "leeren" Böden angebaut werden → "leere" Menschen, die die "leeren" Lebensmittel konsumieren, welche auf "leeren" Böden wachsen.

Dazu kommt der oben beschriebene Faktor, dass die bereits "leeren" Menschen einen noch größeren Bedarf haben und dadurch noch "leerer" werden. Das Problem ist also größtenteils menschengemacht. Lösen kann man es mit der Zufuhr hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel. Man könnte sie in diesem Kontext auch als essentielle Vitalstoffe bezeichnen.

Folgende Untersuchung zeigt, dass der Gehalt von Mineralien, B-Vitaminen und Vitamin C bei verschiedenen Obst- und Gemüsesorten sowie Bohnen und Kartoffeln in den Jahren von 1985 bis 2002 um bis zu 95 Prozent abgenommen hat. In der Tabelle ist der Gehalt der Vitamine und Mineralien in mg je 100 g der Lebensmittel angegeben.

Lebensmittel	Nährstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz 1985 - 1996	Differenz 1985 - 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68%	-73%
	Folsäure	47	23	18	-52%	-62%
	Magnesium	24	18	11	-25%	-55%
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38%	-51%
	Folsäure	39	34	30	-12%	-23%
	Magnesium	26	22	18	-15%	-31%
	Vitamin B6	140	55	32	-61%	-77%
Kartoffel	Calcium	14	4	3	-70%	-78%
	Magnesium	27	18	14	-33%	-48%
Karotte	Calcium	37	31	28	-17%	-24%
	Magnesium	21	9	6	-57%	-75%
Spinat	Calcium	62	19	15	-68%	-76%
	Vitamin C	51	21	18	-58%	-65%
Apfel	Vitamin C	5	1	2	-80%	-60%
Banane	Calcium	8	7	7	-12%	-12%
	Folsäure	23	3	5	-84%	-79%
	Magnesium	31	27	24	-13%	-23%
	Vitamin B6	330	22	18	-92%	-95%
	Kalium	420	327	-*	-24%	
Erdbeere	Calcium	21	18	12	-14%	-43%
	Vitamin C	60	13	8	-67%	-87%

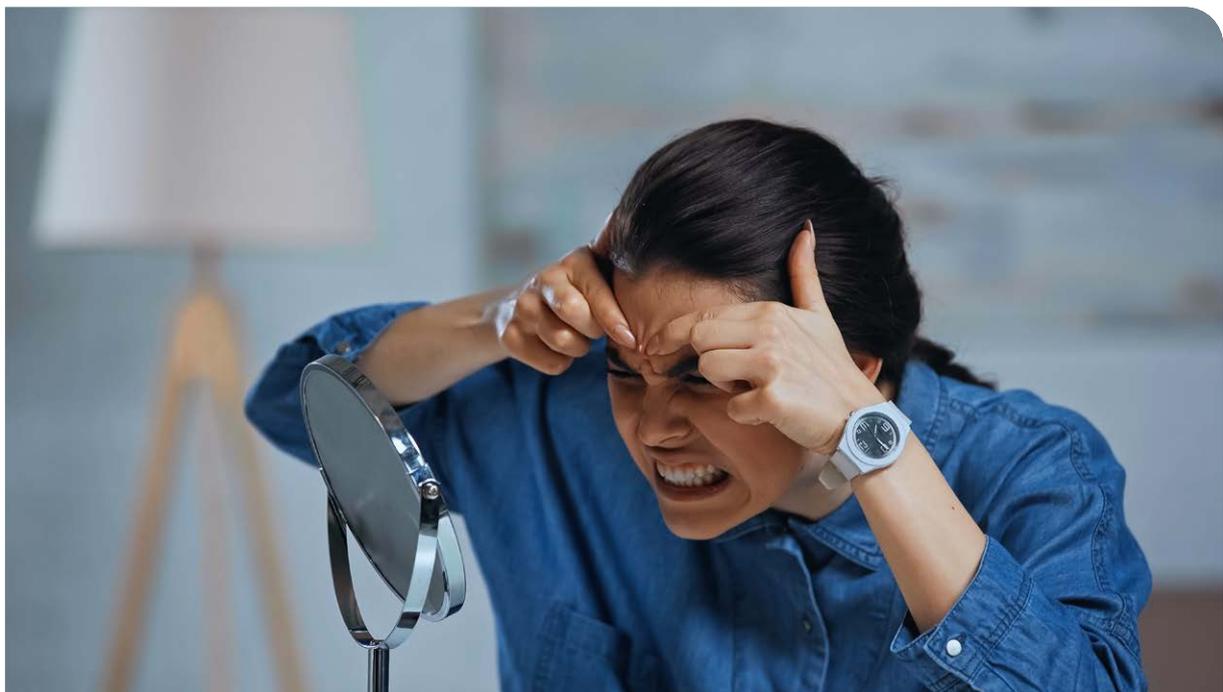
Die Nährstoffmangel-Problematik beim Menschen selbst bestätigt auch offizielle Untersuchungen wie z. B. die Nationale Verzehrsstudie II. Wichtig ist zu betonen, dass hier die Mindestzufuhrempfehlungen bereits extrem niedrig angesetzt sind. Trotzdem sind große Teile der Bevölkerung mit vielen Nährstoffen nur mangelhaft versorgt - von einer optimalen Nährstoffversorgung ganz zu schweigen.

Weitere Faktoren, die Nährstoffmängel begünstigen

Über das Thema **Fehl- und Mangelernährung** habe ich in meinen anderen Büchern schon viel geschrieben. Einer der größten Nährstoffräuber überhaupt ist Zucker. Dies trifft z. B. auf Magnesium, Zink, Chrom und B-Vitamine zu. In Deutschland wurden 2019/2020 pro Jahr durchschnittlich pro Kopf 33,8 kg Zucker konsumiert. Kein Wunder, denn Zucker ist in vielen Fertigprodukten versteckt und zudem sehr suchterzeugend. Nebenbei fördert er chronische Entzündungen und ruiniert die Darmflora. Vorsicht, anschnallen: In Deutschland werden über 30.000 Tonnen **Medikamente** jährlich verschrieben. Auch Medikamente zählen zu den größten Nährstoffräubern überhaupt. Sie sehen zwar teilweise so ähnlich aus wie Nahrungsergänzungsmittel, wirken jedoch grundverschieden. [Hier](#) findest du eine Übersicht, welche Medikamente dem Körper welche Nährstoffe rauben.

Ursachen von Hautproblemen und die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln

In der folgenden Übersicht werden die aus meiner Sicht häufigsten Ursachen für Hautprobleme aufgelistet. All diese Faktoren bedingen bzw. begünstigen sich natürlich gegenseitig und können nicht isoliert voneinander betrachtet werden. In der rechten Spalte wird gezeigt, wie Nährstoffe an diesen Ursachen ansetzen und somit einen wichtigen Teil zu einer gesunden und reinen Haut beitragen können. Auch wenn es banal klingt, zeigt dies auf, wie groß der "Nährstoff-Hebel" ist.



Die meisten Betroffenen wissen leider nicht, warum sie Hautprobleme haben

Ursachen für Hautprobleme	Möglichkeiten, wie Nährstoffe an diesen Ursachen ansetzen können
Hohe Giftbelastung bzw. überlastete Entgiftungsorgane, so dass die Toxine über die Haut ausgeschieden werden müssen	Nährstoffe einsetzen, die die körpereigenen Entgiftungsprozesse unterstützen (z. B. Zink, Selen, MSM und Jod)
Geschwächte Hautbarriere, wodurch Bakterien, Reiz- und Schadstoffe mehr Schäden anrichten können	Nährstoffe einsetzen, die die Hautbarriere stärken (z. B. Vitamin A, B2, B3 oder B5)
Blutzucker- und Insulinschwankungen, die zu einer erhöhten Talgproduktion führen und chronische Entzündungen fördern	Nährstoffe einsetzen, die den Blutzucker- und Insulinspiegel stabilisieren (z. B. Zink, EPA, DHA, Chrom und Vanadium)
Chronischer Stress und psychische Instabilität	Nährstoffe einsetzen, die die Stressresistenz erhöhen und die Psyche stabilisieren (z. B. Magnesium, Vitamin D, EPA und DHA)
Darmdysbiose und Leaky Gut ("löchriger Darm") inklusive geschädigter Darmschleimhaut ("innere Hautbarriere")	Nährstoffe mit positiven Effekten auf die Darmgesundheit einsetzen (z. B. Vitamin D und MSM)
Chronische Entzündungsprozesse	Nährstoffe einsetzen, die entzündungslindernd wirken (z. B. Vitamin D, E, C, A, Selen, EPA und DHA)
Fehlgeleitetes Immunsystem bzw. Autoimmunreaktionen	Nährstoffe einsetzen, die das Immunsystem stärken bzw. stabilisieren (z. B. Vitamin D, C, A, Zink, Selen, EPA und DHA)
Hormonelle Dysbalancen	Nährstoffe einsetzen, die das Hormonsystem stabilisieren (z. B. Vitamin D, Jod, EPA und DHA)

Natürlich sind Fehlernährung und Nährstoffmängel generell auch Hauptursachen für diverse Hautprobleme. Mithilfe einer gezielten Nährstofftherapie können Mängel aufgefüllt und Ernährungsfehler zumindest etwas abgeschwächt werden. Das heißt natürlich in keinsten Weise, dass ich eine mangelhafte Ernährung nach westlichen "Standard" befürworte.

Woran erkennt man hochwertige Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind für die (Haut-)Gesundheit essentiell und es gibt sie mittlerweile wie Sand am Meer. Viele von ihnen haben jedoch keine oder sogar eine schädliche Wirkung (z. B. wenn sie mit Toxinen belastet sind oder nicht in der natürlichen oder naturidentischen Form vorliegen).



Nahrungsergänzungsmittel können sehr wertvoll für die Haut sein oder aber auch eine schädliche Wirkung haben

Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel erkennst du folgendermaßen:

- Sie enthalten keine Toxine und unnötigen Zusatzstoffe wie Titandioxid, künstliche Aromen, Konservierungsstoffe, Aspartam, Zitronensäure, Füllstoffe, Gelatine u. v. m.
- Sie liegen in der natürlichen (z. B. natürliches Vitamin C oder Jod als Kelp-Algen-Extrakt) oder naturidentischen Form (z. B. MSM) vor. Wenn eine natürliche Form verfügbar ist, ist diese aufgrund der enthaltenen ursprünglicheren Informationen vorzuzuziehen
- Sie liegen in einer angemessenen Dosierung vor (100 mg Vitamin C oder 1.000 IE Vitamin D sind in den meisten Fällen leider nicht zielführend)

Exkurs Sonnenschutz

Vielleicht hast du selbst schon die Erfahrung gemacht, dass deine Haut bei bzw. nach einem Urlaub mit einer guten Dosis Sonne deutlich besser wird. Wohl dosiertes Sonnenbaden kann die Regeneration der Haut auf vielen Ebenen begünstigen. So verheilen Hautunreinheiten und Narben besser. Zudem sind Unreinheiten bei "sonnengebädeter" Haut deutlich weniger sichtbar, was sich positiv auf die Psyche auswirkt.



Wie sinnvoll ist konventionelle Sonnencreme wirklich?

Viele Hautärzte und die Kosmetikindustrie warnen jedoch vor den schädlichen Wirkungen der Sonne (Hautkrebs, "Mallorca-Akne" usw.). Klar sollte Sonnenbrand vermieden werden. Jedoch werden die positiven Effekte der Sonne (bewusst) unter den Tisch gekehrt. Stattdessen werden Sonnenschutzcremes mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor empfohlen. Diese enthalten jedoch zahlreiche kritische Stoffe wie z. B. Oxybenzon, welche mit Krebs in Verbindung gebracht werden. Zudem fördern Sonnencremes den sowieso schon weit verbreiteten Vitamin-D-Mangel, worunter nicht nur die Haut leidet (siehe oben).

Unter Einbezug der Faktenlage scheint es daher am sinnvollsten:

- Sich bewusst und nicht übermäßig der Sonne und ihren positiven Effekten auf Gesundheit und Wohlbefinden auszusetzen
- Einen Sonnenschutz von innen aufzubauen
- Ggf. äußerlich einen hochwertigen Sonnenschutz ohne kritische Zusatzstoffe aufzutragen
- Wenn das "Sonnenlimit" erreicht ist, lange Kleidung und Sonnenhut o. ä. tragen
- Sonnenbrille nur wenn absolut notwendig tragen, da diese verhindert, dass sich der Gesamtorganismus an die Sonne anpassen kann (die Augen werden auch als unser ureigenes "Sonnen-system" bezeichnet)

Folgende Maßnahmen helfen dabei, einen inneren Sonnenschutz aufzubauen:

- Aufbauen eines optimalen Vitamin-D-Spiegels (ca. 60 bis 90 ng/ml)
- Die Haut langsam aber sicher an die Sonne gewöhnen lassen (braune Haut fungiert als Lichtschutzfaktor)
- Vermehrt Lycopin (z. B. Tomaten, Wassermelone oder Grapefruit) und Beta-Carotin in die Ernährung integrieren
- Astaxanthin
- EPA und DHA
- Vitamin C und E
- PABA (Para-Aminobenzoesäure), auch "Vitamin B10" genannt

Deine Haut zeigt: Du bist vergiftet

Eine hohe Giftbelastung und überlastete Entgiftungsorgane stellen zwei zentrale Ursachen für Hautprobleme dar:

- Toxine wirken als endokrine Disruptoren und bringen somit den Hormonhaushalt durcheinander
- Toxine begünstigen Leaky Gut und töten symbiotische Darmbakterien ab ("rasieren" die Darmflora)
- Toxine fördern chronische Entzündungsprozesse
- Toxine, die der Körper nicht über Stuhl und Urin ausscheiden kann, werden "notfallmäßig" über die Haut ausgeschieden

Wenn die Giftlast reduziert und die körpereigenen Entgiftungsorgane entlastet werden, kann die Haut also auf vielen Ebenen davon profitieren.

Chinesisches Sprichwort:

„Was die Lunge nicht ausscheiden kann,
muss der Darm ausscheiden.

Was der Darm nicht ausscheiden kann,
das muss die Niere ausscheiden.

Was die Niere nicht ausscheiden kann,
muss die Haut ausscheiden.

Was die Haut nicht ausscheiden kann, führt zum Tode.“

Gifte loswerden mit Clean Slate?

Clean Slate wird mittels mehrerer patentierter Schritte aus einem sehr hochwertigen Zeolith hergestellt. „Normales“ Zeolith ist ein weißes bis hellgraues Vulkangesteinspulver und sowohl ein sanftes als auch wirkungsvolles siliziumreiches Bindemittel. Es bindet Aluminium, Blei, Erregertoxine, Pestizide u. v. m. und fördert die Regeneration der Darmschleimhaut. Das klassische Zeolith wirkt aufgrund seiner Partikelgröße jedoch überwiegend “nur” im Darm.

Das speziell aufbereitete Clean Slate hat im Vergleich zum “normalen” Zeolith einige Vorteile. Vermutlich kann es auf Grund seiner deutlich kleineren Partikelgröße auch die inneren Organe und das Bindegewebe erreichen. Zusätzlich scheint es in der Lage zu sein, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und somit kann es bis ins Gehirn vordringen.

Der Hersteller berichtet (und unzählige Erfahrungsberichte bestätigen), dass Clean Slate aufgrund seiner speziellen Struktur viele Toxine sehr sicher und effektiv binden und ausscheiden kann. Dies ist bei anderen Entgiftungsmitteln häufig nicht der Fall, wodurch es zu Entgiftungskrisen und Symptomverschlimmerungen kommen kann.

Zu Clean Slate gibt es bei diversen Hautleiden zahlreiche positive Erfahrungsberichte. Viele Nutzer berichten zudem, dass Narben durch die innere Einnahme regelrecht verschwinden (man kann die Tropfen auch äußerlich auftragen).

Weitere Informationen zu Clean Slate findest du [hier](#).



Dosierung: Man sollte mit einem Tropfen Clean Slate beginnen und auf bis zu zehn Tropfen morgens und abends steigern. Wenn man merkt, dass der Körper “arbeitet” (massiv Toxine ausscheidet), kann die Gesamtdosis und Frequenz noch deutlich erhöht werden (z. B. 7 Tropfen stündlich). Es kann auch sinnvoll sein, die Dosis zu reduzieren oder das Clean Slate verdünnt in Wasser über den Tag verteilt aufzunehmen.

Wichtig: Es sollte ein Mindestabstand von zwei Stunden zu Medikamenten eingehalten werden.

Clean Slate kann auch äußerlich auf “Problemstellen” aufgetragen werden.

Folgende Empfehlungen möchte ich dir mit auf den Weg geben

- Fettlösliche Substanzen wie Vitamin D, E, A oder K2 sowie Astaxanthin sollten generell zu Mahlzeiten mit etwas Fett eingenommen werden (dies trifft auch auf EPA und DHA zu)
- "Anregende" Nährstoffe wie Jod, Vitamin D und B-Vitamine sollten tendenziell eher nicht abends zugeführt werden, sondern morgens oder mittags
- Nährstoffe, deren Aufnahmekapazität pro Dosis begrenzt ist und bei zu hoher Dosierung z. B. zu Durchfall führen können, sollten über den Tag verteilt eingenommen werden (z. B. Magnesium und Vitamin C)
- Substanzen, die primär eine entgiftende bzw. bindende Wirkung haben, sollten mit Abständen zu den Mahlzeiten zugeführt werden (z. B. Clean Slate oder Chlorella)
- Wenn man geduldig genug ist, kann man ein Supplement nach dem anderen integrieren um zu sehen, welche Effekte wodurch erzielt werden
- Natürlich ist es auch möglich, die Einnahme mehrerer bzw. aller empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel zeitgleich zu starten (dadurch können schneller positive Effekte eintreten und eine gute Versorgung aller Co-Faktoren ist garantiert)
- Die praktische Umsetzung bzw. tägliche Einnahme wird immens durch die Nutzung einer Medikamenten-Box erleichtert

Was du bisher gelesen hast, sind einige exklusive Passagen aus meinem E-Book „Nutrikosmetik: Kosmetik zum Essen - Der Vitalstoffguide für reine und gesunde Haut“. Wenn dir die Inhalte gefallen und geholfen haben, lege ich dir das komplette Buch ans Herz.

Hier kannst du es dir zum Sparpreis sichern (nur 27€ statt 37€).

Was erwartet dich in diesem Buch?

Mit diesem Vitalstoff-Ratgeber erhältst du ein komplettes und übersichtliches System, welches alle essenziellen Schritte zur Verbesserung deiner Hautgesundheit beinhaltet.

Beginne heute damit, deinen Weg zu reiner und gesunder Haut selbst in die Hand zu nehmen – auf eine wissenschaftlich fundierte, praktische und effektive Weise:

- Du bekommst auf zahlreichen Seiten des E-Books alle wichtigen Informationen inklusive zahlreicher Praxis- und Geheimtipps.
- Die Praxis-Protokolle, der Vitalstoffguide, die Lebensmittel-Checkliste, die leckeren Rezepte und weitere Anleitungen, die du dir ganz entspannt ausdrucken kannst, erleichtern die praktische Umsetzung.
- Du erhältst spezielle Pläne für unterschiedliche Hautprobleme bzw. Lösungsstrategien wie z. B. Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte, Sonnenschutz, „Hautdepression“, hormonelle Hautprobleme, Lippenherpes, Cellulite und Anti-Aging

- Dieser Ratgeber bietet dir alles, was du für die Anwendung von Nutrikosmetik im Alltag brauchst - ganzheitlich, sicher und effektiv.

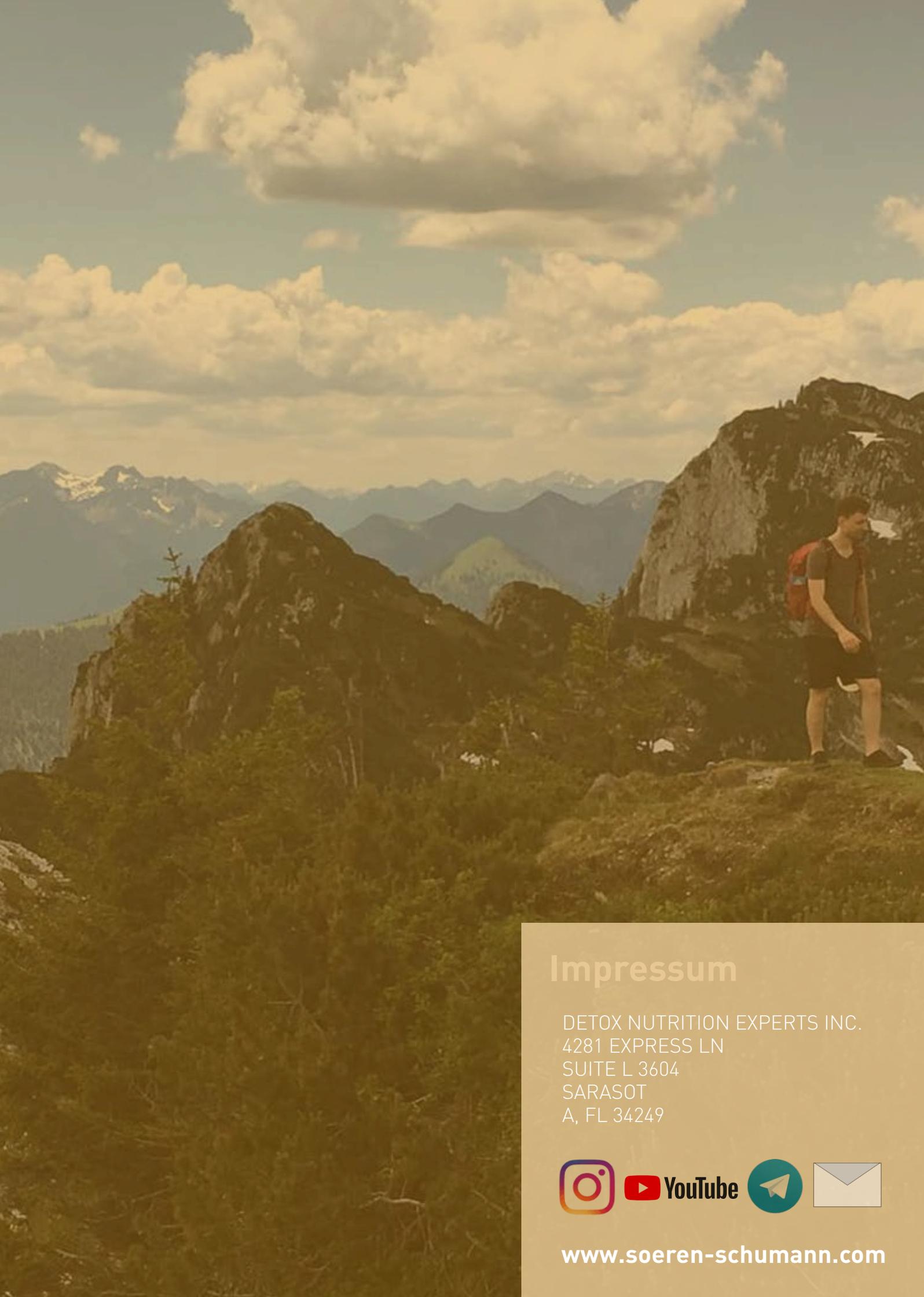
Mit diesem E-Book erhältst du genau das, was du gesucht hast, um deine Hautgesundheit zu verbessern und deinen Hautproblemen auf eine natürliche und effektive Weise zu begegnen.



“In diesem Buch beschreibt Sören sehr übersichtlich und eingängig die besten Therapien für Hauterkrankungen abseits der gängigen Schulmedizin. Man erfährt nicht nur die Durchführung verschiedener Therapieansätze, sondern bekommt auch eine Erläuterung zu den Hintergründen und entsprechende Quellenangaben. Zudem kann man es als Nachschlagewerk für Maßnahmen bei den wichtigsten Hauterkrankungen wie z.B. Akne, Psoriasis und Neurodermitis benutzen. Auch Anti-Aging und Sonnenschutz kommen nicht zu kurz. Ein gelungenes Werk, das hoffentlich gleichermaßen im Laien- und im professionellen Bereich möglichst große Verbreitung findet. Ich kann dieses Buch jedem empfehlen, dem seine Hautgesundheit wichtig ist.”

Dr. Leonie Nahberger, ganzheitliche Hautärztin

Sichere dir hier das Buch zum **Sparpreis** (nur 27€ statt 37€).



Impressum

DETOX NUTRITION EXPERTS INC.
4281 EXPRESS LN
SUITE L 3604
SARASOT
A, FL 34249



www.soeren-schumann.com