

Es gibt gute Neuigkeiten für dich!

Dein Weg zu gesunder Haut ist eine ganzheitliche Reise, die sich lohnt!

Vielleicht wurde dir gesagt, mit Rosacea müsse man leben. Das kann frustrierend sein und zeigt, wie hilflos viele bei dem Thema sind. Möglicherweise hast du schon viel ausprobiert und es mit Cremes, Salben und Medikamenten oder gar mit dem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel versucht – aber trotzdem hast du das Gefühl, dass die wahre Ursache im Dunkeln bleibt. Genau hier möchte ich dir helfen. Du musst dich nicht mit einer Diagnose abfinden. Es gibt immer Wege, deine Haut und deine Gesundheit positiv zu beeinflussen, und zwar ganz individuell. Mit diesem Buch möchte ich dir Mut machen. Ich möchte dir zeigen, dass es möglich ist, selbstbestimmt für die eigene Gesundheit zu sorgen – und dass wahre Veränderung dann entsteht, wenn wir beginnen, unseren Körper wirklich zu verstehen. Meine 4-Säulen-Methode habe ich mit über 30-jähriger Erfahrung als Skin Coach, physiologische Ernährungsberaterin und Kosmetikerin entwickelt. Sie basiert auf einem tiefen Verständnis dafür, wie eng Verdauung, Entgiftung, Zellernährung, Hautpflege, aber auch Lebensstil miteinander verknüpft sind – und wie diese Prozesse sich auf deine Hautgesundheit auswirken. Ich möchte dir mit meinen vier Säulen

len ein Bewusstsein schaffen – ein Bewusstsein dafür, wie du jede dieser Säulen für dich selbst festigen kannst:

SÄULE 1: Hautpflege – Wie gehst du mit deiner Haut im Alltag um? Was braucht sie wirklich?

SÄULE 2: Ernährung – Was nährt dich und was könnte deine Haut belasten?

SÄULE 3: Darmgesundheit – Wie gut funktioniert dein inneres Gleichgewicht?

SÄULE 4: Lebensstil – Wie beeinflussen Stress, Schlaf, Bewegung und Emotionen deine Haut?

Dieses Buch bietet keine schnelle Lösung, es lädt dich vielmehr ein, dein eigenes Körperverständnis zu vertiefen. Ich zeige dir, warum herkömmliche Ansätze oft nur Symptome behandeln und wie du stattdessen die wahren Ursachen erkennen kannst. Mein Ziel ist es, dich zu ermutigen, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen – mit einem liebevollen Blick auf deinen Körper und all seine Signale.

Der Weg mag nicht immer geradlinig sein, aber jeder kleine Fortschritt bringt dich deiner strahlenden, gesunden Haut näher.

Hinter meiner Arbeit steht mehr als nur professionelles Interesse. In meiner Familie waren Hautkrankheiten wie Rosacea und Neurodermitis ständige Begleiter. Diese anfänglich herausfordernde Situation wurde für mich zum entscheidenden Wendepunkt. Nach und nach erkannte ich: Die wirkliche Lösung liegt nicht allein in äußerlichen Behandlungen mit Cremes und Medikamenten, sondern im tieferen Verständnis und der gezielten Optimierung unserer individuellen Körperprozesse.

Was mich antreibt, ist der Wunsch, dich zum Experten für deine eigenen Körperprozesse und für deine Hautgesundheit zu machen. Der Weg braucht Zeit, aber ich verspreche dir: Die Geduld mit deiner Haut heute schafft die Grundlage für ihre Gesundheit von morgen.

Von Herzen, deine Elke Blidon