



Dr. Lissette Gerke
Ästhetische Dermatologie



Auch Schönheit geht durch den Magen | Medizin

Liebe Patienten,

wir möchten Ihnen unsere persönlichen Schönheitsrezepte vorstellen. Es ist einfach! **"Gesunde Ernährung kombiniert mit pflanzlichem und tierischem Eiweiß mit den nötigen Kohlenhydraten und gesunden Fetten."**

Gerichte mit viel Obst und Gemüse, Fisch, Geflügel und Vollkornprodukten, wie man sie gerade in der mediterranen Küche oft findet, liefern viele Vitamine und Mineralstoffe. **Vitamin A** unterstützt die Regeneration der Hautzellen, **Vitamin C** strafft das Bindegewebe und vermeidet die Hautalterung. **Vitamin H** (Biotin), das Schönheitsvitamin ist nicht zu vergessen. **Kalium** reguliert das Zellwachstum und sorgt für eine straffere Haut. Als letzte **Magnesium**, es schützt gegen Stress.

Wenn Sie diese Balance halten können, werden Sie weniger Mangelerscheinungen haben, ebenso wie Gewichtsprobleme.

Genießen Sie die abwechslungsreiche Küche, möglichst aus frischen Zutaten. Mit Produkten der Saison und mit Phantasie werden Sie das Beste, für Ihre Gesundheit und Ihr Aussehen - ja für Ihre Schönheit! - tun.

Lassen Sie Ihre Haut auch strahlen! Was Sie stört können wir verbessern!

Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung, deshalb freuen wir uns auf Ihren Besuch.

Ihre Hautärztin aus Düsseldorf

Dr. Gerke