



Volker Mehl, Anke Pachauer

Ayurveda HAUTnah
Das 4-Wochen-Glow-Up-Programm
für gesunde und schöne Haut

184 Seiten, ca. 50 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3157-1
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2025

- **Das exklusive 4-Wochen-Glow-up-Programm von den renommierten Ayurveda-Experten Volker Mehl und Anke Pachauer**
- **Mit maßgeschneiderter Dosha-Hautanalyse sowie speziell entwickelten Rezepten und Rezepturen für die individuelle Hautpflege**
- **Naturliebende Pflege von innen und außen als effektive Begleitung bei Hautproblemen – auch als begleitende Therapie bei Erwachsenenakne, Schuppenflechte, Rosacea oder Neurodermitis**

Unsere Haut spiegelt unseren Lebensstil, die Gesundheit unseres Stoffwechsels und unsere seelische Verfassung wider

Wenn wir unseren Stoffwechsel unterstützen, zeigt sich das schnell an unserer Haut – sie wirkt gesund und strahlend. Die Ayurveda-Experten Volker Mehl und Anke Pachauer erklären in ihrem Buch, wie man seinen natürlichen Glow von innen heraus fördern kann und warum äußere Pflege allein dafür nicht ausreicht. Ihre Leserinnen und Leser erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung, achtsame Hautpflege und ein bewusster Lebensstil die Basis für nachhaltige Hautgesundheit schaffen. Ihr 4-Wochen-Programm unterstützt den natürlichen Erneuerungszyklus der Haut und verhilft zu einer strahlend schönen Ausstrahlung.

Die Autoren

Volker Mehl und Anke Pachauer stehen für einen modernen, ganzheitlichen Ayurveda-Ansatz, der weit über den Teller hinausgeht. In ihrer Heppenheimer Kochwerkstatt und internationalen Kooperationen zeigen sie, wie Ernährung und Lebensführung genussvoll, individuell und gesund gestaltet werden können.

