Skin Signature

Deine Haut. Deine Schönheit.

SKINNOTE

Summer School

DEIN WORKBOOK FÜR GESUNDE, ENTSPANNTE HAUT IM SOMMER. WISSEN, DAS WIRKT. ROUTINEN, DIE ZU DIR PASSEN.

KI-generiertes Bildmotiv

VORWORT

Bevor du startest

Diese Skin Note begleitet dich durch die Hautpflege im Sommer. Du erfährst, wie Sonne, Hitze und Schweiß deine Haut fordern, wie du typische Sommersituationen besser einordnest und welche kleinen Gewohnheiten dich im Alltag unterstützen können.

Es geht nicht um perfekte Haut oder eine möglichst lange Produktliste. Es geht darum, deine Haut besser zu verstehen und Entscheidungen zu treffen, die zu dir und deinem Alltag passen.

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.

Original-Produktabbildungen sind von diesem KI-Hinweis ausgenommen.

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.

Werbung & Empfehlungslinks

Die sechs „Mehr erfahren"-Links auf Inhaltsseite 19 sind persönliche Empfehlungslinks zu meinem Chogan-Account. Wenn du darüber einkaufst, kann ich eine Provision erhalten.

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 „Summer School" · Erstellt im August 2026
Ergänzte digitale Ausgabe: September 2026

INHALT

Inhaltsverzeichnis

Dein Wegweiser durch den Sommer.

Kapitel 1 Deine Haut im Sommer verstehen

Seite 1–10

Deine Haut hat sich nicht verschlechtert 1
Warum Haut im Sommer fettiger oder trockener wird 2
Warum im Sommer plötzlich mehr Pickel entstehen 3
Warum deine Haut plötzlich brennt 4
Warum Haut trotz Schwitzen trocken wird 5
Was UV-Strahlung mit deiner Haut macht 6
UVA und UVB – wo liegt der Unterschied? 7
Sonnenbrand ist keine gesunde Bräune 8
Gebräunte Haut schützt dich kaum 9
Was du aus Kapitel 1 mitnehmen solltest 10

Kapitel 2 Deine Haut in Sommersituationen

Seite 11–20

Nicht jede Haut braucht dieselbe Antwort 11
Wenn deine Haut plötzlich spannt 12
Dein SkinSignature-Barrieretag 13
Warum deine Haut im Sommer stark glänzt 14
Sonnencreme nach dem Schwitzen erneut auftragen? 15
Warum die abendliche Reinigung so wichtig ist 16
Wenn deine Haut rot wird 17
Wenn Rötungen immer wiederkommen 18
Sonnenbrand – was jetzt? 19
Plötzlich mehr Pickel im Sommer 20

Kapitel 3 Deine Haut im Sommer

Seite 21–26

Kleine Dinge mit großer Wirkung 21
Was deine Haare mit deiner Haut zu tun haben 22
Warum SPF für deine Haare sinnvoll ist 23
Warum wir überhaupt schwitzen 24
Schwitzen ist normal – riechen muss es nicht 25
Der Sommer darf Spuren hinterlassen (Abschluss) 26

Nimm dir die Zeit, die deine Haut verdient.

KAPITEL
I

Deine Haut ist nicht plötzlich schlechter geworden.

Der Sommer stellt sie nur vor andere Aufgaben.

Wenn die Temperaturen steigen, verändern sich viele Faktoren, die deine Haut täglich beeinflussen.

Das kann dazu führen, dass sie sensibler reagiert, schneller aus dem Gleichgewicht gerät oder Pflege nicht mehr so gut aufnimmt wie sonst.

Die gute Nachricht:
Du kannst deine Haut unterstützen – wenn du verstehst, was im Sommer wirklich passiert.

WUSSTEST DU?

Die meisten Menschen glauben, ihre Haut hätte sich im Sommer verändert.

Tatsächlich verändern sich aber vor allem die Bedingungen, unter denen deine Haut arbeiten muss.

WAS DEINE HAUT IM SOMMER BESONDERS FORDERT

UV-STRAHLUNG
Fördert freie Radikale und kann vorzeitige Hautalterung begünstigen.

HITZE
Erweitert die Gefäße und kann Rötungen und Reizungen verstärken.

SCHWEISS
Verändert den pH-Wert der Haut und kann Poren verstopfen.

FEUCHTIGKEITS-VERLUST
Durch Sonneneinstrahlung und Klimaanlagen wird die Haut schneller ausgetrocknet.

↓ ↓ ↓ ↓

DEINE HAUT ARBEITET JETZT DEUTLICH MEHR.

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

- ◯ Ich glänze plötzlich schon mittags.
- ◯ Meine Haut spannt nach dem Duschen.
- ◯ Ich bekomme kleine Pickel, obwohl ich nichts verändert habe.
- ◯ Meine Haut wird schneller rot.
- ◯ Meine Pflege funktioniert plötzlich nicht mehr so gut wie sonst.
- ◯ Ich fühle mich mit meiner Haut einfach nicht mehr wohl.

Und genau darum geht es in diesem Workbook:

Wir schauen uns Schritt für Schritt an, warum deine Haut im Sommer anders reagiert – und was du ganz einfach dagegen tun kannst.

MERKE DIR

Deine Haut ist ein Spiegel deines Lebensstils – und sie verdient Verständnis, Geduld und die richtige Pflege, besonders im Sommer.

KAPITEL
I

Warum wirkt manche Haut im Sommer fettiger – und andere trockener?

Manchmal passiert sogar beides gleichzeitig.

Im Sommer gerät das empfindliche Gleichgewicht deiner Haut schneller aus der Balance.

Mehr Talg an der Oberfläche bedeutet nicht automatisch genug Feuchtigkeit in der Haut.

Die gute Nachricht: Wenn du den Unterschied verstehst, kannst du gezielt unterstützen.

TALG
zu viel davon führt zu:

- mehr Glanz
- vergrößerte Poren
- Make-up rutscht schneller
- Unreinheiten entstehen leichter

BEIDES KANN GLEICHZEITIG AUFTRETEN.

FEUCHTIGKEIT
zu wenig davon führt zu:

- Spannungsgefühl
- Trockenheit & Schuppen
- empfindliche, gereizte Haut
- frühzeitige Fältchenbildung

WUSSTEST DU?

Fett und Feuchtigkeit sind zwei völlig unterschiedliche Dinge.
Viele Menschen versuchen glänzende Haut auszutrocknen. Dabei fehlt ihr häufig gar kein Fett …

… sondern Wasser.

SKINSIGNATURE TIPP

Wenn deine Haut gleichzeitig glänzt **UND** spannt, erkennst du dich wahrscheinlich in einer dehydrierten Haut wieder.

Genau darum kümmern wir uns in den nächsten Seiten.

MERKE DIR

Glanz ist keine Feuchtigkeitsmessung.
Eine fettige Haut kann gleichzeitig unter Feuchtigkeitsmangel leiden.
Deshalb braucht sie häufig keine aggressivere Reinigung – sondern eine bessere Balance.

KAPITEL
I

Warum entstehen im Sommer plötzlich mehr Pickel?

Fast nie wegen nur einer einzigen Ursache.

Im Sommer wirken viele Faktoren gleichzeitig auf deine Haut ein.

Jeder für sich ist meist harmlos – doch zusammen können sie deine Poren belasten und Unreinheiten begünstigen.

Verstehe die Zusammenhänge, dann kannst du gezielt gegensteuern.

WUSSTEST DU?

Die meisten Sommerpickel entstehen nicht durch einen einzelnen Auslöser.

Erst wenn mehrere Faktoren gleichzeitig zusammentreffen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Poren verstopfen und Entzündungen entstehen.

Das erklärt auch, warum dieselbe Pflege im Winter problemlos funktioniert – und im Sommer nicht mehr.

WAS PASSIERT IN DEINER HAUT?

HITZE
Die Haut produziert häufig mehr Talg.

→ **SCHWEISS**
Bleibt länger auf der Haut und reizt sie.

→ **MEHR TALG**
Die Poren füllen sich schneller mit Talg und abgestorbenen Hautzellen.

→ **SPF & MAKE-UP**
Bleiben auf der Haut und können Poren zusätzlich belasten.

REIBUNG
Durch Haare, Kleidung, Handy oder Schweiß.

← **POREN WERDEN LEICHTER VERSTOPFT**

← **UNREINHEITEN ENTSTEHEN**

WARUM GERADE IM SOMMER?

HITZE
Der Körper versucht sich abzukühlen – die Talgproduktion steigt oft unbemerkt an.

SCHWEISS
Schweiß bleibt länger auf der Haut und kann Poren verstopfen sowie die Haut reizen.

MEHR PRODUKTE
Sonnencreme, Make-up, Pflege und Talg treffen gleichzeitig aufeinander – eine höhere Belastung.

UMWELTEINFLÜSSE
Sand, Staub, Pollen oder Haare im Gesicht können die Haut zusätzlich reizen.

MERKE DIR

Ein Pickel entsteht selten durch nur eine einzige Ursache. Oft sind es viele kleine Faktoren, die zusammenkommen und das natürliche Gleichgewicht deiner Haut stören.

KAPITEL
I

Warum brennt meine Haut plötzlich?

Nicht immer ist das Produkt schuld.

Viele Menschen stellen im Sommer fest, dass ihre gewohnte Pflege plötzlich brennt oder die Haut schneller gerötet reagiert.

Häufig wird dann sofort das Produkt verdächtigt.

Tatsächlich ist jedoch oft die Hautbarriere bereits belastet – und Hitze, UV-Strahlung oder Schweiß bringen sie endgültig aus dem Gleichgewicht.

Was passiert eigentlich?

UV-STRAHLUNG	Beansprucht die Haut und kann Entzündungsprozesse fördern.
WÄRME	Die Haut produziert mehr Talg zur Abkühlung.
SCHWEISS	Bleibt auf der Haut und vermischt sich mit Talg, Salz und Rückständen.
SALZ / CHLOR	Trocknen die Haut aus und können sie zusätzlich reizen.
REIBUNG	Durch Haare, Kleidung oder Handy wird die Haut zusätzlich belastet.
HAUTBARRIERE GERÄT UNTER STRESS	Die Schutzfunktion der Haut wird geschwächt.
MEHR WASSERVERLUST	Die Haut verliert leichter Feuchtigkeit.
HAUT REAGIERT EMPFINDLICHER	Schwellenwert für Reizungen sinkt.
PRODUKTE KÖNNEN PLÖTZLICH BRENNEN ODER KRIBBELN	Selbst vertraute Produkte können unangenehm werden.

WUSSTEST DU?

Viele Menschen vermuten sofort eine Allergie.

♡

Tatsächlich reagiert häufig nicht das Produkt anders – sondern die Haut ist vorübergehend empfindlicher geworden.

TYPISCHE ANZEICHEN

- Produkte brennen plötzlich
- Die Haut wird schneller rot
- Spannungsgefühl
- Hitzegefühl
- Kribbeln
- Die Haut fühlt sich "dünner" an

NICHT VERWECHSELN

Eine gereizte Hautbarriere ist nicht automatisch eine Allergie.

♡

Sie kann sich nach einigen Tagen wieder vollständig beruhigen, wenn Belastungen reduziert werden.

MERKE DIR

Nicht immer hat sich dein Pflegeprodukt verändert. Häufig hat sich die Belastbarkeit deiner Haut verändert.

KAPITEL
I

Warum wird deine Haut trockener – obwohl du schwitzt?

Schweiß kühlt deinen Körper. Feuchtigkeit versorgt deine Haut.

Schwitzen ist an heißen Tagen völlig normal – und dein Körper ist dir dafür dankbar.

Doch so wichtig Schweiß für die Abkühlung ist: Er hat nichts mit der Feuchtigkeit deiner Haut zu tun.

Deine Haut kann gleichzeitig verschwitzt, glänzend und dennoch dehydriert sein.

Der Unterschied ist entscheidend.

Schweiß

liegt **AUF** der Haut.

- kühlt den Körper
- verdunstet wieder
- ersetzt keine Feuchtigkeit

≠

Feuchtigkeit

befindet sich **IN** der Haut.

- hält die Haut elastisch
- schützt die Hautbarriere
- kann verloren gehen

SO ENTSTEHT DAS SPANNUNGSGEFÜHL

SONNE HITZE → WASSER VERDUNSTET → VERLIERT FEUCHTIGKEIT → HAUTBARRIERE INSTABIL → SPANNUNGS-GEFÜHL → TROCKENHEIT STEIGT → WIRKT EMPFINDLICH

TYPISCHE ANZEICHEN

- Spannungsgefühl
- feine Trockenheitsfältchen
- matte Haut
- schuppige Stellen
- Brennen
- Juckreiz
- Haut wirkt gleichzeitig fettig und trocken

WUSSTEST DU?

Viele Menschen verwechseln Schweiß mit Feuchtigkeit.

Dabei erfüllen beide völlig unterschiedliche Aufgaben.

Eine verschwitzte Haut kann gleichzeitig unter Feuchtigkeitsmangel leiden.

WARUM VERLIERT DIE HAUT WASSER?

SONNE

UV-Strahlung kann die Hautbarriere schwächen und Feuchtigkeit verdunsten lassen.

WIND

Trockene Luft entzieht der Haut kontinuierlich Feuchtigkeit.

CHLOR & SALZWASSER

Können die Haut austrocknen und zusätzlichen Stress verursachen.

HÄUFIGES DUSCHEN

Heißes Wasser und häufiges Duschen entfetten die Haut und trocknen sie aus.

NICHT VERWECHSELN

Ein Spannungsgefühl bedeutet nicht automatisch, dass deiner Haut Fett fehlt.

Häufig fehlt ihr vor allem Wasser.

MERKE DIR

Schweiß ersetzt keine Feuchtigkeit. Er kühlt deinen Körper. Die Feuchtigkeit, die deine Haut geschmeidig hält, muss dagegen in der Haut gespeichert werden.

KAPITEL
I

Was macht UV-Strahlung eigentlich mit deiner Haut?

Während du den Sommer genießt, arbeitet deine Haut auf Hochtouren.

Wenn wir an Sonne denken, denken viele zuerst an Vitamin D, Urlaubsgefühl und schön gebräunte Haut. Das sind angenehme Seiten der Sonne – und sie gehören durchaus dazu. **Doch gleichzeitig passiert in deiner Haut viel mehr,** als du mit bloßem Auge erkennen kannst.

Immer da
UV-Strahlen sind 365 Tage im Jahr aktiv.

Nicht nur Sonne
Auch Wolken und Schatten bieten keinen vollständigen Schutz.

Unsichtbar
Die tiefsten Schäden sind mit bloßem Auge nicht sichtbar.

Langfristig wirksam
Heute geschützt, morgen gesünder.

SONNE IST NICHT NUR WÄRME.

WÄRME
fühlt sich angenehm an und entspannt.

VITAMIN D
kann durch Sonnenlicht gebildet werden.

UV-STRESS
belastet Zellen und die Hautbarriere.

UNSICHTBAR
vieles passiert, bevor du es bemerkst.

DER ENTSCHEIDENDE PUNKT.

UV-Strahlung ist nicht nur dann relevant, wenn du Sonnenbrand bekommst. Sie wirkt bereits vorher auf die Haut ein.

Ein Teil der Reaktion ist schnell sichtbar: Wärme, Rötung oder ein beginnender Sonnenbrand. Ein anderer Teil bleibt zunächst unsichtbar.

Genau deshalb ist Sonne so tückisch: Du kannst dich gut fühlen und trotzdem findet in der Haut bereits Stress statt.

DIE SICHTBAREN & UNSICHTBAREN PROZESSE – IN DEINER HAUT

SICHTBAR – HEUTE & MORGEN | **UNSICHTBAR – IM INNEREN DER HAUT**

UV-STRAHLUNG	WÄRME & RÖTUNG	ENTZÜNDUNG	SICHTBARE FOLGEN	ZELLSCHÄDEN	KOLLAGEN-VERLUST	BARRIERE-SCHÄDIGUNG	ENTZÜN-DUNGEN
dringt in die Haut ein.	erste Reaktion der Haut.	verursacht Schäden.	Sonnenbrand, Schuppung.	können Zellen und DNA schädigen.	Kollagen und Elastin werden abgebaut.	Hautbarriere wird geschwächt.	belasten die Haut langfristig.

UV-Strahlung schädigt die Hautzellen. Der Körper reagiert mit Entzündung – Rötung, Wärme und Spannungsgefühl sind die Folge.
Die Haut beginnt sich zu schützen und zu reparieren.

NICHT ZU LEICHT NEHMEN

Sonne muss nicht verteufelt werden. Aber sie sollte auch nicht unterschätzt werden. Gerade die unsichtbaren Prozesse machen gute Schutzgewohnheiten so wichtig.

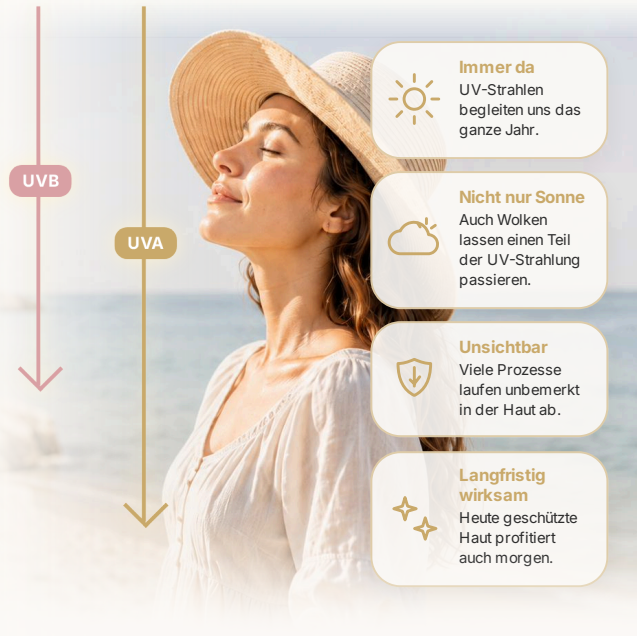
MERKE DIR

Nur weil deine Haut nach einem sonnigen Tag normal aussieht, bedeutet das nicht automatisch, dass nichts passiert ist.

KAPITEL
I

UVA und UVB – wo liegt eigentlich der Unterschied?

Beide kommen von der Sonne. Aber sie wirken nicht gleich.



UV-Strahlen sind der größte äußere Einflussfaktor auf unsere Haut. Sie können sie schützen, aber auch belasten. Um deine Haut wirklich zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, wie UVA und UVB wirken und wo genau sie in die Haut eindringen.

UVA
dringt tiefer ein

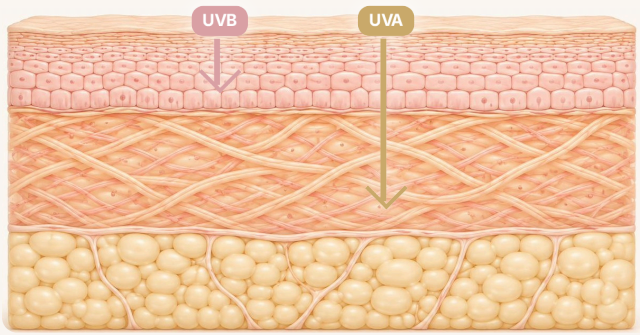
- **WIRKUNG:** Durchdringt die Epidermis und reicht bis in tiefere Bereiche der Dermis.
- **HAUPTVERURSACHER:** Photoaging (vorzeitige Hautalterung).
- **FOLGEN:** Falten, Elastizitätsverlust, Pigmentstörungen, Kollagenabbau.
- **VORKOMMEN:** Ganzjährig – auch durch Wolken und Glas.
- **STÄRKE:** Im Tages- und Jahresverlauf vergleichsweise gleichmäßiger als UVB.

VS.

UVB
wirkt oberflächlicher

- **WIRKUNG:** Wirkt vor allem in der Epidermis; geringe Anteile erreichen die obere Dermis.
- **HAUPTVERURSACHER:** Sonnenbrand (akute Entzündungsreaktion).
- **FOLGEN:** Rötungen, Brennen, Zellschäden, erhöhtes Hautkrebsrisiko.
- **VORKOMMEN:** Vor allem in den Sommermonaten.
- **STÄRKE:** Stärke variiert – abhängig von Tageszeit und Jahreszeit.

MERKE DIR DIE RICHTUNG – NICHT JEDES DETAIL.



Epidermis (Oberhaut)
UVB dringt hauptsächlich hier ein und löst akute Reaktionen aus.

Dermis (Lederhaut)
UVA gelangt tiefer und belastet Kollagen, Elastin und die Zellen der Haut.

Subcutis (Unterhaut)
Die Subcutis gehört nicht zur typischen Eindringtiefe solarer UVA- oder UVB-Strahlung. Hier liegt vor allem isolierendes Fettgewebe.

i

UVA macht etwa 95 % der UV-Strahlung aus, die unsere Erde erreicht.

UVB macht nur etwa 5 % aus – hat aber eine stark entzündende Wirkung.

TYPISCHER DENKFEHLER

Viele denken, nur Sonnenbrand sei gefährlich. Dabei ist UVA viel tückischer, weil seine Auswirkungen erst spät sichtbar werden – aber dauerhaft sind.

MERKE DIR

Sichtbare Reaktionen spürst du. Unsichtbare Veränderungen spürst du nicht – **aber deine Haut merkt sie sich.**

KAPITEL
I

Sonnenbrand ist keine gesunde Bräune.

Rötung ist kein Erfolg, sondern ein Warnsignal.

- UV-Strahlen belasten deine Haut täglich.
- Deine Haut reagiert – sichtbar & unsichtbar.
- Sie schützt, repariert und erneuert sich.
- Du kannst sie in jedem Schritt unterstützen.

Viele denken, ein Sonnenbrand gehört zum Sommer dazu und ist ein Zeichen dafür, dass die Sonne „wirkt". Doch Sonnenbrand ist eine akute Entzündungsreaktion deiner Haut – und alles andere als gesund. **Deine Haut versucht dich zu schützen.** Je besser du sie verstehst, desto besser kannst du sie unterstützen.

BRÄUNE VS. SONNENBRAND – DER WICHTIGE UNTERSCHIED

BRÄUNE	SONNENBRAND
✓ entsteht langsam	× entsteht schnell
✓ Schutzmechanismus (mehr Melanin)	× akute Entzündungsreaktion
✓ kann verblassen	× schädigt Hautzellen
✓ nicht komplett schädlich – aber auch kein Schutz	× erhöht das Risiko für vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs

VS.

SO ENTSTEHT EIN SONNENBRAND

1. **UV-BELASTUNG** – UV-Strahlen treffen auf deine Haut und dringen in die oberen Hautschichten ein.
2. **ZELLSTRESS** – Freie Radikale entstehen und belasten die Zellen. Die Hautbarriere wird in Mitleidenschaft gezogen.
3. **ENTZÜNDUNG** – Die Haut reagiert mit Rötung, Wärme und Spannungsgefühl. Unsichtbare Prozesse laufen im Inneren weiter.
4. **REPARATURVERSUCH** – Die Haut aktiviert ihre Schutz- und Reparaturmechanismen und beginnt mit der Regeneration.
5. **FOLGEERSCHEINUNG** – Nach ein paar Tagen kann sich die Haut schälen und fühlt sich trocken und empfindlich an.

HÄUFIGE MYTHEN – UND WAS WIRKLICH STIMMT

MYTHOS 1

Ein Sonnenbrand bedeutet, die Sonne „tut mir gut".

WAHRHEIT

Sonnenbrand ist eine Verletzung der Haut. Er zeigt, dass die Haut bereits geschädigt wurde.

Gut zu wissen: *Medizinisch zählt Sonnenbrand zur Verbrennung ersten oder zweiten Grades – nur ausgelöst durch UV- statt durch Hitzestrahlung.*

MYTHOS 2

Erst die Bräune zählt – Rötung geht wieder weg.

WAHRHEIT

Die Rötung verschwindet, aber die Zellschäden und unsichtbaren Prozesse bleiben und können langfristige Folgen haben.

Gut zu wissen: *Das Hautkrebsrisiko steigt mit jedem Sonnenbrand im Leben – unabhängig davon, wie schnell die Rötung wieder verschwindet.*

MYTHOS 3

Nach Sonnenbrand einfach eincremen – dann ist alles gut.

WAHRHEIT

Pflege hilft der Haut, sich zu beruhigen und zu regenerieren – aber sie kann die entstandenen Schäden nicht rückgängig machen.

Gut zu wissen: *Kühlen, viel trinken und weitere Sonne meiden unterstützen die Regeneration am meisten – Pflege allein reicht nicht.*

NICHT ROMANTISIEREN

„Ein bisschen rot gehört dazu" ist kein Zeichen von Stärke – sondern ein unnötiges Risiko für deine Hautgesundheit. Deine Haut braucht Schutz, nicht Stress.

MERKE DIR

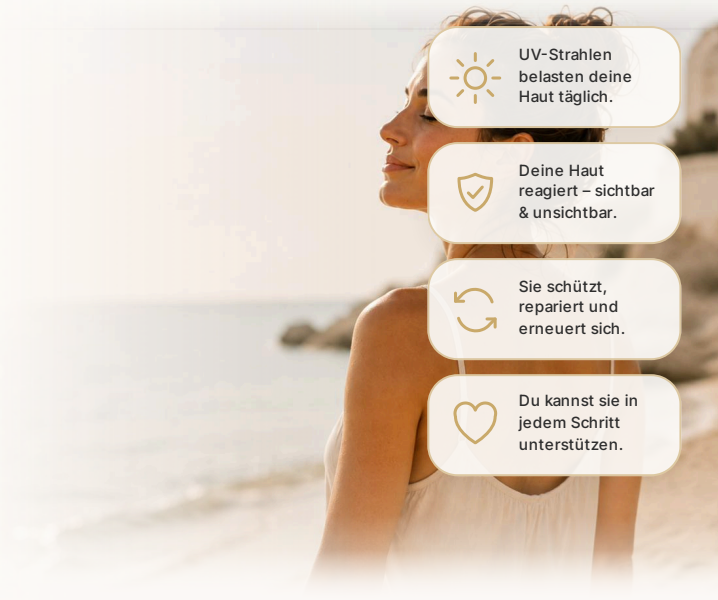
Sonnenbrand ist keine gesunde Bräune, sondern eine akute Entzündungsreaktion deiner Haut. **Verstehen. Schützen. Unterstützen. Jeden Tag.**

KAPITEL

I

Gebräunte Haut schützt dich kaum.

Bräune ist kein Schutzschild.
Deine Haut braucht mehr.



Viele denken, dass gebräunte Haut vor der Sonne schützt. Doch das stimmt nur zum allerkleinsten Teil. Deine natürliche Bräune gibt dir nur einen sehr geringen Lichtschutzfaktor – etwa SPF 2 bis 4. Ein Sonnenschutz bleibt also immer notwendig – auch wenn deine Haut schon gebräunt ist.

WARUM WIRD HAUT ÜBERHAUPT BRAUN?

1. **UV-STRAHLUNG**
   UV-Strahlen treffen auf deine Haut.
2. **ZELLSTRESS**
   Die Zellen geraten unter Stress.
3. **MELANINBILDUNG**
   Die Haut produziert mehr Melanin, um sich zu schützen.
4. **BRÄUNUNG**
   Die Haut wird dunkler – als natürliche Schutzreaktion.

DIE ENTSCHEIDENDE ZAHL

UV-STRAHLUNG
↓
MELANIN
↓
SPF

2–4

↓
SPF BLEIBT NOTWENDIG

Die Bräunung deiner Haut entspricht nur etwa SPF 2 bis 4.
Das reicht nicht aus, um dich ausreichend zu schützen.

MYTHOS – WAHRHEIT – BESSER

MYTHOS

„Ich brauche keinen Sonnenschutz, ich bin doch schon braun."

WAHRHEIT

Gebräunte Haut hat nur einen sehr geringen Eigenschutz von SPF 2–4. Das schützt kaum vor Schäden.

Gut zu wissen: Melanin blockt UV-Strahlen nur teilweise – UVA dringt trotzdem bis in die Dermis vor und schädigt dort Kollagen und Elastin.

WAHRHEIT

Bräune ist kein Schutzschild, sondern eine Reaktion auf UV-Stress.

BESSER

Täglich Sonnenschutz verwenden – auch bei gebräunter Haut. Das ist der beste Anti-Aging-Schutz.

Gut zu wissen: Auch bei bewölktem Himmel erreicht ein Großteil der UV-Strahlung die Haut – ein Grund, warum täglicher Schutz zählt.

BESSER

Sonnenschutz ist deine tägliche Pflege – für heute, morgen und in vielen Jahren.

SO GEHT'S

Konsequent schützen, regelmäßig auffrischen und deine Haut liebevoll unterstützen.

Gut zu wissen: Sonnenschutz sollte etwa alle zwei Stunden aufgefrischt werden – besonders nach Schwitzen oder Baden lässt die Wirkung nach.

NICHT ÜBERSCHÄTZEN

Vorgebräunte Haut schützt kaum. Gerade deshalb summiert sich UV-Belastung oft unbemerkt weiter.

MERKE DIR

Bräune ist kein Beweis für gesunde Haut. Sie zeigt, dass deine Haut bereits auf UV-Strahlung reagiert hat.

KAPITEL
I

Was du aus Kapitel 1 mitnehmen solltest

Verstehen kommt immer vor der richtigen Pflege.

Bevor wir über Produkte sprechen, lohnt sich ein kurzer Blick auf die wichtigsten Erkenntnisse. Wenn du diese Punkte verinnerlichst, werden die nächsten Kapitel deutlich leichter verständlich.

1

SOMMER VERÄNDERT BEDINGUNGEN

Dein Hauttyp bleibt gleich – Hitze, Schweiß und UV verändern nur die Anforderungen an deine Haut.

2

ÖLIG ≠ GUT HYDRATISIERT

Auch glänzende Haut kann gleichzeitig Feuchtigkeit verlieren und dehydriert sein.

3

DREI VERSCHIEDENE BELASTUNGEN

Hitze, Schweiß und UV-Strahlung wirken unterschiedlich und brauchen unterschiedliche Antworten.

4

UVA & UVB

UVA wirkt eher langfristig, UVB macht sich meist schneller durch Rötung bemerkbar.

5

SONNENBRAND

Ein Sonnenbrand ist immer eine Entzündungsreaktion – niemals ein Zeichen gesunder Haut.

6

BRÄUNE SCHÜTZT KAUM

Natürliche Bräune ersetzt niemals einen konsequenten Sonnenschutz.

DIE WICHTIGSTE ZAHL AUS DIESEM KAPITEL

SPF 2–4

So gering ist der ungefähre Eigenschutz natürlich gebräunter Haut. Deshalb bleibt Sonnenschutz auch dann unverzichtbar, wenn deine Haut bereits gebräunt aussieht.

Bereit für Kapitel 2?

Jetzt kennst du die wichtigsten Veränderungen, die der Sommer in deiner Haut auslösen kann. Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie du deine Hautpflege sinnvoll an diese Veränderungen anpasst – wissenschaftlich fundiert, verständlich erklärt und ohne unnötige Trends.

DEINE HAUT SCHÜTZT DICH JEDEN TAG. SCHÜTZE SIE AUCH.

KAPITEL
2

Nicht jede Haut braucht dieselbe Antwort.

Lerne zuerst deine Situation zu erkennen.

Du weißt jetzt, warum sich deine Haut im Sommer verändert.

Doch nicht jede Reaktion braucht dieselbe Antwort.

Manchmal braucht deine Haut mehr Feuchtigkeit.

Manchmal weniger Wirkstoffe.

Und manchmal einfach einen ruhigen Abend.

Dieses Kapitel hilft dir, die richtige Entscheidung zu treffen – je nach dem, was deine Haut dir heute zeigt.

Wie fühlt sich deine Haut heute an?

Jede Situation braucht eine **andere Antwort.**

Meine Haut spannt.

- Warum passiert das?
- Was du jetzt tun solltest
- Was du heute vermeiden solltest

Weiter auf Seite 12 →

Meine Haut glänzt.

- Warum passiert das?
- Was du jetzt tun solltest
- Was du heute vermeiden solltest

Weiter auf Seite 13 →

Meine Haut wird rot.

- Warum passiert das?
- Was du jetzt tun solltest
- Was du heute vermeiden solltest

Weiter auf Seite 14 →

Ich bekomme mehr Pickel.

- Warum passiert das?
- Was du jetzt tun solltest
- Was du heute vermeiden solltest

Weiter auf Seite 15 →

SKINSIGNATURE
EMPFIEHLT

Bevor du ein neues Produkt kaufst, frage dich zuerst:

Welches Problem möchte meine Haut eigentlich gerade lösen?

Genau diese Frage entscheidet oft darüber, ob Hautpflege funktioniert oder nicht.

KAPITEL 2

DEINE HAUT IN SOMMERSITUATIONEN

Meine Haut spannt plötzlich.

Warum das passiert – und was du heute Abend tun kannst.

Warum passiert das?

Deine Haut verliert im Sommer mehr Wasser.
- Hitze und Sonne erhöhen den Feuchtigkeitsverlust über die Haut.

Schweiß ersetzt keine Feuchtigkeit.
- Schweiß kühlt, enthält aber keine pflegenden Inhaltsstoffe.

Häufiges Duschen kann zusätzlich austrocknen.
- Heißes Wasser und schäumende Reiniger entfernen Lipide und schwächen die Hautbarriere.

Heute Abend *Gönn deiner Haut das, was sie jetzt braucht.*

1. **SANFT REINIGEN**
Verwende einen milden, pH-hautneutralen Reiniger. Kein stark schäumendes Produkt.

2. **FEUCHTIGKEIT SPENDEN**
Trage ein feuchtigkeitsspendendes Serum auf, z. B. mit Hyaluron, Glycerin oder Aloe Vera. Am besten auf leicht feuchter Haut.

3. **BARRIERE STÄRKEN**
Versorge deine Haut mit Ceramiden, Panthenol oder Squalan, um den Feuchtigkeitsverlust zu reduzieren.

4. **EINFACH RUHE GEBEN**
Verzichte heute auf Säuren, Peelings, Retinol und alles, was deine Haut zusätzlich reizen könnte.

Kleine Dinge – große Wirkung

- Trage deine Pflege innerhalb weniger Minuten nach dem Duschen auf.
- Tupfe dein Gesicht trocken, statt es kräftig zu rubbeln.
- Wenn du an diesem Tag viel Sonne hattest, darf deine Haut heute einfach Pause machen.

Ein kompletter Barrieretag kann Wunder wirken.

Wie mein SkinSignature-Barrieretag aussieht und wann er besonders sinnvoll ist, erfährst du auf der nächsten Seite.

Komm mit →

KAPITEL
2

Dein SkinSignature-Barrieretag

Gönn deiner Haut heute einfach Feierabend.

Meine persönliche Masken-Empfehlung

Ein bewusster Barrieretag hilft deiner Haut, sich zu erholen, Feuchtigkeit aufzubauen und ihre Schutzbarriere zu stärken.

Weniger ist heute mehr.

Deine Abendroutine für maximale Regeneration

1 SANFT REINIGEN

Verwende einen milden, pH-hautneutralen Reiniger. Kein stark schäumendes Produkt.

2 FEUCHTIGKEIT SPENDEN

Trage ein feuchtigkeitsspendendes Serum auf, z. B. mit Hyaluron, Glycerin oder Aloe Vera. Am besten auf leicht feuchter Haut.

3 CERAMID-MASKE

Verwöhne deine Haut mit einer beruhigenden Maske. Ideal: Ceramide, Panthenol und feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe.

4 BARRIERESTÄRKENDE PFLEGE

Schließe die Feuchtigkeit mit einer reichhaltigen Creme oder Lotion ein. Achte auf Ceramide, Panthenol oder Squalan.

5 SCHLAFEN & REGENERIEREN

Gib deiner Haut über Nacht Zeit, sich zu erholen. Keine Säuren, kein Retinol, keine Experimente.

Wann ist ein Barrieretag besonders sinnvoll?

- Nach einem langen Tag in der Sonne
- Nach Pool- oder Meerwasser
- Bei Sonnenbrand oder gereizter Haut
- Nach häufigem Duschen
- Nach intensiver Wirkstoffpflege (Säuren, Retinol, Peelings)
- Bei Spannungsgefühl und Trockenheit

Im Zweifel: Lieber einmal mehr entspannen lassen.

Merke dir

Ein Barrieretag bedeutet nicht, dass du nichts tust – sondern dass du das Richtige tust: deiner Haut geben, was sie jetzt wirklich braucht.

SkinSignature Tipp

Lege deine Ceramid-Maske vor der Anwendung 10–15 Minuten in den Kühlschrank. Das kühlt, beruhigt und reduziert Rötungen.

Meine Wahl für diesen Abend

Worauf solltest du achten?

- Ceramide
- Panthenol
- Glycerin
- Squalan
- möglichst ohne austrocknenden Alkohol und intensive Duftstoffe

Geeignete Produktkategorie

Barrierestärkende Maske, Panthenolmaske oder feuchtigkeitsspendende Maske

Meine persönliche Empfehlung

Schaebens Ceramide Jelly Tuchmaske

Die verwende ich gerne nach Sonne, Pool oder wenn meine Haut einfach eine Pause braucht.

SkinSignature Tipp: Kopfkissenbezug nicht vergessen

Wechsle deinen Kopfkissenbezug regelmäßig – besonders nach heißen Sommertagen.
So vermeidest du Reizungen, Unreinheiten und unterstützt deine Hautregeneration über Nacht.
Saubere Haut hat es einfach leichter.

KAPITEL
2

Warum glänzt meine Haut im Sommer plötzlich so extrem?

Mehr Glanz bedeutet nicht automatisch mehr gesunde Haut.

Hitze, Schweiß und ein gestörter Feuchtigkeitshaushalt können dazu führen, dass deine Haut deutlich fettiger wirkt – auch wenn sie eigentlich Feuchtigkeit braucht.

Warum passiert das?

1. **Wärme macht Talg flüssiger.**
   Der Talg wird dünnflüssiger und verteilt sich leichter auf der Haut.

2. **Schweiß vermischt sich mit Sebum.**
   Diese Mischung kann die Poren verstopfen und die Haut schneller glänzend wirken lassen.

3. **Dehydrierung kann die Talgproduktion zusätzlich beeinflussen.**
   Fehlt der Haut Feuchtigkeit, kann sie reagieren, indem sie mehr Talg produziert.

SkinSignature erklärt

Eine spannende Beobachtung aus dem Studio:

Viele Menschen berichten, dass ihre Haut im Sommer trotz stärkerem Glanz weniger Unreinheiten entwickelt.

Eine mögliche Erklärung ist, dass Wärme den Talg weicher hält und er sich dadurch leichter aus den Poren lösen kann.

Wissenschaftlich ist dieser Zusammenhang bisher nicht eindeutig belegt – die Beobachtung passt jedoch zu dem, was viele in der Praxis erleben.

Heute kannst du tun

1. **NICHT HÄUFIGER REINIGEN.**
   Zu häufiges Waschen kann die Haut zusätzlich reizen und die Talgproduktion anregen.

2. **LEICHTE FEUCHTIGKEITSPFLEGE.**
   Versorge deine Haut mit Feuchtigkeit, damit sie nicht ausgleicht und noch mehr Talg produziert.

3. **ÖLFREIEN SPF VERWENDEN.**
   Leichte, nicht komedogene Sonnenschutzprodukte schützen, ohne zusätzlich zu beschweren.

4. **GLANZ AKZEPTIEREN – NICHT STÄNDIG ENTFETTEN.**
   Ständiges Nachreinigen oder aggressive Produkte bringen deine Haut aus dem Gleichgewicht.

SkinSignature Tipp

Blotting Paper entfernt überschüssigen Glanz oft schonender als mehrmaliges Nachpudern.

Mattierende Puder sind völlig in Ordnung – aber sie lösen nicht die Ursache.

Weniger ist mehr: sanft abtupfen, statt ständig nachzupudern.

KAPITEL
2

Muss ich wirklich auf verschwitzte Haut erneut Sonnencreme auftragen?

Was tun, wenn Sonnenschutz im Alltag plötzlich kompliziert wird?

> *Aber schmiere ich dann nicht Schweiß, Talg und Schmutz einfach wieder in meine Haut?*

Diese Frage hat mir einmal eine Kundin gestellt. Ehrlich gesagt fand ich sie absolut berechtigt.

Im Laufe des Tages sammeln sich tatsächlich Schweiß, Talg, Staub, Pollen, Make-up und Sonnenschutzreste auf der Haut.

Deshalb fühlt sich Nachcremen manchmal unangenehm an.

Aber: Die Alternative wäre häufig, den Sonnenschutz komplett zu verlieren.

Deshalb lohnt es sich, einen praktikablen Mittelweg zu finden.

SkinSignature Tipp

Blotting Paper vor dem Nachcremen

Bevor du neuen Sonnenschutz aufträgst, kannst du überschüssigen Talg und Schweiß vorsichtig mit einem Blotting Paper aufnehmen. Das macht das Nachtragen angenehmer und deine Haut wirkt frischer.

Wichtig: Nicht stark reiben oder wischen – nur sanft aufdrücken.

Welcher Alltag trifft auf dich zu?

1 ALLTAG OHNE MAKE-UP

Dein Tag ist vielfältig – aber ohne Make-up.

NACH DEM ABTUPFEN

kannst du je nach Situation ein Fluid, eine Creme, einen Stick oder ein SPF-Spray verwenden.

Geeignete Optionen

Fluid/ Creme | Stick | Spray

Bei fettiger Haut sind Fluids meist die angenehmste Wahl.

2 ALLTAG MIT MAKE-UP

Du trägst Make-up oder getönte Tagespflege.

1. **BLOTTING PAPER** Überschüssigen Talg und Schweiß sanft entfernen.
2. **SPF-PUDER** (auch getönt erhältlich) Praktisch und schonend zum Nachpudern.
3. **BEI BEDARF LEICHT NACHMATTIEREN** Nur wenn es nötig ist.

So bleibt dein Make-up frisch und dein Schutz erhalten.

3 FREIBAD ODER STRAND

Viel Sonne, Wasser, Schweiß – hier hat der Schutz Priorität.

GROSSZÜGIG NEU AUFTRAGEN

Nach dem Baden und Abtrocknen den Sonnenschutz großzügig und gleichmäßig neu auftragen.

Geeignete Optionen

Fluid/ Creme | Stick | Spray

Hier steht der Schutz klar vor der Optik.

4 SPORT UND AKTIVITÄT

Schweiß reduziert die Haltbarkeit deines Sonnenschutzes.

SCHWEISS ENTFERNEN UND NEU AUFTRAGEN

Schweiß möglichst entfernen und anschließend den Sonnenschutz emeuem.

Geeignete Optionen

Fluid/ Creme | Stick | Spray

Je nach Situation – praktisch und schweißresistent.

Einige SPF-Sprays enthalten zusätzlich feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe und können sich bei trockener oder dehydrierter Haut angenehm anfühlen. Entscheidend ist jedoch immer die Formulierung des jeweiligen Produkts.

MERKE DIR

Perfekt ist schön. Alltag ist wichtiger. Wenn du nicht alle zwei Stunden exakt die Idealmenge nachtragen kannst, bedeutet das nicht, dass Sonnenschutz sinnlos geworden ist.

Jede sinnvolle Verbesserung ist besser als gar keine.

WUSSTEST DU?

UV-Schutz wird durch Reibung, Schweiß, Wasser und Zeit reduziert – selbst an bewölkten Tagen.

KAPITEL
2

Der Tag hinterlässt Spuren auf deiner Haut. Warum die abendliche Reinigung so wichtig ist.

Nicht, weil Sonnenschutz schlecht ist – sondern weil sich im Laufe des Tages vieles sammelt.

Deine Haut war heute den ganzen Tag im Einsatz: Sonne, Hitze, Schweiß, Umwelt – und dazu kommt dein Sonnenschutz. Am Abend darfst du sie entlasten.

Sanfte, gründliche Reinigung gehört zu einer gesunden Hautpflege – jeden Tag.

Was sich im Laufe eines Sommertages auf deiner Haut ansammelt

MORGENS
Saubere Haut

Schweiß
Entsteht durch Hitze und Aktivität.

Talg
Wird von deiner Haut den ganzen Tag produziert.

Staub & Feinstaub
Aus der Umwelt, oft unsichtbar, aber vorhanden.

Pollen
Sind überall in der Luft – besonders im Sommer.

Make-up
Verbleibt auf der Haut, auch in feinen Rückständen.

UV-Filter
Sonnenschutz bleibt auf der Hautoberfläche, um dich zu schützen.

ABENDS
Reinigung entlastet deine Haut

Diese Mischung kann auf der Haut aufliegen, die Poren belasten und ihr frisches Erscheinungsbild mindern.
Die gründliche Reinigung am Abend hilft, deine Haut wieder frei, beruhigt und aufnahmebereit zu machen.

So wird deine Abendreinigung effektiv – aber sanft

1 **SCHRITT 1**
Make-up & SPF lösen
Verwende ein Reinigungsöl oder einen Balm, um Sonnenschutz, Make-up und Talg sanft zu lösen.
Tipp: In trockene Haut einmassieren und 30–60 Sekunden Zeit nehmen.

2 **SCHRITT 2**
Reinigen
Mit einem milden, pH-ausgeglichenen Cleanser werden Schweiß, Schmutz und Sonnenschutz gründlich entfernt.
Tipp: Lauwarmes Wasser ist ideal – nicht zu heiß, nicht zu kalt.

3 **SCHRITT 3**
Gründlich abspülen
Rückstände liegen oft in Haaransatz, Kieferlinie und um die Nase. Hier gründlich abspülen.
Tipp: Nimm dir Zeit – deine Haut wird es dir danken.

4 **SCHRITT 4**
Sanft trocknen
Nicht rubbeln! Mit einem sauberen Waschlappen sanft abtupfen.

5 **SCHRITT 5**
Pflege & Regeneration
Jetzt kann deine Haut Inhaltsstoffe optimal aufnehmen und sich über Nacht regenerieren.
Tipp: Leichte Seren und feuchtigkeitsspendende Pflege sind ideal.

SKINSIGNATURE TIPP

Kleine Baumwollwaschlappen – mein Hygienetipp

Ich trockne mein Gesicht nach der Reinigung grundsätzlich mit kleinen Baumwollwaschlappen ab. Sie kosten nur wenige Euro, lassen sich problemlos waschen und ich verwende jedes Mal einen frischen.

Gerade bei empfindlicher Haut, Rosacea oder Unreinheiten kann das hygienischer sein als immer dasselbe Handtuch zu benutzen.

Meine liebsten stammen übrigens von IKEA.

Nicht rubbeln – nur sanft aufdrücken.

KAPITEL 2

Meine Haut wird rot – muss ich mir Sorgen machen?

Nicht jede Rötung bedeutet automatisch Rosacea.

Rötungen können viele Ursachen haben. Häufig ist es eine ganz normale Reaktion deiner Haut auf äußere Reize. Deine Haut zeigt dir damit: „Ich bin gerade gefordert."

Nicht jede Rötung ist krankhaft.
Aber jede Rötung zeigt dir, dass deine Haut gerade reagiert.

Rötungen können zum Beispiel entstehen durch:

- Sonne & UV-Strahlung
- Hitze und Wärme
- Körperliche Aktivität
- Scharfe Speisen
- Alkohol
- Stress
- Empfindliche Haut
- Rosacea (Neigung)

Wann ist eine Rötung meist harmlos?

- Tritt nach Sport, Sonne, Hitze oder Sauna auf
- Verschwindet innerhalb kurzer Zeit wieder
- Die Haut fühlt sich ansonsten gut an
- Keine anhaltenden Beschwerden
- Reaktion auf einen konkreten Auslöser

Gut zu wissen
Deine Haut ist ein Spiegel deiner Umgebung. Temporäre Rötungen sind häufig ein Zeichen dafür, dass sie auf etwas reagiert – und sich danach wieder regulieren kann.

Wann lohnt es sich, genauer hinzusehen?

- Rötungen treten häufig oder ohne erkennbaren Grund auf
- Brennen, Stechen oder Spannungsgefühl
- Sichtbare Äderchen oder dauerhafte Rötungen
- Zunehmende Empfindlichkeit gegenüber Pflegeprodukten
- Die Rötungen bleiben über längere Zeit bestehen

Mein Hinweis
Wenn dich deine Haut verunsichert, höre auf ihr Signal. Eine professionelle Hautanalyse kann dir helfen, die Ursache besser zu verstehen und gezielt zu handeln.

Was hilft deiner Haut heute?

1. **KÜHLEN**
Kühle deine Haut sanft – z. B. mit einem kühlen Tuch oder aus dem Kühlschrank entnommenen Pflegeprodukten.

2. **REIBUNG VERMEIDEN**
Nicht rubbeln, nicht kratzen. Sanfte Bewegungen und weiche Materialien unterstützen deine Haut jetzt am besten.

3. **FEUCHTIGKEIT ZUFÜHREN**
Leichte, beruhigende Feuchtigkeitspflege hilft, die Haut zu entspannen und ihr Gleichgewicht zu bewahren.

4. **HAUTBARRIERE UNTERSTÜTZEN**
Stärke die Hautbarriere mit Inhaltsstoffen wie Ceramiden, Panthenol oder Niacinamid – sie machen deine Haut widerstandsfähiger.

5. **UV-SCHUTZ ERNST NEHMEN**
UV-Strahlung kann Rötungen verstärken. Täglicher, angepasster Sonnenschutz ist deine beste Prävention.

SKINSIGNATURE TIPP

Meine Ceramid-Maske für beruhigte Haut

Nach einem heißen Sommertag lagere ich meine Ceramid-Tuchmaske gerne im Kühlschrank und verwende sie am Abend als beruhigenden Abschluss. Sie spendet intensive Feuchtigkeit, kühlt angenehm und hilft, die Haut sichtbar zu beruhigen und auszugleichen.

Ein kleiner Moment, der einen großen Unterschied macht.

Tipp
10–15 Minuten reichen für eine wohltuende Auszeit für deine Haut.

WUSSTEST DU?
Rötungen sind erst einmal eine ganz normale Hautreaktion. **Mit der richtigen Pflege und etwas Aufmerksamkeit kann sich deine Haut wieder beruhigen und ins Gleichgewicht finden.**

KAPITEL 2

Wenn Rötungen immer wiederkommen

Manche Haut reagiert empfindlicher als andere – und das ist nichts, wofür du dich schämen musst.

Manche Menschen bemerken, dass ihre Haut nicht nur gelegentlich rot wird. Sondern immer wieder. Oder sogar ohne erkennbaren Grund.

Es gibt einen Unterschied zwischen einer normalen, vorübergehenden Rötung und einer Haut, die dauerhaft oder immer wieder stark reagiert.

VORÜBERGEHENDE RÖTUNG

Normale, kurzfristige Reaktion

- z. B. nach Sonne, Sport oder Hitze
- verschwindet oft nach kurzer Zeit
- keine weiteren Beschwerden

Diese Rötungen sind in der Regel harmlos und klingen wieder ab, sobald der Auslöser nachlässt.

vs.

WIEDERKEHRENDE RÖTUNG

Haut reagiert empfindlicher

- tritt häufiger oder spontan auf
- bleibt länger bestehen, sichtbare Äderchen
- oft begleitet von Brennen, Stechen oder Spannung

Diese Haut braucht mehr Aufmerksamkeit und eine konsequente, reizarme Pflege.

Typische Trigger, die Rötungen begünstigen können

- Sonne & UV-Strahlung
- Alkohol
- Scharfes Essen
- Heiße Getränke
- Stress
- Sauna & Wärme
- Hitze
- Wind & Wetter

Beobachte deine Haut: Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Finde heraus, was dir persönlich nicht guttut.

Was hilft deiner Haut?

1. **TRIGGER BEOBACHTEN**
   Führe ein kleines Hauttagebuch. So erkennst du Muster und kannst Auslöser besser vermeiden.
2. **HAUT KÜHLEN**
   Kühlung kann sich angenehm anfühlen und Rötungen vorübergehend lindern. Sanft und ohne Druck.
3. **BARRIERESTÄRKUNG**
   Stärke deine Hautbarriere mit passenden Wirkstoffen wie Ceramiden, Panthenol und Niacinamid.
4. **REIZARME PFLEGE**
   Weniger ist oft mehr: Sanfte, duftstofffreie Produkte unterstützen deine Haut am besten.
5. **ABKLÄREN LASSEN**
   Nehmen Rötungen zu oder belasten dich dauerhaft, hole dir professionelle Unterstützung.

SKINSIGNATURE TIPP

Kühlung kann deiner Haut guttun

Wenn sich deine Haut heiß anfühlt oder stark gerötet ist, kann eine sanfte Kühlung als angenehm empfunden werden.

- **ICE GLOBES**
  Für einen kühlenden Effekt während deiner Pflege oder Maske.
- **JADEROLLER**
  Sorgt für eine angenehme Massage und kann die Durchblutung anregen.
- **KÜHLES TUCH**
  Ein sauberes, kühles Baumwolltuch aus dem Kühlschrank.

WICHTIG

Nicht eiskalt anwenden und keinen starken Druck ausüben. Die Haut soll beruhigt werden – nicht zusätzlich gereizt.

Wusstest du?

Empfindliche Haut ist keine schwache Haut. Sie reagiert lediglich schneller und intensiver auf äußere Einflüsse. Mit Verständnis, Geduld und der richtigen Pflege kann sie sich wieder beruhigen und stabilisieren.

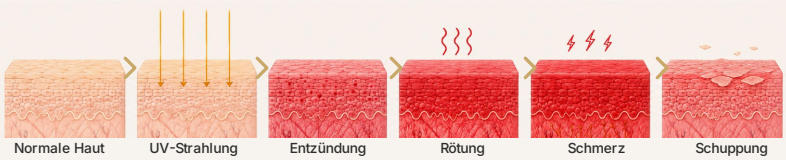
KAPITEL 2

Autsch… Sonnenbrand. Was jetzt?

Die beste Behandlung ist Vorbeugung – aber wenn es doch passiert ist, kannst du deine Haut jetzt sinnvoll unterstützen.

Ein Sonnenbrand ist keine „gesunde Bräune".
Er ist eine akute Entzündungsreaktion der Haut.

WAS PASSIERT BEI EINEM SONNENBRAND?



UV-Strahlung schädigt die Hautzellen. Der Körper reagiert mit einer Entzündung – Rötung, Wärme und Spannungsgefühl sind die Folge. Die Haut beginnt sich zu schützen und zu reparieren.

WANN ZUM ARZT?

LEICHTE RÖTUNG
Selbstpflege zu Hause ist ausreichend.

BLASEN, STÄRKERE SCHMERZEN
Ärztlich abklären lassen.

FIEBER, SCHÜTTELFROST, GROSSE FLÄCHEN, ÜBELKEIT
Medizinische Hilfe erforderlich.

Dein Haut-Reset nach Sonnenbrand

1 DIREKT DANACH

- Raus aus der Sonne
- Haut vorsichtig kühlen
- Viel trinken
- Nicht weiter der UV-Strahlung aussetzen

Ziel: Entlasten & beruhigen

2 HEUTE ABEND

- Sanft reinigen
- Beruhigende Pflege
- Barrierestärkung
- Keine reizenden Wirkstoffe verwenden

Ziel: Regeneration starten

3 MORGEN

- SPF 50 auftragen
- Feuchtigkeit spenden
- Sanfte Pflege fortsetzen
- Viel trinken

Ziel: Schützen & pflegen

4 TAG 2–3

- Weiterhin viel Feuchtigkeit
- Beruhigende Inhaltsstoffe
- Barriere unterstützen
- Geduld & Ruhe für die Haut

Ziel: Hautbarriere stärken

DIE NÄCHSTEN 48 STUNDEN

- × Säurepeelings
- × Retinol & starke Wirkstoffe
- × Intensive Hitze (Sauna, heißes Baden)
- × Starke Reibung & Peelings

BITTE NICHT

EIS DIREKT AUF DIE HAUT
Kann die Haut zusätzlich reizen.

FETTIGE HAUSMITTEL
Butter oder Öl können reizen und Poren verstopfen.

PEELINGS
Zu abrasiv für empfindliche, verletzte Haut.

WIRKSTOFFSERUM
Retinol oder Säuren können irritieren und die Regeneration verzögern.

SKINSIGNATURE TIPP

KÜHLE KLEIDUNG
Lockere Baumwollkleidung ist angenehm und schont die Haut.

LAUWARM DUSCHEN
Nicht heiß duschen – lauwarm ist ideal für beanspruchte Haut.

NICHT RUBBELN
Sanft abtupfen, nicht reiben – das verringert Reizungen.

VIEL TRINKEN
Flüssigkeit unterstützt die Regeneration von innen.

WUSSTEST DU?
Panthenol, Ceramide, Allantoin, Beta-Glucan oder Aloe Vera können die Haut beruhigen und die Regeneration unterstützen. Sie heilen den Sonnenbrand jedoch nicht – die Heilung übernimmt dein Körper selbst.

Meine Wahl für die Regeneration

Passende Beispiele für jede Phase der Regeneration.

1. ERSTE HILFE

Erste-Hilfe Spray mit 98 % Aloe Vera
Zur ersten Beruhigung und kühlenden Soforthilfe.

MEHR ERFAHREN →

2. DIREKT DANACH

Ice Effect After Sun Gel
Kühlt, spendet Feuchtigkeit und unterstützt die Regeneration.

MEHR ERFAHREN →

3. NÄCHSTE TAGE

Beruhigendes After-Sun-Spray
Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und beruhigt sie langanhaltend.

MEHR ERFAHREN →

4. FÜR DEN KÖRPER

Körpermilch mit Eselsmilch
Pflegt intensiv, regeneriert und stärkt die Hautbarriere.

MEHR ERFAHREN →

5. SCHUTZ DANACH

Sonnenspray LSF 50
UVA-/UVB-Schutz verhindert zusätzliche Belastung.

MEHR ERFAHREN →

6. MILD REINIGEN

Duschgel mit Eselsmilch
Reinigt sanft, ohne die Haut zusätzlich auszutrocknen.

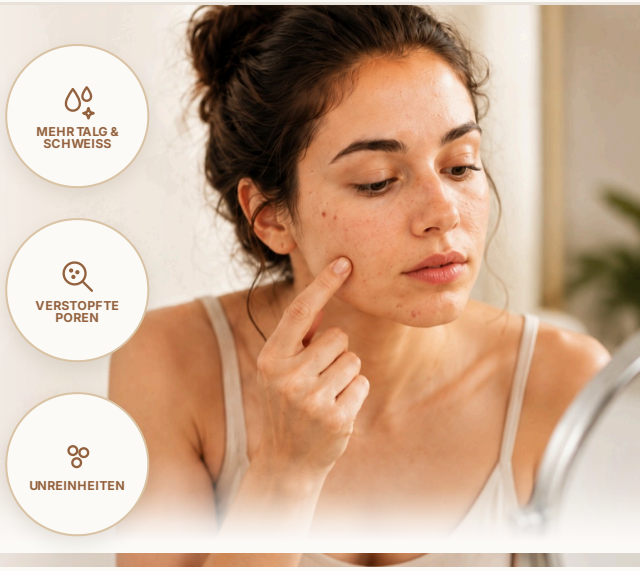
MEHR ERFAHREN →

Werbung · Persönliche Empfehlungslinks: Bei einem Kauf kann ich eine Provision erhalten.

KAPITEL
2

Plötzlich bekomme ich im Sommer mehr Pickel.

Die Sonne ist nicht der Auslöser – sondern viele kleine Faktoren, die deine Haut aus dem Gleichgewicht bringen können.



Im Sommer produziert die Haut häufig mehr Talg und Schweiß. Kombiniert mit Sonnenschutz, Hitze, Reibung und Rückständen können Poren leichter verstopfen und Unreinheiten zunehmen.

Warum bekomme ich im Sommer mehr Unreinheiten?

- **Hitze & UV** belasten die Haut
- **Mehr Schweiß** wird produziert
- **Talgproduktion** steigt
- **Rückstände** bleiben leichter auf der Haut
- **Poren** verstopfen leichter
- **Bakterien** vermehren sich
- **Entzündungen** können entstehen
- **Unreinheiten** nehmen zu

WUSSTEST DU?
Nicht Schweiß allein verursacht Pickel. Entscheidend ist, dass Talg, Sonnenschutz, Schweiß und Umweltpartikel gründlich entfernt werden.

Was hilft wirklich?

SANFT REINIGEN
Morgens und abends gründlich, aber mild reinigen – ohne die Haut unnötig zu reizen.

NICHT AUSTROCKNEN
Zu aggressive Produkte können reizen und die Haut zusätzlich aus dem Gleichgewicht bringen.

LEICHTE PFLEGE WÄHLEN
Leichte Texturen nutzen, die Feuchtigkeit spenden und sich angenehm tragen.

KONSEQUENTER SONNENSCHUTZ
UV-Strahlung kann Entzündungen und Pigmentflecken nach Unreinheiten verstärken.

Zweistufig reinigen – für gründlich entfernte Rückstände

PHASE 1
Ölreiniger oder Reinigungsmilch
Entfernt Sonnenschutz, überschüssigen Talg, Make-up und fettlösliche Rückstände.

PHASE 2
Milder, wasserbasierter Reiniger
Entfernt Schweiß, Schmutz und übrige Rückstände – ohne unnötig stark zu entfetten.

Fett löst Fett. Eine ölhaltige Reinigung oder Reinigungsmilch kann besonders bei wasserfestem Sonnenschutz hilfreich sein. Anschließend sorgt ein milder wasserbasierter Reiniger für eine gründliche, aber hautschonende Reinigung.

Meine Wahl für die Reinigung

Reinigungsmilch

Eine sanfte Option für die erste Reinigungsphase.

- entfernt SPF, Talg und Make-up
- cremige, milde Textur
- als erster Reinigungsschritt geeignet

Tagsüber Talg entfernen – abends gründlich reinigen

TAGSÜBER
- Überschüssigen Talg bei Bedarf vorsichtig abtupfen.
- Glanz reduzieren, ohne ständig nachzureinigen.
- Sonnenschutz nach Bedarf auffrischen.

ABENDS
- Rückstände und Talg gründlich entfernen.
- Die Haut anschließend mild reinigen.
- Mit leichter, passender Pflege versorgen.

BITTE NICHT

HÄUFIG ANFASSEN
Reibung und Keime vermeiden.

ZU REICHHALTIG
Schwere Texturen nicht unnötig schichten.

ZU OFT PEELEN
Überreizung vermeiden.

OHNE REINIGUNG
Schlafen mit Rückständen vermeiden.

BESSER

SANFT REINIGEN
Morgens und abends mild.

LEICHTE PFLEGE
Passend zur Haut wählen.

AUSREICHEND TRINKEN
Unterstützt den Körper insgesamt.

SONNENSCHUTZ
Konsequent verwenden.

KAPITEL
3

Die kleinen Dinge, die oft den größten Unterschied machen.

Kleine Gewohnheiten. Große Wirkung.

Bisher hast du gesehen, dass oft schon kleine Veränderungen deiner Hautpflege einen großen Unterschied machen können. Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter.

In diesem Kapitel zeige ich dir praktische Tipps, clevere Alltags-Hacks und häufige Sommerfehler, die dir kaum jemand erklärt – die deiner Haut aber den Sommer deutlich angenehmer machen können.

Manche davon dauern keine Minute – können aber langfristig einen erstaunlich großen Unterschied machen.

WARUM DIESER BEREICH SO WICHTIG IST

OFT ÜBERSEHEN

Viele Auslöser für Hautprobleme sind uns im Alltag gar nicht bewusst.

KUMULATIVER EFFEKT

Kleine Belastungen summieren sich – und können die Haut aus dem Gleichgewicht bringen.

VORBEUGUNG STATT REAKTION

Wer Auslöser kennt, kann gezielt vorbeugen und die Haut entlasten.

EINFACH UMSETZBAR

Mini-Hacks, die wenig Aufwand brauchen, aber eine große Wirkung haben können.

MEHR WOHLBEFINDEN

Weniger Stress für deine Haut bedeutet mehr Komfort und Selbstvertrauen.

Mein Versprechen an dich

Du bekommst hier keine komplizierten Regeln, sondern ehrliches Wissen, praxisnahe Tipps und alltagstaugliche Lösungen – damit du den Sommer entspannter genießen kannst und deine Haut sich rundum wohlfühlt.

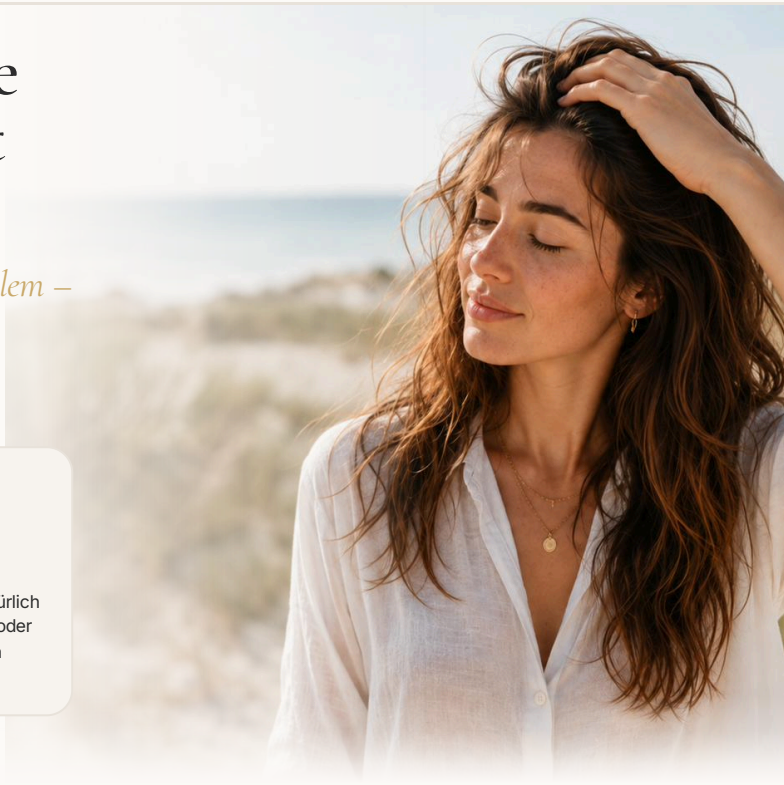
Bereit? Dann lass uns loslegen.

DENN OFT SIND ES DIE KLEINEN DINGE, DIE DEN SOMMER FÜR DEINE HAUT SCHÖNER MACHEN.

KAPITEL
3

Was deine Haare mit deiner Haut zu tun haben.

Deine Haare sind nicht das Problem – manchmal brauchen sie nur ein bisschen Teamarbeit mit deiner Hautpflege.



Warum das überhaupt eine Rolle spielt

Kurz erklärt

Deine Haare kommen täglich mit deiner Haut in Kontakt. Dabei gelangen ganz natürlich Schweiß, Talg und Rückstände von Stylingprodukten an Stirn, Schläfen, Wangen oder den Nacken. Das ist völlig normal – wichtig ist nur, diese Bereiche bei der täglichen Reinigung bewusst mitzunehmen.

5 kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung

1

BIS ZUM HAARANSATZ REINIGEN

Viele reinigen nur die Gesichtsmitte. Gerade am Haaransatz sammeln sich jedoch Sonnenschutz, Talg und Schweiß.

2

KIEFER & NACKEN NICHT VERGESSEN

Dort liegen Haare oft stundenlang auf der Haut und hinterlassen Rückstände.

3

CONDITIONER GRÜNDLICH AUSPÜLEN

Vor allem entlang des Haaransatzes, an Stirn, Schläfen und Rücken.

4

KOPFHAUT REGELMÄSSIG GRÜNDLICH REINIGEN

Etwa alle 1–2 Wochen kann ein Tiefenreinigungsshampoo oder eine Kopfhautmassagebürste helfen, Stylingrückstände und überschüssigen Talg zu entfernen.

5

TROCKENSHAMPOO CLEVER NUTZEN

Nicht erst morgens – viele erzielen ein natürlicheres Ergebnis, wenn sie Trockenshampoo bereits am Abend vor dem Schlafengehen verwenden.

SkinSignature Tipp

Kein Trockenshampoo zur Hand?

Eine kleine Menge Babypuder kann kurzfristig überschüssigen Talg aufnehmen. Verwende es jedoch sparsam und arbeite es gründlich ein.

Zu viel verwendet? Kein Problem.

- Überschüssiges Puder lässt sich mit einem trockenen Baumwollwaschlappen oder einem Mikrofasertuch vorsichtig entfernen.
- Wurde das Produkt bereits am Abend aufgetragen, verteilt es sich über Nacht häufig noch besser – morgens wirkt das Haar oft deutlich natürlicher.

AUCH DEINE KOPFHAUT IST HAUT.

Sie produziert Talg, schwitzt und besitzt – genau wie dein Gesicht – eine Hautbarriere. Eine regelmäßige, gründliche, aber milde Reinigung hilft dabei, Rückstände zu entfernen und die Kopfhaut gesund zu halten.

- PRODUZIERT TALG
- SCHWITZT
- BESITZT EINE HAUTBARRIERE
- BRAUCHT REINIGUNG

KAPITEL
3

Warum SPF für deine Haare sinnvoll ist.

Denn auch deine Haare lieben Sonnenschutz.

Sonnenstrahlen, Salzwasser und Chlor können nicht nur deine Haut, sondern auch deine Haare belasten. UV-Strahlung greift die Haarstruktur an – mit Folgen, die du auf den ersten Blick vielleicht nicht siehst, aber später spürst.

Mit dem richtigen Schutz bleiben deine Haare länger gesund, glänzend und widerstandsfähig – den ganzen Sommer über.

WIE UV-STRAHLUNG DEINE HAARE BEEINFLUSST

PROTEINABBAU
UV-Strahlung kann Keratin, das wichtigste Protein im Haar, abbauen – das Haar wird schwächer und brüchiger.

FEUCHTIGKEITSVERLUST
Die Schuppenschicht wird angegriffen, das Haar verliert Feuchtigkeit und fühlt sich trocken und strohig an.

FARBVERLUST
Sonne kann die Farbpigmente im Haar ausbleichen – bei gefärbten und auch bei natürlichen Haaren.

MEHR HAARBRUCH
Die Haarfaser wird poröser und anfälliger für Spliss und Haarbruch.

VERSTÄRKTER EFFEKT
Salzwasser und Chlor verstärken die UV-bedingten Schäden zusätzlich.

DIE BESTE SONNENCREME FÜR DEINE HAARE?

Oft sind es die einfachen Dinge.

HUT ODER CAP
Dein effektivster Schutz – immer und überall.

SCHATTEN SUCHEN
Besonders zwischen 11 und 15 Uhr.

TUCH & CO.
Leicht, luftig und stylisch – ideal für unterwegs.

NACH DEM BADEN
Mit klarem Wasser ausspülen, um Salz und Chlor zu entfernen.

SANFTES ENTWIRREN
Nasses Haar ist empfindlicher. Mit einer Bürste mit weichen Borsten arbeiten.

PFLEGENDES ÖL ODER LEAVE-IN
Schützt und pflegt die Längen – besonders in der Sonne und am Strand.

UV-Schutzsprays für die Haare – wann sie Sinn machen

UV-Schutzsprays für Haare können eine sinnvolle Ergänzung sein – vor allem, wenn du viele Stunden in der Sonne verbringst, im Wasser bist oder dein Haar besonders strapaziert oder gefärbt ist.

- Bildet einen leichten Schutzfilm gegen UV-Strahlung
- Bewahrt Feuchtigkeit und Glanz
- Hilft, Farbverlust zu reduzieren
- Macht das Haar geschmeidiger und leichter kämmbar

Vor dem Aufenthalt in der Sonne gleichmäßig ins trockene oder handtuchtrockene Haar sprühen.

Gut zu wissen

SPF-Sprays für die Haare ersetzen keine Pflege. Sie sind ein zusätzlicher Schutz – genau wie Sonnencreme für deine Haut.

Auch bei bewölktem Himmel dringen bis zu **80 %** der UV-Strahlen durch – daher lohnt sich Schutz immer.

EXTRA PFLEGE-TIPPS FÜR SONNIGE TAGE

AUSREICHEND TRINKEN
Feuchtigkeit von innen stärkt auch deine Haare.

NÄHREN & SCHÜTZEN
Pflegemasken mit Feuchtigkeit und Lipiden versorgen das Haar tiefenwirksam.

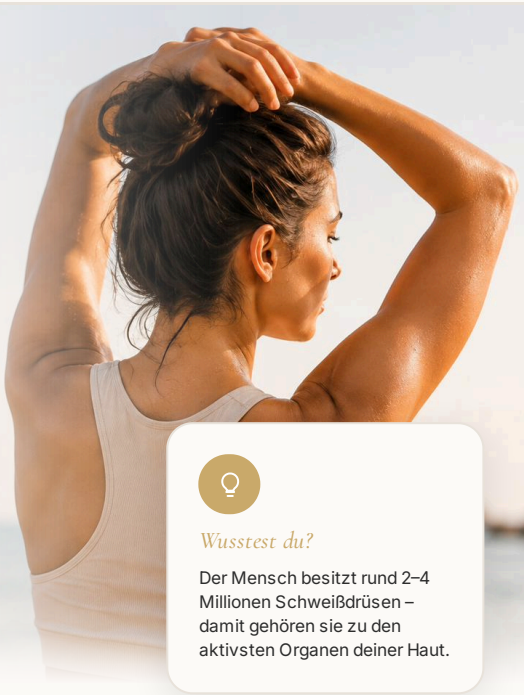
ÜBER NACHT REGENERIEREN
Ein leichtes Haaröl in die Längen schützt vor Reibung und Austrocknung.

WENIGER IST MEHR
Hitze-Styling, starke Sonneneinstrahlung und Salz/Chlor sind bereits Stress genug.

KAPITEL
3

Warum schwitzen wir überhaupt?

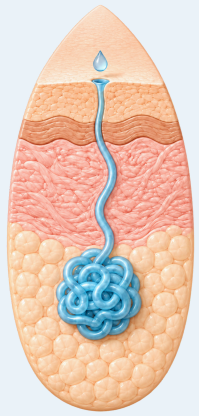
Schweiß ist nichts Unangenehmes – sondern eine der wichtigsten Schutzfunktionen deines Körpers.



Wusstest du?

Der Mensch besitzt rund 2–4 Millionen Schweißdrüsen – damit gehören sie zu den aktivsten Organen deiner Haut.

ES GIBT ZWEI VERSCHIEDENE SCHWEISSDRÜSEN



Ekkrine Schweißdrüsen

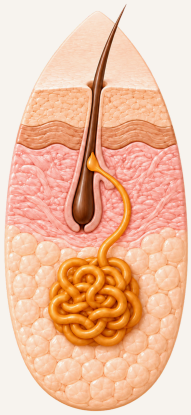
VORKOMMEN
Fast am gesamten Körper

AKTIV AB
Geburt

AUFGABE
Körper kühlen • Temperatur regulieren

SCHWEISS
überwiegend Wasser + Elektrolyte

GERUCH
nahezu geruchslos



Apokrine Schweißdrüsen

VORKOMMEN
- Achseln
- Intimbereich
- Brustwarzenregion

AKTIV AB
Pubertät

SCHWEISS
reichhaltiger, enthält mehr Eiweiße und Fette

GERUCH
Erst Hautbakterien machen daraus den typischen Körpergeruch.

SO ENTSTEHT KÖRPERGERUCH

HITZE › SPORT › STRESS › HORMONE › SCHARFES ESSEN › SCHWEISS › HAUTBAKTERIEN › KÖRPERGERUCH

SCHWEISS RIECHT NICHT. ERST BAKTERIEN + SCHWEISS = GERUCH.

SkinSignature-Wissen

Warum schwitzen wir bei Stress oft stärker?

Stress aktiviert das sympathische Nervensystem. Dadurch werden besonders die apokrinen Schweißdrüsen angeregt – deshalb schwitzen viele Menschen in Stresssituationen stärker unter den Achseln, selbst wenn es gar nicht heiß ist.

WANN WIRD SCHWITZEN KRANKHAFT?

Hyperhidrose

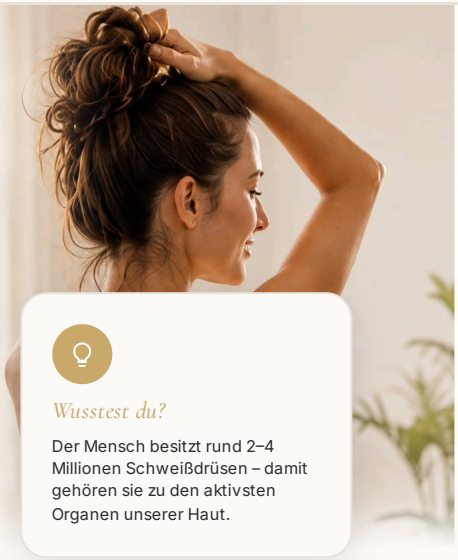
Wenn Menschen deutlich stärker schwitzen als zur Temperaturregulation notwendig wäre – oft unabhängig von Hitze oder Bewegung – spricht man von einer **Hyperhidrose**. Sie kann den Alltag erheblich beeinträchtigen.

→ In diesem Fall lohnt sich die Vorstellung bei einer Dermatologin oder einem Dermatologen. Neben speziellen Antitranspiranten stehen – je nach Ursache – weitere medizinische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

KAPITEL
3

Schwitzen ist normal – riechen muss es deshalb trotzdem nicht.

Der Geruch kommt nicht vom Schweiß allein – sondern von dem, was danach passiert.



Wusstest du?

Der Mensch besitzt rund 2–4 Millionen Schweißdrüsen – damit gehören sie zu den aktivsten Organen unserer Haut.

DEODORANT ODER ANTITRANSPIRANT?

DEODORANT

- Bekämpft Gerüche
- Wirkt gegen geruchsbildende Bakterien
- Ideal bei normalem Schwitzen

ANTITRANSPIRANT

- Reduziert die Schweißproduktion
- Verengt vorübergehend die Ausgänge der Schweißdrüsen durch Aluminiumsalze
- Sinnvoll bei starkem Schwitzen

SkinSignature Tipp

Du musst dich nicht entscheiden. Viele Menschen profitieren von einem Antitranspirant abends und einem Deodorant morgens – und genau dort, wo Geruch entsteht, können diese beiden Handgriffe zusätzlich helfen:

1. DIE KLEIDUNG RIECHT

Diese Tipps helfen deiner Kleidung wieder frisch zu werden.

DR. BECKMANN DEO- & SCHWEISS-FLECKENSPRAY

Entfernt Rückstände und festgesetzte Gerüche, die normales Waschmittel häufig nicht vollständig löst.

SPORTKLEIDUNG

Nicht tagelang im Wäschekorb liegen lassen. Möglichst direkt nach dem Tragen waschen oder zumindest gut trocknen lassen.

2. DER FRISCHE SCHWEISS RIECHT SCHNELL

Diese Tipps helfen, wenn der Geruch direkt auf der Haut entsteht.

GLYKOLSÄURE

Kann das Hautmilieu verändern und dadurch geruchsbildende Bakterien reduzieren. Nur auf intakter Haut anwenden – nicht direkt nach der Rasur oder bei gereizter Haut.

BENZOYLPEROXID (Z. B. BENZAKNEN WASH 5%)

Kann die Anzahl geruchsverursachender Hautbakterien deutlich reduzieren. Besonders hilfreich, wenn frisch gewaschene Haut bereits nach kurzer Zeit wieder unangenehm riecht.

Nur gelegentlich anwenden. Benzoylperoxid kann die Haut austrocknen und Textilien bleichen. Anschließend gut pflegen.

ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR FRISCHE UND WOHLBEFINDEN

REGELMÄSSIG DUSCHEN

Besonders nach Sport oder starkem Schwitzen.

ATMUNGSAKTIVE STOFFE

Baumwolle, Leinen oder Merinowolle lassen die Haut besser atmen.

KLEIDUNG WECHSELN

Täglich frische Kleidung – besonders an heißen Sommertagen.

BEI NIEDRIGER TEMPERATUR MIT WASCHZUSATZ WASCHEN

60 °C sind ideal für Bakterien und Geruch.

AUSREICHEND TRINKEN

Unterstützt die Körperregulation und fördert frische Haut.

KAPITEL
3

Der Sommer darf Spuren hinterlassen.

Aber nicht unbedingt auf deiner Haut.

Perfekte Haut gibt es nicht – aber Haut, die sich wohlfühlt.

Die Haut verändert sich.
An manchen Tagen spannt sie.
An anderen glänzt sie.
Manchmal wird sie rot oder überrascht uns mit kleinen Unreinheiten.

Das ist kein Zeichen dafür, dass deine Haut „schlecht" ist.
Es zeigt nur, dass sie lebt, arbeitet und jeden Tag versucht, dich zu schützen.

Dieses Workbook soll dir keine perfekte Haut versprechen.
Es soll dir helfen, deine Haut besser zu verstehen.
Denn oft sind es nicht die teuersten Produkte, sondern kleine Gewohnheiten, die langfristig den größten Unterschied machen.

Deine Haut braucht keine Perfektion.

Sie braucht Verständnis, Geduld und Pflege, die zu ihr passt.

Ich wünsche dir einen wunderschönen Sommer – und vor allem eine Haut, in der du dich wohlfühlst.

Roksana Osman
SKINSIGNATURE

Skin Signature

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

KI-generiertes Bildmotiv