



Juliane Richter

### **Gut leben mit Neurodermitis**

Ganzheitlich, erprobt, wirksam – die besten Maßnahmen für ein beschwerdefreies Leben

136 Seiten, ca. 25 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2996-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **10–15 % der Deutschen leiden unter einer Neurodermitis**
- **Die Autorin ist dank ihres Selbsthilfeprogramms seit vielen Jahren beschwerdefrei**
- **Für alle, die nach einer ganzheitlichen Behandlungsmethode für Neurodermitis suchen**

Zur Behandlung von Neurodermitis empfehlen Ärzt\*innen meist Lichttherapien, Auslassdiäten, juckreizstillende Medikamente oder die Anwendung von entzündungshemmendem Kortison. Viele dieser Behandlungsweisen haben jedoch Nebenwirkungen und eignen sich nicht für eine langfristige Anwendung. Dass es auch anders geht, zeigt Juliane Richter in diesem Ratgeber: Mit einer hautgesunden Ernährung, schützender Pflege, Bewegung, Entspannung und guter Selbstfürsorge können Entzündungen nachhaltig gemindert, der natürliche Hautstoffwechsel unterstützt und wiederkehrende Neurodermitis-Schübe gemildert oder sogar unterbunden werden. Das erprobte Selbsthilfeprogramm unterstützt zudem die Leistungsfähigkeit und sorgt dafür, dass Betroffene sich endlich wieder wohlfühlen in ihrer Haut.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Aufbau und Funktion unserer Haut
- Ursachen für Neurodermitis
- Die Behandlung durch den Arzt
- Gute Gewohnheiten etablieren
- Eine hautgesunde Ernährung
- Eine schützende Pflege
- Mit Entspannung den Juckreiz mildern
- Die Psyche stärken

#### **Die Autorin**

Juliane Richter ist Dipl.-Betriebswirtin (FH) und Marketingexpertin mit langjähriger Erfahrung in der Kosmetik- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie. Zusammen mit einem Team aus Wissenschaftler\*innen entwickelt sie zahlreiche Gesundheits- und Hautpflegeprodukte. Auch aufgrund ihrer eigenen Neurodermitis-Erkrankung beschäftigte sie sich mit Hautpflege und Ernährung und begann, bewusster, ihrer Haut zuträglichere Entscheidungen zu treffen, wodurch sie nun seit vielen Jahren beschwerdefrei ist. Mit ihrem Wissen möchte sie Betroffene auf ihrem Weg zu einer gesunden und schönen Haut begleiten.

