

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a red dress, stands in a modern bathroom. She is looking at her reflection in a large mirror above a white sink. Her hand is near her face, and she has a thoughtful expression. The bathroom has white walls, a window with blinds, and a chrome faucet. The overall tone is soft and contemplative.

3 Mythen, die deine Haut sabotieren

Warum deine Haut rebelliert – und wie du aufhörst, planlos dagegen zu kämpfen.

7-TAGE-CHALLENGE WORKBOOK

Für Frauen, die morgens in den Spiegel schauen und sich endlich wieder wohlfühlen möchten.

Liebe Leserin

„Du bist nicht falsch. Und deine Haut ist es auch nicht.“

Wenn du dieses Workbook in den Händen hältst, dann vermutlich, weil du es leid bist. Leid, jeden Morgen zu hoffen, dass es besser wird. Leid, wieder neue Rötungen zu entdecken. Leid, dich hinter Make-up zu verstecken, obwohl du dich eigentlich einfach nur wohlfühlen möchtest.

Ich sehe dich. Ich kenne dieses Gefühl – diese leise Erschöpfung, die sich einschleicht, wenn nichts zu helfen scheint. Wenn jedes neue Produkt eine neue Enttäuschung bedeutet. Wenn du anfängst, an dir selbst zu zweifeln, statt an den falschen Lösungen.

Doch lass mich dir eines sagen: Deine Haut sendet Signale. Sie kämpft nicht gegen dich – sie kommuniziert mit dir. Und in den nächsten 7 Tagen wirst du beginnen, sie zu verstehen. Statt gegen sie zu kämpfen. Statt neue Schichten draufzulegen. Statt nach dem nächsten Wundermittel zu suchen.

Dieses Workbook ist kein Schönheitsratgeber. Es ist kein Versprechen auf perfekte Haut. Es ist dein erster Schritt in Richtung Klarheit – für dich, für deinen Körper, für deine ganz persönliche Geschichte mit deiner Haut.

❏ Dieses Workbook enthält keine medizinischen Diagnosen oder Heilversprechen. Es ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und zum tieferen Verständnis deines Körpers.

So nutzt du dieses Workbook

Bevor wir beginnen, ein paar Worte zur Haltung, mit der du diese 7 Tage angehen darfst.

10–15 Minuten täglich

Mehr brauchst du nicht. Suche dir einen ruhigen Moment – morgens mit dem ersten Kaffee, abends beim Entspannen, oder wann immer du zur Ruhe kommst. Das Workbook wirkt, wenn du wirklich anwesend bist.

Ehrlichkeit statt Perfektion

Sei ehrlich mit dir. Nicht perfekt. Ehrlich. Beantworte die Fragen ohne zu bewerten und ohne dich zu verurteilen. Es geht nicht darum, die richtigen Antworten zu finden – sondern darum, deine eigenen zu finden.

Kein Schuldbewusstsein

Hier geht es nicht um Schuld. Hier geht es um Zusammenhänge. Was du bisher getan hast, war das Beste, was du wusstest. Dieses Workbook lädt dich ein, neues Wissen zu gewinnen – mit Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

Was dich erwartet

Am Ende wirst du nicht „perfekte Haut“ haben. Aber du wirst verstehen, warum sie so reagiert. Du wirst Muster erkennen, die du vorher übersehen hast. Und du wirst wissen, wo du wirklich ansetzen kannst. Das verändert alles.

„Deine Haut ist kein Problem. Sie ist ein Signal.“

Tag 1 – Deine Haut ist kein Feind

TAG 1 VON 7

Dein Tagesimpuls

Haut reagiert nie grundlos. Rötungen und Pusteln sind keine Laune deines Körpers – sie sind eine Antwort. Eine Reaktion auf etwas, das im Inneren aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das ist keine schwache Haut. Das ist eine aufmerksame Haut.

Die Frage ist nicht: „Wie bekomme ich das endlich weg?“ Die richtige Frage lautet: „Was will mir mein Körper sagen?“ Dieser Perspektivwechsel klingt klein – er ist aber fundamental. Denn solange wir Symptome bekämpfen, statt Ursachen zu verstehen, werden wir im Kreislauf der Enttäuschungen bleiben.

Reflexion – Nimm dir Zeit für diese Fragen

1 Seit wann kämpfe ich mit meiner Haut?

War das schon immer so, oder gab es einen Moment, ab dem es begann? Erwinnere dich so konkret wie möglich. Welche Lebensphase war das?

2 Gab es eine Phase, in der es schlimmer wurde?

Hormonschwankungen, Stress, eine Ernährungsumstellung, ein Umzug? Was war in dieser Zeit in deinem Leben los – außer an deiner Haut?

3 Was fühle ich morgens vor dem Spiegel?

Frustr? Enttäuschung? Stress? Resignation? Unsicherheit? Erlaube dir, ehrlich zu antworten – ohne dich dafür zu verurteilen, dass du diese Gefühle hast.

 **Übung des Tages:** Schau heute einmal in den Spiegel, ohne zu bewerten. Kein „schon wieder“, kein „besser oder schlechter als gestern“. Nur schauen. Beobachten. Wahrnehmen. Das ist bereits eine kraftvolle Praxis.

Tag 2 – Mythos: Ich brauche nur die richtige Pflege

TAG 2 VON 7

Dein Tagesimpuls

Pflege kann unterstützen. Aber sie löst keine innere Dysbalance. Das klingt einfach – und ist doch das Missverständnis, auf dem eine ganze Industrie gebaut ist. Wenn deine Haut entzündet reagiert, dann ist die eigentliche Frage: Warum ist sie entzündungsbereit?

Eine Creme, die Rötungen überdeckt, ist wie ein Pflaster auf einer Wunde, die von innen kommt. Sie kann kurzzeitig beruhigen. Aber sie kann den Grund der Entzündung nicht adressieren. Das kann nur ein ganzheitlicher Blick.

Viele Frauen verbringen Jahre damit, Produkte zu wechseln – und fühlen sich schuldig, wenn nichts hilft. Heute lade ich dich ein, deinen Pflegeroutinen ehrlich zu begegnen. Nicht um sie zu verurteilen, sondern um Muster zu erkennen.

Dein Pflege-Check

Fülle die folgende Tabelle mit deinen aktuellen oder bisherigen Pflegeprodukten aus. So ehrlich wie möglich.

Produkt	Seit wann?	Warum gekauft?	Langfristig geholfen?

„Weniger, aber richtiger – das ist oft die sanfteste Revolution für deine Haut.“

Reflexion zur Pflege

- Wie oft habe ich Produkte gewechselt – aus Hoffnung oder aus Verzweiflung?
- Habe ich meiner Haut jemals wirklich Ruhe gegönnt – oder immer sofort Neues ausprobiert?
- Was war mein teuerster Fehlkauf? Was hat mich dazu bewogen?

Tag 3 – Mythos: Die richtigen Nahrungsergänzungsmittel werden es richten

TAG 3 VON 7

Dein Tagesimpuls

Vielleicht kennst du das:

- Magnesium.
- Zink.
- Vitamin D.
- Omega 3.
- Probiotika.
- Kollagen.

Und jedes Mal die Hoffnung:

„Vielleicht ist DAS jetzt die Lösung.“

Versteh mich nicht falsch. Nahrungsergänzung kann sinnvoll sein.

Aber sie ersetzt keine Ursachenanalyse.

Wenn dein Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist, reicht es nicht, einfach etwas „oben drauf“ zu geben.

Die entscheidende Frage ist nicht:

„Was fehlt mir noch?“

Sondern:

„Warum ist mein System aus der Balance geraten?“

Tag 3 – Reflexion & Erkenntnis

TAG 3 VON 7

Reflexion

Welche Nahrungsergänzungsmittel nehme ich aktuell?

Seit wann nehme ich sie?

Warum habe ich damit begonnen?

- ☐ Empfehlung aus Social Media
- ☐ Freundin
- ☐ Apotheke
- ☐ Arzt
- ☐ Verzweiflung
- ☐ Hoffnung auf schnelle Lösung

Habe ich vorher getestet, ob ich wirklich einen Mangel hatte?

☐ Ja / ☐ Nein / ☐ Weiß ich nicht genau

Habe ich eine klare Veränderung meiner Haut bemerkt?

Wenn ja – war sie dauerhaft oder nur kurzfristig?

Tiefergehende Frage

Nehme ich Nahrungsergänzung gezielt – oder sammle ich Bausteine in der Hoffnung, dass irgendwann etwas wirkt?

Erkenntnisfeld

Was ich heute verstanden habe:



Wichtige Erkenntnis: Nahrungsergänzung kann unterstützen. Aber sie ersetzt keinen individuellen Plan.

Tag 4 – Mythos: Eine Darmkur reicht

TAG 4 VON 7

Dein Tagesimpuls

Der Darm und die Haut sprechen dieselbe Sprache – die Sprache der Entzündung. Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht geraten ist, zeigt sich das oft zuerst auf der Haut. Das ist wissenschaftlich belegt und wird als Darm-Haut-Achse bezeichnet.

Aber: Eine Darmkur alleine reicht selten. Denn der Darm reagiert seinerseits auf Stress, auf Hormone, auf Ernährung, auf Schlaf und auf unser Nervensystem. Er ist kein isolierter Kanal, den man mit einer 4-Wochen-Kur „repariert“.

Heute schauen wir, ob dein Darm dir ebenfalls Signale sendet – und ob du Verbindungen zu deiner Haut erkennen kannst. Es geht nicht um Diagnosen, sondern um deine persönliche Wahrnehmung.

Darm-Checkliste

Was erkennst du bei dir? Markiere ehrlich:

- ☐ Blähungen oder Völlegefühl nach dem Essen
- ☐ Unregelmäßiger Stuhlgang (Verstopfung oder Durchfall)
- ☐ Starker Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate
- ☐ Ausgeprägte Müdigkeit nach Mahlzeiten
- ☐ Verschlechterung der Haut nach Stressphasen
- ☐ Bauchbeschwerden in emotionalen Situationen
- ☐ Das Gefühl, manche Lebensmittel nicht gut zu vertragen

Reflexion

Erkennst du Muster zwischen deinem Bauchgefühl und deiner Haut?

Gibt es Tage, an denen beides gleichzeitig schlechter wird? Bestimmte Situationen, Lebensmittel oder Phasen im Monat?

Wann ist dein Darm am meisten aus dem Gleichgewicht?

In Stresssituationen? In den Tagen vor der Periode? Im Urlaub anders als im Alltag? Notiere deine Beobachtungen.

Was hat dein Bauch dir schon lange versucht zu sagen?

Manchmal wissen wir tief in uns, was uns nicht gut tut – aber wir hören noch nicht hin. Was kommt dir in den Sinn?

„Dein Bauch ist der zweite Sitz deines Gefühls – und der erste Spiegel deiner Haut.“

Tag 5 – Stress & Haut

TAG 5 VON 7

Dein Tagesimpuls: Was Cortisol mit deiner Haut macht

Cortisol ist unser Stresshormon – und in Maßen ist es absolut wichtig und gesund. Doch wenn der Körper dauerhaft unter Anspannung steht, produziert er dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel. Und Cortisol ist ein direkter Entzündungstreiber.

Was das für deine Haut bedeutet: Mehr Cortisol bedeutet mehr Entzündungsbereitschaft, mehr Talgproduktion, langsamere Regeneration und eine geschwächte Hautbarriere. Du erkennst das möglicherweise an Schüben, die immer dann kommen, wenn du unter Druck stehst. An Haut, die sich in Urlauben manchmal magisch beruhigt. An Rötungen, die morgens schlimmer sind als abends.

Stress ist in unserer Zeit oft chronisch und unsichtbar. Wir funktionieren. Wir liefern. Wir versorgen. Und irgendwann zeigt der Körper, was wir übergangen haben.



Wann kontrolliere ich meine Haut am häufigsten?

Morgens beim Aufwachen? Nach einem stressigen Meeting? Wenn jemand mich anschaut? Erkenne, welche Situationen dich zum Spiegel treiben.



Was löst das emotional in mir aus?

Angst? Scham? Kontrolle? Das Bedürfnis, vorbereitet zu sein? Schreibe auf, was in dir vorgeht – ganz ohne Bewertung.



Was würde passieren, wenn ich aufhöre zu prüfen?

Stell dir vor, du schaust 7 Tage lang nicht kontrollierend in den Spiegel. Was würdest du fühlen? Was würde das bedeuten?



Übung: Wähle heute eine Situation, in der du normalerweise zur Haut-Kontrolle neigst – und tue in diesem Moment bewusst etwas anderes. Atme tief durch. Mach einen Schritt weg vom Spiegel. Beobachte, was das auslöst.

Tag 6 – Alles hängt zusammen

TAG 6 VON 7

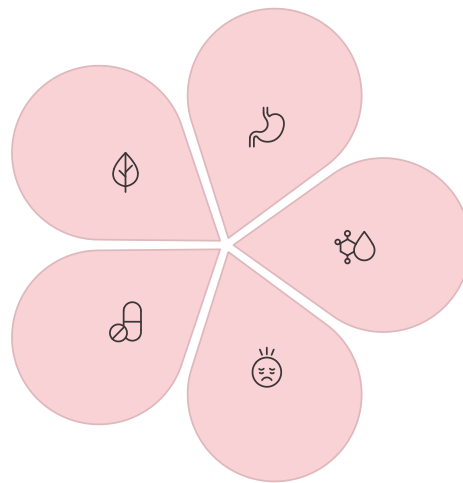
Heute machen wir einen Schritt zurück und schauen das große Bild an. Denn das ist die zentrale Wahrheit, die dieser Challenge zugrunde liegt: Deine Haut ist kein isoliertes Problem. Sie ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von Faktoren – und nur wenn wir alle davon im Blick haben, können wir nachhaltig etwas verändern.

Pflege

Zu viel, zu wenig, das Falsche?
Wie behandelst du deine Haut
von außen?

Nährstoffe

Zinkmangel, Omega-3, Vitamin
D – was fehlt dem Körper, das er
über die Haut ausdrückt?



Darm

Verdauung, Mikrobiom,
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – der Darm ist oft der stille Mitverursacher.

Hormone

Östrogen, Progesteron,
Cortisol – hormonelle
Veränderungen verändern
auch die Haut fundamental.

Stress

Chronischer Stress ist einer der
mächtigsten
Entzündungstreiber – oft
unterschätzt, immer spürbar.

Deine Selbsteinschätzung

Wo vermutest du aktuell deine persönliche Hauptbaustelle? Es darf eine Kombination sein – aber versuche, einen Schwerpunkt zu benennen:

- ☐ Darm – ich bemerke häufig Verdauungsbeschwerden
- ☐ Stress – mein Alltag ist dauerhaft anspannend
- ☐ Hormone – ich spüre starke Veränderungen in der letzten Zeit
- ☐ Pflegeüberforderung – ich habe zu viel ausprobiert und verwirre meine Haut
- ☐ Nährstoffe – ich esse oft unregelmäßig oder unausgewogen
- ☐ Kombination aus allem – ich fühle mich überfordert von der Vielschichtigkeit

„Wenn alles mit allem zusammenhängt, bedeutet das: An jedem Punkt kannst du beginnen.“

Tag 7 – Klarheit

TAG 7 VON 7

Du hast es durch alle 7 Tage geschafft.

Das ist keine Kleinigkeit. In einer Zeit, in der wir gewohnt sind, schnelle Lösungen zu suchen, hast du dir 7 Tage lang Zeit genommen, genauer hinzuschauen. Du hast Fragen gestellt statt Produkte gekauft. Du hast nachgefühlt statt überdeckt. Das ist ein echter Schritt.

Heute ist der Tag der Klarheit. Nicht der Tag der Perfektion. Es geht nicht darum, alle Antworten zu haben. Es geht darum, ehrlich zu benennen, was du in dieser Woche erkannt hast – über deine Haut, über dich, über die Zusammenhänge.

Deine 5 Abschlussfragen

01

Was habe ich über meine Haut gelernt, das ich vorher nicht wusste oder nicht sehen wollte?

02

Was hat mich am meisten überrascht – an meiner Haut oder an mir selbst?

03

Was möchte ich nicht länger tun? Welches Verhalten, welche Überzeugung, welches Produkt?

04

Was wünsche ich mir stattdessen – für meine Haut und für mein Verhältnis zu ihr?

05

Was ist mein erster konkreter Schritt in den nächsten 7 Tagen?

Raum für deine persönlichen Erkenntnisse

Schreibe hier auf, was du in dieser Woche mitgenommen hast – in deinen eigenen Worten, ohne Struktur, ohne Bewertung. Lass einfach fließen, was da ist.

- ☐ Es gibt keine richtigen oder falschen Erkenntnisse. Alles, was du spürst und wahrnimmst, ist wertvoll. Vertrau dir.

Deine nächsten Schritte

„Deine Haut ist kein Zufall. Und sie ist kein Pflegeproblem. Sie ist ein Balance-Thema.“

Wenn du dieses Workbook ehrlich ausgefüllt hast, dann weißt du jetzt etwas, das die meisten Frauen jahrelang suchen: Deine Haut hat Gründe. Und diese Gründe sind individuell – so einzigartig wie du.

Genau hier stehen viele Frauen an einem wichtigen Punkt: Sie wissen jetzt mehr. Sie erkennen Zusammenhänge. Aber sie wissen noch nicht genau, wo sie persönlich anfangen sollen. Welcher Faktor bei ihnen dominiert. Welcher Weg für sie konkret Sinn macht.

Das ist vollkommen normal. Denn jede Haut ist anders. Jede Geschichte ist anders. Jede Frau bringt ihre eigene Kombination aus Faktoren mit.

Du hast erkannt

Dass Pflege allein nicht reicht und Wundermittel keine Wurzeln erreichen.

Du hast gespürt

Welche inneren Faktoren – Darm, Stress, Hormone – möglicherweise bei dir eine Rolle spielen.

Du hast verstanden

Dass deine Haut keine Feindin ist, sondern eine Botin, die dir wichtige Botschaften sendet.

Wissen ist der erste Schritt. Ein individueller Plan ist der zweite. Und für den zweiten Schritt musst du nicht alleine sein.

Einladung zur kostenlosen Hautanalyse:

Wenn du dir jetzt Klarheit für *deine* Haut wünschst, dann lade ich dich ein zu einem kostenlosen 20-Minuten-Gespräch. Ohne Druck. Ohne Verpflichtung. Nur Klarheit – für dich und deinen nächsten Schritt. **„Wenn du jetzt merkst, dass du deine Haut nicht länger alleine verstehen willst, dann lass uns gemeinsam hinschauen.“**

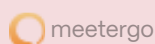
Buch dir jetzt deinen Termin für deine kostenlose Hautanalyse für folgenden Link:

meetergo.com /



Claudia Menke

[20 Hautanalyse-Gespräch](#)



20 Hautanalyse-Gespräch – Claudia Menke

Du erzählst mir wo du stehst und was dich am meisten frustriert. Wir schauen was für dich der nächste Schritt ist.

