

Steinkraus

HOW TO LOOK BETTER.

10 Maximen für eine schöne Haut - und ein besseres Leben.

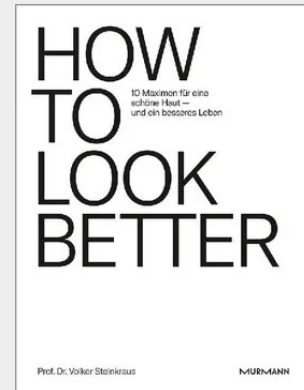
Schönheit ist kein Zufall – sie entsteht aus Haltung, Wissen und einem bewussten Umgang mit sich selbst. Prof. Volker Steinkraus, renommierter Dermatologe und Gründer des Dermatologikum Hamburg, hat in vier Jahrzehnten klinischer Erfahrung hunderttausende Hautbilder gesehen. Er weiß, was Menschen wirklich gut aussehen lässt.

In »HOW TO LOOK BETTER« destilliert er diese 40 Jahre Erfahrung in zehn klare Maximen: die essenziellen Bausteine für eine Haut, die natürlich schön ist – und für ein Altern, das gelassen und souverän geschieht. Dieser Ansatz wirkt nicht nur an der Oberfläche, sondern kommt allen Organen und dem gesamten organismischen Gleichgewicht zugute. Ganz ohne Longevity-Kulte, kosmetische Heilsversprechen oder Anti-Aging-Mythen.

Mit Präzision und Leidenschaft zeigt Steinkraus, warum die Haut weit mehr ist als eine äußere Hülle, wie tief sie mit Körper, Geist und Lebensstil verwoben ist – und weshalb echte Schönheit dort entsteht, wo Gesundheit und Bewusstsein zusammenkommen.

Ein Buch über Haut, Wissenschaft, Ästhetik und das Leben selbst: tiefgründig, klar, evidenzbasiert und überraschend menschlich. Kein weiterer Beauty-Ratgeber – sondern eine neue, ehrliche Philosophie des Well Aging.

Schönheit ist kein Zufall - sie entsteht aus Haltung, Wissen und einem bewussten Umgang mit sich selbst. Prof. Volker Steinkraus, renommierter Dermatologe und Gründer des Dermatologikum Hamburg, hat in vier Jahrzehnten klinischer Erfahrung hunderttausende Hautbilder gesehen. Er weiß, was Menschen wirklich gut aussehen lässt. In 'HOW TO LOOK BETTER' destilliert er diese 40 Jahre Erfahrung in zehn klare Maximen: die essenziellen Bausteine für eine Haut, die natürlich schön ist - und für ein Altern, das gelassen und souverän geschieht. Dieser Ansatz wirkt nicht nur an der Oberfläche, sondern kommt allen Organen und dem gesamten organismischen Gleichgewicht zugute. Ganz ohne Longevity-Kulte, kosmetische Heilsversprechen oder Anti-Aging-Mythen. Mit Präzision und Leidenschaft zeigt Steinkraus, warum die Haut weit mehr ist als eine äußere Hülle, wie tief sie mit Körper, Geist und Lebensstil verwoben ist - und weshalb echte Schönheit dort entsteht, wo Gesundheit und Bewusstsein zusammenkommen. Ein Buch über Haut, Wissenschaft, Ästhetik und das Leben selbst: tiefgründig, klar, evidenzbasiert und überraschend menschlich. Kein weiterer Beauty-Ratgeber - sondern eine neue, ehrliche Philosophie des Well Aging.



29,00 €
27,10 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783867748704
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86774-870-4
Verlag: Murmann Publishers
Erscheinungstermin: 21.04.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2026
Produktform: Gebunden
Gewicht: 710 g
Seiten: 280
Format (B x H): 165 x 213 mm

