



7 STRATEGIEN, DIE DEIN BIOLOGISCHES HAUTALTER 2026 UM JAHRE ZURÜCKDREHEN

Wissenschaftlich bewiesen. Sofort umsetzbar.
Individuell gedacht.

Heilpraktikerin
Corinna Krämer
01704668960
info@novum-health.de

DIE GESCHICHTE

Novum leitet sich vom lateinischen „novare“ ab und bedeutet „neu“.

Erinnerst du dich an dieses besondere Gefühl, wenn du ein neues Lieblingskleidungsstück kaufst, das einfach perfekt sitzt?

Du trägst es mit Stolz und fühlst dich stark, schön und einzigartig. Mit der Zeit verliert jedoch selbst das schönste Stück seinen Glanz. Es nutzt sich ab und sitzt nicht mehr so gut. Irgendwann schaut man sich einfach nach etwas Neuem um.

Mit dem eigenen Körper ist das jedoch nicht möglich. Wie oft habe ich mir gewünscht, ich könnte einfach einen „neuen“ Körper bekommen? Einen, der funktioniert. Einen, in dem ich mich wohlfühle.

Mein Körper war krank und erschöpft; er fühlte sich fremd an. Durch das Gesundheitsprojekt habe ich einen Weg gefunden, meinen Körper wiederzuentdecken, ohne ihn ersetzen zu müssen.

Du musst dich nicht mit einem Körper zufriedengeben, der sich nicht wie dein eigener anfühlt. Du kannst deinen Körper verstehen, ihn stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen. Dadurch wirst du dich wie neu fühlen.

Du wirst voller Energie sein, eine klare Haut haben und eine innere Motivation sowie Ausstrahlung entwickeln, die gewachsen und nicht gekauft ist.

Für mich bedeutet NOVUM, sich wirklich neu zu fühlen.



WARUM DEINE HAUT NICHT DEINEM GEBURTSJAHR FOLGEN MUSS

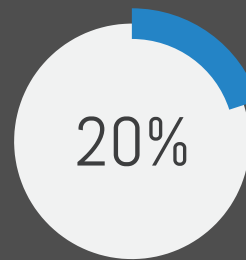
Stell dir vor, du schaust in den Spiegel und siehst eine Version von dir, die nicht müde wirkt. Die nicht gestresst aussieht

Sondern strahlend. Fest. Lebendig.

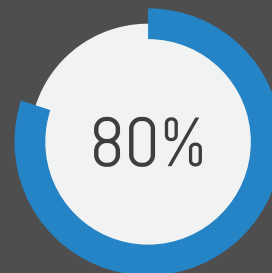
Das ist keine Fantasie.
Das ist Longevity.

2026 wissen wir: Hautalterung folgt keinem starren Zeitplan. Dein biologisches Hautalter ist formbar. Die Wissenschaft der Epigenetik zeigt, dass nur 20–30 % deiner Hautalterung genetisch festgelegt sind.

Die restlichen 70–80 %? Die gestaltest du selbst – durch das, was du deinem Körper gibst, wie du lebst, und welche Behandlungen du wählst.



Genetisch bedingt
Dieser Anteil der Hautalterung ist durch deine Gene festgelegt



Selbst gestaltbar
Dieser Anteil liegt in deinen Händen – durch Lebensstil und Behandlungen

Dieser Guide zeigt dir sieben konkrete Strategien, die nicht nur oberflächlich wirken, sondern deine Haut von innen regenerieren. Keine Quick-Fixes. Keine leeren Versprechen. Sondern wissenschaftlich fundierte Ansätze, die in 90 Tagen sichtbare Ergebnisse liefern.

STRATEGIE 1: RF NEEDLING – KOLLAGEN- REVOLUTION VON INNEN

Was passiert wirklich?

Radiofrequenz-Needling klingt nach High-Tech – und das ist es auch. Winzige Nadeln erzeugen kontrollierte Mikroverletzungen in der Haut, während gleichzeitig Radiofrequenz-Energie in die tieferen Hautschichten abgegeben wird.

Dein Körper reagiert darauf wie auf einen Weckruf:

Die Fibroblasten – jene Zellen, die für Kollagen und Elastin zuständig sind – fahren ihre Produktion hoch. Nicht nur oberflächlich, sondern in den Schichten, die wirklich zählen: der Dermis.

WaMit zunehmendem Alter sinkt die Kollagenproduktion um etwa 1 % pro Jahr ab dem 25. Lebensjahr.

RF Needling dreht diesen Prozess um – ohne fremde Substanzen, ohne Skalpell.

Sichtbare Ergebnisse

4–6 Wochen

Festere Haut-
struktur spürbar

Faltentiefe

Reduzierte
Nasolabialfalten
und Stirnfalten

Hautbild

Verfeinertes
Erscheinungsbild
durch Kollagen-
Aufbau

3–6 Monate

Langfristige
Straffung und
Regeneration

Praxistipp:

Kombiniere RF Needling mit ausreichend Protein-Zufuhr (mindestens 1,2 g pro kg Körpergewicht täglich) – dein Körper braucht die Bausteine, um neues Kollagen zu bilden.

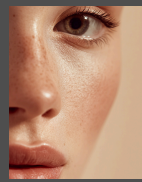
STRATEGIE 2: RED LIGHT THERAPY – ZELLULÄRE ENERGIE FÜR STRAHLENDE HAUT



Die Wissenschaft dahinter

Rotes Licht im Wellenlängenbereich von 630– 850 Nanometern dringt tief in die Haut ein und erreicht die Mitochondrien – die Kraftwerke deiner Zellen. Dort stimuliert es die Produktion von ATP, der universellen Energiewährung deines Körpers.

Mehr Energie bedeutet: Deine Hautzellen können effizienter arbeiten. Reparaturprozesse laufen schneller. Entzündungen werden reduziert. Kollagen wird aufgebaut.



Wirkung auf mehreren Ebenen

Anti-inflammatorisch: Chronische, niedriggradige Entzündungen – einer der Haupttreiber von Hautalterung – werden gedämpft

Zellregenerativ: Hautzellen erneuern sich schneller und gesünder

Durchblutungsfördernd: Bessere Nährstoffversorgung, effektivere Entgiftung

2–3 Wochen

Ebenmäßigerer Teint sichtbar

Pigmentflecken

Reduzierte Rötungen und Verfärbungen

Natürlicher Glow

Den keine Creme replizieren kann

Feinere Poren

Durch verbesserte Hautelastizität

Alltagstipp: Red Light funktioniert kumulativ – regelmäßige, kurze Anwendungen (10–20 Minuten, 3–5× pro Woche) sind effektiver als sporadische lange Sessions. Denk daran wie an ein Workout für deine Hautzellen.

STRATEGIE 3: NUTRIGENETIK – ISS, WAS DEINE DNA VERSTEHT

Stell dir vor, du könntest genau wissen, welche Nährstoffe deine Haut wirklich braucht – nicht basierend auf allgemeinen Empfehlungen, sondern auf deinem individuellen genetischen Code. Genau das ist Nutrigenetik.

Genetische Einflüsse auf deine Haut

1

Vitamin C-Stoffwechsel
Manche Menschen haben genetische Varianten, die den Vitamin C-Bedarf erhöhen – essentiell für Kollagensynthese

2

Omega-3-Verwertung
Nicht jeder wandelt pflanzliche Omega-3-Quellen (ALA) effizient in die aktiven Formen (EPA/DHA) um – wichtig für Hautelastizität

3

Glutathion-Produktion
Das "Master-Antioxidans" schützt vor oxidativem Stress – genetische Unterschiede beeinflussen, wie viel dein Körper selbst

Umsetzung ohne DNA-Test

Auch ohne genetische Analyse kannst du sofort starten:

→ Priorisiere antioxidantienreiche Lebensmittel – Beeren, grünes Blattgemüse, Kurkuma

→ Integriere hochwertige Omega-3-Quellen – fetter Fisch, Algenöl

→ Reduziere raffinierten Zucker radikal – Glykation ist ein universeller Hautalterungs-Beschleuniger

STRATEGIE 4: STRESSREGULATION – DER UNSICHTBARE HAUTKILLER

Die brutale Wahrheit

Chronischer Stress ist Gift für deine Haut. Wenn dein Körper dauerhaft Cortisol ausschüttet, passiert

Folgendes:

Kollagenabbau beschleunigt sich
Hauterneuerung verlangsamt sich
Entzündungsprozesse nehmen zu
Die Hautbarriere wird durchlässiger

Studien zeigen: Chronisch gestresste Menschen haben messbar dünnere Haut und ausgeprägtere Falten als gleichaltrige, entspanntere Vergleichspersonen.

Praktische Ansätze mit Sofortwirkung

1 HRV-Training

5 Minuten bewusstes Atmen täglich
(4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus)
aktiviert deinen Parasympathikus –
das Regenerationssystem

2 Adaptogene Pflanzenstoffe

Ashwagandha, Rhodiola oder
Heilpilze wie Reishi helfen deinem
Körper, Stress besser zu puffern

3 Schlafoptimierung

7–9 Stunden Schlaf sind nicht
verhandelbar – während du
schläfst, repariert dein Körper
Hautschäden

Mindset-Shift: Betrachte Stressregulation nicht als "nice to have", sondern als essentiellen Teil deiner Hautpflege-Routine – so wichtig wie Serum oder Sonnenschutz.

STRATEGIE 5: INFUSIONSTHERAPIEN – NÄHRSTOFFE DIREKT AN ORT UND STELLE

Selbst die beste Ernährung hat eine Schwachstelle: den Verdauungstrakt. Nährstoffe müssen verdaut, absorbiert und verstoffwechselt werden – dabei geht viel verloren. Infusionstherapien umgehen diesen Weg komplett: 100 % bioverfügbar, sofort wirksam.

Vitamin C hochdosiert

Kollagen-Synthese auf Hochtouren,
starker Antioxidans-Schutz

Glutathion

Das Master-Antioxidans hellt
Pigmentflecken auf, schützt vor
oxidativem Stress

B-Komplex + Biotin

Unterstützt Zellenergie und
Hautregeneration

B-Komplex + Biotin

Unterstützt Zellenergie und
Hautregeneration

Wann macht das Sinn?

Nach intensiven Stressphasen
Bei sichtbaren Zeichen von
Nährstoffmangel (fahle Haut,
brüchige Nägel)
Als Kick-Start vor wichtigen Events
Zur Unterstützung intensiver
Hautbehandlungen (z. B. nach RF
Needling)

Sichtbare Ergebnisse

"Radiant Skin" innerhalb von 24–48
Stunden
Verbesserte Hauttextur nach 3–4
Anwendungen
Langfristig: stabilere
Hautgesundheit, weniger
Anfälligkeit für Entzündungen

STRATEGIE 6: FREQUENZBASIERTE LYMPHDRAINAGE – ENTGIFTUNG FÜR FRISCHE KONTUREN

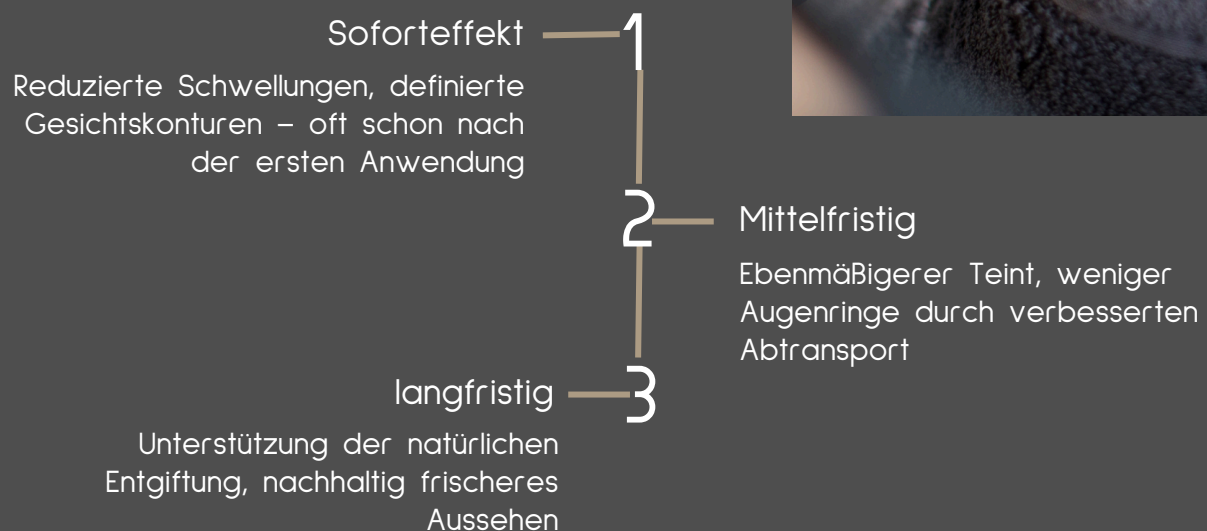
Das unterschätzte System

Dein Lymphsystem ist der stille Held deiner Gesundheit – es transportiert Abfallstoffe, Toxine und überschüssige Flüssigkeit ab.

Aber im Gegensatz zum Blutkreislauf hat es keine Pumpe. Es braucht Bewegung, Muskelkontraktion – oder gezielte Unterstützung.

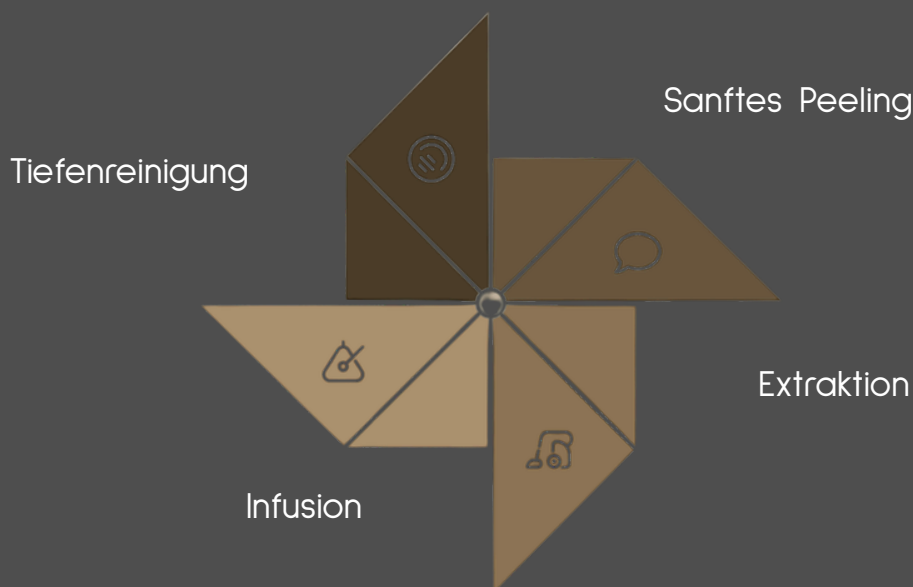
Wenn dein Lymphfluss träge wird, zeigt sich das sofort im Gesicht:

- Schwellungen (besonders morgens)
- Tränensäcke
- Fahler Teint durch Ansammlung von Stoffwechselabfällen
- Konturverlust



STRATEGIE 7: HYDRAFACIAL – TIEFENREINIGUNG TRIFFT NÄHRSTOFF- INFUSION

Deine teuersten Seren können nur wirken, wenn sie auch ankommen. Verstopfte Poren und abgestorbene Hautzellen sind Barrieren. Hydrafacial räumt diese Hindernisse aus dem Weg.



Dieser dreistufige Prozess macht Hydrafacial einzigartig: Jeder Schritt bereitet den nächsten vor – Reinigung öffnet die Poren, Extraktion befreit sie, und Infusion versorgt die nun optimal aufnahmefähige Haut mit hochkonzentrierten Wirkstoffen.

Für wen ist das ideal?

- Fahle, müde wirkende Haut mit ungleichmäßigem Teint
- Vergrößerte Poren und Unreinheiten
- Dehydrierte Haut (Feuchtigkeit fehlt, nicht Fett)
- Als Vorbereitung für intensivere Behandlungen (z. B. vor RF Needling)

Sichtbare Ergebnisse

- Sofort
Prallere, hydratisierte Haut mit natürlichem Glow
- Nach 3–4 Behandlungen
Verfeinerte Poren, ebenmäßigerer Teint
- Langfristig
Gesündere Hautbarriere, bessere Aufnahme der täglichen Pflege

WIE ALLES ZUSAMMENWIRKT: DEIN 90-TAGE- LONGEVITY-PLAN

Die wahre Magie entsteht nicht durch einzelne Strategien, sondern durch ihre Kombination. Hier ist deine Roadmap für die nächsten 90 Tage:

1

Phase 1

Foundation
Tag 1–30

Foundation

Ziel: Basis schaffen, Regeneration aktivieren

- Woche 1–2: Stressregulation starten (täglich 5 Min. HRV-Atmung) + Schlaf optimieren
- Woche 3: Erste Hydrafacial-Behandlung
- Woche 4: Nutrigenetische Prinzipien in Ernährung integrieren

Erwartung: Frischeres Erscheinungsbild, mehr Energie, erste Verbesserungen bei Hauttextur

2

Phase 2

Acceleration
Tag 31–60

Acceleration

Ziel: Kollagen-Aufbau intensivieren, sichtbare Straffung

- Woche 5: Erste RF Needling-Behandlung
- Woche 6–7: Red Light Therapy 3–4× pro Woche
- Woche 8: Zweite Hydrafacial + optional Infusionstherapie

Erwartung: Festere Haut, reduzierte Faltentiefe, strahlenderer Teint

3

Phase 3

Optimization
Tag 61–90

Ziel: Ergebnisse stabilisieren, Longevity-Routine etablieren

- Woche 9: Frequenzbasierte Lymphdrainage
- Woche 10: Zweite RF Needling-Behandlung
- Woche 11–12: Red Light fortsetzen, Ernährung verfeinern

Erwartung: Messbar jüngeres Erscheinungsbild, nachhaltige Hautgesundheit

DIE 7 STRATEGIEN IM ÜBERBLICK

RF Needling

Kollagen-Revolution von innen –
Fibroblasten-Aktivierung für
nachhaltige Straffung

Redlight Therapy

Zelluläre Energie für strahlende Haut –
Mitochondrien-Aktivierung auf ATP-
Ebene

Nutrigenetik

Iss, was deine DNA versteht –
individuell optimierte
Nährstoffversorgung

Stressregulation

Der unsichtbare Hautkiller stoppen –
Cortisol senken, Regeneration stärken

Infusionstherapien

Nährstoffe direkt an Ort und Stelle –
100 % Bioverfügbarkeit, sofort wirksam

Frequenzbasierte Lymphdrainage

Entgiftung für frische Konturen –
tiefenwirksame Stimulation des
Lymphsystems

Hydrafacial

Tiefenreinigung trifft Nährstoff-Infusion
– optimale Wirkstoffaufnahme
garantiert

DEIN NÄCHSTER SCHRITT: VON WISSEN ZU WIRKUNG

Jede Haut ist anders. Deine genetische Ausgangslage, dein Lebensstil, deine Ziele – all das macht dich einzigartig. Deshalb gibt es keine Einheitslösung.

Was du jetzt brauchst

1 Präzise Analyse

Eine genaue Bestandsaufnahme deiner aktuellen Hautsituation als Ausgangspunkt

2 Maßgeschneidertes Konzept

Ein individueller Plan, der zu deinem Leben, deinen Zielen und deinem Budget passt

3 Professionelle Begleitung

Expertise, die über Standard-Behandlungen hinausgeht – ganzheitlich und nachhaltig

Genau dafür steht NOVUM.

Longevity, Regeneration, Ästhetik und Gesundheit – individuell gedacht, wissenschaftlich fundiert, nachhaltig wirksam.

Deine kostenlose Hautanalyse zeigt dir:

- Welche der 7 Strategien für dich den größten Impact haben
- Wie dein individueller 90-Tage-Plan aussehen könnte
- Welche Kombinationen für deine Haut optimal sind

Keine Verkaufsgespräche. Keine Standard-Empfehlungen. Nur fundierte Analyse und ehrliche Beratung.

JETZT KOSTENLOSE HAUTANALYSE BUCHEN

Wahre Schönheit entsteht nicht durch Zufall –
sondern durch ganzheitliche Konzepte, individuell
gedacht.

Wissenschaftlich

Alle Strategien basieren auf aktueller
Forschung und klinisch erprobten
Methoden

Individuell

Kein Einheitskonzept – jeder Plan wird auf
deine einzigartige Situation zugeschnitten

Nachhaltig

Keine Quick-Fixes, sondern langfristige
Ergebnisse durch systemische Ansätze



HAST DU FRAGEN?

+49 170 466 89 60

novum-wiesbaden.de

Wilhelmstrasse 62
65183 Wiesbaden



[novumwiesbaden](https://www.instagram.com/novumwiesbaden)



info@novum-wiesbaden.de



NOVUM