

Dein Arbeitsblatt

Drei Abende, drei Aufgaben. Damit du am Ende nicht mehr rätst.

So arbeitest du damit

Druck dir die Seiten aus oder leg dir einen Zettel daneben. Jeder Abend hat genau eine Aufgabe. Sie dauert wenige Minuten und ist der Grund, warum du am dritten Abend etwas in der Hand hast statt nur Wissen im Kopf.

Abend	Thema	Deine Aufgabe
Tag 1	Die sieben Auslöser	Drei ankreuzen, die zu deinem Alltag passen
Tag 2	Die drei häufigsten ab 40	Drei Tage lang deine Haut beobachten
Tag 3	Die Reihenfolge	Deinen ersten Schritt festlegen

Du musst dich nirgends zeigen. Du musst nichts kommentieren und nichts öffentlich schreiben. Wenn du eine Frage hast, die niemand sehen soll, schreib sie mir privat. Ich beantworte sie anonym im Live.

Wichtig: Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine ärztliche Diagnose. Wenn du in Behandlung bist, läuft alles hier begleitend dazu, nicht statt dessen.

Tag 1: Die sieben Auslöser

Kreuze die drei an, die sich am ehesten nach deinem Alltag anfühlen. Nicht die, die am schlimmsten klingen.

☐

Blutzucker und Glykation

Heißhunger am Nachmittag, Müdigkeit nach dem Essen, oft Brot, Süßes oder Snacks zwischendurch

☐

Stille Entzündung

Gelenke zwicken, Verletzungen heilen langsam, Rötungen halten lange an

☐

Darm-Haut-Achse

Blähbauch am Abend, unregelmäßige Verdauung, Unverträglichkeiten

☐

Hormonelle Verschiebung

Zyklus verändert sich, Hitzewallungen, Haut reagiert vor der Periode stärker

☐

Cortisol und Dauerstress

Wach um 3 Uhr, innerlich unruhig, kommst abends nicht runter

☐

Nährstofflücken

Haarausfall, brüchige Nägel, wenig Energie, einseitige Ernährung

☐

Barrierschaden durch zu viel Pflege

Haut spannt nach dem Waschen, viele Produkte, häufiger Wechsel

Meine drei

1.

2.

3.

Was mir beim Zuhören durch den Kopf ging

Tag 2: Drei Tage beobachten

Notiere jeden Abend, wie deine Haut heute war und was in den 48 Stunden davor los war.
Nicht bewerten, nur aufschreiben.

Tag	Haut heute (1 bis 10)	Was war in den 48 Stunden davor? Essen, Schlaf, Stress, Zyklus, Alkohol, neue Produkte
1		
2		
3		

Was mir nach drei Tagen auffällt

Tag 3: Deine Reihenfolge

Die Reihenfolge entscheidet, ob eine Veränderung hält oder nach vier Wochen zusammenfällt.

Mein Auslöser Nummer 1

Der, bei dem ich anfangen:

Meine erste Maßnahme

Eine Sache, klein genug, dass ich sie sicher durchhalte:

Ab wann

Datum, nicht „demnächst“:

Woran merke ich in vier Wochen, dass sich etwas bewegt

Und wenn du nicht raten willst: Der Selbsttest zeigt dir in 3 Minuten, welcher der sieben Auslöser bei dir am wahrscheinlichsten vorne steht. Kostenlos, Auswertung per Mail. Den Link findest du in der Gruppe und in deiner Erinnerungsmail.

Fragen, die ich Claudia noch stellen möchte

Claudia Menke, Holistic Skin & Health Expertin · hautklar ab 40