

Natural Beauty Programm

GESUNDER GLOW MIT DER RICHTIGEN HAUTPFLEGE



Autorin und Copyright: Marta Akpınar-Lele
Natural Beauty Coach
Sonnenblumenweg 15b, 16548 Glienicke/Nordbahn

Einige Produktempfehlungen in diesem Guide sind Affiliate-Links. Mit einem Kauf darüber unterstützt du meine Arbeit, ohne dass für dich Mehrkosten entstehen. Ich empfehle nur Produkte, hinter denen ich fachlich und persönlich stehe.

Reinigung

Pflege

Sonnen-
schutz



STEP 1 REINIGUNG

Ölreiniger

Wähle einen milden Gesichtereiniger, möglichst duftstofffrei.

Meine Empfehlung Nr. 1 ist ein Ölreiniger, der für sensible und die empfindliche Babyhaut entwickelt wurde. So kannst du sicher sein, dass das Reinigungsprodukt für deine Haut besonders mild sein wird.



Bei

✓ sensibler

✓ reifer

✓ **feuchtigkeitsarmer Haut**



Bioderma
Atoderm Rückfettendes
Duschöl 1 [LINK](#)
ca. 14 EUR

Reinigungsbalm + Ölreiniger Kombination

Fühlt sich deine Haut im Winter deutlich trockener an, kann ein zusätzlicher Reinigungsschritt sinnvoll sein. Nutze dafür einen Reinigungsbalm auf Basis von Pflanzenbutter. **Massiere** ihn sanft auf das trockene Gesicht ein und spüle ihn anschließend mit deinem Lieblingsreiniger ab.



Bei

✓ **trockener Haut**



YEPODA
The calm balm [LINK](#)
ca. 25 EUR



Bioderma
Atoderm Rückfettendes
Duschöl 1 [LINK](#)
ca. 14 EUR

Reinigung

Pflege

Sonnen-
schutz



STEP 2 PFLEGE

bei feuchtigkeitsarmer Haut

- Starte deine Hautpflege mit einem **feuchtigkeitsspendenden Toner**.
- Versorge deine Haut mit weiteren pflegenden und aktiven Komponenten mithilfe eines **Serums**.
- Wähle eine **leichte Creme mit einem geringen Anteil an Pflanzenölen**. Die ideale Tagescreme sitzt nicht zu fettig auf der Haut. Sie zieht schnell ein und die Haut fühlt sich auch in einer Stunde weich an.
- Verwende deine Tagescreme in eine reichhaltigere Nachtcreme mit ein paar Tropfen **kaltgepresstem Wildrosenöl** an.
- Verwende abends eine **Lippenmaske**, damit deine Lippen über Nacht intensiv gepflegt werden und morgens weich sind.



Bei
✓ sensibler
✓ reifer
✓ **feuchtigkeitsarmer Haut**



ISANA
Glow Anti-Ox Toner Spray
[LINK](#)
ca. 4,00 EUR



Dr. Scheller
Anti-Falten Argan
Intensiv Serum
[LINK](#)
ca. 14 EUR



Transparent lab
Super C serum
[LINK](#)
ca. 16 EUR



Alterra / Rossmann
Day 'n' Night Lip Mask 01
Strawberry [LINK](#)
ca. 2,50 EUR



Paulas Choice Lip & Body Balm
unter den Augen und auf den
Lippen
Sehr gut als Hautpflege
vor dem Concealer!
[LINK](#)
ca. 19 EUR



Dr. Scheller
Anti-Wrinkle organ day cream
[LINK](#)
ca. 15 EUR



I+m
Wildrosenöl [LINK](#)
ca. 18 EUR

Reinigung

Pflege

Sonnen-
schutz



STEP 2 PFLEGE

bei trockener Haut

- Starte mit einem **Feuchtigkeitsspray** und / oder ein **Serum**.
- Verwende eine **reichhaltige Pflege-Creme** mit einem hohen Anteil an **Ölen** und mit z.B. **Mangobutter** oder **Sheabutter**. Bei sehr trockener Haut kann auch ein geringer Anteil **Bienenwachs** sinnvoll sein.
- Reichere deine Tagescreme abends zusätzlich mit **3-4 Tropfen kaltgepresstem Bio-Wildrosenöl** an.
- Verwende tagsüber und abends eine pflegende **Lippenmaske**.



Bei
✓ trockener Haut



ISANA
Glow Anti-Ox Toner Spray
[LINK](#)
ca. 4,00 EUR



Dr. Scheller
Anti-Falten Argan
Intensiv Serum
[LINK](#)
ca. 14 EUR



Transparent lab
Super C serum
[LINK](#)
ca. 16 EUR



Weleda Skin Food
intensive Pflegecreme
[LINK](#)
ca. 9 EUR



Uriage XEMOSE C8
bei sehr trockener Haut
[LINK](#)
ca. 17 EUR



I+m
Wildrosenöl [LINK](#)
ca. 18 EUR



Paulas Choice Lip &
Body Balm
unter den Augen und
auf den Lippen
Sehr gut als
Hautpflege
vor dem Concealer!
[LINK](#)
ca. 19 EUR



Alterra / Rossmann
Day 'n' Night Lip Mask 01
Strawberry [LINK](#)
ca. 2,50 EUR

Reinigung

Pflege

Sonnen-
schutz



STEP 3 SONNENSCHUTZ

Natürliche Sonnenschutzcremes sind technisch bedingt **okklusiv**.
Sie wirken auf der Haut **abdichtend** und **versiegeln** die **Feuchtigkeit** in der Haut.

Mineralischer Sonnenschutz benötigt eine reichhaltigere Formulierung, um zuverlässig zu wirken. Genau davon profitiert deine Haut im Winter besonders.



The SPF BFF 30 - Getönter mineralischer Breitspektrum Sonnenschutz [LINK](#)
ca. 29 EUR

WINTER-TIPP: mit guter Pflege- und okklusiven Komponenten, sodass die Haut darunter nicht so schnell wieder austrocknet. Ist der letzte Step der Hautpflege. Funktioniert auch sehr gut unter Make-up.



Und Gretel
Refillable SPF 50+ Compact Powder
-für alle Hauttypen bis auf trockene Haut-
ca. 42,00 EUR
[LINK](#)

In 3 Farbnancen erreichbar. Besonderheit: man kann es mehrmals am Tag applizieren und dadurch den Sonnenschutz erneuern.



ISANA
Anti-UV Tagesfluid mit SPF 50
[LINK](#)
-für alle Hauttypen inkl.
empfindlicher Haut-
ca. 5 EUR

Besonderheit: kann auch nach Step 1 Hautpflege direkt aufgetragen werden, denn sie pflegt die Haut auch.



NAYA GLOW
SHIELD ME | SPF 50+ SKIN BARRIER
SUNFLUID 50 ML [LINK](#)
-für alle Hauttypen inkl.
empfindlicher Haut-
ca. 40 EUR

Besonderheit: hypoallergen, nicht komedogen, nicht fettend..



100% pure
Yerba Mate-Nebel mit Lichtschutzfaktor 30
[LINK](#)
-für alle Hauttypen inkl.
empfindlicher Haut-
ca. 40 EUR

Besonderheit:
man kann es mehrmals am Tag applizieren und dadurch den Sonnenschutz erneuern.

OPTIONAL VOR DEM MAKE-UP



Bei leichten Rötungen:



bei Rötungen

erborian USA
red cc corrector cream
-für alle Hauttypen inkl.
empfindlicher Haut-
ca. 20 EUR

[link](#)

Gezielte Korrigierung intensiv geröteter Stellen



Maybelline Color corrector
grün [LINK](#)
ca. 10 EUR

Bei fettiger Haut und großen Poren:



BIODERMA
Serum pore refiner
-bei fettiger und
Mischhaut -
ca. 14 EUR

[link](#)

DROGERIE FAVORITEN



Reinigung:

- ISANA pur Waschcreme,
- ISANA pur Reinigungsschaum
- BALEA Waschcreme sensitiv



Make-up:

- FITme matte Foundation
- Catrice Pure False Lash Mascara
- Alterra Finish powder transparent



Hautpflege:

- ISANA Anti-UV Tagesfluid
- ISANA Glow Anti-ox Toner Spray
- Dr. Scheller Tagescreme
- Dr. Scheller Argan Serum



Extras:

- Alterra Lip Mask
- Weleda Pflegeöl mit Calendula, parfümfrei: sehr schön zur Gesichtsmassage und auch als Körperpflege-Öl

Gestestet und als sehr empfehlenswert eingestuft.