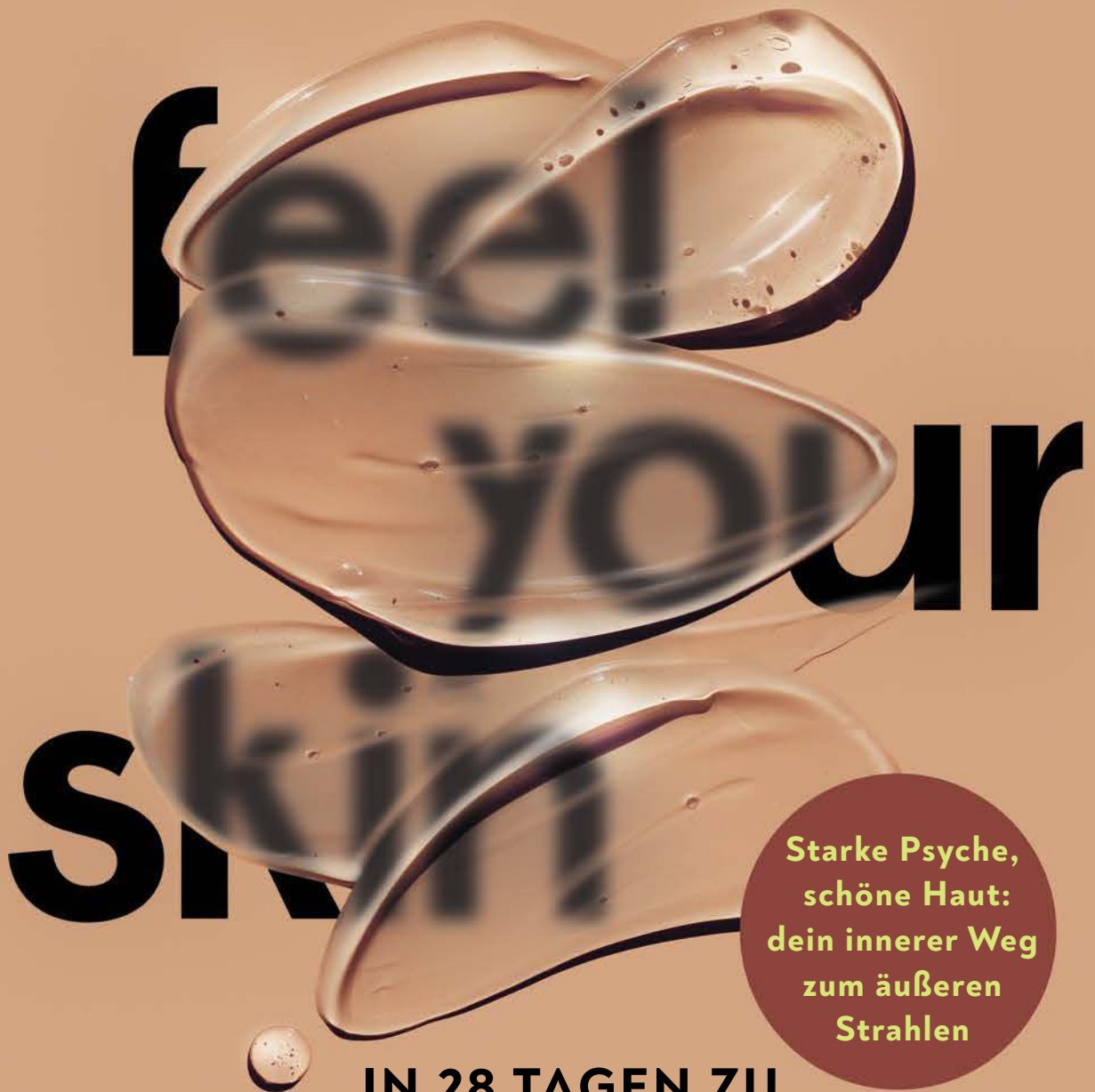


PETRA ORZECH  
DR. MEIKE STREKER



Starke Psyche,  
schöne Haut:  
dein innerer Weg  
zum äußeren  
Strahlen

IN 28 TAGEN ZU  
DEINEM NATÜRLICHEN GLOW



# Inhalt

	Einfühlen: Wie alles begann ...	4
	Feel your Skin: Neuroglow entdecken	7
	Haut-Hirn-Connection:	
	Die Haut ist mehr als Oberfläche	8
	Umwelt, Lifestyle und Stress prägen deine Haut	14
	Extra: Schlaf neu entdecken	19
	Neuroglow: Pflege, die unter die Haut geht	22
	Boost your Glow: Starthilfe für strahlende Haut	27
	Neurokosmetik entschlüsseln, Wirkstoffe im Fokus	28
	Hier stimmt die Chemie:	
	Haut und Nervensystem immer im Dialog	36
	Forschung trifft Sinnlichkeit: Dimensionen der Hautpflege	43
2	Keep your Glow: Haut aus der Balance	49
	Unreinheiten und Rötungen – mehr als Hautsache	50
	Wenn empfindliche Haut um Ruhe ringt	56
	Haut und Psyche im Einklang:	
	Wege aus der Stress-Falle	63
	Find your Glow: Das Glow-up	71
	Neurokosmetik im Alltag: Für Ruhe und Strahlkraft	72
	Extra: Das Wirkstoff-Playbook	74
	Extra: Haut im Winterstress	80
	Extra: Sommer, Sonne, Sonnenbrand	84
	Wohlfühloase Bad: Neurowellness zu Hause	88
	Digital Wellness	94
	Extra: Feel the Future: Wie Hautpflege sich verändert	98

<b>Your inner Glow: Ruhiger Geist, schöne Haut</b>	<b>101</b>
Die stille Macht des Nervensystems	102
<b>Extra:</b> Resilienz ist Typsache	112
<b>Rituals of Glow für eine strahlende Haut</b>	<b>115</b>
Achtsamkeit: Zwischen Atemzug und Augenblick	116
Breathe: Atem als Beauty-Elixier	119
Move: Bewegung als Skin-Power	126
<b>Extra:</b> Hautbewusstsein	130
Meditate: Meditation als Self-Care	137
<b>Food for Glow: Ernährung, die nährt</b>	<b>143</b>
Der Vagusnerv, Dirigent der Verdauung	144
Der Darm, das innere Beauty-Labor	150
Die Haut i(s)st gesund: Nahrung, die dich strahlen lässt	155
<b>Extra:</b> Hydration ist mehr als H <sub>2</sub> O	159
<b>28 Days of Glow: Feel-your-Skin-Journal</b>	<b>161</b>
Go for Glow: Programmübersicht	162
Feel safe: Ankommen in deiner Haut	164
Feel sensual: Das Erwachen deiner Sinne	182
Feel Self-Love: Die Kunst, dich selbst zu lieben	198
Feel beautiful: Wenn Innen und Außen sich begegnen	212
<b>Nachfühlen: Was dieses Buch mit uns gemacht hat</b>	<b>228</b>
Sachregister	230
Rezept- und Übungsregister	234
Quellennachweis	234
Dank	235
Bücher und Links, die weiterhelfen	236
Impressum	238



**feel  
your  
skin**

## **NEUROGLOW ENTDECKEN**

Was Haut und Hirn gemeinsam haben, wie sich die Umwelt, der Lebensstil und Stress auf die Haut auswirken und was wir unter Neuroglow verstehen.

# Haut-Hirn-Connection: Die Haut ist mehr als Oberfläche

**Deine Haut ist das Erste, was dich umhüllt, und oft auch das Erste, was andere an dir wahrnehmen. Mit einer Fläche von rund 2 Quadratmetern und bis zu 10 Kilogramm Gewicht ist sie nicht nur dein größtes, sondern wahrscheinlich auch dein vielseitigstes Organ. Sie schützt dich, spürt und erinnert. Sie zeigt, was in dir vorgeht, leise, aber eindeutig: mal ein Schimmern, mal ein Erröten, mal ein Spannen oder sogar ein Ausschlag.**

Stell dir deine Haut wie die Rinde eines Baumes vor. Sie ist ein lebendiger Schutzmantel, der uns Stabilität gibt und dabei gleichzeitig in ständiger Kommunikation mit dem Inneren steht. So wie man an der Rinde eines Baumes Alter, Klima und Verletzungen ablesen kann, zeigt auch deine

Haut, was du erlebt hast, nämlich deine persönliche Geschichte.

Doch deine Haut ist noch viel mehr. Sie ermöglichte deine erste Berührung mit der Welt, noch bevor du deine Umgebung sehen oder verstehen konntest. Sie ist dein Grenzorgan zur Umwelt und schützt dich Tag für Tag vor Hitze, Kälte, Krankheitserregern, chemischen Reizen und den vielen Belastungen unserer modernen Umwelt wie Feinstaub oder der Strahlung der Sonne. Sie reguliert deine Temperatur und deinen Flüssigkeitshaushalt, unterstützt dein Immunsystem und ist ein mächtiges Sinnesorgan.

In jeder Sekunde nimmt sie unzählige Reize auf, leitet sie weiter und übersetzt sie in Reaktionen, die man sehen, spüren oder fühlen kann. Das gelingt ihr, weil sie eng mit deinem Nervensystem verbunden ist – und diese Verbindung ist nicht nur funktionell, sondern tief in unserer Biologie verankert.

*Deine Haut ähnelt der Rinde eines Baumes: Sie schützt, gibt Stabilität und kommuniziert mit deinem Inneren.*



## HAUT UND GEHIRN: EIN GEMEINSAMER URSPRUNG

Haut und Gehirn haben denselben Ursprung. Schon am 21. Tag der Embryonalentwicklung bilden sie sich gleichzeitig aus derselben Schicht, dem Ektoderm. Daraus entstehen später einerseits das Neuralrohr, aus dem Gehirn und Rückenmark hervorgehen, und andererseits die Epidermis, also die oberste Hautschicht. Was sich gemeinsam entwickelt, bleibt miteinander verbunden, und genau deshalb reagieren Haut und Nervensystem so sensibel aufeinander. Manche Wissenschaftler nennen die Haut sogar eine »Erweiterung des Gehirns«. Das ist nicht verwunderlich, denn sie enthält rund 10 Millionen sensorische Nervenenden, die ständig Informationen aufnehmen. Diese Neuronen sind Teil des somatosensorischen Systems, das deine Umgebung überwacht und dir hilft, mit der Welt in Beziehung zu treten. Wenn deine Haut also juckt, prickelt, warm wird oder Gänsehaut zeigt, ist das mehr als eine Oberfläche, die reagiert. Es ist ein komplexes Kommunikationssystem, das dir mitteilt, wie dein Inneres und dein Äußeres gerade zusammenspielen. Vielleicht verstehst du jetzt auch, warum Redewendungen wie »Das geht unter die Haut« oder »Die Haut ist der Spiegel der Seele« mehr sind als poetische Bilder. Sie sind neurobiologisch fundiert. Deine

Haut macht sichtbar, was in dir geschieht, oft bevor du es in Worte fassen kannst. Wenn du beginnst, sie wirklich wahrzunehmen, entdeckst du nicht nur ein Organ, sondern ein emotional-intelligentes System, das mit dir spricht – Tag für Tag, leise, aber klar.

## SCHICHT FÜR SCHICHT: DER AUFBAU DER HAUT

Um deine Haut zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf ihren Aufbau und ihre grundlegenden Funktionen. Denn nur wenn klar ist, wie sie strukturiert ist und welche Aufgaben sie übernimmt, können wir nachvollziehen, wie äußere Reize, Stress oder auch bestimmte Pflegeprodukte auf sie wirken und wie wir sie ganzheitlich unterstützen können.

9

### NEUROGLOW-WISSEN

#### DAS SOMATOSENSORISCHE SYSTEM

Das somatosensorische System ist der Teil unseres Nervensystems, der alle Sinneseindrücke von der Haut, den Muskeln und den Gelenken verarbeitet. Über spezialisierte Rezeptoren in der Haut nimmt es Berührung, Druck, Temperatur, Vibration und Schmerz wahr. Diese Reize werden über feine Nervenfasern zum Rückenmark und dann weiter ins Gehirn geleitet, wo sie verarbeitet und bewusst erlebt werden.

Für die Haut bedeutet das, dass jeder sanfte Kontakt – etwa Streicheln, Massieren oder das Auftragen einer Creme – komplexe neuronale Prozesse auslöst, die sowohl das körperliche Empfinden als auch unsere Emotionen beeinflussen können. So erklärt das somatosensorische System, warum Kosmetikprodukte nicht nur wirken, sondern auch spürbar »berühren« und damit Haut und Seele gleichermaßen erreichen.

Grundsätzlich besteht die Haut aus drei Hauptschichten:

- Epidermis (Oberhaut)
- Dermis (Lederhaut)
- Subcutis (Unterhautfettgewebe)

Die Epidermis erneuert sich ständig. In ihrer untersten Schicht teilen sich die Hautzellen, die sogenannten Keratinozyten. Sie wandern nach oben, reifen dabei heran und werden schließlich als abgestorbene Zellen an der Oberfläche abgestoßen. Ganz oben liegt das *Stratum corneum*. Es besteht aus diesen toten Hautzellen, den Korneozyten, die fest in eine Lipidmatrix eingebettet sind, eine Art feinen Fettfilm, der alles zusammenhält. Die Korneozyten selbst enthalten dichte Keratinstrukturen, die sie stabil und widerstandsfähig machen. Zusammen bilden sie eine robuste Schutzbarriere, vergleichbar mit einer intelligenten Mauer – durchlässig für das, was wir brauchen, und abschirmend gegenüber dem, was schadet.

Die darunterliegende Dermis enthält Fibroblasten – Zellen, die Strukturproteine wie Kollagen und Elastin produzieren.

Diese machen die Haut elastisch und zugleich widerstandsfähig. Zusätzlich verlaufen hier Blut- und Lymphgefäße, Nervenfasern und Immunzellen, die Versorgung, Wahrnehmung und Schutz sichern. Besonders spannend ist, dass diese Architektur biologisch aktiv ist und sensibel auf psychischen wie physischen Stress reagiert, da Cortisol die Zellaktivität prägt.

Die tiefste Schicht, die Subcutis, besteht überwiegend aus lockerem Bindegewebe und Fettzellen. Sie wirkt wie ein Polster, das den Körper vor mechanischen Belastungen schützt, und dient gleichzeitig als Energiespeicher und Wärmeisolator. Auch hier verlaufen wichtige Blutgefäße und Nerven, die die Haut mit Nährstoffen versorgen und Signale an das Nervensystem weiterleiten. Hierzu zählen tiefe Reize wie Druck oder Vibration, die direkt an das Gehirn weitergeleitet werden. Auf diese Weise spüren wir Sicherheit, Geborgenheit oder Schmerz. Gleichzeitig sind die Fettzellen der Subcutis hormonell aktiv. Sie schütten Botenstoffe aus, die Entzündungen und Stressreaktionen im Körper beeinflussen können.

## EMPFINDUNGSSACHE: HAUT UND STRESS

Wenn man versteht, wie präzise jede Schicht der Haut aufgebaut ist, erkennt man, dass sie weit mehr als eine schützende Hülle ist. Nur wenige wissen, dass

*Die Hornschicht der Haut ist wie eine Mauer:  
Die Hautzellen sind die Ziegel, die Lipide  
dazwischen sind der Mörtel.*



sie zugleich unser wichtigstes Sinnesorgan für äußere Stressfaktoren wie Hitze, Kälte, Schmerz oder mechanische Reize ist. Drei spezialisierte Gruppen von Rezeptoren machen das möglich:

- Thermorezeptoren reagieren auf Wärme und Kälte.
- Nozizeptoren registrieren Schmerz.
- Mechanorezeptoren nehmen Druck, Dehnung oder Vibration wahr.

Alle diese Informationen werden über Nervenfasern an dein Rückenmark und schließlich ins Gehirn geleitet. Doch die Fasern reagieren nicht nur auf äußere Reize. Sie nehmen auch biochemische Veränderungen in der Haut wahr, zum Beispiel Schwankungen des pH-Werts, Temperaturanstiege oder das Auftreten von Entzündungsmediatoren bei Stress. Entzündungsmediatoren sind Botenstoffe wie Histamin, Interleukine oder Prostaglandine. Sie aktivieren das Immunsystem, erweitern Blutgefäße und locken Immunzellen an Orte, an denen sie gebraucht werden. Häufig sind die Nervenendigungen direkt mit diesen Rezeptoren verbunden, was die enge Verbindung von Haut und Nervensystem noch deutlicher macht. Das Gehirn reagiert wiederum auf die Signale und schüttet Stresshormone aus, die unmittelbar auf die Hautfunktionen wirken. Spannend ist, dass die Haut nicht nur die Empfängerin von Stress ist, sondern auch selbst Signale produziert. Sie verfügt über ein eigenes Netzwerk zur Produktion und Weiterleitung von Boten-

stoffen, das ähnlich funktioniert wie das neuroendokrine System im Körper. Hautzellen wie Keratinozyten, Melanozyten oder Immunzellen können selbst Botenstoffe herstellen, darunter Beta-Endorphine, Dopamin, Serotonin und Substanz P. Diese Substanzen steuern nicht nur Immunreaktionen und Entzündungen, sondern prägen auch, wie die Haut psychische Zustände wahrnimmt und sichtbar macht. Der ständige Dialog zwischen Haut und Gehirn wird als Haut-Hirn-Achse oder auch als neurokutanes System bezeichnet.

## CHRONISCHER STRESS STÖRT DAS SYSTEM

Über die Interaktion von Hautnerven, Neuropeptiden, Immunmediatoren und Hautbarriere kann deine Haut auf Stress, Entzündungen oder ein Ungleichgewicht des Mikrobioms reagieren und umgekehrt diese Zustände beeinflussen. Deshalb stehen Störungen dieses Systems in engem Zusammenhang mit Krankheiten wie Neurodermitis, Psoriasis, Akne oder Rosazea (*mehr dazu ab Seite 50*). Sie zei-

11

### SUBSTANZ P – SIGNALSTOFF DER HAUT

Substanz P ist ein Neuropeptid (*siehe Seite 36*), also ein spezieller Botenstoff des Nervensystems. In der Haut spielt er eine zentrale Rolle bei der Weiterleitung von Schmerz- und Juckreizen. Gleichzeitig fördert er Entzündungsreaktionen, indem er Blutgefäße durchlässiger macht und Immunzellen aktiviert. In der Folge wird die Haut dadurch empfindlicher auf Stressreize.

## ROSAZEA

Rosazea zeigt auf den ersten Blick ein ähnliches Hautbild wie Akne. Sie ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die besonders häufig bei hellhäutigen Erwachsenen nordeuropäischer Herkunft auftritt. Sie zeigt sich durch Rötungen, pickelähnliche Hautveränderungen und teilweise sichtbare Gefäßveränderungen. Anders als bei der Akne handelt es sich nicht um eine vorübergehende Hautproblematik, sondern um eine chronische Erkrankung, die das enge Zusammenspiel von Haut, Immunsystem, Nerven und Umwelt widerspiegelt.

Die Entstehung von Rosazea beruht auf mehreren Mechanismen. In deiner Haut sind bestimmte Entzündungsprozesse überaktiv. Antimikrobielle Peptide wie Cathelicidin und komplexe Signalwege

wie Inflammasomen lösen Entzündungen aus und verändern die Gefäße in deinem Gesicht. Auch die Nerven und Blutgefäße reagieren besonders empfindlich auf Reize wie Hitze, Kälte oder chemische Stimuli. Gleichzeitig ist die Hautbarriere oft gestört und deine Haut verliert mehr Feuchtigkeit, wird trockener und anfälliger für Reizungen und Störungen ihres natürlichen bakteriellen Gleichgewichts. Diese Kombination aus geschwächter Barriere und mikrobieller Aktivität kann die Entzündungsprozesse weiter verstärken. Zusätzlich scheint das Signalprotein STAT3 eine Rolle bei der Barrierefunktion zu spielen, indem es entzündliche Reaktionen unterstützt und die Haut anfälliger für Reize macht.

Stress spielt eine zentrale Rolle bei Rosazea. Er aktiviert spezielle Rezeptoren in deiner Haut, sogenannte TRP-Kanäle, die

54

### ROSAZEA VERSTEHEN

- **Entzündungen:** Überaktive Peptide, zum Beispiel Cathelicidin, und Signalwege wie Inflammasomen verstärken Rötungen und Gefäßveränderungen.
- **Empfindliche Reaktionen:** Nerven und Blutgefäße reagieren besonders stark auf Hitze, Kälte oder chemische Reize.
- **Geschwächte Hautbarriere:** Feuchtigkeitsverlust und höhere Anfälligkeit für Bakterien verschlimmern Entzündungen.
- **Signalprotein STAT3:** STAT3 verstärkt Reizempfindlichkeit und entzündliche Reaktionen.
- **Stress als Verstärker:** Stress aktiviert TRP-Kanäle, steigert Durchblutung und setzt Hormone frei, die Rötungen und Schübe verschlimmern.
- **Alltagstipp:** Beobachte, wie deine Haut in stressigen Phasen reagiert. Viele Betroffene berichten in belastenden Situationen von intensiveren Rötungen, Brennen oder Trockenheit.



die Durchblutung erhöhen und Rötungen sowie Entzündungen verstärken. Stress löst die Freisetzung von Hormonen und entzündungsfördernden Botenstoffen aus, was die Symptome weiter verschlimmern kann. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Ein gestresstes Hautbild belastet dein Wohlbefinden und umgekehrt können auch psychische Belastungen die Hautreaktionen verstärken.

## GANZHEITLICHER PFLEGEANSATZ

Für dich bedeutet das, dass die Behandlung von Rosazea nicht nur die Haut selbst, sondern auch dein inneres Gleichgewicht berücksichtigen sollte.

Pflegeprodukte, die die Hautbarriere stärken, können deine Haut schützen, Entzündungen reduzieren und die Reizempfindlichkeit senken.

Gleichzeitig helfen Maßnahmen zur Stressbewältigung wie Entspannungstechniken, achtsame Pausen oder moderate Bewegung, die Hautreaktionen zu mildern und dein Wohlbefinden zu fördern (siehe Seite 115).

Wenn du diese Ansätze individuell miteinander kombinierst, unterstützt du deine Haut dabei, sich zu stabilisieren und Erkrankungsschübe zu reduzieren. So kannst du dich wieder wohler fühlen in deiner Haut.

## PFLEGE UND STRESSABBAU BEI ROSAZEA

### Hautpflege

- Sanfte Produkte, die die Hautbarriere stärken
- Beruhigende Wirkstoffe wie Panthenol und Niacinamid
- Verzicht auf aggressive Peelings, Alkohol oder Duftstoffe
- Täglicher Sonnenschutz für empfindliche Haut
- Neurokosmetik zur Unterstützung von Haut und Nervensystem

### Stress reduzieren

- Atemübungen, Meditation oder Yoga in den Alltag integrieren
- Regelmäßige Pausen und kleine entspannende Auszeiten einplanen
- Moderate Bewegung zur Stressreduktion
- Ausreichend Schlaf und stabile Tagesroutine
- Stressauslöser erkennen und gezielt vermeiden

### Fazit

Eine Kombination aus sanfter Pflege und Stressmanagement stabilisiert die Haut, reduziert Rötungen und Entzündungen und stärkt dadurch auch dein Wohlbefinden.

Rosazea zeigt sehr deutlich, wie eng Körper und Seele miteinander verbunden sind. Indem du sowohl die äußere Pflege deiner Haut als auch dein inneres Gleichgewicht in den Blick nimmst, kannst du die Entzündungsprozesse beeinflussen, Rötungen mindern und deine Haut langfristig stärken.

# Morgenritual: Safety First

**Bevor der Tag beginnt, schenke dir diesen Moment. Bewusste Bewegungen, Wasser, Nahrung. Es sind kleine Schritte, die deinem Körper das Gefühl geben: Ich bin versorgt. Ich bin hier.**

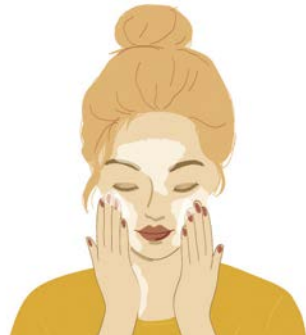
## NEUROGLOW-RITUAL: Emotionen aktivieren

Fühlen • Erwachen • Strahlen

**1. Wahrnehmen:** Bevor du in den Tag startest, halte kurz inne. Wie fühlt sich dein Inneres an? Leicht, still, gespannt, offen? Nimm diese Empfindung wahr, ohne sie zu benennen.



**2. Verbinden:** Wasche dein Gesicht mit lauwarmem Wasser. Spüre, wie Wärme und Berührung dich mit dir selbst verbinden. Haut und Nervensystem beginnen den Tag gemeinsam.



**3. Pflegen:** Trage deine Tagespflege auf und atme den Duft tief ein. Lass jeden Handgriff bewusst werden. Wie du deine Haut berührst, beeinflusst, wie du dich fühlst. Spüre, wie sich Ruhe und Energie gleichzeitig ausbreiten.



**4. Aktivieren:** Lächle dich kurz im Spiegel an. Dieses einfache Signal löst in deinem Gehirn Botenstoffe wie Dopamin und Oxytocin aus und so beginnt dein innerer Glow zu leuchten.

**»Meine Haut atmet, mein Geist erwacht, meine Energie fließt.«**

# Yoga für Stabilität

**Dein Körper liebt Bewegung. Sie schenkt Energie, innere Souveränität und natürliche Ausstrahlung. Wenn du dich kräftigst, dehnt und streckst, sendet dein Körper die Botschaft an dein Nervensystem: Alles ist gut. Deine Haut spürt das, denn alle Zellen hören mit. Jede dieser Übungen ist eine Einladung: atmen, lächeln, spüren. Wenn du magst, beginne gleich jetzt.**

## Der Holzhacker

1. Stell deine Füße hüftbreit auf. Verschränke die Hände über dem Kopf, als würdest du eine Axt halten.
2. Atme tief ein, öffne den Brustkorb und schwinde mit der Ausatmung die imaginäre Axt dynamisch zwischen deinen Beinen hindurch. Lass ein lautes „Ha!“ ertönen.
3. Wiederhole die Bewegung 10-mal.
4. Spüre, wie der Stress aus dir herausfließt – kraftvoll, befreiend, erleichternd.

**»Ich lasse los, was mich beschwert.«**



## Die Kriegerin I

1. Komme in einen tiefen Ausfallschritt, rechter Fuß vorn.
2. Kippe dein Becken, sodass es aufrecht wird. Du dehnt den großen Lendenmuskel, in dem Stress und Müdigkeit sitzen.
3. Strecke die Arme nach oben zu einem kraftvollen V, öffne den Brustkorb und schenke dir ein entspanntes Lächeln.
4. Bleibe 5 kraftvolle Atemzüge in der Haltung, wechsele die Seite.

**»Ich stehe stark und lächle ins Leben.«**



# Feel-smooth-Chocolate

**ZUM ABSCHLUSS DARF ES SINNLICH  
WERDEN: KAKAO ENTHÄLT STOFFE,  
DIE SEROTONIN UND ENDORPHINE  
FREISETZEN**

**Für 1 Tafel oder 20 Täfelchen**

**15 Min. Zubereitung**

**40 Min. Aushärten**

- **100 g Kakaobutter**
- **75 g Rohkakaopulver (schwach entölt)**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **Meersalz**
- **2 EL Heidelbeeren (ersatzweise Granatapfelkerne)**
- **Außerdem: Backpapier oder eine Silikonform für Schokoladentäfelchen**

**1.** Kakaobutter in einem Topf schmelzen. Sie sollte dabei nicht wärmer als 40° werden.

**2.** Kakao, Honig und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Die geschmolzene Kakaobutter zugeben und mit dem Schneebesen ca. 1 Min. kräftig verrühren, bis eine glatte Schokoladenmasse entstanden ist.

**3.** Die Schokoladenmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform streichen oder in eine Silikonform für Schokoladentäfelchen geben. Mit Heidelbeeren (ersatzweise Granatapfelkernen) bestreuen.

**4.** Die Schokolade bei Zimmertemperatur fest werden lassen.

192

## BODY-MIND-NOTE

Der Genuss eines Stückchens Schokolade kann zu einem Ritual der Sinneswahrnehmung werden: Sehen, fühlen, riechen, schmecken.



## NECTAR FOR SKIN

Kakao gilt seit Jahrtausenden als Elixier für Jugendlichkeit und Schönheit. Kein Wunder, er unterstützt die Sauerstoffsättigung und die Durchblutung der Haut. So verbessert er die Nährstoffversorgung von innen – für Vitalität und ein gesundes Hautbild.

# YOUR SKIN – BUT BETTER

**Fahler Teint, Unreinheiten, Rötungen? Das alles sind Botschaften deiner Haut: Sie zeigt dir, wie du denkst, fühlst, lebst. Feel your skin enthüllt den faszinierenden Dialog zwischen Haut, Nervensystem und Gehirn – und warum echte Schönheit genau dort beginnt. Kosmetikwissenschaftlerin Meike Streker und Ernährungswissenschaftlerin Petra Orzech verbinden neueste Neurowissenschaft, moderne Skincare-Forschung und Achtsamkeit zu einem ganzheitlichen Ansatz, der deine Hautgesundheit revolutioniert.**

**Denn: Wer seine Haut fühlt, verändert sie.  
Sichtbar. Spürbar. Nachhaltig.**

**Mit neurokosmetischen Wirkstoffen, Vagusnerv-Stimulation und einem 28-Tage-Glow-Programm wirst du erleben, wie Haut und Hirn endlich als Team miteinander arbeiten – für strahlende Glow-Skin.**

**DAS ERGEBNIS?  
EINE HAUT, DIE SICH SELBST REGULIERT.  
EIN NERVENSYSTEM, DAS ENTSPANNT.  
EIN GLOW, DER BLEIBT.**

[www.gu.de](http://www.gu.de)

€ 28,00 (D)

ISBN 978-3-7589-0035-8

