



Inkl. **€100,-**
Rabatt-
Gutschein auf
[drlaemmerhirt.com/
gutschein](http://drlaemmerhirt.com/gutschein)


Endlich frei von Akne!

Ihr ganzheitlicher Plan
für ein Leben ohne
Hautentzündungen.

Dr.med. Julia Lämmerhirt
Hautärztin in Wien,
Akne-Expertin

Dr. Julia Lämmerhirt 
SKINBALANCE

Inhalt

- 3 Einleitung
 - 5 Meine Geschichte
 - 8 **ERNÄHRUNG**
du bist, was du isst!
 - 12 Arbeitsblatt: „Mein neuer Menüplan“
 - 13 **ENTGIFTEN**
die wichtigsten Grundzüge eines wirksamen Detox
 - 16 Planen Sie Ihren persönlichen 20-Tage Detox
 - 18 **VERDAUUNG**
ein gesunder Darm macht eine schöne Haut
 - 22 **HORMONE**
vom Chaos ins Gleichgewicht
 - 26 **STRESS**
wie wir mit ihm leben
 - 30 **UND ... WAS JETZT?**
 - 31 **IHR PLAN**
 - 33 Über mich
 - 34 Impressum
- 



Wahrscheinlich haben Sie sich schon oft gefragt was mit Ihrer Haut los ist, dass sie sich wie bei einem Teenager verhält, oder ob „dieses Problem“ nicht von alleine verschwinden sollte. Die gute Nachricht gleich vorneweg: Es ist nicht Ihr Fehler!

Heutzutage ist Akne zu einer echten Epidemie geworden – auch unter Erwachsenen. In vielen Fällen ist sie nicht einfach mit der Pubertät zu Ende, sondern wird durch hormonelle Verhütung jahrzehntelang unsichtbar gemacht, bis sie dann, nach dem Absetzen der Hormone, wieder zurückkehrt.

Eine kleinere Gruppe von Menschen entwickelt die typischen Hautentzündungen überhaupt erst im Erwachsenenalter, ohne zuvor jemals davon betroffen gewesen zu sein.

Warum ist das so?

Wir leben heute anders als noch vor zehn oder zwanzig Jahren. Wir sind mehr Umweltgiften ausgesetzt in Form von Abgasen, Kosmetikprodukten oder Haushaltsreinigern, bzw. sind dies schon viele Jahre länger als noch eine Generation zuvor. Wir haben mehr Stress durch Mehrfachbelastung, wir sind ständig via Handy oder Email erreichbar und unsere

Ernährungsweise hat sich stark verändert.

Es gibt Studien, die zeigen, dass zum Beispiel Naturvölker keine Akne kennen. Wenn jedoch Nachkommen dieser Völker in eine westlich zivilisierte Gegend ziehen und die entsprechenden Lebensgewohnheiten übernehmen, dann können auch sie Akne entwickeln. Mittlerweile weiß man auch, dass die Voraussetzung für die Entstehung von Akne eine individuelle genetische Veranlagung ist. Ist eine solche vorhanden und trifft auf bestimmte Umweltbedingungen inklusive Ernährungsweisen, dann wird sie zum konkreten Auslöser für die Hautentzündungen.

Interessanterweise hat sich das Akneproblem trotz des derzeitigen Trends zur gesunden Ernährung nicht verbessert. Viel mehr noch, breitet sich die Anzahl der Betroffenen immer weiter aus. Zwei Faktoren sind dafür verantwortlich: Zum einen werden vermehrt

SIE KÖNNEN SEHR
VIEL ZUR HEILUNG
IHRER AKNE SELBST
BEITRAGEN!

Lebensmittel konsumiert, die zwar allgemein als gesund gelten, bei entsprechender Veranlagung jedoch das Akneproblem verschlechtern können (mehr dazu im Kapitel Ernährung).

Zum anderen bringt die Lebensmittelindustrie laufend neue und weiterentwickelte Produkte auf den Markt, die lediglich als „gesund“ getarnt sind: Nahrungsmittel wie „glutenfreie Nudeln“, „vegane Käseersatz“ oder „Bauernbrot“ (aus fertiger Backmischung) werden zwar als gesund propagiert, enthalten tatsächlich jedoch eine Vielzahl an Inhalts- oder Zusatzstoffen, die das Ausbreiten von Akne ebenfalls fördern.

Was können Sie tun?

Die gute Nachricht ist, dass Sie sehr viel zur Heilung Ihrer Akne selbst beitragen können! Stresshaushalt und Ernährung sind dabei die wichtigsten Bereiche, an denen wir ansetzen können, denn beides wirkt sich auf unsere Verdauung, unsere Entgiftung und unsere Hormone aus!

Mit diesem Ebook möchte ich Ihnen einen Einblick in die natürliche Lösung Ihres Akneproblems geben und Ihnen erzählen, wie Ihre Haut von innen heraus heilen kann. Im letzten Kapitel zeige ich Ihnen dann, wie Sie dieses Wissen vertiefen und in Ihrem Leben umsetzen können.



Dr.med. Julia Lämmerhirt
Hautärztin in Wien, Akne-Expertin

Meine GESCHICHTE

Als Hautärztin hat es mich noch nie ganz zufriedengestellt, dass die Schulmedizin oft nur an der Oberfläche des Akneproblems arbeitet. Mehr als Cremes oder Tabletten zu verordnen und vielleicht noch „weniger Stress“ zu empfehlen, haben wir in unserer medizinischen Ausbildung meist nicht gelernt.

Für mich und meine PatientInnen war es daher immer wieder frustrierend zu erleben, wie diese medikamentösen Mittel das Hautproblem zwar zeitweise bessern oder sogar zum Verschwinden bringen, jedoch nicht verhindern, dass das gleiche Hauptproblem immer wieder von neuem zurückkehrt.

Nur damit Sie mich nicht falsch verstehen: Ich bin vom Wert der klassischen Schulmedizin absolut überzeugt! Sie hat ihren unangefochtenen Platz bei der Behandlung von Krankheiten und der Linderung unangenehmer Beschwerden. Für mich jedoch war das einfach nie genug, ich wollte immer schon mehr als das ...

Als Teenager hatte ich eine Vielzahl von Beschwerden (Magenbeschwerden, Schwindelanfälle, Tinnitus), bei denen mir die Schulmedizin nicht helfen konnte. Doch auch die alternativen Heilmittel meiner damaligen praktischen Ärztin, die auch in Homöopathie und Pflanzenheilkunde ausgebildet war, führten zu keiner dauerhaften Lösung meiner Probleme.

Also habe ich damit begonnen, sämtliche Bücher über ganzheitliche Medizin zu lesen, die mir damals in die Hände kamen. Vor allem die indische Heilkunde Ayurveda (Ayurveda heißt wörtlich: „das Wissen vom Leben“) hat mich sehr angesprochen, da dort viel Wert gelegt wird auf das, was der Mensch selbst tun kann um gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Eine Art Abhängigkeit von einer bestimmten Behandlung oder

Methode wollte ich nämlich auch nicht. So erkannte ich, dass es nicht ausreichend war lediglich kurzfristig die Anweisungen von Ärzten oder Ratgebern zu befolgen um dauerhaft gesund zu bleiben, sondern dass es nötig wurde, die Verantwortung für meinen Körper selbst zu übernehmen und meine innere Einstellung zu verändern.

Mir wurde klar, dass ich mich nur selber heilen kann!

Nachdem ich später dann meine schulmedizinische Ausbildung zur Dermatologin abgeschlossen und eine Zeit lang als Hautärztin gearbeitet hatte, war es Zeit für eine zusätzliche Ausbildung in Ayurveda. Meine Wahl fiel dabei bewusst nicht auf eine in klassischer Ayurveda Medizin, sondern auf eine, die den Fokus darauf legt den Menschen zu zeigen, wie sie selbst das ayurvedische Wissen in ihrem Leben integrieren können um optimale Gesundheit zu erreichen.

Bis heute habe ich nicht aufgehört mich in allen Richtungen weiterzubilden und gönne mir immer wieder gerne neue „Upgrades“ meiner gesunden und selbstverantwortlichen Lebensweise. So wie ich mich heute gesundheitlich und allgemein fühle, ist kein Vergleich

mehr zu damals als Teenager oder auch noch später, während meiner Ausbildung im Krankenhaus.

Gesundheit ist eben so viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit!

Jenes Wissen nun, das mein eigenes Leben auf so nachhaltige Weise verändert und bereichert hat, wollte ich dann natürlich auch unbedingt an meine PatientInnen weitergeben. In meiner Praxis habe ich die Möglichkeit, meine Erfahrungen und Erkenntnisse in die tägliche Arbeit einfließen zu lassen und mit meinem schulmedizinischen Wissen zu kombinieren.

Seit mittlerweile fünf Jahren behandle ich so erfolgreich PatientInnen mit Akneproblemen und konnte diesen dabei helfen, ihr Hautproblem dauerhaft in den Griff zu bekommen. Dieses Wissen ist auch die Basis für mein Skin Balance Programm, das ich speziell für Frauen mit Akne entwickelt habe.

Mit Hilfe dieses Ebooks möchte ich dieses Wissen nun noch mehr Menschen zugänglich machen. Es ist ein Leitfaden, mit dem Sie schon heute damit beginnen können, Ihre Haut von innen zu heilen.

MEIN WISSEN
IST DIE BASIS FÜR
MEIN „ENDLICH
FREI VON AKNE!“
PROGRAMM

