



SKINNOTE

Barrier Reset



DEINE HAUTBARRIERE VERSTEHEN.
RICHTIG RESETTEN.
STARK UND GESUND AUFBAUEN.

VORWORT

Bevor du startest

Diese Skin Note unterstützt dich dabei, Veränderungen deiner Haut bewusster wahrzunehmen und deine Pflegeroutine übersichtlich zu gestalten. Du erfährst, welche Schritte du hinterfragen kannst, wie du deine Basis vereinfachst und wann medizinische Unterstützung sinnvoll ist.

Es geht nicht darum, möglichst viel wegzulassen oder möglichst viel neu zu kaufen – sondern darum, deine Haut und ihre aktuelle Verträglichkeit besser einzuordnen.

KI-generierte Bildmotive

Die dekorativen Stillleben, Illustrationen und fotorealistischen Personenmotive dieser Skin Note wurden mithilfe künstlicher Intelligenz (KI) erzeugt. Dies betrifft auch die entsprechenden Motive auf dem Cover und der Rückseite.

Die Darstellungen dienen der Gestaltung und Veranschaulichung. Sie dokumentieren keine realen Kundinnen oder Kunden, Behandlungen oder Behandlungsergebnisse.

Ausgenommen sind die Original-Produktabbildungen auf Inhaltsseite 10.

Hinweis zur Nutzung

Diese Skin Note vermittelt allgemeines Wissen zur kosmetischen Hautpflege. Sie ersetzt keine individuelle medizinische Diagnose oder Behandlung. Ärztlich verordnete Therapien sollten nicht eigenständig verändert werden.

Impressum

HERAUSGEBERIN & INHALTLICH VERANTWORTLICH

Roksana Osman

SkinSignature by Roksana Osman

In der Bauerschaft 1

33775 Versmold · Deutschland

KONTAKT

ROsman@skinsignature.de

0176 240 88335

www.skinsignature.de

Instagram: @roksana_osman

Skin Note „Barrier Reset“ · Digitale Ausgabe · September 2026

INHALT

Inhaltsverzeichnis

Dein Wegweiser durch den Barrier Reset.



Kapitel 1	Erkennen & sicher einordnen	Seite 01–04
Wenn deine Haut plötzlich weniger verträgt		01
Sicherheit zuerst		02
Warum deine Haut plötzlich weniger verträgt		03
Wie reaktiv wirkt deine Haut gerade?		04
Kapitel 2	Deine Routine entlasten	Seite 05–07
Dein Barrier Reset		05
Was ist gerade zu viel?		06
Reinigung ohne Extra-Stress		07
Kapitel 3	Barrierepflege passend aufbauen	Seite 08–10
Minimalpflege: Was deine Haut jetzt wirklich braucht		08
Barrierepflege ist mehr als Beruhigung		09
Welche Barrierepflege passt zu dir?		10
Kapitel 4	Stolperfallen & echter Alltag	Seite 11–12
Die Unreinheiten-Falle		11
Make-up und echter Alltag		12
Kapitel 5	Stabilität & passende Unterstützung	Seite 13–14
Besserung ist noch nicht Stabilität		13
Wenn es nicht besser wird: Welche Unterstützung passt?		14



KAPITEL
I

Wenn deine Haut plötzlich weniger verträgt

Manchmal verändert sich nicht deine Pflege – sondern wie deine Haut darauf reagiert.



CREME
BRENNT



HAUT
SPANNT



RÖTET
SCHNELLER

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

- ✓ Wasser oder Reinigung fühlt sich plötzlich unangenehm an.
- ✓ Deine bewährte Creme brennt oder sticht.
- ✓ Deine Haut spannt häufiger als sonst.
- ✓ Sie wirkt ungewohnt rau, trocken oder schuppig.
- ✓ Sie rötet schneller – oder einzelne Wirkstoffe werden plötzlich zu viel.

DEIN BESTER VERGLEICH

Was ist neu für dich?

Vergleiche deine Haut nicht mit einem Ideal, sondern mit ihrem persönlichen Normalzustand.

SONST



- ☐ Bewährte Basispflege fühlt sich angenehm an.
- ☐ Deine Haut beruhigt sich wie üblich.

HEUTE



- ☐ Dasselbe Produkt brennt oder sticht.
- ☐ Spannen oder Rötung treten schneller auf.



Mehrere neue Veränderungen sind aussagekräftiger als ein einzelnes unspezifisches Zeichen.



Merke dir

Du musst nicht warten, bis deine Haut kaum noch etwas verträgt. Wenn mehrere Veränderungen neu sind, kann es sinnvoll sein, neue Experimente und andere vermeidbare Belastungen früh zu reduzieren und den Verlauf zu beobachten.

Diese Zeichen sind Hinweise, keine Diagnose – und nicht jede milde Veränderung wird automatisch schlimmer.

KAPITEL
ISicherheit
zuerst

*Wann du
medizinische Hilfe
brauchst.*



REAKTIVITÄT ≠ NOTFALL

Auch wenn Wasser oder Pflege deutlich brennt, ist das allein noch kein medizinischer Notfall. Red Flags können jedoch unabhängig davon auftreten.



Sehr reaktive Haut ist nicht automatisch ein Notfall. Entscheidend sind Warnzeichen, Verlauf und Allgemeinbefinden.

PRÜFE ZUERST: TRIFFT EINES DIESER WARNZEICHEN ZU?



SOFORT HILFE HOLEN

Notruf 112

Bei möglicher Lebensgefahr oder Gefahr bleibender Schäden.

-  Atemnot, Schluckbeschwerden oder rasch zunehmende Schwellung von Lippen, Zunge, Gesicht oder Hals.
-  Großflächige Blasen, Hautablösung oder rasch ausgedehnte offene oder rohe Haut.
-  Augenschmerz, schlechteres Sehen oder ausgeprägte Augenbeteiligung.
-  Fieber oder schweres Krankheitsgefühl zusammen mit rasch fortschreitendem Ausschlag oder schmerzhaften Bläschen.



Nicht weiter selbst behandeln – sofort medizinische Hilfe rufen.



ZEITNAH ABKLÄREN

Ärztlich oder dermatologisch

Wenn Beschwerden deutlich, ungewöhnlich, anhaltend oder wiederkehrend sind.

-  Starke oder rasch zunehmende Beschwerden, ausgeprägter Schmerz oder deutliche Schwellung.
-  Nässen, Krusten, Eiter oder Pusteln, Bläschen, offene oder blutende Haut oder zunehmende Wärme.
-  Ausbreitung, wiederkehrende starke Schübe, unklarer Ausschlag oder deutliche Augen- oder Lippenbeteiligung.
-  Keine Besserung trotz sinnvoller Vereinfachung oder wiederkehrende Beschwerden ohne klaren Auslöser.
-  Verdacht auf Allergie, Infektion oder eine andere Hauterkrankung.

Die genaue Dringlichkeit hängt von Stärke, Tempo, Ausdehnung und Allgemeinbefinden ab.

KEINES DIESER WARNZEICHEN TRIFFT ZU?

Dann bleibst du im kosmetischen Orientierungsweg.

Im nächsten Schritt verstehst du, warum deine Haut weniger tolerieren kann. Anschließend ordnest du ein, wie stark du deine selbst gewählte Routine vereinfachen solltest.



Wenn du unsicher bist oder sich dein Zustand rasch verändert, hole medizinischen Rat ein.



KAPITEL

I

Warum deine Haut plötzlich weniger verträgt

Was die Hautbarriere leistet – und warum Belastungen sich summieren können.

Die äußerste Hautschicht hilft, Wasser in der Haut zu halten und äußere Einflüsse abzugrenzen. Verändert sich ihre Funktion, kann sich die Haut trockener, rauer oder reaktiver anfühlen.



**WASSERVERLUST
BEGRENZEN**

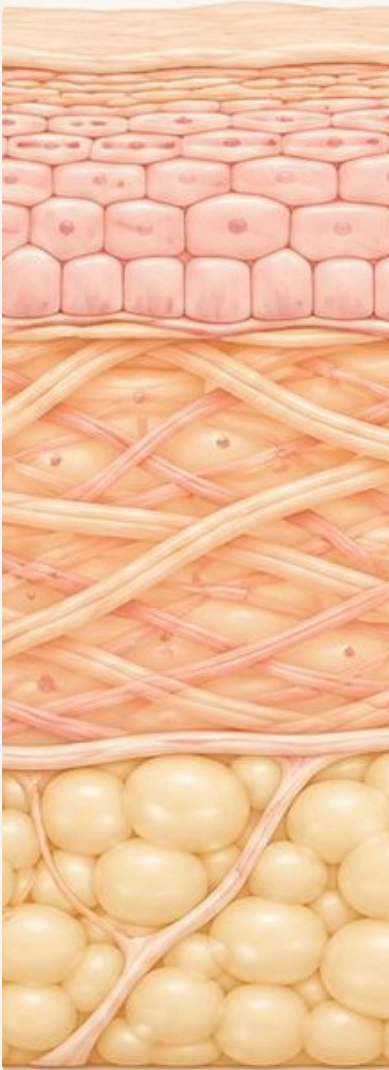


**ÄUSSERE REIZE
ABGRENZEN**



**HAUTMILIEU
UNTERSTÜTZEN**

WAS DIE ÄUSSERSTE HAUTSCHICHT LEISTET



WASSERVERLUST BEGRENZEN

Sie bremst, wie viel Wasser über die Hautoberfläche verloren geht.

ÄUSSERE EINFLÜSSE ABGRENZEN

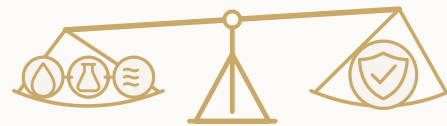
Sie hilft, potenziell reizende Stoffe nicht ungehindert eindringen zu lassen.

STRUKTUR UND HAUTMILIEU UNTERSTÜTZEN

Hornzellen und Hautlipide bilden gemeinsam eine geordnete Schutzschicht.

NICHT IMMER IST ES DAS EINE PRODUKT

Mehrere Belastungen können einzeln oder gemeinsam relevant sein.



Wirkstoffe & Kombinationen



Reinigung & Produktwechsel



Kosmetische Behandlungen



Reibung



UV · Hitze/Kälte · Schweiß

Wiederholte Reize können sich addieren – besonders wenn dazwischen wenig Erholung bleibt.

Merke dir

Belastungen können Beschwerden aufrechterhalten oder verstärken – müssen es aber nicht. Nicht jede milde Veränderung entwickelt sich zu einem schweren Zustand. Verlauf und Ausmaß sind individuell.



Beobachtbar ist zunächst nur: Deine Haut verträgt aktuell weniger als sonst. Eine mögliche Barrierebelastung ist eine vorsichtige Einordnung – keine Selbstdiagnose.

KAPITEL
IWie reaktiv
wirkt deine
Haut gerade?*Orientierung für deine Routine –
kein Test und keine Diagnose.*

Vergleiche mit deinem persönlichen Normalzustand und orientiere dich an der stärksten Beschreibung, die heute zutrifft.



KURZ VORHER

Die medizinischen Warnzeichen auf Seite 2 hast du geprüft. Dieses Modell gilt nur für den kosmetischen Selbstpflegeweg.

WELCHE BESCHREIBUNG PASST HEUTE AM BESTEN?



ZUSTAND A

Frühe Veränderungen

Leicht reaktiv

DAS BEOBACHEST DU

- ✓ Deine Haut spannt häufiger oder wirkt leicht rau und trocken.
- ✓ Sie rötet gelegentlich schneller.
- ✓ Einzelne bisher verträgliche Wirkstoffe werden unangenehm.
- ✓ Bewährte Basispflege bleibt zuverlässig verträglich.

SO STARK VEREINFACHST DU

Optionale Belastungen reduzieren. Aktive Schritte seltener nutzen oder kurz pausieren; die verträgliche Basis beibehalten und beobachten.



ZUSTAND B

Deutlich reaktiv

DAS BEOBACHEST DU

- ✓ Mehrere Produkte brennen oder stechen.
- ✓ Rötung, Rauigkeit oder Schuppung nehmen zu.
- ✓ Die Haut reagiert schneller als sonst.
- ✓ Basispflege wird nur noch teilweise zuverlässig getragen.

SO STARK VEREINFACHST DU

Die Routine deutlich vereinfachen. Nicht notwendige und reizende Schritte pausieren; Reinigung minimieren und nur verträgliche Basisfunktionen behalten.



ZUSTAND C

Hochreaktiv

DAS BEOBACHEST DU

- ✓ Schon Wasser oder bisher gut verträgliche Produkte können deutlich unangenehm sein.
- ✓ Die Haut reagiert ausgeprägt und sehr schnell.
- ✓ Nur sehr wenige kosmetische Variablen werden toleriert.

SO STARK VEREINFACHST DU

Nur das aktuell tolerierte Minimum. Nichts erzwingen; Reibung und Experimente vermeiden. Bei Dauer, Zunahme oder Unsicherheit medizinischen Rat einholen.



SO NUTZT DU DIE ORIENTIERUNG

Keine Punkte: Wähle die stärkste Beschreibung, die heute zu deiner Haut passt.

Liegt deine Haut zwischen zwei Zuständen, wähle vorübergehend die vorsichtiger Routine.



AUCH IM TAGESVERLAUF

Beziehe auch Empfindungen ein, die erst später am Tag neu auftreten: Spannen, Brennen, Stechen oder Jucken – besonders wenn du das sonst nicht kennst.

Beobachte Zeitpunkt und Situation. Der Zeitpunkt allein zeigt nicht die Ursache.



Dein Zustand ist eine Momentaufnahme. A, B und C sind Orientierungshilfen – keine medizinischen Schweregrade.

KAPITEL

2

Dein Barrier Reset

*Stopp.
Vereinfachen.
Stabilisieren.
Beobachten.*



Du musst nicht alles weglassen. Entscheidend ist, was deine Haut jetzt wirklich braucht – und zuverlässig verträgt.

DEINE VIER SCHRITTE



STOPP

Keine Experimente. Klar reizende, nicht notwendige Schritte beenden.



VEREINFACHEN

Produkte nach Bedarf, Funktion und aktueller Verträglichkeit prüfen.



STABILISIEREN

Nur eine kurze, verlässliche Basis beibehalten.



BEOBACHTEN

Hautgefühl und Verträglichkeit entscheiden lassen – nicht Kalendertage.

UND WAS BEDEUTET DAS FÜR DEINE PRODUKTE?

4 Fragen an jedes Produkt



Brauche ich es gerade wirklich?



Habe ich es bisher zuverlässig vertragen – und heute auch?



Erfüllt es eine notwendige Basisfunktion?



Kann es die Haut zusätzlich reizen oder die Routine unnötig komplex machen?

DANN ENTSCHIEDEST DU



BEHALTEN

Nötig, erfüllt eine Basisfunktion und wird bisher wie heute zuverlässig vertragen.



REDUZIEREN

Sinnvoll, aber Menge, Häufigkeit, Schichten oder Reibung können gerade zusätzlich belasten.



PAUSIEREN

Nicht essenziell, neu oder experimentell, deutlich reizend oder Teil zu vieler aktiver Schritte.



RÜCKSPRACHE

Ein verordnetes Produkt reizt oder der Verlauf bleibt unklar? Nicht selbst verändern; Rücksprache halten.

MERKE DIR



Grundsätzlich sinnvoll heißt nicht automatisch: gerade gut verträglich. Formulierung, Konzentration, Häufigkeit und deine aktuelle Reaktivität entscheiden mit.

VERORDNUNGSSCHUTZ



Ärztlich verordnete Behandlungen nicht eigenständig absetzen oder verändern. Bei Beschwerden mit Praxis oder Apotheke besprechen. Bei Warnzeichen gilt Seite 2.

KAPITEL

2

Was ist gerade zu viel?

Dein einfacher Wirkstoff-Check.



Viele Seren, Toner und Anti-Pickel-Produkte enthalten Wirkstoffe, die reaktive Haut zusätzlich fordern können. Entscheidend sind Kombination, Häufigkeit und deine aktuelle Reaktion.

WELCHE PRODUKTE SOLLTEST DU JETZT BESONDERS PRÜFEN?

Eher Pause prüfen

Vor allem bei deutlich oder hochreaktiver Haut



Retinol & Retinal

Retinoidseren und -cremes



AHA & BHA

Säuretoner, Peelingpads und Peelingseren



Benzoylperoxid

Selbst gewählte Anti-Pickel-Intensivprodukte



Intensive Peelings

Scrubs, Peelingmasken und intensive Behandlungen

Bei frühen Veränderungen eher reduzieren, einzeln prüfen und nicht weiter steigern.

Nicht automatisch raus

Die aktuelle Verträglichkeit entscheidet



Vitamin C



Niacinamid



Azelainsäure



PHA & Enzyme

Diese Wirkstoffe können gut verträglich sein – oder gerade zu viel. Wenn ein bekanntes Produkt neu brennt, sticht oder Trockenheit und Rauigkeit verstärkt, reduziere oder pausiere es.

Der Wirkstoffname allein entscheidet nicht.

WAS BEDEUTET „ZU VIEL WIRKSTOFF“?



MEHRFACH PEELEN

Exfolierender Reiniger + Säuretoner + Peelingmaske



STARKE KOMBINATION

AHA/BHA + Retinol oder Retinal in derselben Routine



ZU VIEL NEUES

Mehrere neue Wirkstoffseren gleichzeitig beginnen



SIGNALE ÜBERGEHEN

Menge oder Häufigkeit trotz Brennen, Stechen oder Schuppung steigern



MERKE DIR

Nicht jede Kombination ist grundsätzlich falsch. In einer reaktiven Phase können zusätzliche aktive Schritte die Reizsumme erhöhen – und es wird schwerer zu erkennen, was du tatsächlich verträgst.



VERORDNUNGSSCHUTZ

Tretinoin, Adapalen, Benzoylperoxid oder Azelainsäure können Teil einer ärztlich verordneten Behandlung sein. Nicht eigenständig absetzen oder verändern; Beschwerden mit Praxis oder Apotheke besprechen.

KAPITEL

2

Reinigung ohne Extra-Stress

So wirksam wie nötig. So kurz, mild und reizungsarm wie möglich.

Beim Reset soll Reinigung Rückstände lösen, ohne aus „sauber“ ein Reizritual zu machen. Nicht jede Haut braucht morgens und abends denselben Ablauf.



Nicht quietschsauber – ausreichend sauber

Wenn ein kurzer, milder Schritt reicht, ist ein zweiter nicht automatisch besser.



Morgens: Muss ich reinigen?



Haut fühlt sich gut an

Keine störenden Rückstände? Wasser allein kann genügen.



Schweiß oder Rückstände

Bei Bedarf einen milden, bisher gut verträglichen Reiniger verwenden.



Wasser oder Reiniger brennt

Nichts erzwingen. Nur das aktuell tolerierte Minimum wählen und den Verlauf beobachten.



Abends: Was muss runter?

1

Make-up, wasserfesten Sonnenschutz und relevante Rückstände ausreichend entfernen.

2

Zuerst sanft lösen: Reinigungsmilch, Balm oder Öl sind bei Make-up oft eine reizungsarme Wahl – sofern du sie gut verträgst.

3

Reicht dieser milde Schritt und bleiben keine störenden Rückstände? Dann dabei bleiben.

4

Bleibt ein Film zurück, kann ein zweiter milder Reinigungsschritt hautschonender sein als stärkeres Reiben.

Doppelreinigung: bei Bedarf – kein Pflichtprogramm.



BEI MAKE-UP: TÜCHER LIEBER PAUSIEREN

Make-up-Entfernungstücher können durch wiederholtes Reiben und verbleibende Rückstände zusätzlich reizen. Make-up lieber mit den Händen und einem gut gleitenden Produkt lösen.



MILCH & CREME

Bei empfindlicher oder reaktiver Haut häufig eine angenehme Option – wenn sie Make-up ohne Druck löst.



ÖL & BALM

Praktisch bei Make-up und wasserfestem SPF. Gut emulgieren und ausreichend abspülen; ein zweiter Schritt ist nur bei Bedarf nötig.



GEL & SCHAUM

Nicht automatisch zu stark. Entscheidend ist, ob die Formulierung angenehm reinigt, ohne Brennen oder Spannungsgefühl.



MIZELLENWASSER OHNE WATTEPAD?

Viele dünnflüssige Mizellenwässer lassen sich in einem geeigneten, sauberen Schaumspender aufschäumen. Den Schaum mit den Händen verteilen und anschließend abspülen. Das funktioniert nicht mit jeder Formulierung – nicht verdünnen oder mischen.

SO REINIGST DU REIZARM



Hände zuerst reinigen



Lauwarmes Wasser



Fingerspitzen, wenig Druck



Kurz und ausreichend abspülen



Sanft trocken tupfen



SKINSIGNATURE EXTRA-TIPP

Kleine Baumwollwaschlappen – mein Hygienetipp

Ich trockne mein Gesicht nach der Reinigung mit kleinen Baumwollwaschlappen ab und verwende jedes Mal einen frischen. Sie sind günstig und problemlos waschbar. Gerade bei empfindlicher oder reaktiver Haut, Rosacea oder Unreinheiten kann das hygienischer sein, als immer dasselbe Handtuch zu benutzen.

Meine liebsten stammen übrigens von IKEA.



Nur sanft tupfen – nicht rubbeln.

KAPITEL

3

Minimalpflege: Was deine Haut jetzt wirklich braucht

*Weniger Produkte. Klare
Funktionen. Nur, was deine
Haut aktuell verträgt.*

Minimalpflege ist kein starres Drei- oder Vier-Schritte-Ritual. Beginne mit der kleinsten verlässlichen Basis. Ein Produkt kann mehrere Funktionen gleichzeitig erfüllen.



NICHT NACH PRODUKTZAHL DENKEN – NACH FUNKTIONEN

Nicht jede Funktion braucht ein eigenes Produkt.

DIE FÜNF BASISFUNKTIONEN



Reinigen – nach Bedarf

Schweiß, Make-up, wasserfesten SPF und störende Rückstände ausreichend entfernen – so mild und reibungsarm wie möglich.



Feuchtigkeit binden

Feuchthaltemittel wie Glycerin können Wasser in der Hornschicht binden. Entscheidend ist die Verträglichkeit der gesamten Formulierung.



Glätten & Lipide ergänzen

Emollienzen machen raue Haut geschmeidiger. Ceramide, Cholesterin und freie Fettsäuren können Bestandteile einer unterstützenden Pflege sein.



Wasserverlust begrenzen – dosiert

Okklusion ist kein Entweder-oder. Leichtere Emulsionen können den Wasserverlust bereits begrenzen. Reichhaltigere Pflege nur so viel und dort, wie sie nötig und verträglich ist.



Vor UV schützen

Verträglicher Sonnenschutz bleibt Teil der Basis. Brennt eine Formulierung deutlich: nicht erzwingen, eine besser verträgliche Option suchen und Kleidung, Hut sowie Schatten ergänzen.

ZUSATZWISSEN: OKKLUSIV ≠ KOMEDOGEN



OKKLUSIV

Beschreibt, wie stark eine Formulierung die Wasserverdunstung über die Haut bremst.



KOMEDOGEN

Beschreibt das Potenzial, die Entstehung von Komedonen zu begünstigen.

Eine Pflege kann okklusiv sein, ohne automatisch komedogen zu sein. Aus einem einzelnen Inhaltsstoff lässt sich die Wirkung der fertigen Formulierung nicht sicher vorhersagen.

DU NEIGST ZU UNREINHEITEN? SO FINDEST DU DIE BALANCE



LEICHT STARTEN

Mit einer leichten, bisher verträglichen Lotion oder Gelcreme beginnen. Nicht sofort zur reichhaltigsten Textur greifen.



GEZIELT ANPASSEN

Bleibt die Haut schnell wieder rau, trocken oder gespannt, Menge oder Textur vorsichtig steigern – bei Bedarf nur auf den betroffenen Zonen und zunächst abends.



BEIDE SEITEN BEOBACHTEN

Werden Trockenheit und Reaktivität besser, ohne dass neue, anhaltende Unterlagerungen entstehen? Dann passt die Balance wahrscheinlich.



TEWL IST EIN MESSWERT

Spannungsgefühl, Rauigkeit oder Schuppung können zu erhöhtem Wasserverlust passen, beweisen ihn aber nicht. Entscheidend ist der Verlauf deiner Haut unter einer veränderten Pflege.



NEUE UNREINHEITEN? NICHT SOFORT GEGENPEELEN

Prüfe zuerst die neue Pflege: Gesamtformulierung, Menge, Häufigkeit und Auftragszone. Reduziere oder pausiere die neue Variable und kehre zur zuletzt verträglichen Basis zurück. BHA, Peelings oder andere Akne-Wirkstoffe nicht reflexartig steigern – sonst kann aus einem Pflegeproblem erneut eine Reizspirale werden.

KAPITEL

3

Barrierepflege ist mehr als Beruhigung

Nicht nur besänftigen – die Basis passend unterstützen.

Beruhigende Inhaltsstoffe können das Hautgefühl angenehmer machen. Eine barriereunterstützende Pflege denkt zusätzlich an Feuchtigkeit, Lipide und einen passenden Schutzfilm. Entscheidend ist die verträgliche Gesamtformulierung.



MERKE DIR

Beruhigend ist hilfreich – aber nicht die ganze Antwort. Eine Pflege kann Brennen oder Spannungsgefühl angenehmer machen, ohne allein alle Basisfunktionen abzudecken.

DREI AUFGABEN – EINE PASSENDE FORMULIERUNG



Beruhigen

Zum Beispiel Allantoin, Bisabolol, Panthenol oder Ectoin. Sie können Komfort und Verträglichkeit unterstützen.

Gut für das Hautgefühl.



Feuchtigkeit & Lipide

Feuchthaltemittel binden Wasser. Ceramide, Cholesterin, freie Fettsäuren oder Squalan können die lipidreiche Schutzschicht unterstützen.

Gut für die Versorgung.



Wasserverlust dosiert begrenzen

Eine Creme oder ein schützender Film kann die Wasserverdunstung bremsen – so leicht oder reichhaltig, wie deine Haut es verträgt.

Gut für den Schutz.

Ein gutes Produkt darf mehrere dieser Aufgaben gleichzeitig erfüllen.

DEIN BARRIERETAG: KEINE PFLICHT – EIN WERKZEUG

Die Routine bekommt Pause. Die Haut bekommt eine klare Basis.



ENTLASTEN

Frei gewählte Retinoide, AHA/BHA, Peelings und intensive Masken für diesen Abend auslassen.



MILD REINIGEN

Nur wenn nötig – kurz, lauwarm und reibungsarm.



EINFACH PFLEGEN

Eine bekannte Basispflege. Optional ein barrierefokussiertes Zusatzprodukt – nicht das ganze Regal.



BEOBACHTEN

Wird die Haut ruhiger? Nimmt Spannung oder Brennen ab? Kommt etwas Neues hinzu?



BASISPFLEGE

Darf täglich bleiben, wenn sie zuverlässig passt.



ENTLASTUNGSABEND

Ein oder mehrere wirkstoffreduzierte Abende können sinnvoll sein.



BEREITS REAKTIV

Nicht Tage zählen: vereinfacht bleiben, bis die Haut wieder stabiler wirkt.

MEHR BARRIEREPRODUKTE SIND NICHT AUTOMATISCH MEHR HILFE

Ceramidserum + Maske + Barrierecreme gleichzeitig machen die Routine wieder komplex. Starte mit einer passenden Basis und ergänze höchstens eine neue Variable.
Barrierepflege ist kein Wettlauf um möglichst viele Wirkstoffe.



Nächste Seite: Welche Barrierepflege passt zu welchem Bedarf?

KAPITEL

3

Welche Barrierepflege passt zu dir?

Vier konkrete Optionen – nach Funktion statt nach Hype.

Alle vier Produkte setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Wähle nicht das Produkt mit den meisten Barriestoffen, sondern das, das zu deiner Haut, deiner Basisroutine und deinem aktuellen Reaktivitätszustand passt.



Formulierungsstand

08/2026

Rezepturen können sich ändern. Prüfe die aktuelle INCI-Liste auf der Verpackung.



ZUERST EINORDNEN

Suchst du eine tägliche Creme, ein Zusatzserum oder einen gelegentlichen Extraschritt? Starte nur mit einer neuen Variable.



TÄGLICHE BASISPFLEGE

Geek & Gorgeous Happier Barrier

7 % Squalan · 3 % Lipidmischung · Glycerin · Ceramide NG · Bisabolol · Allantoin



Passt eher, wenn du normale, trockene oder gemischte Haut hast und eine nährnde, trotzdem leichte Creme suchst.



Beachten: Bei sehr trockener Haut eventuell nicht schützend genug. Bei Unreinheiten langsam und zunächst in kleiner Menge testen.



LIPIDREICHES ZUSATZSERUM

Transparent Lab Ceramide Repair Moisturizer

Mehrere Ceramidtypen · Cholesterin · Squalan · Ectoin · Madecassoside · Hyaluronsäure



Passt eher, wenn deine Basiscreme bleiben soll, du aber gezielt Lipide und Feuchtigkeit ergänzen möchtest.



Beachten: Trotz des Namens serumartig und nicht für jede Haut allein ausreichend. Enthält Mandel- und Sojaöl.



KONZENTRIERTES, ÖLFREIES SERUM

Theramid Ceramide Treatment

3 % Ceramide · 1 % Ectoin · 1 % CICA · Cholesterin · Lecithin · Dimethicone



Passt eher, wenn du ein konzentriertes Zusatzprodukt möchtest, ohne direkt zu einer reichhaltigen Creme zu greifen.



Beachten: Ölfrei bedeutet nicht automatisch porenfreundlich. Laut Hersteller nicht auf irritierter oder geschädigter Haut anwenden.



GELEGENTLICHER EXTRASCHRITT

Schaebens Ceramide Jelly Tuchmaske

Mehrere Ceramide · Ectoin · Glycerin · Glyko- und Sphingolipide · Allantoin · Niacinamid · Hyaluronat



Passt eher, wenn du gelegentlich Feuchtigkeit und Komfort für einen ruhigen Pflegeabend ergänzen möchtest.



Beachten: Ersetzt keine Basispflege. Nach Peeling oder Microneedling nur passend zum Nachpflegeplan und bei geschlossener Haut.



AKTUELL HOCHREAKTIV?

Kein neues Produkt allein wegen des Wortes „Barrier“ starten. Wähle das bereits tolerierte Minimum. Bei Red Flags gilt weiterhin: medizinisch abklären.



MEHRERE HAUTBEDÜRFNISSE GLEICHZEITIG?

Unreinheiten, Trockenheit und Wirkstoffpflege müssen gemeinsam gedacht werden. Ein sinnvoller Pflegeplan ist oft hilfreicher, als Produkt um Produkt zu ergänzen.



Routine gemeinsam einordnen

SkinSignature · persönliche kosmetische Routineberatung

Die Beratung ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung.

KAPITEL

4

Die Unreinheiten-Falle

Mehr behandeln ist nicht immer die Lösung.



Einzelne Pickel, Mitesser oder kleine Unterlagerungen sind häufig und bedeuten nicht automatisch Akne. Wirkt deine Haut gleichzeitig rauer, geröteter oder reaktiver, ist mehr Wirkstoff trotzdem nicht automatisch die richtige Antwort.

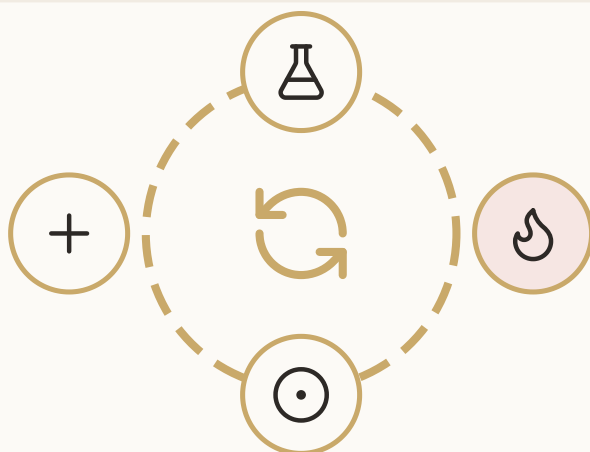
MERKE DIR



Unreinheiten sind ein Hautzeichen – keine Diagnose. Eine beeinträchtigte Barriere kann ein unruhigeres Hautbild begünstigen – besonders bei Haut, die ohnehin zu Pickeln, Mitessern oder Unterlagerungen neigt. Sie ist aber nicht automatisch die einzige Ursache.

Gemeint sind hier: einzelne Pickel · Mitesser · kleine Unterlagerungen · ein vorübergehend unruhigeres Hautbild

SO ENTSTEHT DIE ÜBERBEHANDLUNGSSPIRALE



- 1 HAUT WIRKT UNRUHIGER**
Einzelne Pickel, Mitesser, Unterlagerungen oder raue Stellen fallen auf.
- 2 MEHR BEHANDELN**
BHA/AHA, Retinoid, BPO, Peeling oder Reinigung werden auf eigene Faust verstärkt oder kombiniert.
- 3 REIZSUMME STEIGT**
Brennen, Spannen, Trockenheit, Schuppung und Rötung können zunehmen; die Verträglichkeit sinkt.
- 4 HAUTBILD WIRKT NOCH UNRUHIGER**
Reizung und Unreinheiten überlagern sich. Die Haut wirkt weniger ausgeglichen und schwerer einzuschätzen.

Den Kreis unterbrechen: Nicht automatisch mehr Wirkstoff.

WENN UNREINHEITEN UND REIZSIGNALE ZUSAMMENKOMMEN



Nicht weiter steigern

Keine zusätzlichen Säuren, Peelings oder Wirkstoffkombinationen starten.



Gesamtroutine prüfen

Neue Produkte, Häufigkeit, Kombinationen, Reinigung und Reibung mitdenken. Vermeidbare Belastungen reduzieren.



Basis stabil halten

Bei den bereits verträglichen Basics bleiben und beobachten, ob Brennen, Spannen oder Schuppung nachlassen.

Einzelne Unreinheiten

Erst beobachten, statt sofort gegenzubehandeln. Ein Pickel oder Mitesser bedeutet nicht automatisch Akne.

Unreinheiten + neue Reaktivität

Die Reizsumme mitprüfen. Wird das Hautbild deutlich, schmerzhaft, wiederkehrend oder bleibt unklar, fachlich einordnen lassen.



DU NUTZT EINE VERORDNETE AKNETHERAPIE?

Nicht eigenständig pausieren oder verändern. Bei neuer oder zunehmender Reizung Rücksprache mit der behandelnden Praxis halten.

KAPITEL

4

Make-up und echter Alltag

Früh reagieren, damit dein Alltag machbar bleibt.



Manchmal lässt sich Make-up im Beruf nicht einfach auslassen. Gerade dann lohnt es sich, neue Reizsignale früh ernst zu nehmen und vermeidbare Belastungen zu reduzieren – bevor der Handlungsspielraum kleiner wird.

MAKE-UP: PRODUKT, AUFTRAG UND ENTFERNUNG ZÄHLEN ZUSAMMEN

Make-up ist kein automatisches Verbot. Orientiere dich an deiner aktuellen Reaktivität.



Basis gut verträglich

Bekannte, leicht entfernbare Produkte sind meist möglich. Wenig Schichten, sanfter Auftrag, keine neuen Experimente.



Deutlich reaktiver

Nur dort abdecken, wo du es brauchst. Primer, Fixierspray, viele Schichten und starkes Verblenden reduzieren.



Auftrag oder Entfernung brennt

Wenn möglich pausieren. Falls Verzicht unrealistisch ist: die kleinste bekannte, leicht entfernbare Lösung wählen.



DER WICHTIGE ABEND-CHECK

Lässt sich das Make-up ohne Rubbeln entfernen? Abschminktücher können durch die Reibung zusätzlich reizen, haltbare Produkte lieber mit Milch, Balm oder Öl anlösen; ein zweiter milder Schritt nur, wenn er wirklich nötig ist.

→ Reinigung auf Seite 7

SO BLEIBT DER RESET IM ECHTEN LEBEN MACHBAR



SPORT & SCHWEISS

IDEAL

Hitze und Reibung reduzieren; Schweiß abspülen, wenn er brennt.

WENN DAS NICHT GEHT

Sanft abtupfen – danach keine aggressive Zusatzreinigung.



SCHWIMMBAD

PAUSIEREN

Bei offener Haut oder wenn Wasser stark brennt.

SONST

Kurz testen, danach abspülen und nur verträglich pflegen.



SAUNA & HITZE

IDEAL

Aussetzen, wenn Beschwerden deutlich zunehmen.

WENN DAS NICHT GEHT

Kürzer und weniger heiß; bei Brennen früh beenden.



REISEN & KLIMA

IDEAL

Wenige bekannte Produkte und eine stabile Routine mitnehmen.

WENN DAS NICHT GEHT

Extras weglassen; Kälte, Wind, trockene Luft oder Hitze symptomorientiert abfedern.



SONNE & UV

IDEAL

Einen bekannten, verträglichen Sonnenschutz nutzen.

WENN DAS NICHT GEHT

Brennendes Produkt nicht erzwingen: Hut, Kleidung und Schatten überbrücken, passende Formulierung suchen.



MERKE DIR

Nicht warten, bis du verzichten musst. Ein möglicher Verlauf: Die Haut ist länger gereizt – und an einem wichtigen Arbeitstag brennt plötzlich schon die morgendliche Reinigung. Selbst bekanntes Make-up wird unangenehm. Das muss nicht passieren. Früh vermeidbare Belastungen zu reduzieren kann deinen Handlungsspielraum erhalten.

KAPITEL

5

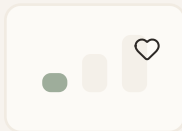
Besserung ist noch nicht Stabilität

Erst wenn deine Basis wieder verlässlich funktioniert, wird vorsichtig erweitert.



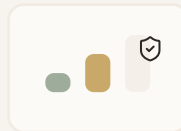
Ein ruhiger Morgen ist ein gutes Zeichen – aber noch kein Beweis, dass deine Haut wieder jede frühere Routine verträgt. Entscheidend ist, ob die Besserung bei gleichbleibender Basis und im normalen Alltag zuverlässig bleibt.

DREI PHASEN – NICHT DASSELBE



Erste Beruhigung

Brennen oder Stechen, Spannungsgefühl, Rauigkeit und Schuppung nehmen ab. Rötung und Reaktivität schreiten nicht weiter fort.



Zunehmende Stabilität

Wasser und bekannte Basispflege werden über wiederholte Anwendungen zuverlässig getragen. Der Zustand bleibt auch im üblichen Alltag ruhig.



Bereit für einen Test

Die Basis funktioniert verlässlich und die Beschwerden nehmen nicht erneut zu. Jetzt darf genau eine Variable vorsichtig geprüft werden.



MERKE DIR

Ein besserer Tag ist noch kein Kalenderstart. Orientiere dich an der Entwicklung deiner Haut – nicht an einer festen Zahl von Tagen.

SO FÜHRST DU ETWAS WIEDER EIN



EINE VARIABLE

Ein Produkt, ein Wirkstoff oder eine Frequenz – nicht mehrere Änderungen gleichzeitig.



NIEDRIG ODER SELTEN

Vorsichtig beginnen und die Gebrauchsanweisung des Produkts respektieren.



AUSREICHEND BEOBACHTEN

Direkte und spätere Reaktionen beachten. Währenddessen nichts Weiteres verändern.



LANGSAM STEIGERN

Nur wenn die Verträglichkeit stabil bleibt – ohne universellen Zeitplan.



ERST DANN DAS NÄCHSTE

So lässt sich eine Reaktion besser zuordnen.

WENN REIZSIGNALE WIEDER ZUNEHMEN



- 1 Die neu eingeführte Variable pausieren.
- 2 Zur zuletzt zuverlässig verträglichen Basis zurückkehren.
- 3 Den Verlauf beobachten; starke, ungewöhnliche oder anhaltende Reaktionen abklären lassen.

Ärztlich verordnete Therapien nicht eigenständig verändern.

WAS DU NOTIEREN KANNST

PRODUKT / VERÄNDERUNG

HÄUFIGKEIT

WAS HAT SICH WANN VERÄNDERT?

Kein Score nötig – kurze Notizen helfen, Zusammenhänge zu erkennen.

DEIN LEITSATZ



Stabilität vor Resultaten. Eine Veränderung nach der anderen.



Warnzeichen? Nicht weiter testen – zurück zu „Sicherheit zuerst“ auf Seite 2.

KAPITEL

5

Wenn es nicht besser wird: Welche Unterstützung passt?

Du musst nicht alles allein einordnen – aber die passende Hilfe zählt.

Wenn deine Haut trotz vereinfachter, verträglicher Basis nicht ruhiger wird, immer wieder aufflammt oder ungewöhnlich reagiert, ist der nächste Schritt nicht automatisch noch ein Produkt. Entscheidend ist, welche Art von Unterstützung du brauchst.

⚠ Warnzeichen? Gehe direkt zurück zu „Sicherheit zuerst“ auf Seite 2.

WELCHER WEG PASST JETZT?



KOSMETISCHE ROUTINEHILFE

Passt eher, wenn ...

- ✓ du nicht weißt, welche Produkte zu deiner Basis gehören.
- ✓ du vorhandene Produkte schwer einordnen kannst.
- ✓ du immer wieder zwischen Weglassen und Überpflegen pendelst.
- ✓ du einen realistischen Plan für Vereinfachung und Wiederaufbau brauchst.

Dabei kann SkinSignature helfen

- Produkte in Behalten / Reduzieren / Pausieren einordnen.
- Basisfunktionen klären.
- Die Routine reizarm und schrittweise wieder aufbauen.



Persönliche Routineberatung

Du bist unsicher, wie du deine Routine sinnvoll vereinfachst?



MEDIZINISCHE ABKLÄRUNG

Passt eher, wenn ...

- ✓ Beschwerden anhalten, wiederkehren, sich ausbreiten oder klar schlimmer werden.
- ✓ die Reaktion atypisch, stark oder ohne erkennbaren Auslöser ist.
- ✓ eine Hauterkrankung, Kontaktreaktion oder Infektion möglich ist.
- ✓ du eine Diagnose oder Therapieentscheidung brauchst.



Bei Verdacht auf Kontaktallergie

Ein ärztlicher Epikutantest (Patch-Test) kann zur Abklärung eingesetzt werden.



MERKE DIR



Brennen ist nicht automatisch eine Allergie.



Rötung ist nicht automatisch Rosacea.



Trockenheit beweist keine Barrierestörung.



Ähnliche Zeichen können unterschiedliche Ursachen haben. Deine Aufgabe ist nicht, selbst zu diagnostizieren, sondern den passenden Weg zu wählen.

ZWEI AUFGABEN – ZWEI GRENZEN

Kosmetische Beratung ordnet Routinen.
Medizinische Abklärung diagnostiziert und behandelt.



Beides kann sinnvoll sein – aber es ist nicht dasselbe.
Kosmetische Beratung ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Ärztlich verordnete Therapien nicht eigenständig verändern.



Deine Haut. Deine Schönheit.



Wissen verstehen.
Haut besser pflegen.
Deine Haut. Deine Reise.



SkinSignature by Roksana Osman
In der Bauerschaft 1
33775 Versmold



www.skinsignature.de



@roksana_osman



0176 240 88335

