

SCHÖN- HAUT-BUCH



HAUT-BALANCE-METHODE

By Claudia Menke

DANKESCHÖN

Liebe Leserin,
danke, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Damit hast du
den ersten Schritt gemacht – hin zu mehr Verständnis, Vertrauen
und Liebe zu deiner Haut.

Ich weiß, wie schwer es sein kann, wenn die Haut nicht mitspielt.

Wenn Rötungen, Pickel oder Ekzeme das Selbstbewusstsein
rauben. Auch ich war an diesem Punkt – verzweifelt, erschöpft und
voller Fragen.

Erst als ich begann, meine Haut ganzheitlich zu verstehen,
veränderte sich alles. Ich erkannte: Sie spricht mit uns – über
Stress, Ernährung, Hormone und Emotionen. Dieses Buch ist
entstanden, um dir genau das zu zeigen.

Danke, dass du dir Zeit für dich nimmst.

Danke, dass du dich auf diesen Weg machst.

Und danke, dass ich dich dabei begleiten darf. ♥

Mit Herz

Claudia Menke

Claudia Menke
Holistic Skin & Health Expertin



info@hautgesundheitskonzept.de



[hautgesundheit.claudia.menke](https://www.instagram.com/hautgesundheit.claudia.menke)



www.hautgesundheitskonzept.de



Claudia Menke

ÜBER MICH

- 01 Die Haut verstehen
 - 02 Äußere Hautpflege
 - 03 Innere Hautpflege - Ernährung und Balance
 - 04 Lifestyle & Hautgesundheit
 - 05 Häufige Hautprobleme und ganzheitliche Lösungen
 - 06 Dein persönlicher Hautfahrplan
- Schlußwort

INHALT

ÜBER MICH

Kosmetikerin
Skin&Health-Expertin

Claudia Menke

Ich helfe Frauen dabei, ihre Haut endlich zu verstehen – ganzheitlich, ehrlich und mit Herz.

Meine eigene Hautreise begann schmerzhaft: Ein starkes Ekzem machte meine Hände wund, rissig und blutig. Keine Creme, kein Arztbesuch brachte langfristige Hilfe. Erst als ich lernte, meine Haut von innen zu verstehen, begann die Heilung.

Ich erkannte und lernte in meiner Ausbildung als holistic Skin&Health-Expertin: Hautprobleme entstehen nicht nur auf der Oberfläche.

Darm, Hormone, Ernährung, Stress und Emotionen spielen eine viel größere Rolle, als uns oft bewusst ist.

Heute begleite ich Frauen – online und im Studio – dabei, ihre Haut und ihren Körper wieder in Balance zu bringen.

Ohne Druck. Ohne komplizierte Routinen. Sondern mit Klarheit, Achtsamkeit und Konzept.

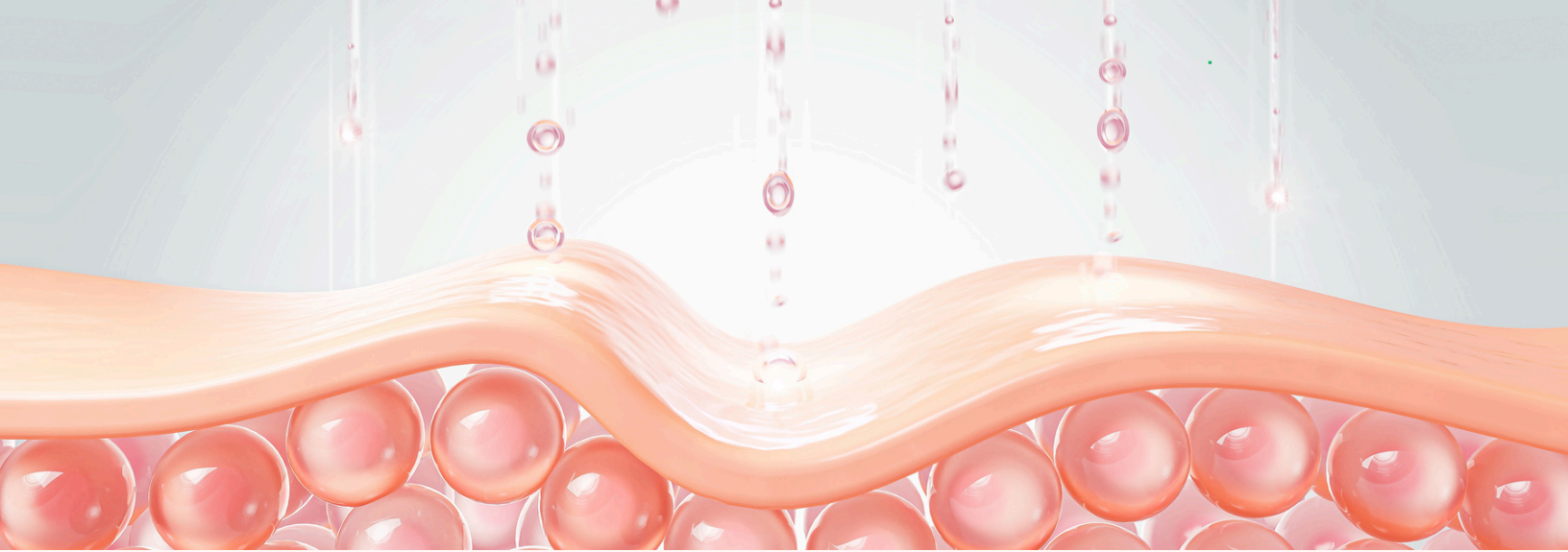
✨ **Gesunde Haut beginnt innen – und entsteht, wenn du lernst, auf dich zu hören.**



KAPITEL

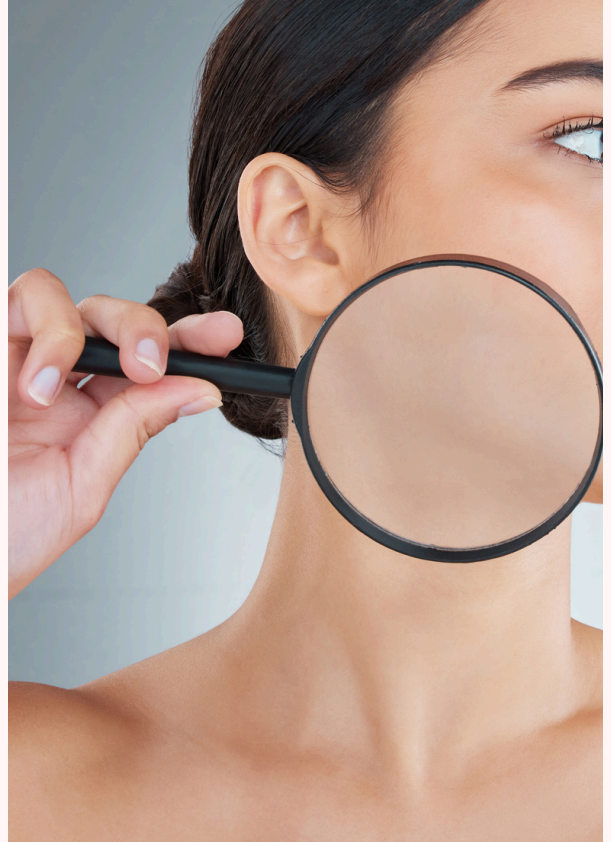
01

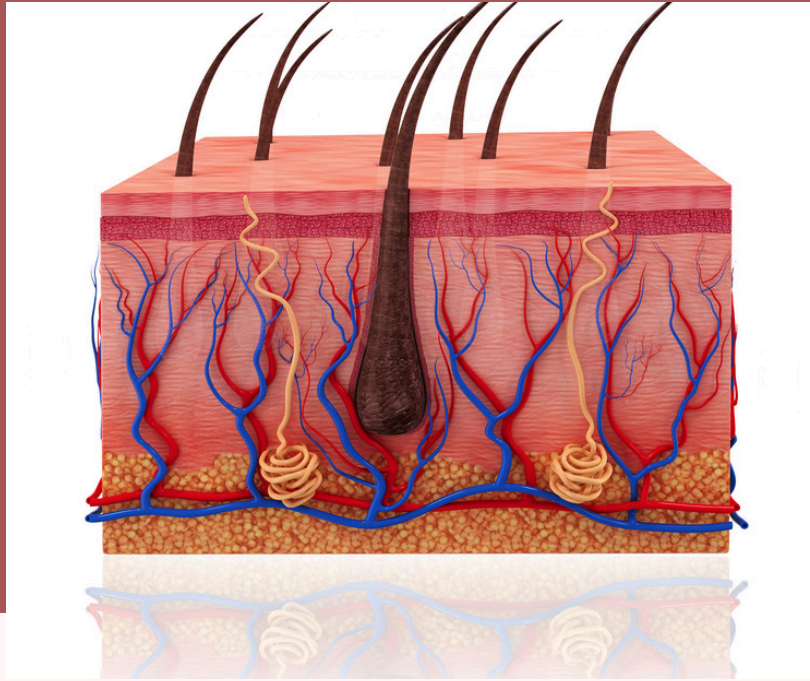
DIE HAUT
VERSTEHEN



AUFBAU UND FUNKTION DER HAUT

Die Haut ist unser größtes Organ – mit einer Fläche von bis zu zwei Quadratmetern und einem Gewicht von rund zehn Kilogramm. Sie schützt uns vor schädlichen Umwelteinflüssen, reguliert unsere Körpertemperatur, speichert Nährstoffe und Flüssigkeit, produziert Vitamin D und ist ein wichtiges Sinnesorgan. Ohne sie wären wir nicht lebensfähig. Kein Wunder also, dass sie manchmal überfordert reagiert, wenn wir sie vernachlässigen.





Die Haut besteht aus drei Schichten:

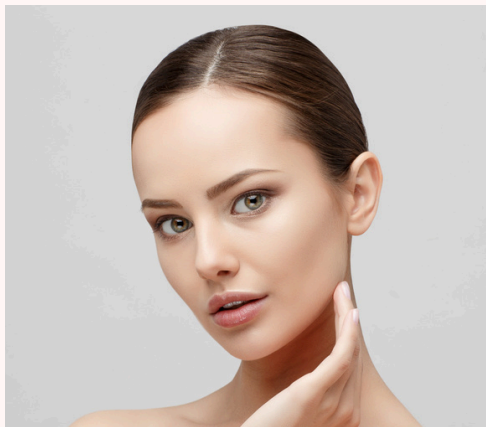
- **Epidermis (Oberhaut):** Sie bildet unsere Schutzbarriere gegen Bakterien, Viren und Schadstoffe. In ihr liegen auch die Pigmentzellen, die unsere Hautfarbe bestimmen und uns vor UV-Strahlen schützen. Hier entscheidet sich, ob unsere Haut trocken, fettig oder ausgeglichen wirkt.
- **Dermis (Lederhaut):** Sie sorgt mit Kollagen und Elastin für Spannkraft und Festigkeit. Hier befinden sich Blutgefäße, Nerven, Schweiß- und Talgdrüsen. Diese Schicht ist entscheidend für das jugendliche Aussehen der Haut.
- **Subcutis (Unterhaut):** Hier befinden sich Fettgewebe, Bindegewebe und Nerven. Sie polstert uns, speichert Energie und schützt uns vor Kälte.

Diese Schichten sind nicht voneinander getrennt, sondern arbeiten eng zusammen. Schon kleine Störungen in einer der Schichten können Auswirkungen auf die gesamte Haut haben.

HAUTTYPEN UND IHRE BESONDERHEITEN

Es gibt nicht die eine „perfekte Haut“. Jeder Mensch hat individuelle Voraussetzungen und Bedürfnisse.

Grundsätzlich unterscheiden wir:



NORMALE HAUT:

Ausgeglichen, feinporig, rosig – unkompliziert und widerstandsfähig. Dennoch sollte sie gut gepflegt werden, um ihre Balance zu erhalten.



TROCKENE HAUT:

Produziert zu wenig Lipide, spannt schnell, neigt zu Schüppchen und feinen Linien. Sie braucht besonders viel Feuchtigkeit und Schutz.



FETTIGE HAUT:

Bildet zu viel Sebum, glänzt stark und neigt zu Unreinheiten und vergrößerten Poren. Eine sanfte, aber konsequente Pflege ist hier entscheidend.



MISCHHAUT:

Eine Kombination aus trockenen und fettigen Bereichen – oft glänzende T-Zone und trockene Wangenpartien. Die Herausforderung: beide Bedürfnisse gleichzeitig berücksichtigen.



SENSIBLE HAUT:

Reagiert empfindlich auf äußere Reize, zeigt Rötungen, Brennen oder Jucken. Oft ist die Hautbarriere geschwächt, sodass eine beruhigende und schützende Pflege besonders wichtig ist.

Dein Hauttyp ist zu einem Teil genetisch bedingt, aber auch dein Lebensstil, deine Hormone, deine Ernährung und sogar dein Stresslevel spielen eine entscheidende Rolle. Deshalb ist Hautpflege niemals ein starres Konzept, sondern sollte sich immer flexibel an dich und deine Lebensphase anpassen.

HÄUFIGE HAUTPROBLEME



UNREINHEITEN & AKNE

Sie entstehen oft durch hormonelle Schwankungen, eine ungünstige Ernährung, Stress oder falsche Pflegeprodukte. Auch ein gestörtes Mikrobiom der Haut kann eine Rolle spielen.



RÖTUNGEN & COUPEROSE

Sie weisen auf empfindliche Gefäße hin, die schnell auf äußere Einflüsse reagieren. Stress, Alkohol, Hitze oder Kälte können diese verstärken.



ROSACEA

Eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die sich durch dauerhafte Rötungen, sichtbare Äderchen und teils entzündliche Pusteln im Gesicht äußert. Betroffene reagieren besonders sensibel auf Temperaturschwankungen, Alkohol, scharfes Essen und Stress..



EKZEME & NEURODERMITIS

Entzündliche Hautreaktionen, die eng mit dem Immunsystem, Allergien und der Darmgesundheit verknüpft sind. Sie benötigen eine ganzheitliche Betrachtung.



FRÜHZEITIGE HAUTALTERUNG

UV-Strahlung, Rauchen, Stress und freie Radikale beschleunigen die Faltenbildung und den Elastizitätsverlust.

Diese Probleme entstehen nicht „einfach so“. Sie sind Signale deines Körpers, dass er mehr Unterstützung braucht. Manchmal reicht eine bessere Pflege, oft aber muss auch die innere Balance wiederhergestellt werden.

WIE DIE HAUT MIT KÖRPER, DARM & HORMONEN VERBUNDEN IST



Unsere Haut ist viel mehr als eine äußere Hülle – sie ist ein hochsensibles Organ, das in ständigem Austausch mit unserem Inneren steht. Sie reagiert nicht nur auf äußere Reize wie Kälte, Hitze oder Kosmetikprodukte, sondern auch auf das, was in unserem Körper geschieht. Besonders der Darm und unser Hormonsystem spielen hier eine Schlüsselrolle.

Die Rolle des Darms

Der Darm wird oft als unser „zweites Gehirn“ bezeichnet, denn er ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern beeinflusst auch unser Immunsystem und unsere Stimmung. In ihm leben Billionen von Mikroorganismen, die zusammen die Darmflora bilden. Gerät dieses komplexe System aus dem Gleichgewicht (Dysbiose), hat das weitreichende Folgen:

- Entzündungen im Körper nehmen zu und können sich in Form von Rötungen, Pickeln oder Ekzemen auf der Haut zeigen.
- Nährstoffe werden schlechter aufgenommen – die Haut bekommt nicht genug Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Fette.
- Die Hautbarriere wird schwächer, was sie anfälliger für Reizungen macht.

Besonders empfindlich reagiert die Haut auf eine Ernährung, die reich an Zucker, stark verarbeiteten Lebensmitteln und schlechten Fetten ist. Im Gegensatz dazu fördern Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren und eine gesunde Darmflora ein klares Hautbild und weniger Entzündungen.



Die Rolle der Hormone

Hormone sind unsere inneren Botenstoffe und steuern unzählige Prozesse – auch die Hautgesundheit. Sie beeinflussen Talgproduktion, Durchblutung, Kollagenaufbau und Wasserhaushalt. Schon kleine Veränderungen können sich bemerkbar machen:

- **Zyklus:** Viele Frauen kennen Hautunreinheiten kurz vor der Periode. Ursache ist der sinkende Östrogenspiegel, der das Verhältnis von Östrogen zu Progesteron verändert.
- **Schwangerschaft & Stillzeit:** Die Haut kann aufblühen, aber auch unruhiger werden. Hormonschwankungen wirken sich direkt auf die Talgdrüsen und die Hautfeuchtigkeit aus.
- **Wechseljahre:** Mit dem sinkenden Östrogengehalt verliert die Haut an Spannkraft, wird trockener und dünner. Gleichzeitig können Hitzewallungen und Durchblutungsstörungen das Hautbild beeinflussen.
- **Stresshormone:** Cortisol sorgt kurzfristig für Energie, blockiert aber gleichzeitig die Hautregeneration und kann Entzündungen verstärken. Dauerstress zeigt sich daher oft in Form von Pickeln, Rötungen oder einer fahlen Haut.
- **Schilddrüsenhormone:** Eine Unterfunktion macht die Haut oft trocken, blass und kühl, eine Überfunktion kann sie dünn, feucht und anfällig für Irritationen wirken lassen.

Haut als Spiegel der Emotionen

Neben Darm und Hormonen spielt auch unser emotionales Erleben eine Rolle. Angst, Ärger oder chronischer Stress können den Stoffwechsel beeinflussen und zu Hautreaktionen führen. Umgekehrt trägt ein positives Mindset, ausreichend Schlaf und Entspannung wesentlich zu einer gesunden Haut bei.



Hautpflege beginnt nicht erst im Badezimmer, sondern tief in deinem Inneren. Dein Darm, dein Hormonhaushalt, deine Ernährung und deine Emotionen sind eng mit deiner Haut verbunden. Wenn du deine Haut nachhaltig verbessern möchtest, lohnt es sich, Körper und Seele als Einheit zu betrachten.

Das bedeutet konkret: Eine Creme allein kann niemals alle Probleme lösen, wenn im Inneren ein Ungleichgewicht herrscht. Erst die Kombination aus innerer Balance und äußerer Pflege bringt echte, langfristige Ergebnisse. Stell dir deine Haut wie ein Fenster nach draußen vor – sie zeigt, wie es in deinem Inneren aussieht. Ein gesunder Darm, stabile Hormone, ausreichend Schlaf, Stressmanagement und eine ausgewogene Ernährung sind wie das Fundament eines Hauses. Ohne dieses Fundament bleibt jede äußere Maßnahme nur eine kurzfristige Lösung.

Wenn du also an deiner Haut arbeiten möchtest, lohnt es sich, dich zu fragen: Wie ernähre ich mich? Wie schlafe ich? Wie gehe ich mit Stress um? Und welche inneren Bedürfnisse überhöre ich vielleicht gerade? Die Antworten auf diese Fragen können oft genauso viel für deine Haut bewirken wie das beste Pflegeprodukt.

👉 Im nächsten Kapitel gehen wir tiefer in die äußere Hautpflege: Was braucht deine Haut wirklich, welche Pflegegewohnheiten sind förderlich – und wo lauern Fallen, in die wir alle schon einmal getappt sind. gehen wir tiefer in die äußere Hautpflege: Was braucht deine Haut wirklich, welche Pflegegewohnheiten sind förderlich – und wo lauern Fallen, in die wir alle schon einmal getappt sind. gehen wir tiefer in die äußere Hautpflege: Was braucht deine Haut wirklich, welche Pflegegewohnheiten sind förderlich – und wo lauern Fallen, in die wir alle schon einmal getappt sind.

KAPITEL

02

ÄUSSERE
HAUTPFLEGE

Unsere Haut wird täglich einer Vielzahl von Einflüssen ausgesetzt: Umweltbelastungen, Make-up, Sonneneinstrahlung, Stress, Wetterwechsel und vielem mehr. Genau deshalb ist die richtige äußere Pflege so wichtig – sie hält deine Hautbarriere stark und macht deine Haut empfänglicher für alles Gute, das du ihr gibst.



Die Grundlagen einer gesunden Pflegeroutine

Eine gute Routine ist einfach, beständig und individuell. Sie richtet sich nach deinem Hauttyp und deinem Alltag – nicht nach Trends.

Die Basis besteht aus:

1. **Reinigung** – morgens & abends, um Schmutz, Talg und Make-up zu entfernen.
2. **Tonic** – der erste und letzte Schluck Feuchtigkeit für die Haut
3. **Pflege** – Feuchtigkeit + Lipide, je nach Hauttyp.
4. **Schutz** – tagsüber vor UV-Strahlung & Umweltbelastungen.

Quick Start

4-Schritte am Morgen

- Reinigen
- Tonic
- Feuchtigkeit/Serum (optional)
- Tagescreme + LSF 30 (Rosacea/hohe Sonne: LSF 50)

Abends:

- Reinigen (bei Make-up/Sonnenschutz gern doppelt)
- Tonic/Serum
- Nachtpflege



Warum das wirkt:

Eine klare Abfolge verhindert Überpflegung, stabilisiert den pH-Wert und unterstützt die Hautbarriere. Konstanz ist wichtiger als die Anzahl an Produkten.

WARUM WENIGER OFT MEHR IST

Die Haut liebt Reizarmut und Balance. Zu viele Produkte, Duftstoffe oder aggressive Peelings bringen sie schnell aus dem Gleichgewicht.

REIZSTOFFE MEIDEN:

Parfum, ätherische Öle in hoher Konzentration, austrocknende Alkohole, aggressive Tenside.

SCHLICHTE FORMULIERUNGEN

kurze INCI-Listen, sanfte Inhaltsstoffe.organic/handmade

BENEFITBARRIER-FIRST-PRINZIP: S

Zuerst Hautbarriere stärken und beruhigen, dann gezielte Wirkstoffe einsetzen.

GEDULD STATT HOPPING:

Gib jedem Produkt 4-6 Wochen Zeit, bevor du etwas Neues ausprobierst.

PATCH-TEST

Neue Produkte immer an einer kleinen Hautstelle testen, bevor du sie im ganzen Gesicht anwendest.



Merke: „Mehr“ ist nicht gleich „besser“. Ein überpflegtes Gesicht kann genauso gestresst und unruhig wirken wie ein ungepflegtes.

REINIGUNG, FEUCHTIGKEIT & SCHUTZ – DIE BASICS FÜR JEDEN HAUTTYP



REINIGUNG

Reinigung ist die Grundlage jeder Pflegeroutine. Ohne saubere Haut können Wirkstoffe nicht wirken.

- Morgens: milde Reinigung reicht, um Schweiß und Talg zu entfernen.
- Abends: gründliche Reinigung ist Pflicht, um Make-up, Schmutz und Sonnenschutz zu lösen.
- Double Cleansing: Besonders sinnvoll bei Make-up oder LSF → zuerst ölbasierter Reiniger, danach wasserlöslicher Gel-/Schaumreiniger.
- Vermeiden: zu heißes Wasser, harte Reinigungsbürsten, aggressive Sulfate.

TONIC

Oft unterschätzt, aber sehr wertvoll: Ein Tonic stellt die pH-Balance (4,5–5,5) wieder her, entfernt Rückstände und macht die Haut aufnahmefähig für Seren und Cremes.

- Hydratisierende Tonics: Glycerin, Hyaluronsäure, Aloe vera → ideal für trockene Haut.
- Klärende Tonics: milde Fruchtsäuren, Niacinamid → für fettige und unreine Haut.
- Beruhigende Tonics: Panthenol, Kamille, Allantoin → für sensible Haut.
- Anwendung: direkt nach der Reinigung, aufsprühen oder mit weichem Pad auftragen.





FEUCHTIGKEIT & LIPIDE

- **Feuchtigkeitsspender:** Hyaluronsäure, Glycerin, Betaine → polstern die Haut.
- **Lipide:** Ceramide, Squalan, pflanzliche Öle → stärken die Hautbarriere.
- **Regel:** Spannt & schuppt → mehr Lipide. Glänzt & verstopft → leichtere Texturen.

SCHUTZ

Die Sonne ist der größte Hautalterungsfaktor. Deshalb: jeden Tag Sonnenschutz!

- **Alltag:** LSF 30 reicht aus.
- **Rosacea/hohe Sonneneinstrahlung:** LSF 50.
- **Extra:** Antioxidantien (Vitamin C, E, Grüntee) neutralisieren freie Radikale durch UV, Stress & Feinstaub.



ANTI-AGING & HAUTREGENERATION

UV-SCHUTZ

der beste Anti-Aging-Faktor überhaupt.

ANTIOXIDANTIEN

Vitamin C, E, Niacinamid – schützen Kollagen und beugen Pigmentflecken vor.

ZELLERNEUERUNG

Sanfte AHA-/PHA-Peelings, Retinoide (langsam einschleichen).

PEPTIDE

regen Kollagenbildung an und verbessern die Hautstruktur.

BARRIERESTÄRKUNG

Ceramide & Fettsäuren helfen, die Haut elastisch zu halten.

SCHLAF & STRESSMANAGEMENT

nachts regeneriert sich die Haut am meisten.

Altern ist natürlich, doch wir können die Hautalterung positiv beeinflussen. Die drei wichtigsten Hebel: Schutz, Nährstoffe, Regeneration.



HAUTPFLEGE IM ALLTAG – SAISON, STRESS & FAMILIE



JAHRESZEITEN

- Winter: Reichhaltigere Pflege, Schutzcremes gegen Wind & Kälte, Luftbefeuchter gegen Heizungsluft.
- Sommer: Leichte Texturen, täglicher LSF, After-Sun zur Beruhigung.
- Übergang: Routine schrittweise anpassen.



STRESS & BERUF

- Viel Bildschirm & trockene Luft → mehr Feuchtigkeitspflege, evtl. Gesichtsspray.
- Maskenpflicht oder Schutzkleidung → sanfte Reinigung, beruhigende Cremes, Schutz vor Reibung.



FAMILIE & ALLTAG

- Wenig Zeit → Minimalroutine (Reinigen – Tonic – Pflegen – Schützen).
- Praktische Spender statt Tiegel.
- Pflegerituale bewusst als kleine Auszeiten nutzen.

PROFESSIONELLE BEHANDLUNGEN IM STUDIO

Heimpflege ist die Basis – doch für tiefere Ergebnisse lohnt sich der Gang ins Kosmetikstudio. Wichtig ist dabei die bewusste Wahl des Studios: Achte darauf, dass dort mit einem klaren Konzept gearbeitet wird und nicht einfach nur „Behandlungen nach Lust und Laune“ angeboten werden. Ein gutes Studio nimmt sich Zeit für eine Analyse, erstellt individuelle Pläne und setzt auf wirksame, aber sanfte Methoden, die genau zu deiner Haut passen.

HAUTANALYSE & INDIVIDUELLE KONZEPTE

Am Anfang steht immer die Hautanalyse. Dabei werden Feuchtigkeitsgehalt, Lipidbalance und Empfindlichkeiten gemessen. Auf dieser Grundlage entsteht ein maßgeschneidertes Pflege- und Behandlungskonzept, das deine Heimpflege perfekt ergänzt.

TIEFENREINIGUNG & AUFBAU

Regelmäßige Tiefenreinigungen und Aufbau-Behandlungen sind der Schlüssel, um die Haut langfristig gesund zu halten. Dazu gehören:

- AquaFacial – eine intensive, aber sanfte Kombination aus Reinigung, Peeling und Wirkstoffzufuhr, die den Teint sofort frischer wirken lässt.
- BioMicroneedling – eine effektive Methode, um die Hautregeneration natürlich anzuregen und die Aufnahmefähigkeit für Wirkstoffe zu steigern.
- Enzympeelings & Wirkstoffinfusionen – lösen sanft Verhornungen, beruhigen die Haut und bauen sie gleichzeitig auf.

Ziel: die Haut entlasten, die Barriere stärken und die Erneuerung gezielt anregen.



PROFESSIONELLE BEHANDLUNGEN IM STUDIO

BERUHIGUNG SENSIBLER HAUT

Für empfindliche oder zu Rosacea neigende Haut sind sanfte, durchdachte Konzepte entscheidend. Hier bietet sich z. B. die Byonik-Behandlung an, die mit sanften Impulsen und Wirkstoffen arbeitet, um Rötungen zu lindern, die Gefäße zu beruhigen und die Hautbarriere zu stabilisieren. Auch Lymphdrainagen, kühlende Masken und speziell abgestimmte Seren können viel bewirken.



👉 Merke: Wähle dein Studio mit Bedacht. Ein professionelles Konzept, individuell abgestimmte Behandlungen und die enge Verbindung zur Heimpflege sind der Schlüssel für nachhaltige Ergebnisse.



KAPITEL

03

INNERE
HAUTPFLEGE –
ERNÄHRUNG &
BALANCE

Schöne Haut beginnt im Bauch. Was, wie und wann wir essen – und wie gut unser Darm damit umgehen kann – prägt Entzündungsneigung, Feuchtigkeitshaushalt, Kollagenqualität und sogar unser Stresslevel. Dieses Kapitel zeigt dir praxisnah, wie du deine Haut von innen stärkst.



Der Darm als Schlüssel für gesunde Haut



Der Darm ist die Schaltzentrale für Immunsystem, Nährstoffaufnahme und Entzündungsregulation – und damit direkt mit deinem Hautbild verbunden.

DARM-HAUT-ACHSE – WAS DAHINTER STECKT:



- Mikrobiom: Milliarden nützlicher Bakterien helfen, Nährstoffe aufzunehmen, Vitamine zu bilden und Entzündungen zu dämpfen.
- Barriere: Eine gesunde Darmschleimhaut verhindert, dass Reizstoffe in den Körper gelangen – das Immunsystem bleibt gelassen, die Haut reagiert weniger empfindlich.
- Nerven & Hormone: Der Darm kommuniziert über Nervenbotenstoffe (z. B. Serotonin) mit Gehirn und Haut – Stress im Bauch zeigt sich oft im Gesicht.

ZEICHEN, DASS DEIN DARM UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT:



- Blähbauch, unregelmäßiger Stuhl, Völlegefühl nach kleinen Mahlzeiten
- Heißhunger, Energietiefs, „Food-Baby“ am Abend
- Häufige Hautschübe: Unreinheiten, Rötungen, juckende Stellen

DARMFREUNDLICHE BASIS (ALLTAGSTAUGLICH):



BALLASTSTOFFE TÄGLICH:

Gemüse, Beeren, Hafer,
Hülsenfrüchte, Nüsse/Samen –
biete deinem Mikrobiom „Futter“

FERMENTIERTES

z. B. milchsauer vergorenes
Gemüse, Joghurt/Skyr (wenn
verträglich) – liefert lebendige
Kulturen.

LANGSAM ESSEN & GUT KAUEN

entlastet Verdauung, reduziert
Blähungen.

TRINKRITUAL:

1–2 Gläser Wasser morgens, über
den Tag verteilt kleine Portionen;
Kräutertee unterstützend

PAUSEN ZWISCHEN MAHLZEITEN

3–4 h ohne Snacks helfen, das
Verdauungssystem „aufzuräumen“

Merke: Ein ruhiger Darm bedeutet eine ruhigere Haut. Starte klein, aber konsequent.

ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Entzündungshemmend zu essen heißt nicht, „perfekt“ zu sein. Es bedeutet, Lebensmittel zu wählen, die dein System beruhigen.

Der einfache Teller :

- ½ Teller: buntes Gemüse/Salat, gedünstet oder roh (Dunkelgrün + farbig)
- ¼ Teller: Eiweiß (Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Geflügel)
- ¼ Teller: sanfte Kohlenhydrate (Vollkorn, Kartoffeln, Quinoa) + 1-2 EL gute Fette

Küchen-Tipps:

- Sanft garen (dünsten, backen, schmoren) statt scharf anbraten
- Würzen mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Oregano, Rosmarin (viele Polyphenole)
- Täglich grünes Blattgemüse + Beeren für Antioxidantien



BEISPIEL-TAG (IDEEN):

- **Frühstück:** Overnight-Oats mit Beeren & Nüssen | Ei-Gemüse-Pfanne | Joghurt (pflanzlich/milch) mit Leinsamen
- **Mittag:** Quinoa-Bowl mit Ofengemüse & Hummus | Linsensuppe | Lachs/Tofu mit Brokkoli & Kartoffeln
- **Abend:** Gemüse-Curry mit Kichererbsen | Ofengemüse + Feta/Tempeh | großer Salat mit Ei & Olivenöl
- **Snacks (wenn nötig):** Apfel + Mandelmus, Karotten + Hummus, Handvoll Nüsse



DER EINFLUSS VON ZUCKER, ALKOHOL & STRESS

- **Zucker** lässt den Blutzucker stark schwanken – die Folge sind Heißhunger, Entzündungen und sogenannte Glykation (Kollagenfasern „verkleben“ → weniger Elastizität).
- **Alkohol** belastet die Leber, entzieht Feuchtigkeit und kann Rötungen/Flush verstärken – besonders bei empfindlicher oder Rosacea-Haut.
- **Stress** erhöht Cortisol: Verdauung wird gedrosselt, Durchblutung der Haut sinkt, Talgproduktion kann kippen.



Hautfreundliche Strategien:



- Proteine & Ballaststoffe zu jeder Hauptmahlzeit → stabiler Blutzucker, weniger Heißhunger
- Süßes smart kombinieren: Obst + Nüsse/Joghurt statt purer Kuchen
- Alkoholpausen (z. B. 4-6 Wochen) und bewusste Auswahl (viel Wasser dazu)
- Mikro-Entstressung: 1 Minute Box-Breathing (4-4-4-4), 10 Minuten Tageslicht, 5 Minuten Spaziergang nach dem Essen

FETTE, VITAMINE & MINERALSTOFFE FÜR DIE HAUT

Deine Haut baut sich auf mit dem was du ihr lieferst. Diese Nährstoffe sind besonders relevant:



HYDRATION & ELEKTROLYTE

Wasser ist „In-Skin-Plumping“. Ergänze bei Bedarf eine Prise Mineralien (z. B. Zitronenwasser, Kräutertee, natriumarmes Mineralwasser mit Magnesium).

HAUTFREUNDLICHE FETTE

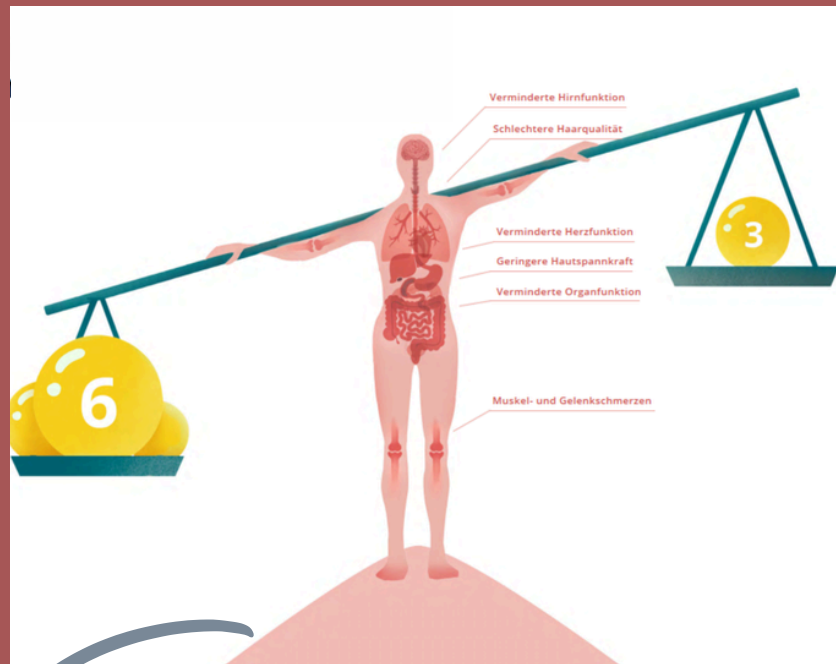
- **Omega-3-Quellen:** fetter Fisch, Algen, Walnüsse, Leinsamen/Öl – unterstützen Barriere & Entzündungsbalance.
- **Einfach ungesättigte Fette:** Olivenöl, Avocado, Mandeln – schützen vor Oxidation.
- **Tipp:** Öle dunkel & kühl lagern, nicht überhitzen.

VITAMINE & CO.

- **Vitamin A (und Vorstufe Beta-Carotin):** Zellerneuerung & Schutz der Schleimhäute (Achtung: in Schwangerschaft/Stillzeit zurückhaltend mit hochdosierten Retinoiden).
- **Vitamin C:** Kollagenbildung, Pigmentausgleich, antioxidativer Schutz.
- **Vitamin E:** Schutz der Zellmembranen, arbeitet mit Vitamin C im Team.
- **Vitamin D:** Immunsystem & Entzündungsregulation (Status ideal per Blutwert prüfen lassen).
- **B-Vitamine:** Energie-/Hautstoffwechsel, Nerven; u. a. B2/B3/B6/B12/Folat.
- **Mineralstoffe/Spurenelemente:** Zink (Wundheilung), Selen (antioxidativ), Magnesium (Stress, Enzyme), Eisen (Durchblutung) – Mangel kann sich an Haut/Haaren zeigen.

BALANCE VON OMEGA-6 ZU OMEGA-3

In der modernen Ernährung überwiegen oft Omega-6-Fettsäuren (z. B. aus Sonnenblumen-/Mais-/Sojaöl). Zu viel davon kann Entzündungsprozesse begünstigen – sichtbar als Unreinheiten, Rötungen oder trockene Schübe.



SO BRINGST DU BALANCE HINEIN:

So bringst du Balance hinein:

- Mehr Omega-3 auf den Teller: 1–2×/Woche fetter Fisch oder Algen-Optionen; täglich 1 EL Leinsamen/Chiasamen /Walnüsse und Fisch- oder Algen-Öl
- Öl-Tausch: öfter Oliven- oder Rapsöl, seltener stark Omega-6-reiche Öle
- Schonend zubereiten: braten mit hitzestabilen Fetten, empfindliche Öle kalt verwenden
- Balance-Check: Ein strukturierter Fettsäure-Check (im Rahmen einer Beratung) zeigt dir, wo du stehst und wie du gezielt gegensteuern kannst



Merke: Es geht nicht um Verzicht, sondern um Verhältnis – mehr Omega-3, etwas weniger Omega-6.

NAHRUNGSERGÄNZUNG ALS UNTERSTÜTZUNG

Erst kommt die Ernährung, dann – wenn sinnvoll – gezielte Ergänzungen. Sie können helfen, Lücken zu schließen oder Phasen mit hohem Bedarf abzufedern (Stress, wenig Sonne, Stillzeit, strikte Diäten).



Sinnvolle Kandidaten (qualitätsbewusst wählen):



- Omega-3 aus Algen oder Fisch (qualitätsgeprüft) – Unterstützung für Entzündungsbalance & Hautbarriere
- Vitamin D – individuell dosiert nach Blutwert, besonders in der dunklen Jahreszeit
- Magnesium – für Stressresilienz, Schlafqualität und Enzymfunktionen
- Zink/Selen – antioxidativ, Immun- & Hautfunktion (kurweise, nicht dauerhaft hochdosiert)
- Präbiotika – gezielt für Darmbalance (Stämme/Enzyme passend zum Beschwerdebild wählen)
- Kollagenpeptide – können Hautelastizität unterstützen; am besten kombiniert mit Vitamin C

Wichtig: Nahrungsergänzungen ersetzen keine ausgewogene Ernährung. Bei bestehenden Erkrankungen, Schwangerschaft/Stillzeit oder Medikamenten bitte ärztlich abklären.

KAPITEL

04

LIFESTYLE

&

HAUTGESUNDHEIT

Eine gute Pflege und gesunde Ernährung sind die Basis – doch dein Alltag entscheidet, wie nachhaltig diese wirken. Schlaf, Stress, Bewegung, kleine Gewohnheiten und Umweltfaktoren haben direkten Einfluss auf dein Hautbild. Dieses Kapitel zeigt dir, wie du deinen Lebensstil hautfreundlich gestalten kannst – ohne Perfektionsdruck, sondern Schritt für Schritt.



SCHLAF – DIE REGENERATIONSZEIT DER HAUT

Während wir schlafen, passiert in unserer Haut mehr als am Tag: Die Zellerneuerung läuft bis zu doppelt so schnell, DNA-Schäden durch UV-Strahlen werden repariert und die Produktion von Kollagen und Elastin steigt. Zu wenig oder schlechter Schlaf schwächt dagegen die Hautbarriere, fördert Fältchen, Unreinheiten und dunkle Augenringe.



WARUM SCHLAFMANGEL HAUTSTRESS BEDEUTET:

- Erhöht Cortisol → mehr Entzündungen & Unreinheiten
- Verringert Wachstumshormone → weniger Regeneration
- Führt zu Wasserstau → Schwellungen und Augenringe
- Mindert Hautdurchblutung → fahler Teint

TIPPS FÜR BESSEREN HAUTSCHLAF

- 7–8 Stunden pro Nacht, möglichst regelmäßiger Rhythmus
- „Digital Detox“: 1 Stunde vor dem Schlafen kein Handy/Laptop mehr
- Abendritual: Kräutertee (z. B. Melisse, Lavendel), Atemübung, Journaling
- Frische Luft & Dunkelheit im Schlafzimmer, Temperatur ca. 18–20 °C
- Seidenkissenbezug: reduziert Reibung & Hautirritationen, beugt Haarbruch vor

☛ **Merke:** Jede Stunde Schlaf vor Mitternacht ist doppelt wertvoll – die Hautregeneration erreicht dort ihr Maximum.

STRESSMANAGEMENT FÜR SCHÖNE HAUT

Stress gehört zum Leben – aber dauerhafter Stress wirkt wie „Gift“ für die Haut. Der Stresshormonspiegel (Cortisol) bleibt erhöht und führt zu Rötungen, Pickeln, Juckreiz und trockenen Stellen.

Stress zeigt sich oft so auf der Haut:

- Spätakne/Unreinheiten (Kinn/Kiefer)
- Schübe bei Rosacea oder Neurodermitis
- Juckreiz, Brennen, Rötungen
- Fahlere, müde Haut

Hautfreundliche Anti-Stress-Strategien:

- Micro-Pauses: 3 tiefe Atemzüge zwischen E-Mails oder Terminen
- Box-Breathing: 4 Sek. einatmen – 4 Sek. halten – 4 Sek. ausatmen – 4 Sek. halten
- Mini-Auszeiten: 10 Minuten Spaziergang, Tageslicht tanken
- Selfcare-Rituale: Journaling, Dankbarkeitsliste, ätherische Öle (Lavendel, Zitrone – falls verträglich)
- Sport & Entspannung kombinieren: Yoga, Qi Gong oder moderates Krafttraining

👉 **Merke: Du musst nicht eine Stunde meditieren – schon 5-10 Minuten bewusste Entspannung pro Tag beruhigen deine Haut.**



BEWEGUNG – DURCHBLUTUNG & DETOX

Bewegung wirkt wie ein natürlicher Jungbrunnen: Die Haut wird besser durchblutet, Zellen erhalten mehr Sauerstoff und Nährstoffe, Stoffwechselprodukte werden schneller abgebaut. Gleichzeitig baut Sport Stresshormone ab und steigert Glückshormone.



HAUTFREUNDLICHE BEWEGUNGSIDEEN:

- 3× pro Woche moderates Ausdauertraining (z. B. Radfahren, Walking, Tanzen, Schwimmen)
- 2× pro Woche Krafttraining – stärkt Muskulatur, Bindegewebe und Kollagenproduktion
- Alltagsbewegung: Treppe statt Lift, 20 Minuten Spaziergang in der Mittagspause
- Stretching & Faszienrollen: regen die Durchblutung an, verbessern Gewebespannung



💡 **Tipp:** Draußen bewegen = dreifacher Effekt: Sauerstoff, Vitamin D & Stressabbau.

👉 **Merke:** Schwitzen öffnet die Poren, fördert Reinigung – danach sanft waschen und Feuchtigkeitspflege auftragen.



RITUALE & SELFCARE IM ALLTAG

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern ein Zeichen von Respekt gegenüber deinem Körper. Wenn du dir kleine Wohlfühl-Momente erlaubst, wirkt sich das direkt auf dein Hautbild aus.

Einfache Rituale:

- 5 Minuten Gesichtsmassage mit Serum oder Öl (fördert Durchblutung & Lymphfluss)
- Sonntags Wellness-Abend: Maske, Kerzen, Tee, Musik
- Abendliches „Digital Sunset“: Handy aus, stattdessen Buch oder Journaling
- Dankbarkeitstagebuch: reduziert Stress, verbessert Schlaf & Ausstrahlung

👉 **Merke:** Hautpflege wird wirksamer, wenn sie ein Ritual ist – nicht nur Routine.

HAUT & UMWELTFAKTOREN

Unsere Haut steht täglich in Kontakt mit Umweltgiften. Feinstaub, UV-Strahlen und Klimaanlage wirken wie unsichtbare Stressfaktoren.



Einflussfaktoren & Gegenmaßnahmen:



- Feinstaub & Luftverschmutzung: gründliche Reinigung am Abend, Antioxidantien (Vitamin C/E, Polyphenole) als Schutzschild
- Heizungsluft/Klimaanlage: Luftbefeuchter, regelmäßiges Stoßlüften, hydratisierende Sprays für zwischendurch
- Rauchen: hemmt Durchblutung, mindert Vitamin C → weniger Kollagen = mehr Falten
- UV-Strahlung: Hautalterung Nr. 1 → täglicher Sonnenschutz Pflicht!

BALANCE & ALLTAGSTAUGLICHKEIT

Perfektion ist nicht das Ziel – sondern Kontinuität & Balance. Dein Lifestyle soll dich unterstützen, nicht stressen.

- 80/20-Regel: 80 % bewusst & gesund, 20 % entspannt genießen
- Kleine Schritte statt radikaler Pläne: lieber 10 Minuten täglich als 1 Stunde nur am Wochenende
- Abendritual: Handy aus, Pflege bewusst auftragen, kurze Atemübung – dein persönlicher „Feierabend für die Haut“

☞ *MERKE:*

Hautfreundlicher Lifestyle ist ein Puzzle – jedes kleine Teil trägt dazu bei, das große Bild sichtbar schöner zu machen.

KURZFAZIT

Lifestyle ist der Turbo für Hautgesundheit. Mit ausreichend Schlaf, Stressmanagement, Bewegung, kleinen Ritualen und dem Schutz vor Umweltfaktoren stärkst du deine Haut von innen heraus. So wird sie widerstandsfähiger, ausgeglichener und strahlender.

☞ Im nächsten Kapitel schauen wir uns die häufigsten Hautprobleme im Detail an – und welche ganzheitlichen Lösungsansätze wirklich helfen.



KAPITEL

05

HÄUFIGE
HAUTPROBLEME &
GANZHEITLICHE
LÖSUNGEN



Hautprobleme sind Signale – keine „Charakterschwäche“ und selten ein Zufall. Sie zeigen, dass Hautbarriere, Entzündungsbalance oder innere Faktoren Unterstützung brauchen. In diesem Kapitel findest du praxisnahe Strategien: immer reizarm, alltagstauglich und ganzheitlich.

SO ARBEITEN WIR GRUNDSÄTZLICH:

- Beruhigen & schützen (Barriere stabilisieren)
- Ursachen adressieren (Pflegefehler, Trigger, Darm/Stress, Hormonphasen)
- Gezielt behandeln (Wirkstoffe & Behandlungen, die zu DIR passen)



UNREINHEITEN & AKNE (AUCH SPÄTAKNE)

Typisch: Mitesser, Unterlagerungen, entzündliche Pusteln, oft zyklusabhängig, Kinn/Kieferlinie nach 30 besonders häufig.

ÄUSSERE PFLEGE (SANFT & KONSEQUENT):

- Reinigung morgens & abends; abends bei Make-up/LSF Double Cleansing.
- Tonic: pH-freundlich, ohne Alkohol/Parfum.
- Wirkstoffe:
 - BHA (Salicylat) 2–3×/Woche am Abend für Poren & Entzündungen.
 - Niacinamid (morgens/abends) für Talgbalance & Rötungen.
 - Azelainsäure (reizarm, ideal bei Spätakne & Rötungen).
 - Bei guter Verträglichkeit: Retinoide/Retinal langsam einschleichen (abends).
- Feuchtigkeit first: ölfreie/leicht okklusive Texturen, nicht austrocknen!
- Schutz: täglich LSF 30 (außer hohe Sonne/Urlaub → LSF 50).

INNERE UNTERSTÜTZUNG:

- Blutzucker ruhig halten (Protein + Ballaststoffe zu jeder Mahlzeit).
- Omega-3 erhöhen, Omega-6 etwas reduzieren (Öl-Tausch, Nüsse/Samen).
- Stresshygiene (Atempausen, Tageslichtspaziergänge).
- Ausreichend Zink & B-Vitamine über die Ernährung.

STUDIO-PLUS:

Sanfte Tiefenreinigung,
Enzymvorbereitung, beruhigende
Wirkstoffinfusionen; ggf. LED
rot/blau.

SOS: Nicht drücken! Kühlende Kompresse, punktuell

azelainsäure-/schwefelbasierte Pflege, sauberer Pinsel/Pad für Make-up.

Hinweis: Bei starker, schmerzhafter, narbiger Akne – bitte dermatologisch abklären.



ROSACEA & COUPEROSE



TYPISCH

Flushing, anhaltende Rötungen, sichtbare Äderchen, evtl. Pusteln;

Trigger: Hitze, Alkohol, scharfes Essen, heiße Getränke, Stress, Sonne.

ÄUSSERE PFLEGE:

- Ultra-reizarm: duftfrei, alkoholfrei, keine täglichen Säuretonics, Wasser lauwarm.
- Beruhiger: Panthenol, Allantoin, Beta-Glucan; Niacinamid niedrig dosiert.
- Azelainsäure mild kann helfen (abends, nicht täglich starten).
- Schutz: Alltag LSF 30, bei hoher Belastung LSF 50 (mineralische Filter häufig besser verträglich).

INNERE UNTERSTÜTZUNG:

- Trigger-Tagebuch (Hitze, Alkohol, scharf/Histamin, Stress).
- Omega-3, Polyphenole (Beeren, grünes Blattgemüse), ausreichend Hydration.

Studio-Plus: Byonik-Behandlung zur Gefäßberuhigung, Lymphstimulation, kühlende Masken, präzise Wirkstoffinfusionen.

SOS (Flush): Kühle, feuchte Kompresse, reizfreie Creme, kein Peeling/Retinoid, ruhiger Ort, Wasser/ungezuckerter Tee.

Hinweis: Augenbeteiligung oder schnell zunehmende Beschwerden → Dermatologie.

SENSIBLE HAUT & BARRIERESTÖRUNG (INKL. TENDENZ ZU POD)

Typisch:

Brennen, Spannen, Rötungen, Reaktionen auf „alles“; oft nach Überpflege, vielen Duftstoffen oder zu viel Säure/Retinoiden.

Reset in 3–4 Wochen:

- Minimalroutine: milde Reinigung → reizarmes Tonic → Barrierschutz-Creme → LSF.
- Pausieren: Peelings, starke Retinoide, Duftstoff-Bomben.
- Duschroutine: kurz & lauwarm, keine scharfen Tenside.



Studio-Plus: Barriestärkende Behandlungen, okklusive Feuchtigkeitskuren, Lymphstimulation.

Hinweis POD: Periorale Dermatitis (Rötung/Pusteln um Mund/Nase/Augen) nicht „überpflegen“ – medizinisch abklären, strikt reizarmes Konzept.



EKZEME & NEURODERMITIS (ATOPISCHE DERMATITIS)



Typisch: Trockene, schuppige, juckende Areale, oft schubweise.

ÄUSSERE PFLEGE:

- Seifenfrei, duftfrei, reichhaltige Barrirelipide (Ceramide, Fettsäuren), ggf. okklusiver Schutzfilm.
- Kurze, lauwarme Duschen/Bäder; anschließend „innerhalb 3 Minuten“ eincremen.

INNERE UNTERSTÜTZUNG:

Omega-3 & Vitamin-D-Status prüfen, anti-entzündliche Kost, Stressmanagement.

Studio-Plus: Beruhigende, kühlende Protokolle, keine aggressiven Peelings; BioMicroneedling nur außerhalb akuter Schübe und angepasst.

Hinweis: Nässende, stark entzündete, infizierte Areale → ärztlich behandeln.

PIGMENTSTÖRUNGEN & MELASMA

Typisch: Ungleichmäßiger Teint, sonnen- oder hormongetriggert (Schwangerschaft/Pille). Geduld ist entscheidend.

Äußere Pflege:

- LSF konsequent: Alltag LSF 30, hohe Sonne/Urlaub LSF 50.
- Wirkstoffe: Vitamin C, Niacinamid, Azelainsäure, sanfte AHA/PHA; bei guter Verträglichkeit abends Retinoide.
- Peelings moderat – zu aggressiv = Rebound-Hyperpigmentierung.



Innere Unterstützung:

- Antioxidantienreich essen (Beeren, grünes Gemüse), Entzündungsbalance (Omega-3).

Studio-Plus: Kurweise Protokolle mit Enzym/AHA-Vorbereitung + aufhellenden Wirkstoffen, strikter LSF-Plan.

Zeitraumen: sichtbare Verbesserungen meist in 8–12 Wochen, Stabilisierung über Monate.



TROCKENE VS. DEHYDRIERTE HAUT

Trockene Haut = Lipidmangel, dehydriert = Wassermangel (kann auch bei fettiger Haut auftreten).

STRATEGIE:

- Dehydriert: Toner-Layering, Humectants (Hyaluron, Glycerin), dann leicht okklusiv versiegeln.
 - Trocken: reichhaltigere Cremes (Ceramide, Cholesterin, pflanzliche Öle), nachts okklusiver.
 - Alltag: Luft befeuchten, heißes Wasser meiden, sanft abtrocknen.
- Innerlich: ausreichend trinken, Mineralien/Elektrolyte, Omega-3.

GROSSPORIGE HAUT & ÖLIGE T-ZONE

Porengröße ist genetisch – verfeinern ja, „unsichtbar“ nein.

Strategie:

- BHA regelmäßig, Niacinamid 4–10 %, abends Retinoid langsam aufbauen.
- Leichte, nicht-komedogene Texturen; Glanz mit pudrigen/mineralischen LSFs managen.
- Studio: Tiefenreinigung, Enzymvorbereitung, mattierende Wirkstoffkuren.





FRÜHE LINIEN & ELASTIZITÄTSVERLUST

Hebel:

- UV-Schutz täglich, Antioxidantien morgens.
- Abends Retinoid oder alternatives Kollagen-Signal (Peptide).
- Regelmäßige Massage/Face-Yoga für Durchblutung & Tonus.
- Studio: collagenfreundliche, reizarme Stimulation (z. B. BioMicroneedling-Protokolle – angepasst & seriell).



BLÄHBAUCH & HAUT – DIE DARM-HAUT-VERBINDUNG

Typisch: Blähbauch am Abend, Unreinheiten/Rötungen, Energietiefs.

Erste Schritte:

- 3–4 h Esspausen, langsamer essen & gut kauen.
- Ballaststoffe + Fermentiertes schrittweise erhöhen.
- Fettqualität verbessern (mehr Omega-3, weniger Omega-6-Überhang).
- Stressessen erkennen → Micro-Pausen.
- Bei hartnäckigen Beschwerden: Fachberatung/medizinischer Check.

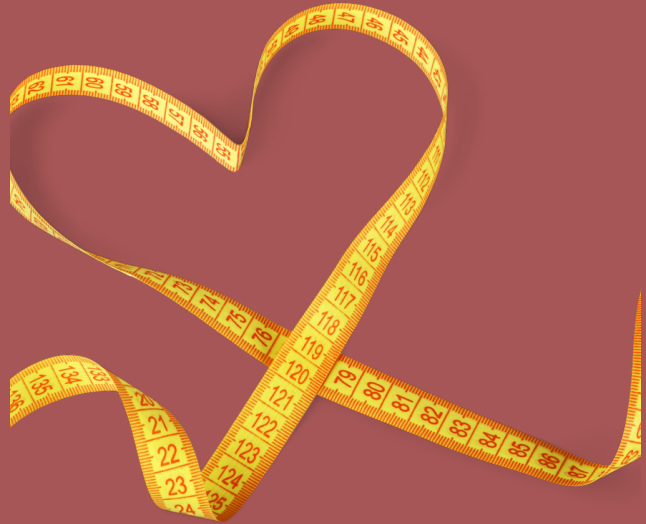
SOS-BOX: WAS TUN BEI AKUTEN SCHÜBEN?

Pickel/Entzündung: sanft reinigen, kühlen, punktuell

azelainsäure-/schwefelbasierte Pflege; kein Peeling/Retinoid, nicht drücken.

Rosacea-Flush: kühle Kompresse, reizfreie Creme, ruhiger Raum, Wasser trinken, LSF.

Irritations-Reaktion: alles runter, lauwarm spülen, Barrieresalbe dünn auftragen, 48 h Produktpause, dann Minimalroutine.



WANN ZUR DERMATOLOGIN/ZUM DERMATOLOGEN?

- Plötzliche, starke Verschlechterung oder schmerzhaftes Knoten/Vernarbung.
- Nässende, verkrustete, infizierte Areale; Fieber.
- Auge beteiligt (Rosacea-Ocularis), Sehstörungen/Brennen.
- Verdacht auf Hautkrebs/unklare neue Flecken.
- Periorale Dermatitis, die trotz Pflege-Reset anhält.
- Schwangerschaft/Stillzeit: Wirkstoffe abklären.

FORTSCHRITT MESSEN – REALISTISCH & MOTIVIEREND

- Fotos 1×/Woche bei gleichem Licht/Winkel.
- Trigger-Tagebuch (Stress, Zyklus, Ernährung, Produkte).
- Zeiträume: Barriere 2–4 Wo., Pigment 8–12 Wo., Kollagen 12–24 Wo.
- Regel: immer eine Variable ändern, 2–3 Wo. beobachten.

FAZIT:

Ganzheitlich heißt: außen und innen. Wenn du behutsam vorgehst, dranbleibst und ein Studio mit Konzept an deiner Seite hast, wird deine Haut Schritt für Schritt ruhiger, widerstandsfähiger – und sichtbar schöner.

KAPITEL

06

DEIN PERSÖNLICHER
HAUTFAHRPLAN

Hautgesundheit ist kein Zufallsprodukt, sondern das Ergebnis eines klaren Plans. Dieses Kapitel übersetzt das Wissen aus den vorherigen Kapiteln in konkrete Schritte, die du sofort umsetzen kannst – alltagstauglich, wirksam und sanft.



Startpunkt: Bestandsaufnahme & Ziele

Bevor du loslegst, schaff dir einen Überblick – so erkennst du Fortschritte und kannst gezielt justieren.

HAUT-STATUS ERFASSEN

- Fotos bei Tageslicht (Front, rechts, links), 1×/Woche, gleicher Ort/Winkel.
- Kurzer Fragebogen: Spannungsgefühl? Rötungen? Unreinheiten? Juckreiz? Glanz?
- Produkte-Liste: Was nutzt du aktuell (Verträglichkeit, Häufigkeit)?

BALANCE-CHECK (INNEN)

- Fettsäure-Analyse (Omega-6:3-Verhältnis) als Startsignal für die Entzündungsbalance.
- Darm-Test (Gut Health-Test)
- Optional: Vitamin-D-Status, Ferritin/Eisen, B12/Folat, TSH (Schilddrüse) – besonders bei Müdigkeit, trockener Haut, Haarausfall.

TRIGGER-SCAN (ALLTAG)

Schlaf, Stress, Alkohol, Zucker, scharfes Essen, heiße Getränke (v. a. bei Rosacea), sehr heiße Duschen, Duftstoffe.

ZIELE DEFINIEREN (SMART)

z. B. „Rötungen um eine Stufe reduzieren“, „weniger Unterlagerungen am Kinn“, „Haut fühlt sich abends nicht mehr gespannt an“ – Zeithorizont: 30/60/90 Tage.

Merke: Messen statt raten. Kleine, messbare Ziele motivieren – und schützen vor Aktionismus.

DEINE ROUTINE IN 4 SCHRITTEN (MORGENS/ABENDS)

Die Basis bleibt gleich – Intensität und Wirkstoffe passen wir an deinen Hauttyp an.



MORGENS

- Reinigung: mildes Gel/Milch (lauwarm).
- Tonic: pH-Balance (4,5–5,5), alkoholfrei, duftfrei.
- Pflege: hydratisierendes Serum → Creme (Feuchtigkeit + passende Lipide).
- Schutz: LSF 30 täglich (bei Rosacea/hocher Sonne LSF 50).



ABENDS

- Reinigung: gründlich; bei Make-up/LSF Double Cleansing.
- Tonic: beruhigen, rückbefeuchten.
- Pflege: je nach Ziel Wirkstoffserum (z. B. Niacinamid/Azelainsäure/Peptide/Retinoid langsam einschleichen) → Nachtpflege.
- Optional 1×/Woche: sanftes Enzym-/AHA-/PHA-Peeling (nicht bei akuter Rosacea/entzündeten Ekzemen).



EINFÜHRUNGSREGEL FÜR NEUE PRODUKTE

- Immer ein neues Produkt pro 10–14 Tage.
- Patch-Test am Kieferwinkel für 3 Nächte.
- Bei Rötung/Brennen: Frequenz reduzieren oder pausieren.

MEINE REGELN

WENIG ZEIT

Minimalroutine: Reinigen → Tonic → All-in-one-Serum (optional) → Creme/LSF (morgens).

Abends: Double Cleanse (falls Make-up/LSF) → Tonic → reichhaltigere Creme.



DER PRODUKT-BAUKASTEN: MUST-HAVES, NICE-TO-HAVES

MUST-HAVES (FÜR ALLE HAUTTYPEN)

- Milde Reinigung (morgens/abends).
- Tonic (pH-stabilisierend, hydratisierend).
- Feuchtigkeitsserum (z. B. Hyaluron/Glycerin + Beruhiger).
- Creme passend zur Lipidbedürftigkeit (leicht bis reichhaltig).
- Sonnenschutz (Alltag LSF 30, Rosacea/hohe Sonne LSF 50).

WORAUF DU KONSEQUENT ACHTEST

- Duftstoffarm, alkoholfrei (hohe Anteile vermeiden), hautähnliche Lipide/Ceramide.
- Klare, kurze INCI-Listen.
- Keine „7 Step-Säure-Cocktails“.
- Textur der Jahreszeit anpassen (Winter reichhaltiger, Sommer leichter).

NICE-TO-HAVES (ZIELGERICHTET EINSETZEN)

- Niacinamid (Poren/Rötungen/Barriere).
- Azelainsäure (Rötungen/Unreinheiten/Pigment).
- Vitamin C morgens (Glow/Pigment/Kollagen).
- Peptide (Kollagenkommunikation).
- Retinoide abends (Textur/Feinlinien) – langsam und niedrig starten.
- Enzym-/AHA-/PHA-Peeling 1–2×/Woche (außer bei hochsensibler Haut).

INVESTIEREN VS. SPAREN

- Investieren: LSF, Wirkstoffserum, gute Nachtcreme.
- Sparen: Reinigung/Tonic – schlicht, solide genügt (ohne Schnickschnack).



STUDIO & HOMECARE: DIE WIRKUNGSVOLLE KOMBINATION

Ein Konzept aus Heimpflege + Serienbehandlung bringt sichtbare, stabile Ergebnisse.



UNREINHEITEN/SPÄTAKNE

- Studio: Tiefenreinigung, Enzymvorbereitung, entzündungsberuhigende Wirkstoffinfusionen, ggf. LED.
- Home: Niacinamid/Azelainsäure, BHA 2–3×/Woche, LSF 30, leichte Feuchtigkeit.

ROSACEA/RÖTUNGEN

- Studio: Byonik zur Gefäßberuhigung, Lymphstimulation, kühlende Masken, Barrierelipide.
- Home: ultra-reizarm, Panthenol/Beta-Glucan, LSF 30 (bei hoher Sonne 50), keine täglichen Säuretonics.

PIGMENT/TEINTAUSGLEICH

- Studio: Kur mit Enzym/AHA-Vorbereitung + aufhellenden Wirkstoffen (reizarm).
- Home: Vitamin C + Niacinamid morgens, abends Retinoid/Azelainsäure (wechselnd), LSF strikt.

STRUKTUR/ELASTIZITÄT

- Studio: BioMicroneedling in Behandlungsserien, kombiniert mit Aufbau-Protokollen.
- Home: Peptide + Retinoid (langsam), reichhaltige Nachtpflege, Massage.



Rhythmus: Je nach Ziel 4–8 Termine über 8–12 Wochen, mit Check-ins zur Anpassung der Heimpflege.

DEIN 30/60/90-TAGE-PLAN



PHASE 1 – 0 BIS 30 TAGE:

Beruhigen & Struktur aufbauen

- Minimalroutine etablieren (Reinigen – Tonic – Serum – Creme – LSF).
- Trigger reduzieren (Zucker/Alkohol/Hitze), 2l trinken, Schlafroutine.
- 1-2 Studio-Behandlungen (Analyse + erste Entlastung).
- Erwartung: weniger Spannungsgefühl/reaktive Rötungen, klarere Struktur.

PHASE 2 – 31 BIS 60 TAGE:

Aktivieren & verfeinern

- 1-2 Zielwirkstoffe ergänzen (z. B. Vitamin C morgens, abends Niacinamid/Azelainsäure; Retinoid sehr langsam).
- Wöchentlich sanftes Peeling (außer Rosacea akut).
- 2-3 Studio-Behandlungen (Aufbau/Infusion, ggf. Byonik/Needling je nach Haut).
- Erwartung: mehr Glow, weniger Unreinheiten, gleichmäßigerer Teint.

PHASE 3 – 61 BIS 90 TAGE:

Festigen & individualisieren

- Wirkstoff-Rotation feinjustieren (z. B. Retinoid 2-3x/Woche, Peptide täglich).
- Saisonale Anpassung (Texturen, LSF-Strategie).
- Abschluss-Check: Fotos, subjektives Wohlbefinden, next Steps.
- Erwartung: stabilere Barriere, feinere Textur, sichtbare Beruhigung.

WENN ES HAKT

- Mehr Rötung/Brennen? Frequenzen halbieren, Barrierschutz priorisieren.
- Mehr Unreinheiten? Prüfen: zu okklusiv? LSF/Make-up nicht entfernt? BHA statt AHA testen.
- Keine Veränderung nach 8-12 Wo.? Balance-Check/Labore prüfen, bei mir melden damit wir mal tiefer ins innere schauen



NACHHALTIGE HAUTGESUNDHEIT – SO BLEIBT SIE LANGFRISTIG SCHÖN

- **Saisonal rotieren:** Texturen/Okklusion an Wetter anpassen.
- **Hygiene & Haltbarkeit:** Pumpspender bevorzugen, PAO beachten, Pinsel/Tools reinigen.
- **Sanfte Konsequenz:** Kleine Routinen täglich schlagen „Spezialaktionen“.
- **Teamarbeit:** Studio mit Konzept + dein Alltag = stabile Ergebnisse.
- **Mindset:** Rückschläge sind Feedback, kein Scheitern – anpassen, weitergehen.

Kurzfazit: Mit einem klaren Fahrplan, realistischer Erwartung und konsequenter, reizarmer Pflege wird Hautgesundheit planbar – und sichtbar.

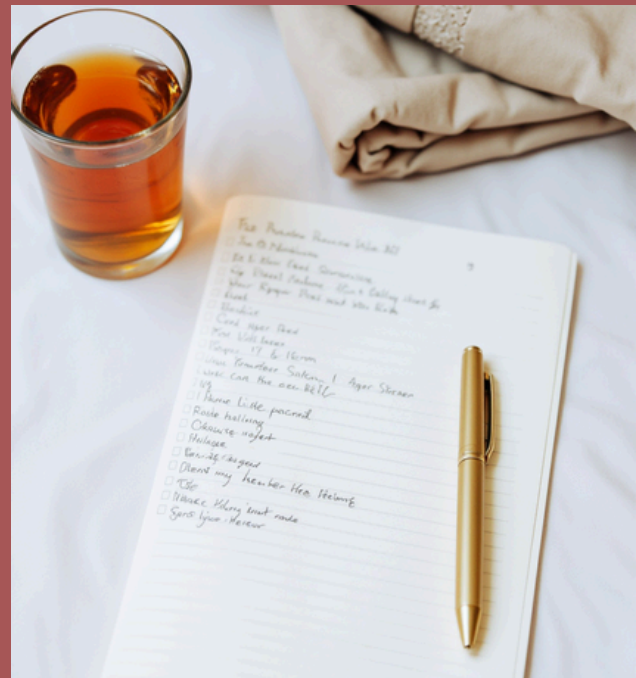
SCHLUSSWORT & EINLADUNG

Deine Haut erzählt deine Geschichte – und dieses Buch soll dir helfen, sie neu zu schreiben. Mit dem Wissen über Hautaufbau, innere Balance, äußere Pflege, Lifestyle und professionelle Unterstützung hast du nun alles an der Hand, um deine Haut nachhaltig ins Gleichgewicht zu bringen.

Denke daran: Es geht nicht um Perfektion, sondern um Balance und Beständigkeit. Kleine Schritte, die du regelmäßig gehst, sind mächtiger als große, aber seltene Aktionen. Deine Haut braucht keine radikalen Veränderungen über Nacht, sondern liebevolle Kontinuität.

Deine nächsten Schritte

- Starte mit der Basisroutine: Reinigung, Tonic, Pflege, LSF – jeden Tag.
- Wähle 1–2 Gewohnheiten, die dich innerlich stärken (z. B. 10 Minuten Bewegung, mehr Gemüse, feste Schlafenszeit).
- Halte Erfolge fest: Fotos, Hauttagebuch, kleine Notizen. So bleibst du motiviert.



EINLADUNG

Wenn du dir Unterstützung wünschst, stehe ich dir gerne zur Seite – sowohl vor Ort im Studio als auch online. Ob Hautanalyse, Balance-Check oder ein individueller Hautfahrplan: Gemeinsam entwickeln wir ein Konzept, das zu dir und deinem Alltag passt.

👉 Melde dich für ein persönliches Gespräch – online oder vor Ort – und starte deine Reise zur Schön-Haut.

[Hier klicken und dein kostenloses persönliches Beratungsgespräch buchen](#)



ABSCHLIESSENDE GEDANKE:

Deine Haut ist kein Gegner, den es zu bekämpfen gilt. Sie ist ein Kompass, der dir zeigt, was in deinem Inneren los ist. Wenn du lernst, auf sie zu hören und ihr gibst, was sie braucht – innen und außen – wird sie dir mit Strahlkraft, Widerstandskraft und Lebendigkeit antworten.

IMPRESSUM

Autorin & Herausgeberin:

Claudia Menke

Holistic Skin & Health Expertin

von-Moltke-Str. 12

33129 Delbrück

Telefon: 0152 3387 7134

E-Mail: info@kosmetik-claudia-menke.de

Web: www.kosmetik-claudia-menke.de

www.hautgesundheitskonzept.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Sie dienen ausschließlich der allgemeinen Information und stellen keine medizinische Beratung dar.

Alle Empfehlungen und Hinweise basieren auf Erfahrung, ganzheitlicher Betrachtungsweise und dem aktuellen Stand des Wissens im Bereich Haut- und Gesundheitspflege. Sie sind nicht als Ersatz für ärztliche Diagnosen oder Therapien zu verstehen.

Bitte wende dich bei akuten Beschwerden, unklaren Symptomen oder schwerwiegenden Haut- und Gesundheitsproblemen stets an eine Ärztin, einen Arzt oder eine qualifizierte medizinische Fachperson.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden oder Nachteile, die durch die Anwendung oder Umsetzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen könnten. Jede Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

