Skin Signature

Deine Haut. Deine Schönheit.

SKINNOTE

Wirkstoff-Wochenplan

WIRKSTOFFE VERSTEHEN.
SINNVOLL PLANEN.
ROUTINEN, DIE ZU DIR PASSEN.



KI-generiertes Bildmotiv

VORWORT

Bevor du startest

Diese Skin Note hilft dir, Wirkstoffe besser zu verstehen und aus deinem Hautziel einen realistischen Wochenplan zu entwickeln. Du erfährst, welche Wirkstoffe zu welchem Anliegen passen, wie oft sie sinnvoll sind und welche Kombinationen gut funktionieren können.

Es geht nicht darum, möglichst viele Wirkstoffe gleichzeitig zu verwenden – sondern um eine Routine, die zu deiner Haut und deinem Alltag passt.

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.

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 „Wirkstoff-Wochenplan“ · Digitale Ausgabe · September 2026

INHALT

Inhaltsverzeichnis

Dein Wegweiser zum eigenen Wochenplan.

Kapitel 1 Wirkstoffe & Wochenplan verstehen — Seite 01–02

Dein Plan. Deine Haut. 01
Nicht jeder Wirkstoff braucht seinen eigenen Tag 02

Kapitel 2 Dein Hautziel — Seite 03–11

Du hast wahrscheinlich mehr als EIN Hautziel 03
Was ist dein Hautziel? 04
Trockenheit & Feuchtigkeitsmangel 05
Empfindlichkeit & Rötungsneigung 06
Mitesser & geschlossene Unterlagerungen 07
Entzündliche Pickel 08
Pickelmale & Pigmentflecken 09
Hautalterung & Elastizität 10
Raue Haut & Hautstruktur 11

Kapitel 3 Wirkstoffe richtig einordnen — Seite 12–15

Nicht nur die Prozentzahl zählt 12
Retinol oder Retinal? 13
AHA ist nicht gleich AHA 14
Benzoylperoxid (BPO) richtig anwenden 15

Kapitel 4 Basis, Frequenz & Kombination — Seite 16–20

Die Basis trägt alles 16
Wie oft ist sinnvoll? 17
Wirkstoffe klug kombinieren 18
Welche Wirkstoffe dürfen zusammen? 19
Wenn deine Haut plötzlich nicht mehr mitmacht 20

Kapitel 5 Dein Wochenplan — Seite 21–23

Baue jetzt deinen Wochenplan 21
Beispielpläne für deine Hautziele 22
Jetzt bist du dran: Dein Wirkstoff-Wochenplan 23

Nimm dir die Zeit, die deine Haut verdient.

KAPITEL
I

Dein Plan. Deine Haut.

Vom Hautziel zum eigenen Wochenplan.



Du hast viele Produkte. Vielleicht sogar verschiedene Wirkstoffe – Retinol, Vitamin C, Niacinamid und mehr.

Doch oft fehlt eine klare Struktur: Wann passt welcher Wirkstoff? Was lässt sich kombinieren? Und wie oft ist sinnvoll?

Diese Skin Note hilft dir, die richtigen Wirkstoffe für dein Hautziel auszuwählen und daraus einen persönlichen Wochenplan zu erstellen.

Mehr Klarheit. Eine Routine, die zu dir passt. Für sichtbare Ergebnisse.

DEIN WOCHENPLAN IN 6 SCHRITTEN

ZIEL DEFINIEREN
Was möchtest du mit deiner Haut erreichen?

HAUPTWIRKSTOFF WÄHLEN
Welcher Wirkstoff passt am besten zu deinem Hautziel?

UNTERSTÜTZUNG ERGÄNZEN
Welche weiteren Wirkstoffe oder Produkte machen Sinn?

FREQUENZ FESTLEGEN
Wie oft und wann setzt du die Wirkstoffe ein?

KOMBINATION PRÜFEN
Was lässt sich gut kombinieren? Worauf solltest du achten?

BEOBACHTEN UND ANPASSEN
Wie reagiert deine Haut? Anpassen statt durchhalten.

SO NUTZT DU DIESE SKIN NOTE
Starte mit dem Überblick und finde heraus, was dein Hautziel ist. Gehe dann zu den passenden Hautziel-Kapiteln, um mehr über die geeigneten Wirkstoffe zu erfahren. Anschließend erstellst du deinen persönlichen Wochenplan – Schritt für Schritt.

KAPITEL
I

Nicht jeder Wirkstoff braucht seinen eigenen Tag.

Verstehe den Unterschied – und deine Routine wird leichter.



Nicht alle Wirkstoffe müssen an einem eigenen Wochentag eingesetzt werden. Ein Plan wird viel einfacher, wenn du verstehst, welche Rolle die unterschiedlichen Wirkstoffe in deiner Routine spielen – und wie sie sich sinnvoll ergänzen.

Mehr Verständnis. Weniger Komplexität. Eine Routine, die funktioniert.

GEZIELT AM HAUTZIEL ARBEITEN

Aktive Wirkstoffe haben eine spezifische Wirkung und helfen dir, dein Hautziel zu erreichen.

- Wirken gezielt auf bestimmte Hautbedürfnisse wie Falten, Unreinheiten oder Pigmentflecken
- Bringen messbare Veränderungen in der Haut
- Werden oft nicht täglich, sondern gezielt eingesetzt
- Manche lassen sich gut kombinieren, andere sollten getrennt verwendet werden

Beispiele: Retinol, Vitamin C, AHA/BHA/PHA, Niacinamid, Tranexamsäure, Azelainsäure

DIE PFLEGE UNTERSTÜTZEN

Unterstützende Wirkstoffe stärken, schützen und sorgen für eine gesunde Hautbasis.

- Spenden Feuchtigkeit und beugen Trockenheit vor
- Stärken die Hautbarriere und schützen vor äußeren Einflüssen
- Beruhigen die Haut und reduzieren Irritationen
- Sind in der Regel gut verträglich und können meist täglich verwendet werden

Beispiele: Panthenol, Hyaluron, Glycerin, Urea, Ceramide, Cholesterin, Squalan, Peptide

NICHT JEDER WIRKSTOFF BRAUCHT SEINEN EIGENEN TAG

Viele Wirkstoffe können mehrmals pro Woche oder sogar täglich verwendet werden.

DEINE HAUT BRAUCHT AUCH REGENERATION

Pausen helfen, Reizungen zu vermeiden und die Wirksamkeit zu erhalten.

UNTERSTÜTZENDE PFLEGE IST DEINE TÄGLICHE BASIS

Sie sorgt für eine stabile, gesunde Haut und macht aktive Wirkstoffe besser verträglich.

MERKE DIR

Du planst eine durchdachte Routine – nicht für jeden einzelnen Wirkstoff einen eigenen Wochentag. Entscheidend ist, dass gezielte Wirkstoffschritte und unterstützende Pflege sinnvoll zusammenwirken.

KAPITEL
2

Du hast wahrscheinlich mehr als EIN Hautziel.

Mehrere Anliegen sind normal – du musst nicht alles gleichzeitig angehen.



Viele Menschen kennen das: Die Haut hat nicht nur ein Thema. Vielleicht zeigen sich gleichzeitig Unreinheiten, erste Fältchen, Pigmentflecken oder eine empfindliche, gereizte Hautbarriere.

Statt für jedes Anliegen einen eigenen Wirkstoff zu suchen, geht es darum, zu priorisieren, sinnvoll zu kombinieren und Schritt für Schritt vorzugehen.

Ein guter Plan ist fokussiert, nicht überladen.

DIE DREI BLICKRICHTUNGEN

Dein Wirkstoff-Wochenplan kann mehrere Ziele abdecken. Hilfreich ist es, in drei Blickrichtungen zu denken:

1 MEIN HAUPTZIEL

Das ist aktuell dein wichtigstes Hautanliegen. Hier setzt du den Fokus deines Plans.

Welche Baustelle ist für dich im Moment am relevantesten?

2 MEIN NEBENZIEL – OPTIONAL

Ein weiteres Anliegen, das du parallel unterstützen möchtest – sofern es gut kombinierbar ist.

Welches zweite Thema möchtest du mitdenken?

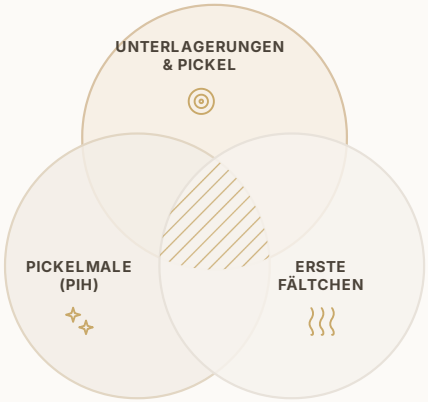
3 MEIN LANGFRISTIGES ZIEL – OPTIONAL

Ein Anliegen, das vielleicht noch nicht im Vordergrund steht, dir aber langfristig wichtig ist.

Was möchtest du langfristig im Blick behalten?

EIN BEISPIEL FÜR MEHRERE ZIELE

Mehrere Anliegen können sich überschneiden und in einem Plan sinnvoll zusammenspielen.



DEIN HAUPTZIEL

Unterlagerungen & Pickel

Weil aktive Unreinheiten dich aktuell am meisten belasten.

DEIN NEBENZIEL

Pickelmale (PIH)

Weil du gleichzeitig bestehende Pickelmale sichtbar verbessern möchtest.

DEIN LANGFRISTIGES ZIEL

Erste Fältchen

Weil du deine Haut langfristig widerstandsfähig halten und ersten Fältchen vorbeugen möchtest.

Das ist nur ein Beispiel. Deine Hautziele können ganz anders aussehen – und das ist völlig okay.

GUT ZU WISSEN

Ein Wirkstoff-Wochenplan kann mehr als ein Ziel abdecken, ohne deine Haut zu überfordern. Entscheidend sind die richtige Auswahl, eine sinnvolle Kombination und eine realistische Reihenfolge.

KAPITEL
2

Was ist dein Hautziel?

Hier findest du erste Wirkstoffoptionen – und den direkten Weg zur vertiefenden Auswahl.



Diese Übersicht gibt dir eine erste Orientierung: Zu jedem häufigen Hautziel findest du bewährte Wirkstoffoptionen und den Hinweis, auf welcher Seite du mehr darüber erfährst. So findest du schnell die Themen, die für dich besonders relevant sind.

DEINE HAUTZIELE AUF EINEN BLICK



GUT ZU WISSEN · EIN ZIEL NACH DEM ANDEREN

Die genannten Wirkstoffe sind Auswahlmöglichkeiten – nicht etwas, das du alles gleichzeitig verwenden musst. Starte mit dem Thema, das dich aktuell am meisten beschäftigt. Weitere Ziele kannst du später ergänzen.

KAPITEL
2

Meine Haut ist trocken, spannt oder wirkt dehydriert.

Welche Pflegebausteine helfen – und warum Feuchtigkeit allein oft nicht reicht.



Trockenheit und Feuchtigkeitsmangel können sich überschneiden, sind aber nicht dasselbe. Deine Haut kann zu wenig Wasser haben und gleichzeitig an Lipiden (Fetten) mangeln – oder nur eines von beidem.

Ziel ist eine passende, sinnvolle Kombination.

Weniger ist mehr. Die richtige Kombination macht den Unterschied.

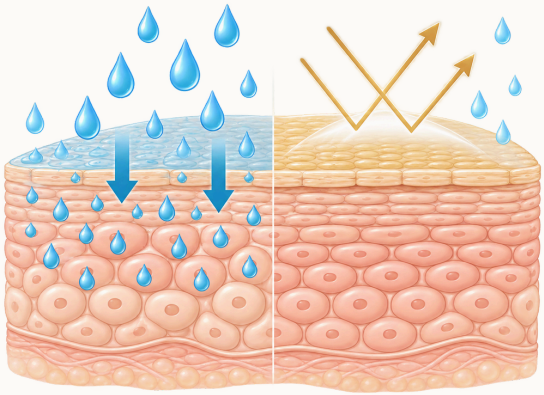
WASSER BINDEN

Feuchtigkeit in der Haut halten.

Humectants ziehen Wasser in die Haut und helfen, es dort zu binden. Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und lassen sie praller wirken.

- Hyaluron
- Glycerin
- Urea
- Panthenol

Feuchtigkeit anziehen & binden



Hydrolipidfilm · Hornschicht · lebende Hautzellen · Feuchtigkeit

WASSER HALTEN

Die Hautbarriere stärken.

Lipide stärken die Hautbarriere, füllen Feuchtigkeitslücken und reduzieren Wasserverlust. So bleibt die Haut geschmeidig und widerstandsfähig.

- Ceramide
- Cholesterin & freie Fettsäuren
- Squalan

DAS ERGEBNIS: EINE AUSGEGLICHENE, GESUNDE HAUT

MEHR FEUCHTIGKEIT
Die Haut fühlt sich geschmeidiger und weniger gespannt an.

STÄRKERE HAUTBARRIERE
Weniger Wasserverlust und mehr Widerstandsfähigkeit.

GLATTERES HAUTBILD
Die Haut wirkt ausgeglichener und ebenmäßiger.

BESSERE VERTRÄGLICHKEIT
Die Haut reagiert in der Regel weniger empfindlich auf äußere Reize.

GUT ZU WISSEN
Urea kann auf gereizter oder stark geschädigter Haut kurzzeitig ein leichtes Brennen verursachen. Beobachte die Reaktion deiner Haut.

TYPISCHE FEHLER
- Nur auf einen Ansatz setzen, etwa nur Hyaluron.
- Zu viele aktive Wirkstoffe, die die Hautbarriere belasten.
- Zu wenig reichhaltige Pflege bei trockener Haut.
- Die Umgebung unterschätzen, etwa Heizungsluft und UV-Strahlung.

MERKE DIR
Feuchtigkeit und eine starke Hautbarriere gehören zusammen. Erst wenn du beide Seiten unterstützt, kann deine Haut ihr volles Potenzial zeigen.

KAPITEL
2

Meine Haut ist empfindlich, gerötet oder schnell gereizt.

Beruhigen. Schützen. Sinnvoll auswählen.



Rötungen, Brennen oder Spannungsgefühle können unterschiedliche Ursachen haben. Ziel ist, deine Haut zu beruhigen, zu schützen und mit passenden Wirkstoffen gezielt zu unterstützen.

Weniger ist hier oft mehr.

MÖGLICHE AUSLÖSER

TEMPERATURWECHSEL	UV-STRAHLUNG	WIRKSTOFFE	REINIGUNG	HAUTBARRIERE	WEITERE FAKTOREN
Hitze und Kälte	Sonne kann Reaktionen verstärken	Eine zu hohe Reizlast	Zu aggressive Produkte	Geschwächte Schutzfunktion	Wind, Stress und Hormone

DIESE WIRKSTOFFE KÖNNEN DEINE HAUT UNTERSTÜTZEN

PANTHENOL

Wirkt beruhigend, spendet Feuchtigkeit und kann Rötungen sowie Spannungsgefühle lindern.

Besonders hilfreich bei empfindlicher, gereizter Haut.

CERAMIDE & BARRIERELIPIDE

Stärken die natürliche Hautbarriere und können Feuchtigkeitsverlust reduzieren.

Besonders hilfreich bei gestörter Hautbarriere und trockener Haut.

AZELAINSÄURE

Kann bei Rötungsneigung und Unreinheiten eine Option sein. Verträglichkeit ist produktabhängig.

Besonders interessant bei Rötungen, Unreinheiten und empfindlicher Haut.

NIACINAMID

Beruhigt, unterstützt die Hautbarriere und kann Reizreaktionen verringern – produktabhängig.

Besonders interessant bei reaktiver und zu Rötungen neigender Haut.

SQUALAN

Ein mildes Lipid, das vor Feuchtigkeitsverlust schützt und geschmeidig pflegt.

Besonders interessant bei empfindlicher, trockener Haut.

WAS EHER ZU VIEL SEIN KANN

- Mehrere starke Wirkstoffe gleichzeitig
- Zu häufiges Peelen oder abrasive Reinigung
- Stark reizende Formulierungen
- Sehr heißes Wasser oder viele neue Produkte auf einmal

WANN NICHT SELBST EXPERIMENTIEREN?

- Starke oder anhaltende Rötung oder Schwellung
- Eiternde Entzündungen oder schmerzhafte Veränderungen
- Plötzliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache
- Unklare oder sich verschlechternde Reaktionen

In diesen Fällen ist eine dermatologische Abklärung sinnvoll.

MERKE DIR

Geduld, Schutz und eine gut abgestimmte Pflege sind die Basis. Eine stabile Hautbarriere macht deine Haut widerstandsfähiger.

KAPITEL
2

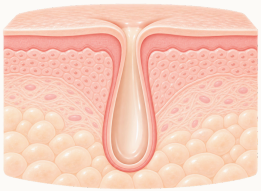
Ich habe Mitesser & geschlossene Unterlagerungen.

Drei Wege – je nach deinem Hautbild.



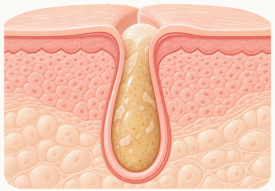
Verstopfte Poren entstehen, wenn Talg und abgestorbene Hautzellen in der Pore eingeschlossen werden. Nicht jede Option passt zu jeder Haut. Wähle eine Route, die zu deiner aktuellen Situation passt.

SO ENTSTEHEN MITESSER UND UNTERLAGERUNGEN



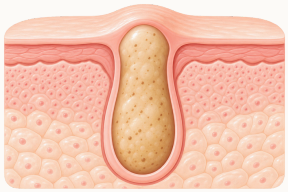
1 · NORMALE PORE

Eine gesunde Pore mit freiem Talgabfluss.



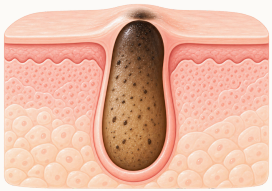
2 · TALG + HAUTZELLEN

Talg und abgestorbene Hautzellen sammeln sich in der Pore.



3 · VERSTOPFUNG

Die Pore ist verstopft; es entsteht ein geschlossener Mitesser.



4 · SICHTBAR ODER UNTER DER HAUT

Der Inhalt kann an die Oberfläche kommen oder als Unterlagerung bestehen bleiben.

WELCHE OPTION PASST ZU DIR?

SALICYLSÄURE (BHA)

Der Porenklärer.

BESONDERS SINNVOLL BEI
Verstopften Poren, Mitessern und öliger oder zu Unreinheiten neigender Haut. Wirkt in der Pore und löst Talg sowie abgestorbene Hautzellen.

WORAUF ACHTEN?
Kann anfangs austrocknen oder reizen. Langsam einführen und Feuchtigkeitspflege einplanen.

PRAXIS-NOTIZ
Besonders interessant bei öliger Haut, Mischhaut oder wiederkehrenden Verstopfungen.

RETINOIDE (Z. B. RETINAL)

Der Zellerneuerer.

BESONDERS SINNVOLL BEI
Geschlossenen Unterlagerungen und zu Akne neigender Haut. Unterstützt die Zellerneuerung und kann neuen Verstopfungen vorbeugen.

WORAUF ACHTEN?
Kann anfangs reizen. Langsam einschleichen und tagsüber konsequent Sonnenschutz verwenden.

PRAXIS-NOTIZ
Interessant, wenn du langfristig ein klareres und ebenmäßigeres Hautbild anstrebst.

MANDELSÄURE (AHA)

Der sanfte Verfeinerer.

BESONDERS SINNVOLL BEI
Leichten Verstopfungen, unebener Hautstruktur und empfindlicher oder Mischhaut.

WORAUF ACHTEN?
Wirkt eher oberflächlich und kann trotz milderer Wirkung irritieren. Langsam einführen.

PRAXIS-NOTIZ
Eine mögliche Option, wenn du eine mildere AHA-Variante suchst.

GUT ZU WISSEN

Eine Hauptoption reicht. Viele Produkte gleichzeitig können deine Haut überfordern. Führe sie langsam ein und beobachte, wie deine Haut reagiert.

NÄCHSTER SCHRITT

Mehr zu Retinoiden und AHAs findest du in Kapitel 3. Basis, Häufigkeit und Kombination erklärt Kapitel 4.

KAPITEL 2

Ich bekomme entzündliche Pickel.

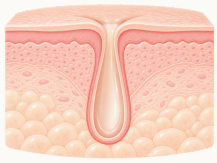
Beruhigen. Einordnen. Sinnvoll unterstützen.



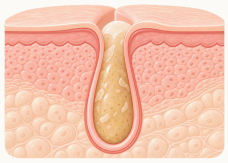
Entzündliche Pickel entstehen, wenn verstopfte Poren sich entzünden. Sie können schmerzhaft, gerötet und empfindlich sein. Diese Seite hilft dir, unterschiedliche Situationen einzuordnen.

Gezielt wählen. Besser verstehen. Sicher entscheiden.

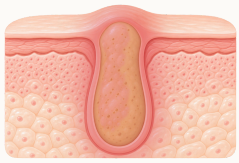
SO ENTSTEHEN ENTZÜNDLICHE PICKEL



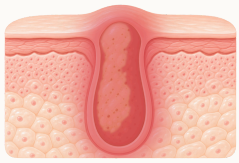
1 · NORMALE PORE
Freier Talgabfluss.



2 · TALG + HAUTZELLEN
Material sammelt sich in der Pore.



3 · ENTZÜNDUNG
Die Pore entzündet sich; ein gerröteter Pickel entsteht.



4 · SICHTBAR ODER TIEFER
Der Inhalt kann oberflächlich oder tiefer unter der Haut liegen.

DREI SITUATIONEN – DREI WEGE



LEICHTE VERSTOPFUNGEN

Mitesser und kleine Unterlagerungen.

HAUT KLÄREN & VORBEUGEN
Poren frei halten und erneute Entzündungen möglichst vermeiden.



ENTZÜNDLICHE PICKEL

Gerötet, spürbar empfindlich, oft mit weißem Kopf.

BERUHIGEN & GEZIELT BEHANDELN
Entzündung lindern, Heilung unterstützen, Barriere schützen.



STARKE ODER HARTNÄCKIGE ENTZÜNDUNGEN

Tiefe, schmerzhafte Knoten oder häufig wiederkehrende Entzündungen.

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG
Bei ausgeprägtem Verlauf hautärztlich abklären lassen.

DREI WIRKSTOFFOPTIONEN IM VERGLEICH

BENZOYLPEROXID (BPO)
Der antibakterielle Entzündungshelfer.

EHER INTERESSANT BEI
Entzündlicher Akne, vielen roten Pickeln und Pusteln.

BEACHTE
Kann austrocknen, reizen und Textilien bleichen.

PLUSPUNKT
Schnelle antibakterielle Wirkung bei entzündlichen Pickeln.

AZELAINSÄURE
Der entzündungshemmende Allrounder.

EHER INTERESSANT BEI
Entzündlichen Pickeln, Rötungen, empfindlicher Haut und Pickelmalen.

BEACHTE
Anfangs sind Kribbeln oder Rötung möglich; Wirkung baut sich langsamer auf.

PLUSPUNKT
Kann gleichzeitig bei Rötungen und Pickelmalen unterstützen.

BHA (SALICYLSÄURE)
Der Porenklärer.

EHER INTERESSANT BEI
Entzündlichen Pickeln, Mitessern und verstopften Poren.

BEACHTE
Kann anfangs austrocknen oder reizen. Bei empfindlicher Haut langsam starten.

PLUSPUNKT
Reinigt Poren und kann neuen Verstopfungen vorbeugen.

GUT ZU WISSEN

Eine Hauptoption reicht. Viele Produkte gleichzeitig können die Haut überfordern. Wähle eine Option und beobachte die Reaktion.

WANN ÄRZTLICH ABKLÄREN?

Tiefe, schmerzhafte Knoten, wiederkehrende starke Entzündungen oder deutliche Narbenbildung sollten dermatologisch beurteilt werden.

KAPITEL
2

Meine Haut hat Flecken oder Pickelmale.

Schutz und Geduld gehören dazu.



Dunkle Pickelmale, Pigmentflecken und Rötungen sind nicht alle dasselbe. Die Wahl der Wirkstoffe hängt davon ab, welches Hautziel tatsächlich vorliegt. Diese Übersicht ist eine Orientierung und keine Diagnose.

WICHTIG ZU UNTERSCHEIDEN

PIE

RÖTLICHE PICKELMALE

Postinflammatorische Erytheme sind rötliche bis rosafarbene Male nach Entzündungen. Sie sind keine echte Pigmentierung.

Typisch: rötlich · oft vorübergehend · Beruhigung und konsequenter UV-Schutz unterstützen.



PIE · RÖTLICH

PIH · BRAUN

PIH

BRAUNE PIGMENTFLECKEN

Postinflammatorische Hyperpigmentierung entsteht durch eine vermehrte Melaninproduktion nach Entzündungen.

Typisch: braun bis dunkelbraun · kann länger bestehen · aufhellende Wirkstoffe und UV-Schutz sind wichtig.

DEINE WIRKSTOFFOPTIONEN IM ÜBERBLICK

VITAMIN C

Antioxidativ; kann die Melaninbildung regulieren und den Teint ebenmäßiger wirken lassen.

IDEAL FÜR
PIH, fahlen Teint, UV-bedingte Flecken.

BEACHTE
Je nach Formulierung kann es kribbeln oder reizen.

TRANEXAMSÄURE

Kann die Überproduktion von Melanin hemmen und bestehende Flecken aufhellen.

IDEAL FÜR
Pigmentflecken, Melasmaneigung, ungleichmäßigen Teint.

BEACHTE
Konsequente Anwendung über mehrere Wochen ist wichtig.

AZELAINSÄURE

Entzündungshemmend; kann Pickelmale und Rötungen verbessern.

IDEAL FÜR
PIH, Rötungsneigung und Unreinheiten.

BEACHTE
Langsam steigern und Trockenheit beobachten.

RETINOIDE

Unterstützen die Zellerneuerung und können dunkle Male und unebene Struktur verbessern.

IDEAL FÜR
Dunkle Pickelmale, UV-bedingte Flecken und unebene Hautstruktur.

BEACHTE
Langsam aufbauen; in der Schwangerschaft nicht eigenständig einplanen.

OHNE SCHUTZ KEIN FORTSCHRITT

Täglicher, breitbandiger Sonnenschutz (mindestens LSF 30, besser 50) gehört immer zu diesem Hautziel. Bei unklaren Pigmentierungen ist dermatologische Abklärung sinnvoll.

KAPITEL
2

Meine Haut verliert an Festigkeit.

Prioritäten setzen – statt möglichst viele Anti-Aging-Versprechen zu sammeln.



Der Wunsch, Hautalterung zu verlangsamen, gehört zu den häufigsten Hautzielen. Hilfreicher als alles gleichzeitig zu verwenden ist eine klare Priorisierung – passend zu Haut, Alltag und Bedürfnissen.

Weniger ist oft mehr. Entscheidend ist die richtige Kombination.

DAS ANTI-AGING-PRIORITÄTENMODELL

Von Basis bis Boost

OPTIONALE ERGÄNZUNGEN
Peptide · Bakuchiol

KANN SPÄTER ERGÄNZEN
Zusätzliche Impulse für Feuchtigkeit, Spannkraft oder Routinekomfort.

GEZIELTE WIRKSTOFFE
Retinoide · Antioxidantien

WICHTIG FÜR SICHTBARE EFFEKTE
Gezielt gegen feine Linien und für Hautstruktur/Kollagenunterstützung.

FEUCHTIGKEIT & HAUTBARRIERE
Hyaluron · Ceramide · beruhigende Pflege

UNVERZICHTBARE BASIS
Eine gut versorgte Barriere ist belastbarer und wirkt ausgeglichener.

SONNENSCHUTZ & KONSISTENZ
Täglicher UV-Schutz · regelmäßige Routine

DAS WICHTIGSTE ZUERST
UV-Schutz und Beständigkeit machen langfristig den größten Unterschied.

Prioritäten setzen. Passend ergänzen.

WICHTIGE WIRKSTOFFE IM VERGLEICH

RETINOIDE
Der Klassiker

Unterstützen Zellerneuerung und Kollagenbildung und können feine Linien sowie Hautstruktur verbessern.

BEACHTE
Langsam starten und tagsüber Sonnenschutz verwenden.

VITAMIN C
Der Schutzschild

Wirkt antioxidativ, schützt vor freien Radikalen und kann einen ebenmäßigeren Teint unterstützen.

BEACHTE
Je nach Formulierung reizend; häufig morgens unter Sonnenschutz.

PEPTIDE
Die Unterstützer

Können Elastizität und Hautstruktur unterstützen und eignen sich gut für langfristige Anwendung.

BEACHTE
Regelmäßigkeit ist wichtiger als hohe Reizlast.

BAKUCHIOL
Die pflanzliche Option

Kann die Hautstruktur unterstützen und wird oft als sanftere Alternative betrachtet.

BEACHTE
Kein garantierter 1:1-Ersatz für Retinoide.

GUT ZU WISSEN

Nicht jede Routine braucht alle Wirkstoffe. Wähle die passenden Bausteine und kombiniere sie sinnvoll – für eine gut verträgliche, langfristige Routine.

KAPITEL
2

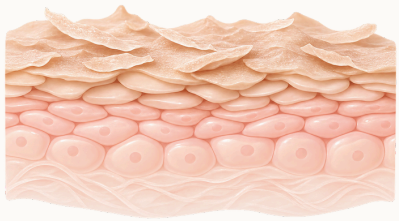
Meine Haut wirkt rau oder uneben.

Welche Auswahl passt eher – und warum ein Peeling nicht automatisch täglich sinnvoll ist.



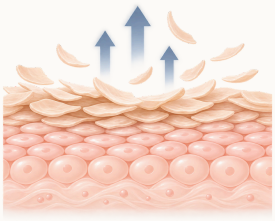
Ein glatteres, strahlenderes Hautbild ist möglich, ohne die Routine zu überladen. Entscheidend sind passende Wirkstoffe, gezielter Einsatz und eine Häufigkeit, die deine Haut verträgt.

VON RAU ZU EBEN – SO ERNEUERT SICH DEINE HAUT



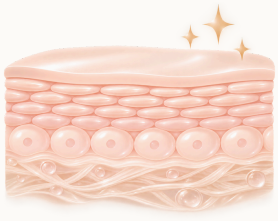
1 · UNEBENE OBERFLÄCHE

Abgestorbene Hautzellen liegen auf der Oberfläche; die Haut wirkt rau und fahl.



2 · SANFTE ERNEUERUNG

Wirkstoffe unterstützen das Lösen abgestorbener Zellen und die natürliche Erneuerung.



3 · GLATTERE HAUT

Neue Hautzellen kommen an die Oberfläche; das Hautbild wirkt feiner.

DREI WIRKSTOFFOPTIONEN IM VERGLEICH

AHA · FRUCHTSÄUREN

Zum Beispiel Glykol-, Milch- oder Mandelsäure.

KANN SINNVOLL SEIN BEI
Rauer Struktur, fahlem Teint und leichten Pigmentflecken.

EHER BEACHTEN
Kann kribbeln oder reizen. Auf empfindlicher oder barrieregeschwächter Haut vorsichtig starten.

PRAXIS-TIPP
Niedrig beginnen und Hautreaktion beobachten.

PHA · POLYHYDROXYSÄUREN

Zum Beispiel Gluconolacton oder Lactobionsäure.

KANN SINNVOLL SEIN BEI
Empfindlicher oder reaktiver Haut und trockenen Hautstellen.

EHER BEACHTEN
Wirkt sanfter; Ergebnisse können langsamer sichtbar werden.

PRAXIS-TIPP
Geeignet, wenn du einen besonders behutsamen Einstieg suchst.

RETINOIDE

Zum Beispiel Retinol oder Retinal.

KANN SINNVOLL SEIN BEI
Unebenem Hautbild, vergrößerten Poren und ersten Fältchen.

EHER BEACHTEN
Langsam einschleichen; Trockenheit, Rötung und Schuppung beobachten.

PRAXIS-TIPP
Nicht am selben Abend mit starken Säuren kombinieren.

AHA KANN UNTERSCHIEDLICH AUSSEHEN

Glykolsäure hat kleinere Moleküle und wirkt oft intensiver. Milchsäure kann zusätzlich Feuchtigkeit binden. Mandelsäure wirkt meist sanfter. Konzentration, pH-Wert und Gesamtformulierung entscheiden mit.

WARUM EIN PEELING NICHT TÄGLICH SINNVOLL IST

Die Haut erneuert sich bereits selbst und braucht Zeit zur Regeneration. Zu häufiges Peeling kann die Barriere belasten.

BESONDERS WICHTIG: SONNENSCHUTZ

Säuren und Retinoide können die Haut lichtempfindlicher machen. Verwende tagsüber einen breitbandigen Sonnenschutz.

KAPITEL
3

Nicht nur die Prozentzahl zählt.

Ein Produkt nicht zu vertragen heißt nicht automatisch, den Wirkstoff nicht zu vertragen.



Vielleicht hast du ein Produkt ausprobiert und deine Haut hat gereizt reagiert. Das kann verunsichern. Eine Reaktion auf ein Produkt bedeutet jedoch nicht automatisch, dass der Wirkstoff selbst nichts für dich ist. Konzentration, Formulierung und Anwendung gehören zusammen.

DAS GESAMTE PRODUKT BETRACHTEN

KONZENTRATION

Wirkungsvoll, nicht extrem.
Mehr ist nicht immer besser. Höhere Konzentrationen können wirksamer sein, aber auch eher irritieren.

Balance: Wirksamkeit und Verträglichkeit zusammen denken.

FORMULIERUNG

Stabil, hautfreundlich, wirksam.
Der Wirkstoff wirkt nicht isoliert. Trägersysteme, pH-Wert und weitere Inhaltsstoffe beeinflussen Wirkung und Verträglichkeit.

Basis: Die richtige Form bringt den Wirkstoff ans Ziel.



ANWENDUNG

Regelmäßig und passend.
Häufigkeit, Kombination, Reihenfolge und Hautzustand beeinflussen, wie deine Haut reagiert.

Konstanz: Weniger ist oft mehr – Regelmäßigkeit zählt.

BEISPIEL: 10 % NIACINAMID NICHT GUT VERTRAGEN?

Vielleicht war die Konzentration zu hoch oder die Formulierung nicht ideal. Ein niedriger dosiertes Produkt in einer beruhigenden Formulierung kann eine ganz andere Erfahrung sein.

AUS MEINER BERATUNGSPRAXIS

Es lohnt sich, das gesamte Produkt und die Anwendung zu betrachten, statt einen Wirkstoff vorschnell auszuschließen.

MERKE DIR

Es kommt auf das große Ganze an: Konzentration, Formulierung und Anwendung bestimmen gemeinsam, wie sinnvoll und verträglich ein Wirkstoff eingesetzt werden kann.

KAPITEL
3

Retinol oder Retinal?

Zwei Wege innerhalb derselben Wirkfamilie.



Retinol und Retinal (Retinaldehyd) gehören beide zur Vitamin-A-Familie und können in der Haut zu aktiver Retinsäure umgewandelt werden. Sie unterscheiden sich in ihrer Wirksamkeit, Geschwindigkeit und Verträglichkeit.

DER WEG ZUR WIRKUNG

So werden Retinol und Retinal in der Haut aktiviert.



RETINOL (VITAMIN-A-ALKOHOL)

- Ausgangsstoff
- Muss in zwei Schritten umgewandelt werden
- Wirkt meist sanfter, aber langsamer

1. Schritt → Umwandlung durch Enzyme in der Haut



RETINAL (RETINALDEHYD)

- Zwischenstufe
- Muss nur noch in einem Schritt umgewandelt werden
- Wirkt schneller und oft effektiver als Retinol

2. Schritt → Umwandlung durch Enzyme in der Haut



RETINSÄURE (TRETINOIN, AKTIVE FORM)

- Biologisch aktive Form
- Wirkt direkt in den Hautzellen
- Kann die Zellerneuerung anregen, die Kollagenbildung unterstützen und das Hautbild sichtbar verbessern

GUT ZU WISSEN

Retinol und Retinal sind keine Gegenspieler – sondern Stufen auf demselben Weg. Beide können zu Retinsäure umgewandelt werden. Der Unterschied liegt darin, wie viele Umwandlungsschritte nötig sind – und wie schnell und intensiv sie wirken.

RETINOL UND RETINAL IM DIREKTEN VERGLEICH

Zwei starke Optionen – je nach Haut, Routine und Ziel.

ASPEKT	RETINOL	RETINAL
Umwandlung in der Haut	Zwei Schritte bis zur Retinsäure	Ein Schritt bis zur Retinsäure
Wirkgeschwindigkeit	Langsamer	Schneller
Wirksamkeit	Gut wirksam	Oft stärker wirksam
Verträglichkeit	Meist gut verträglich, ideal für den Einstieg	Kann intensiver wirken, bei empfindlicher Haut mit Vorsicht
Für wen geeignet?	Besonders für Einsteiger:innen und empfindliche Haut	Für erfahrene Anwender:innen oder wenn eine schnellere Wirkung gewünscht ist
Typische Konzentrationen in Kosmetik	0,1 – 1 %	0,01 – 0,1 %

MERKE DIR

Beide können deine Haut sichtbar verbessern. Welche Option besser zu dir passt, hängt von deiner Haut, deiner Erfahrung und deinem Ziel ab.

WICHTIGER HINWEIS

Retinoide sollten nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit verwendet werden. Nicht in Schwangerschaft einplanen.

KAPITEL
3

AHA ist nicht gleich AHA.

Drei AHAs – drei unterschiedliche Schwerpunkte.



AHAs sind nicht nur einfache Namen auf einer Inhaltsstoffliste. Welche Säure für dich passt, hängt von mehreren Faktoren ab: ihrer Molekülgröße, ihrer Stärke, der Konzentration, dem pH-Wert – und davon, wie sie in einem Produkt formuliert ist.

Jede AHA hat ihre eigenen Eigenschaften und kann unterschiedliche Hautbedürfnisse besonders gut unterstützen. Hier bekommst du einen kompakten Überblick, damit du leichter die passende Wahl für dein Hautziel treffen kannst.

DIE DREI AHAS IM DIREKTEN VERGLEICH

G

GLYKOLSÄURE
GLYCOLIC ACID

Die Klassikerin – klein, effektiv, intensiv.

STÄRKEN
Sehr kleine Molekülgröße, dringt besonders tief ein und unterstützt die Zellerneuerung effektiv. Sorgt für einen glatten, ebenmäßigeren Teint.

BEACHTE
Kann bei empfindlicher Haut eher reizen. Die richtige Konzentration und ein passender pH-Wert sind wichtig.

EHER INTERESSANT BEI
Fahler, unebener Haut, ersten Fältchen, Pigmentflecken und robuster Haut. Der ideale Einstieg für alle, die einen sichtbaren Effekt auf Hautbild und Struktur wünschen.

L

MILCHSÄURE
LACTIC ACID

Die Feuchtigkeitsspendende – sanft und ausgleichend.

STÄRKEN
Bindet zusätzlich Feuchtigkeit (Humectant), löst abgestorbene Zellen sanft und unterstützt eine geschmeidige, strahlende Haut.

BEACHTE
Wirkt oft etwas langsamer als Glykolsäure. Die Wirkung hängt von der Konzentration und dem pH-Wert ab.

EHER INTERESSANT BEI
Trockener, empfindlicher oder feuchtigkeitsarmer Haut, ersten Fältchen und einem fahlen Teint. Eine gute Wahl, wenn du gleichzeitig sanfte Exfoliation und mehr Feuchtigkeit möchtest.

M

MANDELSÄURE
MANDELIC ACID

Die Sanfte – ideal für einen behutsamen Start.

STÄRKEN
Größere Molekülstruktur, wirkt langsamer und oberflächenfreundlicher. Exfoliert sanft, kann das Hautbild klären und ist oft gut verträglich.

BEACHTE
Die Wirkung ist meist milder und benötigt Geduld. Auch hier sind Konzentration und pH-Wert entscheidend.

EHER INTERESSANT BEI
Empfindlicher Haut, zu Unreinheiten neigender Haut, unreinem Teint oder wenn du AHAs zum ersten Mal ausprobieren möchtest. Eine gute Option, wenn du eine sanfte, gut verträgliche AHA-Variante suchst.

WICHTIG ZU WISSEN

Die Anwendung von AHAs kann die Haut lichtempfindlicher machen. Ein täglich verwendeter, breitbandiger Sonnenschutz (mindestens LSF 30) gehört deshalb unbedingt dazu.

Merke: Diese Übersicht dient dir als Orientierungshilfe – es ist keine starre Rangliste, welche Säure „besser“ ist. Welche zu dir passt, hängt von deiner Haut und dem jeweiligen Produkt ab.

KAPITEL
3

Benzoylperoxid (BPO). Worauf es bei der Anwendung wirklich ankommt.

Produktform, Häufigkeit und Hautzustand machen den Unterschied.



Benzoylperoxid (BPO) kann eine hilfreiche Option bei entzündlichen Pickeln sein. Es wirkt gegen bakterielle Ursachen von Akne und kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren.

Die Anwendung hängt jedoch stark vom jeweiligen Produkt ab. Leave-on, Wash-off und die punktuelle Anwendung sind nicht dasselbe. Sie unterscheiden sich in Wirkweise, Einwirkzeit und Verträglichkeit. Deshalb ist es wichtig, die Anweisungen des genauen Produkts zu beachten und nicht von einem allgemeinen Schema auszugehen.

Mehr Wissen. Bessere Entscheidungen. Eine Routine, die zu dir passt.

BPO KANN UNTERSCHIEDLICH EINGESETZT WERDEN



01 · LEAVE-ON

Bleibt auf der Haut.

Leave-on-Produkte mit BPO werden nach der Reinigung auf der Haut belassen. Sie werden oft nur dünn und gezielt aufgetragen. Starte vorsichtig und achte genau auf die Anweisungen des jeweiligen Produkts.



02 · WASH-OFF

Kurzer Hautkontakt.

Wash-off-Produkte (z. B. Reinigung oder Maske) wirken nur für eine begrenzte Zeit auf der Haut und werden anschließend abgespült. Auch hier ist es wichtig, die genauen Produktanweisungen zu befolgen. Diese Produkte sind nicht direkt mit Leave-on-Produkten vergleichbar.



03 · PUNKTUELL

Gezielt auf einzelne Stellen.

Eine punktuelle Anwendung kann bei einzelnen entzündlichen Pickeln sinnvoll sein – aber nur, wenn das Produkt ausdrücklich für diese Anwendung vorgesehen ist. Nicht jedes BPO-Produkt ist dafür geeignet. Verallgemeinere die punktuelle Anwendung nicht auf alle BPO-Produkte.

DARAUF BESONDERS ACHTEN

BPO kann wirksam sein, erfordert aber einen bewussten und sorgfältigen Umgang.

KANN AUSTROCKNEN UND REIZEN

BPO kann die Haut austrocknen und zu Irritationen führen – vor allem am Anfang. Achte auf erste Zeichen wie Rötungen, Spannungsgefühl oder Schuppung.

KANN TEXTILIEN UND HANDTÜCHER BLEICHEN

BPO kann Stoffe, Handtücher und Bettwäsche ausbleichen. Verwende am besten helle Textilien und achte darauf, dass das Produkt gut eingezogen beziehungsweise abgespült ist.

LANGSAM BEGINNEN

Starte mit einer vorsichtigen Anwendung und steigere nur nach Bedarf und entsprechend der Produktanweisung.

MIT EINFACHER PFLEGE KOMBINIEREN

Eine sanfte Reinigung und eine feuchtigkeitsspendende Pflege können helfen, die Hautbarriere zu unterstützen.

NICHT AUTOMATISCH STEIGERN

Mehr ist nicht immer besser. Eine höhere Häufigkeit oder Konzentration führt nicht automatisch zu schnelleren oder besseren Ergebnissen und kann die Haut stärker reizen.

WANN PAUSIEREN ODER ÄRZTLICH ABKLÄREN?

In folgenden Fällen solltest du die Anwendung unterbrechen und ärztlichen Rat einholen:

- starkes Brennen oder deutliche Reizungen auf der Haut
- Schwellungen, Blasenbildung oder andere ungewöhnliche Reaktionen
- eine deutliche Verschlechterung der Haut trotz vorsichtiger Anwendung
- schwere oder großflächige Akne
- Unsicherheit, worauf deine Haut reagiert oder ob das Produkt für dich geeignet ist

WICHTIG ZU WISSEN

BPO wird nicht nach einem universellen Schema angewendet. Die passende Anwendung hängt vom Produkttyp, der Formulierung, der Häufigkeit und der individuellen Reaktion der Haut ab.

KAPITEL
4

Die Basis trägt alles.

Nicht jeder Tag braucht viele Wirkstoffe – aber jeder Plan braucht eine gute Grundlage.



Eine gute Routine-Basis ist das Fundament für gesunde, ausgeglichene und widerstandsfähige Haut. Sie unterstützt jedes Hautziel – egal ob du Unreinheiten reduzieren, Feuchtigkeit spenden, Pigmentflecken mildern oder erste Fältchen angehen möchtest.

Wirkstoffprodukte können die Basis nicht ersetzen. Sie wirken gezielt und ergänzen deine Routine, aber ohne eine sanfte Reinigung, ausreichende Feuchtigkeit, eine intakte Hautbarriere und täglichen Sonnenschutz kann deine Haut ihr volles Potenzial nicht entfalten.

Die Basis ist nicht spektakulär – aber unverzichtbar. Sie macht den Unterschied.

DIE VIER BAUSTEINE DEINER BASIS



1. REINIGUNG

Sanft und gründlich.

Eine milde Reinigung befreit die Haut von Schmutz, Talg, Make-up und Sonnenschutz. Morgens reicht bei vielen Hauttypen Wasser oder eine sehr sanfte Reinigung. Abends ist eine gründliche, aber schonende Reinigung wichtig, um Rückstände des Tages zu entfernen.

SANFT REINIGEN



2. FEUCHTIGKEIT

Spendet und bindet.

Feuchtigkeit ist die Basis für eine pralle, geschmeidige und widerstandsfähige Haut. Feuchthaltemittel wie Glycerin, Hyaluronsäure oder Urea helfen, Wasser in der Haut zu binden und sie vor dem Austrocknen zu schützen. Eine passende Feuchtigkeitspflege unterstützt die Haut in jeder Routine.

WASSER BINDEN



3. BARRIERESCHUTZ

Stärkt und bewahrt.

Eine intakte Hautbarriere schützt vor äußeren Einflüssen, verhindert Feuchtigkeitsverlust und hält die Haut gesund. Pflegestoffe wie Ceramide, Fettsäuren, Cholesterin und nährende Öle unterstützen die natürliche Schutzbarriere der Haut und machen sie weniger empfindlich.

BARRIERE STÄRKEN



4. SONNENSCHUTZ

Schützt jeden Tag.

Ein täglicher, breitbandiger Sonnenschutz mit mindestens LSF 30 ist die wichtigste Anti-Aging-Maßnahme und schützt vor UV-bedingten Hautschäden wie vorzeitiger Hautalterung, Pigmentflecken und Spannkraftverlust. Besonders bei der Anwendung von Peelings oder Retinoiden ist Sonnenschutz unverzichtbar.

VOR UV SCHÜTZEN

BASIS-CHECK

BASIS-CHECK

- ✓ **Ist deine Reinigung sanft?** Reinigt sie gründlich, ohne die Haut auszutrocknen oder zu reizen?
- ✓ **Hast du genug Feuchtigkeit?** Spendet deine Pflege ausreichend Feuchtigkeit und fühlt sich deine Haut den ganzen Tag über angenehm an?
- ✓ **Unterstützt deine Pflege die Barriere?** Enthalten deine Produkte pflegende Inhaltsstoffe wie Ceramide, Fettsäuren oder beruhigende Wirkstoffe?

DIE BASIS LÄUFT JEDEN TAG

- ✓ **Verwendest du tagsüber Sonnenschutz?** Trägst du täglich einen Sonnenschutz mit mindestens LSF 30 – auch an bewölkten Tagen?
- ✓ **Fügst du nicht zu viele neue Produkte auf einmal hinzu?** Gibst du deiner Haut Zeit, sich an neue Produkte zu gewöhnen, und baust sie Schritt für Schritt in deine Routine ein?
- ✓ **Fühlt sich deine Haut insgesamt ausgeglichen an?** Wirkt deine Haut ruhig, geschmeidig und weniger empfindlich? Das ist oft ein Zeichen für eine gute Basis.

KAPITEL
4

Wie oft ist sinnvoll?

Anwendungshäufigkeit bewusst wählen – statt automatisch immer mehr zu machen.



Wie oft du ein Produkt anwendest, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Produktart, der Formulierung, deinem Hautzustand und deinen bisherigen Erfahrungen.

Ein guter Plan wird nicht automatisch wirksamer, wenn du die Anwendung immer weiter steigerst. Oft ist weniger mehr – denn die Haut braucht Zeit, sich anzupassen und von den Wirkstoffen zu profitieren.

Mehr Wissen. Bessere Entscheidungen. Eine Routine, die zu dir passt.

SO FINDEST DU DEINE PASSENDE FREQUENZ

Je nach Erfahrung und Hautzustand ist ein unterschiedliches Vorgehen sinnvoll.

1 BEWUSST STARTEN

- Stärkere Produkte langsam in die Routine integrieren.
- Zunächst mit wenigen Anwendungen pro Woche beginnen.

2 HAUT BEOBACHTEN

- Die Haut genau beobachten und auf ihre Reaktion achten.
- Den Rest der Routine möglichst einfach halten, um besser einschätzen zu können, wie das Produkt wirkt.

3 FREQUENZ BEIBEHALTEN

- Die Frequenz beibehalten, mit der deine Haut gut zurechtkommt.
- Nicht automatisch immer weiter steigern – mehr ist nicht gleich besser.

4 BEI BEDARF ANPASSEN

- Die Anwendung anpassen, wenn sich deine Haut trockener, empfindlicher oder gestresst anfühlt.
- Auf langfristige Verträglichkeit achten und deine Routine regelmäßig überprüfen.

GROBE ORIENTIERUNG NACH PRODUKTART

Diese Empfehlungen können dir als Anhaltspunkt dienen. Sie ersetzen keine individuelle Beratung.

RETINOIDE

Oft langsam einführen.

Retinoide werden häufig mit wenigen Anwendungen pro Woche gestartet und nur langsam gesteigert – je nach Verträglichkeit und Formulierung.

AHA / BHA

Mit Bedacht starten.

Fruchtsäuren (AHA) und Salicylsäure (BHA) müssen nicht täglich angewendet werden. Ein langsamer Einstieg hilft, Irritationen zu vermeiden.

BPO

Immer produktabhängig.

Bei Benzoylperoxid (BPO) hängt die passende Frequenz stark vom Produkt ab – insbesondere, ob es sich um ein Leave-on- oder ein Wash-off-Produkt handelt.

AZELAINSÄURE / NIACINAMID

Oft flexibler.

Azelainsäure und Niacinamid sind häufig gut verträglich und können meist flexibel eingesetzt werden – dennoch hängt die ideale Frequenz von deiner Haut und der Formulierung ab.

WORAN DU EINE PASSENDE FREQUENZ ERKENNST

Deine Haut wirkt stabil und ausgeglichen. Es treten keine zunehmenden Irritationen auf. Die Anwendung ist gut in deinen Alltag integrierbar und realistisch umsetzbar.

Merke dir: Mehr ist nicht automatisch besser. Eine höhere Anwendungshäufigkeit macht ein Produkt nicht automatisch wirksamer – sie kann auch zu Irritationen führen. Finde die Frequenz, die zu deiner Haut und deinem Leben passt.

KAPITEL
4

Wirkstoffe klug kombinieren.

Mehr erreichen – ohne deine Haut zu überfordern.



Die richtige Kombination kann Wirkstoffe sinnvoll ergänzen und die Wirkung unterstützen. Gleichzeitig gibt es Kombinationen, die das Risiko für Irritationen erhöhen. Entscheidend ist der Kontext – nicht eine pauschale Regel.

DREI WEGE, KOMBINATIONEN EINZUORDNEN

OFT GUT MACHBAR
Ergänzt sich sinnvoll.

Pflegeprodukte mit Wirkstoffen kombinieren, die sich gegenseitig unterstützen (z. B. Niacinamid + Azelainsäure). Einfache, überschaubare Routinen mit wenigen, gut verträglichen Wirkstoffen. Kombinationen, die bei vielen Hauttypen in der Praxis gut funktionieren (z. B. Hyaluron + Retinoid, Antioxidantien + SPF).

In der Regel gut verträglich – besonders bei normaler, robuster Haut und einer einfachen Routine.

SITUATIONSABHÄNGIG
Kommt auf den Kontext an.

Kombinationen, die grundsätzlich möglich sind, aber nicht für jede Haut und nicht in jeder Routine sinnvoll sind (z. B. Säuren mit Retinoiden). Mehrere Wirkstoffe in einer Routine, die die Reizlast erhöhen können (z. B. Retinoid + Vitamin C bei empfindlicher Haut). Kombinationen, die eine langsamere Einführung, niedrigere Konzentrationen und eine gute Beobachtung der Hautreaktion erfordern.

Kann gut funktionieren – wenn Formulierung, Konzentration, Reihenfolge und dein Hautzustand passen.

EHER VERMEIDEN
Lieber trennen oder anpassen.

Mehrere stark exfolierende oder potenziell reizende Wirkstoffe gleichzeitig (z. B. AHA + BHA + Retinoid in einer Routine). Hochdosiertes Benzoylperoxid (BPO) zusammen mit reizenden Säuren oder Retinoiden (kann irritierend sein). Kombinationen, die bei dir bereits zu Irritationen, Rötungen oder einer sensibilisierten Haut geführt haben.

Hier ist besondere Vorsicht sinnvoll – oft besser trennen, reduzieren oder professionellen Rat einholen.

WAS „ZUSAMMEN" ODER „GETRENNT" MEINT

IN DER GLEICHEN ROUTINE

Mehrere Produkte werden am gleichen Tag, z. B. morgens oder abends, nacheinander aufgetragen.

AN UNTERSCHIEDLICHEN TAGEN

Produkte werden nicht am selben Tag, sondern z. B. abwechselnd an verschiedenen Tagen in der Woche verwendet.

PRODUKTSPEZIFISCHE KOMBINATIONEN

In manchen fertigen Formulierungen sind Wirkstoffe bereits so kombiniert, dass sie gut zusammenwirken – diese Produkte folgen nicht immer den gleichen Regeln wie das Mischen einzelner Produkte.

GUT ZU WISSEN

Weniger ist oft mehr. Eine recherchierte, gut verträgliche Kombination ist wirksamer als viele Wirkstoffe auf einmal. Halte deine Routine einfach, führe neue Kombinationen langsam ein und beobachte die Reaktion deiner Haut.

KAPITEL
4

Welche Wirkstoffe dürfen zusammen?

Eine praktische Prüfhilfe – nicht als starre Verbotsliste, sondern als Orientierung.



Viele Wirkstoffe können sich gut ergänzen – manche Kombinationen sind jedoch eher herausfordernd. Diese Tabelle hilft dir, gängige Wirkstoffgruppen besser einzuordnen. Sie zeigt allgemeine Tendenzen, ersetzt aber nicht die Berücksichtigung von Produktart, Formulierung und deiner individuellen Hautverträglichkeit.

Mehr Überblick. Sicherere Entscheidungen. Für deine Haut.

KOMBINATIONEN IM ÜBERBLICK

So passen die wichtigsten Wirkstoffgruppen in der Regel zueinander.

WIRKSTOFF	Retinoide	AHA	BHA	Azelainsäure	Vitamin C	Niacinamid	BPO	Barriereschutz
Retinoide	—	!	!	~	~	✓	!	✓
AHA	!	—	~	✓	~	✓	!	✓
BHA	!	~	—	✓	~	✓	!	✓
Azelainsäure	~	✓	✓	—	✓	✓	~	✓
Vitamin C	~	~	~	✓	—	✓	!	✓
Niacinamid	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓
BPO	!	!	!	~	!	✓	—	✓
Barriereschutz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—

✓ **Oft gut machbar**
Wird in der Regel gut vertragen und sinnvoll kombiniert.

~ **Situationsabhängig**
Kann funktionieren – auf Reizlast, Konzentration, Formulierung und Hautzustand achten.

! **Produkt- oder therapiebezogen prüfen**
Eher kritisch. Hier ist besondere Vorsicht geboten.

SO NUTZT DU DIE TABELLE

1. **Zwei Wirkstoffgruppen wählen:** Suche die beiden Wirkstoffgruppen, die du kombinieren möchtest (in Zeile und Spalte).
2. **Symbol prüfen:** Schau dir an, welches Symbol in der Schnittmenge steht und lies die Bedeutung in der Legende.
3. **Individuelle Faktoren berücksichtigen:** Beachte Hautzustand, Produktanweisungen, Formulierung (z. B. Konzentration, pH-Wert, Produktart) und persönliche Verträglichkeit.

WICHTIG

Diese Tabelle ersetzt nicht die Produktanweisungen, die Beratung durch medizinisches Fachpersonal oder deine eigene Beobachtung. Reaktionen auf Wirkstoffkombinationen sind individuell. Was für andere gut funktioniert, ist nicht automatisch auch für deine Haut passend.

Im Zweifel: langsamer starten, Hautreaktionen beobachten und bei Unsicherheiten professionellen Rat einholen.

KAPITEL
4

Wenn deine Haut plötzlich nicht mehr mitmacht.

Früh erkennen. Richtig reagieren.



Plötzlich brennt die Haut, sie ist gerötet, spannt oder reagiert ungewöhnlich empfindlich? Das sollte nicht einfach ignoriert werden. Deine Haut signalisiert dir damit, dass sie überfordert ist.

In dieser Phase ist es wichtig, nicht noch mehr Wirkstoffe zu verwenden, sondern der Haut erst einmal Ruhe zu gönnen. Das erste Ziel ist immer: beruhigen, stabilisieren und die Hautbarriere unterstützen.

Mehr Gelassenheit, weniger Reize. Damit sich deine Haut wieder wohlfühlen kann.

DEIN VORGEHEN IN VIER SCHRITTEN

SCHRITT 1 STOPPEN

Was reizt, hat jetzt Pause.

Setze die Produkte ab, die am ehesten die Reizung verursachen könnten – vor allem starke Wirkstoffe wie Retinoide, hochdosierte Säuren oder neue Produkte, die du erst seit kurzem verwendest.

SCHRITT 2 VEREINFACHEN

Weniger ist mehr.

Reduziere deine Routine auf das Wesentliche. Eine einfache, reizfreie Pflege entlastet die Haut und gibt ihr die Chance, sich zu erholen. Je weniger Produkte, desto geringer das Risiko für weitere Irritationen.

SCHRITT 3 SCHÜTZEN

Sanft pflegen und vor der Sonne schützen.

Setze auf milde, gut verträgliche Pflegeprodukte, die die Haut beruhigen und die Hautbarriere unterstützen. Tagsüber ist Sonnenschutz besonders wichtig, denn gereizte Haut reagiert oft empfindlicher auf UV-Strahlung.

SCHRITT 4 BEOBACHTEN

Erst schauen, dann starten.

Gib deiner Haut Zeit und beobachte, wie sie reagiert. Erst wenn sie sich deutlich beruhigt hat, solltest du nach und nach einzelne Produkte wieder einführen – und dabei immer nur eine Veränderung auf einmal testen.

HÄUFIGE REAKTIONEN UND MINIMALROUTINE

HÄUFIGE REAKTIONEN

- Rötung
- Spannungsgefühl
- Trockenheit und Schuppung
- Unreinheiten (Purging)
- Juckreiz

MINIMALROUTINE JETZT

Eine einfache Routine kann deiner Haut jetzt am meisten helfen.

SANFTE REINIGUNG

Reinige dein Gesicht nur bei Bedarf und mit einem milden, reizfreien Produkt.

EINFACHE FEUCHTIGKEITSPFLEGE

Verwende eine unkomplizierte, gut verträgliche Creme oder Lotion ohne unnötige Zusätze.

HAUTBARRIERE UNTERSTÜTZEN

Setze auf beruhigende Inhaltsstoffe wie Ceramide, Panthenol und Glycerin.

SONNENSCHUTZ AM TAG

Nutze einen gut verträglichen Sonnenschutz mit mindestens LSF 30.

WANN ÄRZTLICH ABKLÄREN?

In folgenden Fällen solltest du ärztlichen Rat einholen:

- starke Schwellungen, Blasenbildung oder nässende Hautstellen
- sehr schmerzhafte, entzündliche Reaktionen
- wenn sich die Haut trotz Absetzen aller Produkte weiter verschlechtert
- wenn die Ursache unklar ist oder du dir unsicher bist, was die Reaktion ausgelöst hat
- wenn der Verdacht auf eine allergische Reaktion besteht

WANN WIEDER STARTEN?

Erst wenn sich deine Haut deutlich beruhigt hat und keine Reizungen mehr sichtbar sind, kannst du nach und nach wieder Wirkstoffe einführen. Nimm dir Zeit, teste immer nur ein neues Produkt oder eine Veränderung auf einmal und achte genau darauf, wie deine Haut reagiert.

KAPITEL
5

Baue jetzt deinen Wochenplan.

Aus deinen Entscheidungen wird jetzt eine Routine, die in deinen Alltag passt.



Das Ziel ist nicht, die vollste Routine zu erstellen, sondern einen realistischen und klaren Plan, der zu deinem Leben passt.

Du hast bereits dein Hautziel definiert, einen Hauptwirkstoff gewählt und passende Unterstützungsprodukte kennengelernt. Jetzt geht es darum, all das sinnvoll zu kombinieren – in einen Wochenplan, der machbar ist und dir langfristig Sicherheit gibt.

Weniger ist oft mehr. Ein guter Plan ist individuell, realistisch und wirksam.

IN 6 SCHRITTEN ZUM PLAN

So erstellst du deinen individuellen Wirkstoff-Wochenplan – Schritt für Schritt.

1 ZIEL FESTLEGEN

Erinnere dich an dein Hautziel. Was möchtest du mit deiner Routine erreichen?

2 HAUPTWIRKSTOFF WÄHLEN

Wähle den Wirkstoff, der am besten zu deinem Ziel und deinem Hauttyp passt.

3 UNTERSTÜTZUNG ERGÄNZEN

Ergänze passende Produkte zur Reinigung, Feuchtigkeit und zum Schutz deiner Haut.

4 FREQUENZ FESTLEGEN

Lege fest, wie oft du den Hauptwirkstoff und die Unterstützungsprodukte anwendest.

5 KOMBINATION PRÜFEN

Achte auf mögliche Wechselwirkungen und sinnvolle Kombinationen – weniger ist oft verträglicher.

6 BEOBACHTEN UND ANPASSEN

Beobachte, wie deine Haut reagiert, und passe den Plan bei Bedarf an. Deine Haut kann sich verändern – und dein Plan darf es auch.

SO HILFT DIR DIE PLANUNG

- ✓ **Weniger spontane Produktwechsel:** Du triffst bewusste Entscheidungen statt impulsiv neue Produkte auszuprobieren.
- ✓ **Bessere Übersicht:** Du siehst auf einen Blick, was du wann verwendest.
- ✓ **Weniger Überforderung:** Ein klarer Plan nimmt dir die Unsicherheit und reduziert Entscheidungen im Alltag.
- ✓ **Einfachere Beobachtung:** Du kannst besser erkennen, was wirkt – und gezielt anpassen, wenn nötig.

DEIN WOCHENRASTER – SO DENKEN

Ein möglicher Aufbau – ganz einfach.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Reinigung	●	●	●	●	●	●	●
Hauptwirkstoff	●	○	●	○	●	○	●
Unterstützung (z. B. Feuchtigkeit)	●	●	●	●	●	●	●
Schutz (z. B. SPF)	●	●	●	●	●	●	●
Optional (z. B. Maske)	○	●	○	○	●	○	○

Nicht jeder Tag braucht einen zusätzlichen Wirkstoff-Schritt. Wichtig ist die Regelmäßigkeit – und dass der Plan zu deinem Alltag passt.

MERKE

Ein guter Plan ist verständlich, wiederholbar und anpassbar – er unterstützt dich, statt dich zu überfordern.

KAPITEL 5

Beispielpläne für deine Hautziele.

Orientierung statt Kopieren – so kann ein Wochenplan aussehen.



Die folgenden Beispielpläne sind keine festen Rezepte, sondern zeigen dir, wie ein strukturierter Wochenrhythmus aussehen kann. Sie helfen dir, ein Gefühl für die Reihenfolge und die Kombination von Produkten zu bekommen.

Jeder Hauttyp, jedes Produkt und jede Verträglichkeit ist individuell. Passe die Beispiele an deine Bedürfnisse, deine Produkte und deine Reaktion deiner Haut an.

Inspiration statt Schablone. Dein Plan. Deine Haut. Dein Tempo.

DIE BASIS DARUNTER

Morgens: konstant halten. Die Morgenroutine kann meist ähnlich bleiben: Reinigung (bei Bedarf), Feuchtigkeit und immer Sonnenschutz.

Abends: einfach bleiben. Die Abendroutine bleibt bewusst einfach und wird nur an den Wirkstoff-Abenden angepasst. So bleibt die Haut im Gleichgewicht.

DREI BEISPIELE IM ÜBERBLICK

Unterschiedliche Hautziele – unterschiedliche Schwerpunkte. Finde den Ansatz, der zu dir passt, und passe ihn bei Bedarf an.

1 · EMPFINDLICHE HAUT & ERSTE WIRKSTOFFE

Ein sanfter, langsamer Einstieg. Der Fokus liegt auf Verträglichkeit, Hautberuhigung und einer behutsamen Gewöhnung.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz
Abends	Nur Pflege (beruhigend)	**Retinal (niedrige Dosis)**	Nur Pflege (beruhigend)	Nur Pflege (beruhigend)	**Retinal (niedrige Dosis)**	Nur Pflege	Nur Pflege

GUT ZU WISSEN

Lieber langsam starten und gut vertragen als zu viel auf einmal. Die Anzahl der Wirkstoff-Abende kann später langsam gesteigert werden.

2 · MITESSER & UNTERLAGERUNGEN

Ein strukturierter Plan mit BHA gegen Verhornungen und einem Retinoid zur Zellerneuerung.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz	Reinigung Feuchtigkeit Sonnenschutz
Abends	**BHA (z. B. 2 %)**	Nur Pflege	**Retinal**	Nur Pflege	**BHA (z. B. 2 %)**	Nur Pflege	**Retinal**

ZIEL

Poren klären, Verhornungen lösen und die Hautstruktur verfeinern. Bei Unverträglichkeiten die Häufigkeit reduzieren.

3 · PICKELMALE & PIGMENTFLECKEN

Ein aufhellungsorientierter Plan mit Niacinamid, ggf. Vitamin C und einem Retinoid – für einen ebenmäßigeren Hautton.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens	Vitamin C Feuchtigkeit Sonnenschutz	Niacinamid Feuchtigkeit Sonnenschutz	Vitamin C Feuchtigkeit Sonnenschutz	Niacinamid Feuchtigkeit Sonnenschutz	Vitamin C Feuchtigkeit Sonnenschutz	Niacinamid Feuchtigkeit Sonnenschutz	Nur Pflege Sonnenschutz
Abends	Nur Pflege	**Retinal**	Nur Pflege	**Niacinamid**	**Retinal**	Nur Pflege	Nur Pflege

ZIEL

Pickelmale, Pigmentflecken und einen unebenen Hautton sanft angehen. Eine konsequente Sonnenschutz-Anwendung ist dabei besonders wichtig.

WICHTIG

Diese Beispiele sind Ausgangspunkte, keine universellen Pläne. Deine Haut entscheidet, was sie verträgt. Oft ist weniger mehr: Schon wenige, gut gewählte Wirkstoff-Schritte können eine große Wirkung haben.

KAPITEL 5

Jetzt bist du dran: Dein Wirkstoff-Wochenplan.

Beobachten. Anpassen. Dranbleiben.



Jede Haut ist einzigartig. Mit diesem Wochenplan kannst du das Wissen aus den vorherigen Kapiteln ganz konkret für dich umsetzen. Plane realistisch, bleib flexibel und höre auf deine Haut.

Deine Routine darf sich mit der Zeit verändern – das ist ein Zeichen dafür, dass du achtsam mit ihr umgehst.

Dein Plan. Deine Haut. Dein Tempo.

MEIN HAUTZIEL
Was möchte ich mit meiner Routine erreichen?

MEIN HAUPTWIRKSTOFF
Welcher Wirkstoff steht im Fokus?

MEINE UNTERSTÜTZENDE PFLEGE
Welche Produkte ergänzen meine Routine?

MEIN NEBENZIEL (OPTIONAL)
Was ist ein zusätzliches oder langfristiges Ziel?

WORAUF ICH BESONDERS ACHTEN MÖCHTE
z. B. Verträglichkeit, bestimmte Hautbereiche, Kombinationen ...

MEIN WOCHENRASTER

Trage hier ein, welche Produkte du wann anwendest. Du kannst auch Abkürzungen oder Symbole verwenden – so, wie es für dich am besten passt.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgen Reinigung, Wirkstoffe, Pflege, SPF ...							
Abend Reinigung, Wirkstoffe, Pflege ...							
Notiz z. B. Hinweise, Hautreaktion, Zyklus, Ereignisse ...							

BEOBACHTUNG

Nimm dir am Ende der Woche ein paar Minuten Zeit und reflektiere.

WIE REAGIERT MEINE HAUT?
z. B. besser, ruhiger, gereizt, keine Veränderung ...

WAS HAT GUT FUNKTIONIERT?
z. B. bestimmte Produkte, eine Reihenfolge, weniger ist mehr ...

WAS MÖCHTE ICH ANPASSEN?
z. B. Häufigkeit, Kombination, Produktwechsel ...

BEOBACHTE DEINE HAUT

Wie fühlt sie sich an? Was hat sich verbessert? Gibt es neue Bedürfnisse?

PASSE DEINEN PLAN AN

Frequenz anpassen, Wirkstoffe ergänzen oder austauschen, Pausen einplanen.

BLEIB GEDULDIG

Hautveränderungen brauchen Zeit. Kontinuität ist wichtiger als schnelle Ergebnisse.

ZUM SCHLUSS

Hautpflege ist ein Prozess – kein Sprint. Mit Wissen, einem guten Plan und einem realistischen Blick auf deine Haut kannst du langfristig sichtbare Ergebnisse erreichen.


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