Hautkompass

EIN PRAXISNAHER RATGEBER FÜR ALLE

Hautpflege verstehen statt Trends folgen: Der *Hautkompass* bringt Klarheit in einen unübersichtlichen Kosmetikmarkt. Zwischen Naturkosmetik, Clean Beauty und ständig neuen Must-haves zeigt dieses Buch, was Haut wirklich braucht – und worauf du getrost verzichten kannst.

Fundiert und verständlich erklärt Renée Schüttengruber, wie Haut funktioniert, wann Pflege wirksam ist und welche Inhaltsstoffe tatsächlich Sinn machen. Im Fokus stehen die 20 wichtigsten Wirkstoffe, verschiedene Hauttypen, der gezielte Einsatz von Säuren, der richtige Lichtschutz sowie eine individuell passende Pflegeroutine.

Ergänzend führt Eunike Grahofer in die Welt der Pflanzen ein und stellt 20 ausgewählte Heilpflanzen mit ihren Anwendungen für eine gesunde, schöne Haut vor. Ein praxisnaher Ratgeber für alle, die ihre Haut bewusst, wirksam und nachhaltig pflegen möchten.

Die gebürtige Niederösterreicherin RENÉE SCHÜTTENGRUBER hat ihre beiden Berufsleidenschaften als diplomierte Opernsängerin und Kräuterpädagogin innovativ und inspirierend miteinander verwoben. Mit Naturkosmetik Styx entwickelte sie Workshops, die sie selbst leitet.

EUNIKE GRAHOFER stammt aus dem Waldviertel, ist als Kräuterpädagogin tätig und erforscht alte, volksheilkundliche Rezepturen. Sie beschäftigt sich intensiv mit Pflanzen, mit den idealen Sammelzeiten verschiedenster Kräuter und der Kommunikation mit Pflanzenseelen. Sie bietet Seminare, geführte Wanderungen und Vorträge an.

KONTAKT ZU DEN AUTORINNEN:
Web: www.eunikegrahofer.at
Web: www.schuettengruber.com



Renée Schüttengruber und Eunike Grahofer
Hautkompass
Verstehe, was deine Haut wirklich braucht
Format: 17 x 22 cm,
Softcover, ca.256 Seiten
durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-99025-536-0
Preis: € 24,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG
Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 7235 50 40 5
Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.
Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.