



[Video] Putzen Sie Ihre Zähne einmal pro Woche?

Das ist eine seltsame Frage, oder? So ziemlich jeder würde antworten: "Ich putze meine Zähne jeden Tag!" Logischerweise hält die Wirkung vom Zähneputzen oder Duschen nicht lange an und daher haben wir eine tägliche Routine mit diesen Tätigkeiten entwickelt.

Wenn es aber um Maßnahmen zur Stressreduktion geht, dann ist eine tägliche Routine für viele nicht selbstverständlich. Gerade bei Hautproblemen wie Akne, ist eine Verschlechterung der Symptome durch Stress nachgewiesen.

Zähneputzen hat einen Kurzzeiteffekt, saubere Zähne und frischen Atem, und einen Langzeiteffekt, die Zahn- und Zahnfleischgesundheit.

Genauso ist es auch mit Entspannungstechniken:

- Kurzzeiteffekt: nach ein paar ruhigen und tiefen Atemzügen fühlt man sich sofort entspannter.
- Langzeiteffekt: durch regelmäßige Meditation schrumpft das Angstzentrum (Amygdala) im Gehirn, um nur ein Beispiel zu nennen.

In Bezug auf Akne, bedeutet das, dass es vor allem durch die Langzeiteffekte zu einem dauerhaften Rückgang der Entzündungen kommt.

In meinem [Online Kurs "Endlich frei von Akne"](#) zeige ich die einfachsten und effektivsten Entspannungstechniken und in der dazugehörigen "I Love My Skin Community" geht es darum die tägliche Entspannungsroutine auch wirklich in die Tat umzusetzen :-).

Ihre Dr. Julia Lämmerhirt

Über die Autorin:



Dr. Julia Lämmerhirt ist Hautärztin und Akne-Expertin in Wien. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre Hautprobleme und Akne auf ganzheitliche Art und Weise in den Griff zu bekommen. Für sie spielt das Ayurveda – die indische traditionelle Heilkunst – eine entscheidende Rolle, da Ayurveda die eigene Ernährung und Lebensweise in den Mittelpunkt stellt.

Online Vortrag zum Buch: „Endlich frei von Akne“

Mehr über Ihre nächsten Schritte, wie Sie sich natürlich von Akne befreien, erfahren Sie in meinem Online Vortrag: “Endlich frei von Akne!” Melden Sie sich zu meinem Vortrag an:

[Jetzt anmelden](#)

Einfach Name und E-Mail eingeben und den gewünschten Termin auswählen. Ich schicke Ihnen dann alle weiteren Infos zu.