

Willkommen zu deinem Hautbarriere-Check

Manchmal zeigt dir deine Haut deutlicher als alles andere, dass es gerade alles zu viel ist. **Spannungsgefühl, Reizungen** oder das **Bedürfnis, sich ständig eincremen zu müssen**, all das sind leise Signale, dass deine Barriere Unterstützung braucht.

Dieser kleine Test hilft dir, besser zu verstehen, **wie gestresst deine Haut wirklich ist** und ob äußere Pflege, innere Belastungen oder beides dabei eine Rolle spielen.

Du brauchst nur ein paar Minuten und bekommst dafür eine **klare Einschätzung**, wo deine Haut gerade steht und was ihr jetzt guttut.



Nimm dir einen ruhigen Moment für dich.
Atme einmal tief durch.

Ich lade dich ein herauszufinden, **was deine Haut wirklich braucht**, um wieder entspannt, weich und stabil zu werden.

Herzlichst ♥

deine Frau Kosmetik Tanja

TEST

Wie gestresst ist deine Haut wirklich?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit **oft**, manchmal oder **nie**.

1. Du hast ein unangenehmes **Spannungsgefühl** auf der Haut.
2. Deine **Haut brennt oder juckt**, mit oder ohne Creme.
3. Du hast das Gefühl, dass du dich **ständig eincremen** musst.
4. Du neigst zu **Rötungen oder Pickelchen** nach der Reinigung oder Pflege.
5. Du verwendest schäumende **Reinigungsprodukte**, Mizellenwasser oder Reinigungstücher.
6. Du fühlst dich **gestresst** oder überfordert.
7. Du hast das **Gefühl, alles schaffen zu müssen**, auch wenn es zu viel ist.
8. Du sagst häufig **„Ja“**, obwohl du spürst, dass du lieber **„Nein“** sagen würdest.
9. Du kommst **selten zur Ruhe** oder gönnst dir Pausen erst, wenn alles erledigt ist.
- 10 Du merkst, dass dein Körper auf Stress reagiert (z.B. **unruhiger Schlaf**, innere Anspannung).

TESTAUSWERTUNG

Zähle nur die Anzahl der Antworten „oft“ aus beiden Bereichen zusammen.

0–3 × „oft“ → leicht gestresst

Deine Hautbarriere ist grundsätzlich stabil, braucht aber regelmäßig Nachschub an natürlichen Fetten und Pause von zu vielen Produkten.

Verzichte auf Peelings und aktive Wirkstoffe. Natürliche Ceramide von außen schenken deiner Haut Ruhe und Stabilität

4–6 × „oft“ → instabil

Deine Haut zeigt Anzeichen von Stress, Fett- und Feuchtigkeitsmangel.

Verwende emulgatorfreie Produkte mit hautähnlichen Lipiden und achte auf eine Ernährung mit gesunden Fetten, z. B. Lachs, Walnüsse und Leinsamen. Das unterstützt deine Hautbarriere auch von innen. Jetzt braucht sie Schutz, Lipidaufbau und Entlastung.

7 × oder mehr „oft“ → geschwächt

Deine Hautbarriere ist klar überlastet..

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sie gezielt wieder aufzubauen. Stelle deine Routine konsequent auf ölbasierte Produkte um, ohne Tenside und Emulgatoren. Unterstütze deine Haut zusätzlich von innen, z.B. durch Omega-3-Öle und fettreiche Fischarten wie Lachs oder Makrele.

✦ Und jetzt?

Wenn du dich in der Testauswertung wiedererkannt hast, lade ich dich ein, dich intensiv mit deiner Haut auseinanderzusetzen. Deine Haut will dich nicht ärgern und nerven.

Sie versucht, dich zu schützen und dich auf eine Überlastung hinzuweisen. Diese Überlastung kann auf verschiedenen Ebenen bestehen:

- **1. äußere Ebene: Ungeeignete Pflegeprodukte**
- **2. innere Ebene: Nährstoffmängel und Stoffwechselungleichgewichte**
- **3. Emotionale Ebene: innerer Druck und Stress**

Diese drei Ebenen spielen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Deshalb arbeite ich auf allen Ebenen gleichzeitig, um bestmögliche und vor allem **andauernde Ergebnisse** zu erzielen.

Wenn du deiner Haut die richtigen Bedingungen gibst, kann sie sich wieder beruhigen, stabilisieren und regenerieren.

Die Ergebnisse werden nicht nur deine Haut betreffen, sondern können dein Wohlbefinden und deine Lebensqualität insgesamt positiv beeinflussen.

Hautbarriere Repair

In meinen **Online-Kurs Hautbarriere Repair** begleite ich dich dabei Schritt für Schritt.

Wenn du nicht länger rätseln möchtest,
wenn du verstehen willst, warum deine Haut so reagiert,
und wenn du dir wünschst, dich wieder rundum wohl,
entspannt und kraftvoll zu fühlen, dann habe ich etwas für dich entwickelt:

Dein sanfter **Neustart** für entspannte, stabile Haut und umfassendes Wohlbefinden

In diesem kompakten Online-Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt,

- **wie deine Hautbarriere wirklich funktioniert**
- **was sie still und unbemerkt schwächt**
- **und wie du sie gezielt wieder aufbaust.**

 **[\[Hier geht's zum Kurs\]](#)**

Ohne Schnickschnack, sondern klar, strukturiert und auf das Wesentliche beschränkt.

♥ Mein Wunsch für dich

Dass du aufhörst, gegen dich und deine Haut zu arbeiten,
und beginnst, für dich zu gehen.

Wenn du spürst, dass jetzt der richtige Moment ist,
findest du hier alle Informationen zu Hautbarriere Repair:

👉 [\[Hier geht's zum Kurs\]](#)

Ich begleite dich gern auf diesem Weg.
In **Ruhe**, mit **Struktur** und mit dem **Blick fürs Wesentliche**.



Herzlichst ♥,

Deine Frau Kosmetik Tanja