



# HEALTHY GUIDE AUGUST

SCHÖNE, GESUNDE HAUT BEGINNT  
MIT EINEM MIKROBIOM IN BALANCE.



# EDITORIAL

**Hello Skinlovers!** Ein Thema, das uns aktuell im Sommer wohl alle beschäftigt, ist das **Thema Haut!** Uns allen ist eine gesunde und gepflegte Haut wichtig, denn sie ist nicht nur ein Inbegriff für Attraktivität und Schönheit, sondern auch für innere Balance und Wohlbefinden. Damit die Haut schön und vital bleibt, ist das Zusammenspiel zahlreicher Faktoren entscheidend. In unserer 8. Ausgabe des Healthy Guides werden wir dir alles über dein zweites Mikrobiom erzählen. Ja, richtig gehört! Du hast nämlich auch ein Hautmikrobiom. Die Haut stellt mit knapp zwei Quadratmetern Oberfläche ein riesiges Ökosystem für Mikroorganismen dar und ist damit die zweitgrößte (nach dem Darmmikrobiom) Kontaktoberfläche zur Außenwelt. Auf ihr leben Bakterien, Archaeen und Viren – auch Pilze und Milben tummeln sich dort. Es gibt weitaus mehr

Mikroorganismen auf der Haut eines einzelnen Menschen, als es Menschen auf der Erde gibt, nämlich ungefähr 100 Milliarden. Die Bedeutung unserer Bakterien im Darm ist bereits vielen bekannt – deutlich weniger Menschen ist bewusst, dass sich auch auf unserer Haut reges Leben tummelt. Wir haben uns zu diesem Thema eine Expertin als Interview-Partnerin geholt. Nämlich die **Gründerin von NKM**. Mareike Peters erklärt nicht nur die Aufgaben unseres Hautmikrobioms, sondern auch seinen Zusammenhang mit unseren Darmbakterien.

**Viel Spaß beim Lesen und ausprobieren, wünscht dir dein mybacs-Team!**

**#happyguthappyyou!**



## Schöne Haut von innen!

**1. Skin Talk**  
Gründerin Mareike von NKM IM INTERVIEW

**2. Mikrobiom** - der Schlüssel zur perfekten Haut?

**3. Sunkissed Skin**  
Was du beachten musst

**4. Remeber**  
Was kannst du aus diesem Guide mitnehmen?

STARTE DEINE WISSENSREISE →

EPIDERMIS

DERMIS

HYPODERMIS



# SkinTalk

EIN INTERVIEW MIT MAREIKE PETERS –  
GRÜNDERIN VON NKM.

# Mareike, was ist eigentlich NKM?

NKM steht für Naturkosmetik München. Und genauso beschreibend wie der Name ist auch unsere Hautpflege: bei uns findest du keine Magie in einem Tiegel, sondern einen milden Reiniger. Eine erneuernde Feuchtigkeitscreme. Einen antimikrobiellen Toner. Und da sind wir schon beim Thema: wir pflegen mit und nicht gegen die natürlichen Prozesse des Körpers und wollen die Haut in ihren eigenen Funktionen unterstützen. Das ist gerade hinsichtlich Akne eine moderne Form der Hautpflege. Naturkosmetik deshalb, weil es für mich kein Zufall sein kann, dass die Natur Wirkstoffe produziert, die auch auf den

menschlichen Organismus wirksam sind. Auch das Mikrobiom des Körpers, besonders des Darms und der Haut, spielt da eine große Rolle. Wir sind bei einer guten Hautpflegestrategie auf die Mithilfe einer gesunden Bakterienflora angewiesen. Dazu nutzen wir bei NKM ausschließlich Pflanzen die in Deutschland und naher Umgebung wachsen und produzieren regional in Bayern.

## → 1. Welche spezifischen Bakterien auf unsere Haut haben eine ganz bedeutende Funktion oder sind besonders wichtig?

Das Mikrobiom der Haut, also die vielen Bakterien, Pilze und Hefen die unsere Haut besiedeln, muss wie im Darm auch aus einem gesunden Gleichgewicht bestehen. Wie beim Darm auch ist die Zusammensetzung der Bakterien so individuell wie ein Fingerabdruck! Am häufigsten finden wir Staphylokokken-Vertreter, aber auch Hefepilzarten, wie der Malassezia Hefepilz, den jeder auf der Haut bewirbt. Erst wenn das Gleichgewicht von „guten“ zu „schlechten“ Mikroorganismen aus dem Gleichgewicht gerät, also erst wenn sich ungewünschte Vertreter übermäßig vermehren können, kann sich der Hautzustand verschlechtern. Hautprobleme und in letzter Konsequenz Hautkrankheiten können entstehen.



## → 2. Gibt es spezielle Themen oder Trends, die momentan ganz besonders interessant sind bezüglich des Hautmikrobioms? Oder Erkenntnisse, die die wir in der nahen Zukunft erwarten können?



Es werden immer häufiger Probiotika in Pflegeemulsionen eingebaut und mithilfe von Kosmetik Einfluss auf das Hautmikrobiom genommen. Auch NKM ist bekannt geworden durch den „antimikrobiellen Toner“, der wie der Name schon sagt das Mikrobiom der Haut beeinflusst, um Unreinheiten vorzubeugen. Nicht nur reduzieren wir dabei das Bakterienwachstum, sondern hemmen gleichzeitig auch das Wachstum unerwünschter Mikroorganismen auf der Haut.

“

*Auch NKM ist bekannt geworden durch den „antimikrobiellen Toner“, der wie der Name schon sagt das Mikrobiom der Haut beeinflusst um Unreinheiten vorzubeugen.*

– MAREIKE PETERS

”

## 3. Mit etwa drei Jahren ist die Darmbesiedlung abgeschlossen. Ist das bei dem Hautmikrobiom auch so? Welche Faktoren prägen es?

Die Besiedelung der Haut ist dynamisch und von unseren Lebensgewohnheiten (Ernährung, Reinigung und Pflege der Haut) stark abhängig. Unser Hautmikrobiom kann sich immer wieder ändern und letztendlich können wir durch den Einsatz von natürlichen Pflege- und Reinigungsprodukten selbst für ein gutes Hautmikrobiom sorgen.

## 4. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen unserem Hautmikrobiom und unserem Darmmikrobiom?

Viele der Theorien, die bei dem menschlichen Darm Erfolge gezeigt haben, werden anschließend auch am Mikrobiom der Haut getestet. So stammte ursprünglich die Idee der Therapie von Hauterkrankungen durch Mikroorganismen von der Forschung der Bakterien im Darm ab. Beide Körperbereiche reagieren ähnlich: ist die Haut oder der Darm wenig oder ungleich besiedelt, ist Unwohlsein die Folge.



→ **6. Welche Wirkungen können Synbiotika über den Darm auf das Hautmikrobiom haben? Gibt es spezifische Hauterkrankungen wo Synbiotika besonders helfen können?**

Das Ziel von moderner Hautpflege ist es, die Haut zu ihrem Normalzustand zurück zu bringen, sodass die körpereigenen Prozesse ungehindert stattfinden können. Denn gesunde Haut ist schöne Haut. Ein großer Teil dieser ungehinderten Prozesse zeigen starke Zusammenhänge zum Haut- und Darm Mikrobiom. Es ist zu erwarten, dass eine Unterstützung der Bakterienkulturen unseres Körpers zu einer normalen Funktion der Haut und des Darms beiträgt.

**7. Es gibt mittlerweile sogar schon probiotische Hautpflege, bewirken die was am Hautmikrobiom?**

Die Forschung zu probiotischer Hautpflege ist im vollen Gange, und wir sind mittendrin: im Herbst 2020 geht das NKM „Probiotische Konzentrat“ an den Start. Die darin enthaltenen präbiotischen Milchsäurebakterien, die wasserlöslichen Wirkstoffe wie Hopfen und Gänseblümchen und eine Balance aus Hyaluron sollen der Haut helfen ungehindert ihrer natürlichen Funktion nachzugehen.

**Ende**



**Verrate uns doch noch abschließend deine 3 Tipps zur „perfekten“ Haut:**

1.  
Gesunde, ballaststoffreiche Ernährung
2.  
Dailybacs nehmen
3.  
NKM Pflege

**Vielen Dank Mareike, für deine Zeit und deine nützlichen Tipps!**

Zusammenfassend sehen wir, dass unsere Haut, auch die Gesundheit unseres Darms reflektiert. Ist unser Darm gesund, strahlt unsere Haut, altert langsamer, ist weniger trocken und ist weniger Pickeln und Irritationen ausgesetzt. Außerdem ist die Besiedelung der Haut dynamisch und hängt von unseren Lebensgewohnheiten (Ernährung, Reinigung und Pflege der Haut) stark ab. Durch die Verwendung von natürlichen Pflege- und Reinigungsprodukten können wir selbst für ein gutes Hautmikrobiom sorgen. **Schönheit von innen und von außen!**

A close-up photograph of human skin, showing a dense pattern of small, dark freckles. The skin is a warm, brownish-tan color. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin. The background is a blurred, light blue-grey color.

# Das Mikrobiom – der Schlüssel zur perfekten Haut?

DAS ZUSAMMENSPIEL VON HAUT UND DARM.

# Bakterien machen nach der Zellzahl **50%** von dir aus!

→ Du bist **nicht alleine in deinem Körper!** Billionen von Mikroorganismen leben in und auf unserem Körper. Wie beispielsweise in unserem Darm, auf der Haut, dem Mund, der Nase und den Genitalien. Was jetzt erst einmal sehr komisch und vielleicht auch etwas eklig klingt, ist eine unglaublich gute Sache, von der viele bis jetzt gar nichts wussten. 10 bis 100 Milliarden winzige Lebensformen trägt jeder Mensch so mit sich rum. Die **Kombination** ist dabei so einzigartig wie dein **Fingerabdruck**. Was das Ganze mit deiner Hautgesundheit zu tun hat, das wollen wir dir erzählen.

Denkt man an die Organe unseres Körpers, so fallen einem als erstes wahrscheinlich das Herz, die Nieren oder die Leber ein. Aber **das Mikrobiom**? Ist das ein Organ? Allerdings, einige Wissenschaftler bezeichnen es sogar als das **Super-Organ** bzw. einen Super-Organismus. Es ist also ein fester und wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Die Zahlen unseres Mikrobioms sind beachtlich. Der Großteil aller Zellen im menschlichen Körper sind Bakterien! Unter einem Mikroskop betrachtet sind wir Menschen eher eine riesige Ansammlung an kleinsten Organismen als ein Haufen menschlicher Zellen. Der Grund, warum wir trotzdem wie Menschen aussehen ist, dass eine körpereigene Zelle um ein Vielfaches größer ist als ein Bakterium. Dennoch bringt das Darm-Mikrobiom etwa 1,5 Kilo auf die Waage. Was das ganze mit deiner Hautgesundheit zu tun hat??? Die **menschliche Darmflora** umfasst weit **mehr als 500 verschiedene Bakterienspezies**, die unter anderem **fremde Bakterien daran hindern**, sich in unseren **Darm einzunisten**.

Dies wird zum einen durch die schiere Menge an bereits vorhandener Darmbakterien erreicht, die den körperfremden Bakterien die Einnistung erschweren. Zum anderen bildet die menschliche Darmflora auch Bakteriozine, die körperfremde Bakterien schwächen und sie auch abtöten können. Es besitzt also ein **eigenes Abwehrsystem**, das uns vor äußeren Umwelteinflüssen schützen kann. **Dies kann aber nur geschehen, wenn es im Gleichgewicht bleibt.** Manchmal gerät unser Mikrobiom aus der Balance, das kann verschiedene Gründe haben. Äußere Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Medikamente und Schlaf können die Zusammensetzung deines Mikrobioms täglich beeinflussen. So etwas wie ein universelles Mikrobiom gibt es aber nicht, denn Jeder von uns ist einfach zu einzigartig, mit seinem eigenen vielfältigen Hintergrund, seiner eigenen Ernährung, Geschichte und Kultur, und wie unser Mikrobiom aussieht, hat keinen klaren Zusammenhang mit einem Gesundheitszustand oder einer Krankheit. Einen Anhaltspunkt fanden die Wissenschaftler jedoch - die mikrobielle Vielfalt scheint ein guter Messwert der Gesundheit zu sein. Das bedeutet, je vielfältiger die innere mikrobielle Welt eines Menschen ist, desto gesünder ist er in der Regel. In unserem **Körper** arbeiten **alle Systeme zusammen** und stehen in einem **regen Austausch miteinander**. Geht es einem System schlecht, sind die anderen meistens ebenfalls davon betroffen. So stehen auch der Darm und unsere Haut in ständiger Wechselwirkung. Durch vermehrten Stress, Umwelteinflüsse und einer gestörten Verdauung vermehren sich ungesunde Bakterien viel stärker in unserem Darm. Diese ungesunden Bakterien



→ können im ganzen Körper systematische Entzündungen verursachen - auch auf der Haut. Das heißt, ist der Darm krank, kann unsere Haut ebenfalls davon betroffen sein. Hier kommt **der Vorteil von Synbiotika für die Haut** ins Spiel – werden gesundheitsförderliche Bakterien zu sich genommen, wird die **Barrierefunktion der Darmschleimhaut wiederhergestellt und Entzündungen verhindert**. Am Ende kommen verschiedene Faktoren zusammen, wenn es darum geht eine gesunde Haut zu bekommen oder zu erhalten. Wir halten also fest, dass die vielen Systeme unseres Körpers alle zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Der Vorteil davon ist, dass du durch **Einflussnahme auf das eine System gleichzeitig ein anderes stärken kannst**.

“  
Happy gut,  
happy skin!  
”

Einige Forscher sprechen sogar von einer möglichen „**Darm-Hirn-Haut-Achse**“ (Gut-Brain-Skin Axis). Damit bezeichnen sie eine Verbindung, die zwischen der Psyche, dem Darm und der Haut vermutet wird. Demzufolge kommt es bei Hautproblemen zu einer **Reaktionskette**:



1.

**Psychische Faktoren wie zum Beispiel Stress belasten die Darmflora.**

2.

**Eine ungesunde Ernährung schwächt die Darmflora (zusätzlich).**

3.

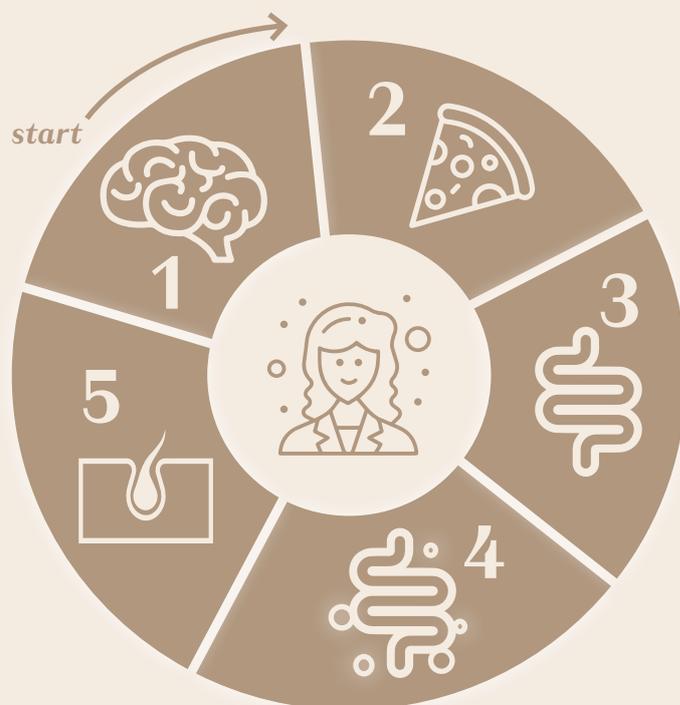
**Die Darmbarriere wird durchlässiger für Fremdstoffe und Keime.**

4.

**Es werden vermehrt Entzündungsstoffe und freie Radikale freigesetzt.**

5.

**Hautprobleme werden ausgelöst. Die Hautalterung wird beschleunigt. Bei Personen mit Hauterkrankungen kommt es zu akuten Schüben. Hautprobleme belasten die Psyche – der Teufelskreis beginnt von vorne.**



formulated for  
Women

→ Shop now





formulated for  
**Men**

—→ Shop now

# 3 nützliche Tipps, für eine *strahlende* *Haut!*

## 1. *Schöne Haut von innen mit der richtigen Ernährung*

Frisches Gemüse, Fisch, Olivenöl und Nüsse. Das nennt man auch die mediterrane Ernährung. Ihr großer Vorteil für die Gesundheit liegt in der Auswahl und Zusammenstellung der einzelnen Lebensmittel, die eine optimale Nährstoffbilanz ergeben. Fettreicher Fisch, er ist eine besonders gute Quelle für die gesunden Omega-3-Fettsäuren. Nüsse und Ölsaaten liefern Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und essentielle Fettsäuren. Obst, Gemüse und Kräuter, enthalten eine Vielzahl an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Olivenöl ist eine sehr gute Quelle für Antioxidantien und Vitamin E. Es ist zudem reich an einfach ungesättigten Fettsäuren.

## 2. *Synbiotika als Bio-Futter für die Haut*

Eine ausgewogene Darmflora ist der Schlüssel zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Diese geht über die Darmgesundheit hinaus und beeinflusst zudem Herz, Psyche, Allergien, Stoffwechsel und das Immunsystem. Ein ausbalanciertes Mikrobiom ist also nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern auch für Haut und Stimmung. Praktisch: Synbiotika-Kapseln von mybacs. Der Mix aus Pro- und Präbiotika ist speziell auf den Stoffwechsel von Frauen, Männern und Kindern zugeschnitten und unterstützt mit Zusatzstoffen wie Vitaminen und Mineralien den oxidativen Stress zu bekämpfen und deine individuelle Abwehr zu stärken. Die darin enthaltenen Präbiotika füttern im wahrsten Sinne des Wortes die nützlichen Darmbakterien und fördern so die gesunde Entwicklung der probiotischen „Beautykeime“.

## 3. *Ein Leben in Balance für eine ausgeglichene Haut*

Dazu gehört, sich regelmäßig zu bewegen. Denn Bewegung bringt auch die Verdauung in Schwung und kurbelt den Stoffwechsel an. Wichtig ist aber auch, sich gezielt Ruhepausen zu setzen und genügend Schlaf zu bekommen. Yoga Übungen oder auch Meditationen können einem dabei helfen den Körper in Balance zu halten.

Healthy

skin!

# Das Haut- mikrobiom: *Short Facts*

1

Früher sah man **Mikroben als Eindringlinge** (Pathogene), die man bekämpfen muss. **Heute wissen wir bereits, dass der Mensch eine Art symbiotische Lebensgemeinschaft mit den Mikroben bildet.** Diese Erkenntnis ändert einiges: Zum Beispiel, dass nicht Bakterien bekämpft werden müssen, sondern das Mikrobiom als ganzes unterstützt werden muss, damit das körpereigene Abwehrsystem funktioniert.

3

Wir müssen unsere Haut auch dabei unterstützen, dass sie sich **selbst reparieren** kann und **frei Radikale abwehren kann**, die durch die **UV-Strahlungen** entstehen. Daher sind **Antioxidantien** und **Vitamine** wie **Vitamine E, Vitamin C** und **Q10** besonders **gute Radikalfänger**.

5

Die Haut kann sich durch ein nicht intaktes Mikrobiom nicht ausreichend schützen. Das **Mikrobiom der Haut schützt** grundsätzlich vor der **immunsuppressiven Wirkung der UVB-Strahlung**. Dies liegt daran, dass ein intaktes Hautmikrobiom eine höhere **Freisetzung von Zytokinen** (die ein immunsuppressives Milieu erzeugen) und somit die **Schutzfunktion des Immunsystems unterdrückt**.



2

Die **Darmflora** braucht **präbiotische Ballaststoffe**. Wie wir bereits wissen bedeutet das **“Futter”** für die **Darmbakterien**, damit diese wachsen können und schädliche Bakterien, welche der Haut nicht gut tun, blockiert werden.

4

**Ultraviolettstrahlung** ist im kurzwelligen Anteil der Sonnenstrahlung enthalten und beabsichtigt wichtige Funktionen für den **Stoffwechsel**. Sie unterstützen auch den Körper, **Vitamin D** herzustellen, das unter anderem die **Muskeln** mit **Kalzium** ausstattet, für **Knochenaufbau stärkt** und das **Immunsystem unterstützt**. Eine **Überdosierung hat jedoch einen negativen Einfluss** auf unsere Gesundheit, beispielsweise einen Sonnenbrand aber auch chronische Schäden wie Hautkrebs können sich entwickeln.

# Sunkissed Skin

SO PFLEGST DU DEINE HAUT IM SOMMER



# Was genau passiert *in der Sonne* eigentlich mit *meiner Haut*?

## SOMMER, SONNE, SONNENSCHNEIN

Jeder von uns hatte wohl schon mal einen Sonnenbrand. Doch was genau passiert dabei eigentlich mit der Haut? Die Haut reagiert im Falle eines Sonnenbrands mit einer akuten Entzündung auf die Überbelastung durch UV-Licht. Das Sonnenlicht enthält, bezogen auf seine Gesamtenergie, etwa **5% ultraviolette Strahlung (UV)**. Diese hat eine besonders hohe Energie und ist in der Lage, chemische Bindungen in unseren Hautzellen in organische Stoffe zu spalten. In der Folge entstehen Zersetzungsprodukte und so genannte freie Radikale, die unter anderem eine vorzeitige Hautalterung verursachen.

Es sind die **UV-B-Anteile** des Sonnenlichts, die dafür verantwortlich sind, dass deine **Haut „verbrennt“**. Durch die energiereiche UV-B-Strahlung kommt es zu **Zellschäden** in der obersten Hautschicht (**Epidermis**). Das löst eine Entzündungsreaktion aus, die zu den typischen Symptomen eines Sonnenbrands führt. Es entstehen Hautrötungen, Schmerzen und Juckreiz.

**UV-A-Strahlung** macht etwa **90% der UV-Strahlung** aus. Sie **dringt bis zur zweiten Hautschicht (Lederhaut)** vor, **erzeugt Radikale und schädigt die Kollagenstrukturen**. Die Hautalterung wird beschleunigt. Die „Verbrennungsgefahr“ ist gering, es besteht jedoch ein **ernstzunehmendes Risiko für spezielle Hautkrebsformen infolge der DNA-Schäden**.



# Sunkissed Skin

A wie *Ausweichen*  
B wie *Bekleiden*  
C wie *Cremen*

Auch wenn die Haut nicht rot wird, werden **Kollagenfasern beschädigt**. Die **UV-A-Strahlung ist der Grund, warum du jeden Tag Sonnenschutz auftragen solltest**. UVB-Strahlung macht etwa 10% der UV-Strahlung aus und gelangt bis in die erste Hautschicht (Epidermis). UV-B-Licht ist kurzwellig und damit energiereicher als UV-A-Licht. Dadurch ist das UV-B-Licht auch für den Sonnenbrand (Erythem) und die Erhöhung des Hautkrebsrisikos verantwortlich.

**UV-C-Strahlung** ist auch im Sonnenlicht enthalten, wird aber bereits **in der oberen Erdatmosphäre absorbiert**.

Durch die **angeborenen Schutzmechanismen** hat **deine Haut, abhängig vom Hauttyp, eine individuelle Eigenschutzzeit**. Darunter versteht man den Zeitraum, den man mit „ungebräunter“ und ungeschützter Haut in der Sonne verbringen kann, ohne dass ein Sonnenbrand entsteht.



↑  
A B C  
-Regel

# Was ist der Unterschied zwischen mineralischem und chemischem Sonnenschutz?

• **Chemische UV-Filter:** Absorbieren die UV-Strahlen und wandeln diese in andere Energieformen wie Wärme (sog. Infrarotstrahlen) oder Licht (sog. langwellige, sichtbare Strahlung) um. Diese können der Haut nicht so viel Schaden zufügen. Sie hinterlassen keinen weißen Film.

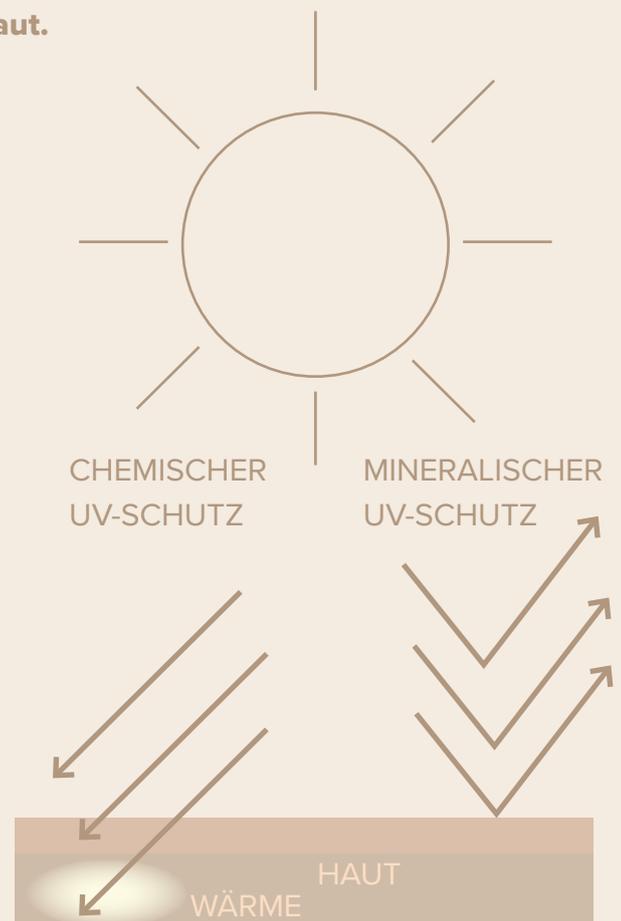
• **Physikalische UV-Filter:** Sie enthalten in der Regel kleinste mineralische Partikel (z.B. Titanoxid, Zinkoxid) und werden daher auch mineralische Filter genannt. Die enthaltenen Partikel reflektieren und streuen die UV-Strahlung - sie wirken also wie winzige Spiegel. Physikalische Filter sind besonders gut für Kinder und Menschen mit Sonnenallergie geeignet. **Ihr Vorteil: Sie wirken sofort. Ihr Nachteil: Sie hinterlassen einen weißen Film auf der Haut.**

Auftragsmenge: 2 mg auf 1 cm<sup>2</sup> Hautoberfläche!

## NKM Tipp

Der teintausgleichende Sonnenschutz ist perfekt für den täglichen Gebrauch! Besonders reich an wertvollen und veganen Inhaltsstoffen, ist er auch für sensible Haut sehr gut geeignet!

Zum Sonnenschutz



→ **Merke:**

Wähle eine Tagescreme mit LSF!

# REMEMBER

SUMMER EDITION  
*Skin*  
NOIION

# Was wir in diesem Healthy Guide *gelernt* haben?

## **Hautmikrobiom = Schutzschicht**

Man kann sich das Hautmikrobiom gewissermaßen wie ein eigenen Kosmos auf der Oberfläche unserer Haut vorstellen und es bedeutet das Zusammenspiel aller Mikroorganismen, die sich dort ansiedeln und die natürliche Schutzschicht unserer Haut bilden. So wie wir es von der Darmflora bereits kennen, sind dort bis zu sieben Milliarden Bakterien, Viren, Pilze und Einzeller, die in einer komplexen Balance leben.

## **Die Wahrnehmung der Haut als ein Ökosystem**

Die Wahrnehmung der Haut als ein Ökosystem - bestehend aus lebenden biologischen und physikalischen Komponenten, die verschiedene Lebensräume besetzen - kann unser Verständnis des empfindlichen Gleichgewichts zwischen Wirt und Mikroorganismus voranbringen. Wie unser Fingerabdruck ist das Mikrobiom eines Menschen einzigartig, denn anhand von unserer DNA, Alter, Geschlecht und Lebensstil differieren die lebenden Mikroorganismen von Person zu Person. Bei unvorteilhaften Umweltbedingungen (z.B. hohe Luftverschmutzung und starke UV-Strahlung), kann beispielsweise, das Gleichgewicht zwischen "guten" und "schlechten" Bakterien, stark durcheinander gebracht werden – man nennt das dann eine Dysbiose.

## **Der Kreislauf und die Zusammenhänge**

Schlussendlich sehen wir, dass unsere Haut die Gesundheit unseres Darms reflektiert. Und es wissenschaftlich gesehen sogar eine Verbindung die sogenannte Darm-Hirn-Haut-Achse gibt. Am Ende kommen verschiedene Faktoren zusammen, wenn es darum geht eine gesunde Haut zu bekommen oder zu erhalten. Wir halten also fest, dass die vielen Systeme unseres Körpers alle zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Der Vorteil davon ist, dass du durch Einflussnahme auf das eine System gleichzeitig ein anderes stärken kannst.

# #stayhappyandhealthy

Happy  
gut,  
happy  
you!