Skin Signature

Deine Haut. Deine Schönheit.

SKINNOTE

Skin Cycling

WIRKSTOFFE IM RHYTHMUS EINSETZEN.
DEINER HAUT ERHOLUNG GEBEN.
EINE ROUTINE FINDEN, DIE ZU DIR PASST.



KI-generiertes Bildmotiv

VORWORT

Bevor du startest

Skin Cycling hilft dir, aktive Pflegeschritte und Erholung bewusst zu verteilen. Die vier Nächte, die man oft dazu sieht, sind eine Vorlage – deine Produkte, deine Hautreaktion und dein Alltag entscheiden über den echten Rhythmus.

In dieser Skin Note verstehst du zuerst das Prinzip, baust dann Schritt für Schritt deinen eigenen Rhythmus und lernst, ihn an deine Haut anzupassen. Es geht nicht um einen perfekten Plan, sondern um eine Routine, die du verstehst und die zu dir passt.

KI-generierte Bildmotive

Die dekorativen Stillleben, Produktdarstellungen, 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.

Abgebildete Produkte sind symbolisch und stellen keine Produktempfehlung dar.

Hinweis zur Nutzung

Diese Skin Note vermittelt allgemeines Wissen zur kosmetischen Hautpflege. Sie ersetzt keine individuelle medizinische Diagnose oder Behandlung. Ein selbst geplanter Zyklus ersetzt keine ärztlich verordnete Behandlung; ärztlich verordnete Therapien sollten nicht eigenständig verändert werden. Bei starken oder anhaltenden Reaktionen sollte die Haut fachlich eingeordnet 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 „Skin Cycling“ · Digitale Ausgabe · Oktober 2026

INHALT

Inhaltsverzeichnis

Dein Wegweiser zum eigenen Rhythmus.

Kapitel 1 Das Prinzip verstehen — Seite 01–03

Ein neuer Wirkstoff, jeden Abend? 01
Was Skin Cycling wirklich bedeutet 02
Brauchst du überhaupt einen festen Zyklus? 03

Kapitel 2 Deinen Rhythmus bauen — Seite 04–09

Gib deinen Produkten eine Rolle 04
Wie viel Erholung braucht ein aktiver Schritt? 05
Vier Nächte als Startpunkt 06
Dein Tempo ist kein Hauttyp 07
Eine Erholungsnacht ist echte Pflege 08
Morgens bleibt die Basis gleich 09

Kapitel 3 Rhythmus nach Hautthema — Seite 10–15

Was rotiert, was läuft mit? 10
Unreinheiten & Mitesser 11
Pigmentflecken & Pickelmale 12
Hautalterung & Struktur 13
Rötungen & empfindliche Haut 14
Trockene & raue Haut 15

Kapitel 4 Anwenden und anpassen — Seite 16–21

Wenn der Plan nicht zum Alltag passt 16
Beobachten, ohne alles zu zählen 17
Jetzt bist du dran: dein eigener Zyklus 18
Sechs Fehler, die den Rhythmus stören 19
Wann du fachliche Hilfe brauchst 20
Dein nächster guter Schritt 21

Nimm dir die Zeit, die deine Haut verdient.

KAPITEL
I

Ein neuer Wirkstoff, jeden Abend?

Wenn gut gemeinte Pflege unübersichtlich wird.



Ein Peeling für die Textur, ein Retinoid fürs Hautbild, dazu ein neues Serum – jedes Produkt hat einen guten Grund. Werden sie spontan und dicht hintereinander genutzt, wird jedoch schnell unklar, welcher Schritt guttut – und was deine Haut gerade überfordert.

EINE VERTRAUTE SITUATION

Drei Produkte. Ein Gesicht. Kein klarer Plan.

Du hast gute Absichten – und die besten Produkte. Doch ohne Struktur ist es schwer zu erkennen, welcher Wirkstoff dir wirklich guttut und welcher gerade zu viel ist. Besonders, wenn mehrere aktive Inhaltsstoffe kurz hintereinander zum Einsatz kommen.



EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

MO	Säurepeeling
DI	Retinoid
MI	Neues Serum

Am Donnerstag spannt die Haut. Doch woran lag es?

DIE EIGENTLICHE IDEE

Aus „alles irgendwann“ wird eine nachvollziehbare Abfolge.

Ein fester Rhythmus schafft Klarheit und gibt deiner Haut Zeit, auf jeden Wirkstoff zu reagieren. So entsteht eine kleine, lesbare Geschichte – statt Produkt-Chaos.

EIN WIRKSTOFF PRO ABEND. → REAGIEREN LASSEN. → ERKENNEN, WAS GUTTUT. → LANGFRISTIG STÄRKERE HAUT.

DEIN FAHRPLAN: 3 EINFACHE PRINZIPIEN

Ein Fokus

Pro Abend nur einen zusätzlichen aktiven Schritt einplanen.

Platz dazwischen

Bewusste Abende mit sanfter, vertrauter Pflege lassen.

Klarer beobachten

Auf das Hautgefühl am folgenden Morgen achten.

MERKE DIR

Ein Rhythmus soll dir die Entscheidung leichter machen – nicht komplizierter. Ein Spannungsgefühl nach einem aktiven Schritt ist eine wertvolle Information für den nächsten Abend, kein Grund, den Plan um jeden Preis durchzuziehen.

Welche Wirkstoffe für dich passend sind, erfährst du in der Skin Note „Wirkstoff-Wochenplan“. Hier geht es um die richtige Platzierung innerhalb des Rhythmus.

KAPITEL

I

Was Skin Cycling wirklich bedeutet

Ein Wechsel, der sich anpassen lässt.

MERKE DIR

Skin Cycling ist ein Rahmen, kein starres Regelwerk.

Der Wechsel schafft Orientierung – und lässt sich flexibel an deine Haut, dein Leben und die Jahreszeit anpassen.



Skin Cycling beschreibt keine starre Routine, sondern einen durchdachten Wechsel aus aktiven Pflegeschritten und bewusster Erholung – für eine starke, ausgeglichene Haut.

DIE VIER-NÄCHTE-VORLAGE

Eine Reihenfolge, kein Stundenplan.

Häufig wird Skin Cycling so gezeigt: ein Peelingabend, ein Retinoidabend, zwei Erholungsnächte. Diese Reihenfolge kann ein Einstiegsbeispiel sein – sie ist keine Pflicht für jede Haut und jedes Produkt.

1 → 2 → 3 → 4

1	2	3	4
AKTIVER SCHRITT	AKTIVER SCHRITT	ERHOLUNG	ERHOLUNG
z. B. ein sanftes Säurepeeling	z. B. Retinoid (ein Wirkstoff deiner Wahl)	Basispflege, Feuchtigkeit, Ruhe	Basispflege, Feuchtigkeit, Ruhe

DEIN RHYTHMUS

FLEXIBEL · BEWUSST · WIRKSAM

AKTIVNACHT

In der Aktivnacht steht ein Wirkstoffschritt im Mittelpunkt.

Zum Beispiel ein geeignetes Säureprodukt oder ein Retinoid. Deine gewohnte Basispflege darf bleiben – aber mehrere neue oder stark reizende Schritte werden nicht gestapelt.



ERHOLUNGSNACHT

In der Erholungsnacht bekommt deine Haut Raum.

Vertraute, sanfte Reinigung nach Bedarf, Feuchtigkeit und passende Barrierepflege. Kein zusätzlicher aktiver Wirkstoffschritt – auch keine „kleine Ausnahme".



WUSSTEST DU?

Der Begriff Skin Cycling beschreibt vor allem die Struktur: aktive Anwendung und einfachere Pflege wechseln sich bewusst ab. Die Zahl der Nächte ist dabei weniger wichtig als der Grundgedanke: der Wechsel.

SKINSIGNATURE TIPP

Wie sich das im Bad anfühlt: Du musst nicht jeden Abend neu überlegen. Die Flaschen bleiben dieselben; der Rhythmus beantwortet nur die Frage: Ist heute ein aktiver Schritt oder die beruhigende Basis an der Reihe?

KAPITEL
I

Brauchst du überhaupt einen festen Zyklus?

Ein Werkzeug für mehr Übersicht – wenn du es brauchst.



Ein fester Rhythmus kann dir helfen, deine Haut besser zu verstehen, Produkte sinnvoll einzusetzen und Reaktionen klarer einzuordnen. Aber: Er ist kein Muss und nicht für jede Haut die beste Lösung.

STELL DIR ZUERST DIESE FRAGE

Hilft mir ein fester Rhythmus, meine Produkte und meine Hautreaktion besser einzuordnen?

Mehrere aktive Produkte?

Du nutzt Säure und Retinoid und wechselst sie manchmal spontan? Ein einfacher Plan kann dir helfen, mehr Übersicht zu schaffen und Reaktionen besser einzuordnen.

Mehr Struktur – weniger Rätselraten.

Ein Produkt, das gut funktioniert?

Du nutzt einen Wirkstoff bereits gelegentlich und zuverlässig? Dann musst du ihn nicht in einen komplizierten 4-Nächte-Zyklus pressen. Deine Routine darf einfach bleiben.

Was gut funktioniert, darf so bleiben.

Verordnete Behandlung?

Medizinische Wirkstoffe – etwa bei Akne oder Rosazea – folgen dem individuellen Behandlungsplan deiner Ärztin oder deines Arztes. Ein Social-Media-Zyklus ersetzt diese Behandlung nicht.

Medizinische Begleitung hat Vorrang.

Produkte ansehen
Was nutze ich aktuell?

→

Rolle klären
Was soll welcher Wirkstoff für mich tun?

→

Nur bei Bedarf planen
Ein fester Zyklus – wenn er mir hilft.

EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

Lea nutzt ein Peeling-Produkt und ein Retinoid. Ihr Problem ist weniger die Auswahl als die Frage, wann welches Produkt dran ist. Sie schreibt zunächst auf, wie sie die beiden Produkte aktuell einsetzt – zum Beispiel „Peeling 1× pro Woche, Retinoid 2× pro Woche“. So entsteht eine Übersicht, mit der sie beobachten kann, was ihre Haut gut verträgt, bevor sie etwas verändert.

MERKE DIR

Eine Haut, die mit ihrer jetzigen Routine gut zurechtkommt, muss nicht „optimiert“ werden. Der Zyklus soll eine Frage beantworten – nicht neue Arbeit schaffen.

KAPITEL 2

Gib deinen Produkten eine Rolle

Erst sortieren, dann den Abend planen.



Legen wir deine Produkte gedanklich nebeneinander.

Für den Skin-Cycling-Rhythmus brauchst du zuerst zwei Gruppen: aktive Schritte und unterstützende Pflege. „Aktiv" bedeutet nicht automatisch besser – und „Basis" bedeutet keineswegs wirkungslos. Neue Produkte dürfen zunächst noch ohne festen Platz bleiben.

AKTIVE SCHRITTE

Gezielt einsetzen für dein Hautziel.

- Ein Produkt, das du bewusst für ein bestimmtes Hautziel einsetzt.
- z. B. AHA/BHA-Peeling, Retinoid oder Benzoylperoxid.
- In der passenden Frequenz und an einem dedizierten Abend einplanen.

An welchem Abend passt es?

UNTERSTÜTZENDE PFLEGE

Die verlässliche Basis – jeden Abend.

- Reinigung, Feuchtigkeit und Pflege mit bewährten Inhaltsstoffen.
- z. B. Glycerin, Panthenol, Ceramide, Squalan oder Niacinamid (sanft).
- Am Morgen immer Sonnenschutz nicht vergessen.

Was bleibt verlässlich gleich?

DEIN ERSTER BLICK INS BAD

In drei einfachen Schritten zu mehr Klarheit.

Markieren

Welche Produkte enthalten einen aktiven Schritt, den du bewusst dosierst?

→

Reduzieren

Welche zwei oder drei Produkte bilden eine einfache, gut verträgliche Basis?

→

Offen lassen

Neue Produkte müssen noch keinen festen Platz im Zyklus bekommen.

EIN BEISPIEL: LEAS REGAL

Vier Produkte. Vier Entscheidungen. Ein klarerer Plan.



Peeling (AHA/BHA)

Wird als aktiver Schritt an einem eigenen Abend eingeplant.



Retinoid

Bekommt einen eigenen aktiven Abend.



Feuchtigkeits-creme

Bleibt als bekanntes Basis-Produkt verlässlich im Plan.



Neues Serum

Bleibt vorerst zur Seite, bis die Routine klarer ist.

SKINSIGNATURE ERKLÄRT

Ein Produktname allein verrät nicht, wie deine Haut es verträgt. Formulierung, Konzentration, Anwendung und deine bisherige Erfahrung gehören zur Einordnung dazu.

KAPITEL 2

Wie viel Erholung braucht ein aktiver Schritt?

Nicht die Prozentzahl allein entscheidet.



Dasselbe Produkt kann an zwei Menschen unterschiedlich wirken – und sogar bei dir selbst zu verschiedenen Zeiten. Deshalb ist „stark“ oder „mild“ zunächst nur eine Arbeitshypothese, die du mit der Reaktion deiner Haut vergleichst.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN REAKTIONEN – EIN UND DASSELBE PRODUKT

BEKANNT & GUT VERTRAGEN

Die Haut fühlt sich am Folgemorgen wie gewohnt an.

Geplanten Abstand zunächst beibehalten.

NEU ODER SPÜRBAR FORDERND

Die Haut braucht noch Unterstützung und wirkt nicht wieder ruhig.

Längere Erholung einplanen.

DEUTLICH REIZEND

Brennen, starke Rötung, Schmerz oder ungewöhnliche Zeichen.

Aktive Schritte pausieren und fachlich abklären.

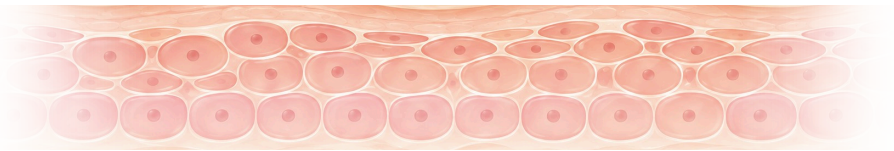
WAS DU VORAB WEISST

Höher dosierte Retinoide, starke Leave-on-Peelings oder die Kombination mehrerer aktiver Wirkstoffe brauchen in der Regel mehr Aufmerksamkeit. Sie können fordernder sein und benötigen oft längere Erholungszeiten.

WAS DU ERST DANACH WEISST

Entscheidend ist, wie sich deine Haut am nächsten Morgen anfühlt und aussieht. Erst dann weißt du, ob der Abstand gereicht hat oder ob du noch eine zusätzliche Erholungsnacht einplanen solltest.

DIE PAUSE RICHTET SICH NACH DER REAKTION DEINER HAUT.



Eine ölige Haut ist kein Freifahrtschein für einen schnelleren Rhythmus.
Eine trockene Haut braucht nicht automatisch eine feste Anzahl an Erholungsnächten.

BEISPIEL A

Die Haut fühlt sich am nächsten Morgen unauffällig an. Du hältst den geplanten Abstand zunächst bei und beobachtest weiter.

BEISPIEL B

Die Haut fühlt sich gespannt an oder sieht gerötet aus. Eine weitere Erholungsnacht ist jetzt sinnvoller, als zu früh den nächsten aktiven Schritt zu machen.

MERKE DIR

„Mehr Pause“ heißt nicht „weniger gut“. Ein Rhythmus, den du verträgst und nachvollziehen kannst, ist der bessere Ausgangspunkt.

KAPITEL
2

Vier Nächte als Startpunkt

So liest du die bekannte Vorlage – ohne Zwang.



Die oft gezeigte Reihenfolge lautet: Peeling → Retinoid → Erholung → Erholung. Sie setzt voraus, dass die aktiven Produkte überhaupt zu dir passen und du sie einzeln gut verträgst. Du musst nicht mit zwei aktiven Nächten hintereinander beginnen.

MERKE DIR

- Die Vorlage ist ein Orientierungspunkt – keine strenge Regel.
- Wichtiger als die Reihenfolge ist, wie deine Haut reagiert.
- Du darfst die Abfolge anpassen und dir Zeit lassen.

DIE KLASSISCHE ABFOLGE – UND WAS DAHINTER STECKT

NACHT 1

Ein Peeling

Ein geeigneter, exfolierender Wirkstoff (z. B. AHA/BHA) löst abgestorbene Hautzellen und bereitet die Haut vor. Nur wenn er zu dir passt und gut verträglich ist.

→

NACHT 2

Ein Retinoid

Ein Retinoid unterstützt die Zellerneuerung und langfristig ein ebenmäßiges Hautbild. Nur anwenden, wenn es für deine Haut geeignet und gut tolerierbar ist.

→

NACHT 3

Erholung

Zeit für Regeneration. Die Haut beruhigt sich, stärkt ihre Barriere und kann Feuchtigkeit wieder besser speichern.

→

NACHT 4

Erholung

Eine weitere ruhige Nacht unterstützt die Regeneration und sorgt dafür, dass die Haut stabil bleibt.

DER ÜBERGANG IST ENTSCHEIDEND

Haut am Folgemorgen ansehen

Wie fühlt sie sich an? Wirkt sie ruhig und ausgeglichen?

→

Bei Bedarf Erholung verlängern

Wenn sich deine Haut noch gereizt, trocken oder gerötet anfühlt.

→

Dann erst neu beginnen

Starte den nächsten Zyklus erst, wenn sich deine Haut stabil anfühlt.

UND DANN?

Wenn sich deine Haut gut anfühlt, kannst du die Abfolge wieder von vorn beginnen. Fühlt sich deine Haut jedoch noch angespannt, trocken oder gerötet an, kommt zuerst eine weitere Erholungsnacht. So kann aus einem Vier-Nächte-Zyklus auch ganz selbstverständlich ein Fünf- oder Mehr-Nächte-Zyklus werden.

Nur ein aktives Produkt?

Das ist völlig in Ordnung! Oft reicht bereits ein aktiver Abend mit anschließender Erholung dazwischen. Ein vierteiliger Plan ist nicht zwingend nötig.

Ein Abend fällt aus?

Kein Problem. Du musst nichts „aufholen". Setze einfach an der nächsten passenden Stelle fort.

VERORDNUNGSSCHUTZ

Bei verordnetem Retinoid, Benzoylperoxid oder einer anderen Behandlung gilt der individuelle ärztliche Plan. Ein allgemeines Schema ändert ihn nicht.

KAPITEL
2

Dein Tempo ist kein Hauttyp

Entscheide nach dem Hautsignal.



Die Frage ist nicht: „Darf ölige Haut schneller?“ Sondern: „Wie reagiert meine Haut auf diesen Schritt?“ Dein Hauttyp beschreibt eine Ausgangslage – das richtige Tempo entsteht aus Verträglichkeit und Verlauf.

EIN GUTES ZEICHEN

Pause darf länger werden.



Manchmal braucht deine Haut mehr Zeit.
Das ist kein Rückschritt – sondern ein gutes Zeichen.
Der Kalender darf sich dehnen.

NÄCHSTER SCHRITT

Der Kalender darf sich dehnen.

Signal wahrnehmen → Platz lassen → bei Bedarf noch eine ruhige Nacht wählen. Der nächste Aktivabend rückt dann mit. Du musst den Kalender nicht „einholen“. Kontinuität ist wichtiger als ein fester Plan.

UNAUFFÄLLIG

Haut fühlt sich wie gewohnt an.

- Kein Brennen, keine Rötung, kein Spannungsgefühl
- Haut wirkt ruhig und ausgeglichen
- Abstand beibehalten, weiter beobachten.

SPANNEND / TROCKEN

Noch nicht wieder ruhig.

- Leichte Trockenheit oder Spannungsgefühl
- Haut wirkt etwas empfindlicher
- Erholung verlängern, nicht verdichten.

DEUTLICH / ANHALTEND

Brennen, starke Rötung, Schmerz.

- Deutliche Reizung oder anhaltende Rötung
- Haut fühlt sich unangenehm oder schmerzhaft an
- Aktive Schritte pausieren und abklären.

SKINSIGNATURE ERKLÄRT

Eine einzelne gute Nacht ist noch kein Beweis, dass ein dichterer Takt passt. Betrachte mehrere Durchläufe und die Reaktion am Folgemorgen.

KAPITEL
2

Eine Erholungsnacht ist echte Pflege

Weniger Schritte. Mehr Klarheit.



In einer Erholungsnacht fällt der zusätzliche aktive Schritt weg. Du behältst, was deine Haut als Basis schon kennt und verträgt. Das ist ein bewusst geplanter Teil deines Zyklus.

DEINE ERHOLUNGSNACHT IN 3 SCHRITTEN

01

Sanft reinigen

Nur so gründlich, wie es für Sonnenschutz, Make-up und Hautgefühl nötig ist.

02

Feuchtigkeit geben

Eine vertraute Feuchtigkeitspflege darf Spannungsgefühl begleiten und der Haut Komfort schenken.

03

Pflege abschließen

Eine passende Creme mit z. B. Ceramiden oder Panthenol kann ergänzen und die Haut schützend umhüllen.

HEUTE NICHT AUFWERTEN

Kein Retinoid, keine Säure, kein intensives Peeling und kein noch ungetestetes neues Produkt. Auch ein mild klingendes Extra macht die Beobachtung wieder unklar.

AM NÄCHSTEN MORGEN

Fühlt sich die Haut noch nicht ruhig an, darf noch eine Erholungsnacht folgen. Das ist kein Rückschritt, sondern eine Anpassung an die aktuelle Reaktion.

DIE ERHOLUNGSNACHT HAT EINE KLARE AUFGABE

- Reizfaktoren weglassen.
- Die Haut beruhigen.
- Die vertraute Basis stabil halten.
- Am nächsten Morgen das Hautgefühl prüfen.

KAPITEL
2

Morgens bleibt die Basis gleich

Der Abend wechselt. Der Morgen trägt.



Skin Cycling betrifft vor allem den Abend. Morgens bleiben Reinigung nach Bedarf, Feuchtigkeit/Pflege und Sonnenschutz immer gleich – unabhängig davon, was du am Abend gemacht hast. So startet deine Haut jeden Tag geschützt und ausgeglichen in den neuen Tag.

ABENDS – VERÄNDERLICH

Welcher aktive Schritt ist heute dran?

Je nach Kalendertag setzt du abends einen aktiven Wirkstoff ein – oder du gönnst deiner Haut eine Pause.

PEELING
Ein aktiver Schritt an diesem Abend.

RETINOID
Ein aktiver Schritt an diesem Abend.

ERHOLUNG
Kein zusätzlicher Aktivschritt – nur die vertraute Basis.

MORGENS – VERLÄSSLICH

Drei vertraute Bausteine.

Jeden Morgen – unabhängig vom Abend – bleibt deine Routine gleich. Sie reinigt sanft (bei Bedarf), versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und schützt vor UV-Strahlen.

REINIGUNG NACH BEDARF
Nur wenn nötig. Z. B. nach der Nacht, wenn sich die Haut ölig anfühlt oder Pflegeprodukte spürbar sind.

FEUCHTIGKEIT / PFLEGE
Spendet Feuchtigkeit, stärkt die Hautbarriere und sorgt für ein ausgeglichenes Hautgefühl. Begleiter wie Vitamin C oder Niacinamid haben hier ihren Platz.

SONNENSCHUTZ
Jeden Morgen unverzichtbar. Schützt deine Haut vor UV-Strahlen und vorzeitiger Hautalterung.

JEDER MORGEN: SCHUTZ

NACHT 1	NACHT 2	NACHT 3	NACHT 4

MERKE DIR

Ein leeres Feld am Abend heißt „kein zusätzlicher Aktivschritt“. Es bedeutet nicht „keine Pflege“ – und erst recht nicht „kein Sonnenschutz“ am nächsten Morgen.

EIN ANKER, DER JEDEN ZYKLUS BEGLEITET

Sonnenschutz bleibt morgens konstant.

Der Abend kann sich verschieben, verlängern oder ganz ausfallen. Der Morgen muss diese Bewegung nicht mitmachen.

KAPITEL
3

Was rotiert, was läuft mit?

Nicht jeder Wirkstoff braucht eine Pause.



Skin Cycling verteilt vor allem Wirkstoffe, die die Haut fordern: Säuren, Retinoide und Benzoylperoxid. Viele andere aktive Inhaltsstoffe vertragen eine tägliche Anwendung und laufen einfach mit – morgens, abends oder beides. Wer das trennt, plant deutlich einfacher.

DIE EINORDNUNG AUF EINEN BLICK

WIRKSTOFF	WOFÜR	WANN	AN AKTIVABENDEN?
Rotieren im Abend-Zyklus			
AHA (Glykol-, Milch-, Mandelsäure)	Peeling, Glätte, Glow	abends, 1–3× pro Woche	eigener Abend – nicht mit Retinoid
BHA (Salicylsäure)	Peeling in der Pore	abends, 1–3× pro Woche	eigener Abend – nicht mit Retinoid
PHA (z. B. Gluconolacton)	sehr sanftes Peeling	abends, 1–2× pro Woche	eigener Abend
Retinoide (Retinol, Retinal)	Erneuerung, Hautalterung, Unreinheiten	abends, langsam steigern	eigener Abend – ohne Säure
Benzoylperoxid	entzündliche Pickel	abends oder punktuell	nicht zusammen mit Retinoid
Laufen täglich mit			
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Antioxidans, Ausstrahlung	morgens, unter dem Sonnenschutz	kein Abend-Schritt im Zyklus
Niacinamid	Barriere, Talg, Hautton	morgens und/oder abends	ja – auch an Aktivabenden
Tranexamsäure	Pigmentflecken, Male	morgens und/oder abends	ja
Azelainsäure	Unreinheiten, Rötung, Pigment	1–2× täglich	bei empfindlicher Haut nicht an Säure-Abenden
Gehören zur Basis			
Ceramide, Panthenol, Glycerin, Hyaluron, Urea (niedrig dosiert)	Feuchtigkeit und Barriere	täglich	ja – auch an Erholungsabenden

MERKE DIR

Ein Begleiter, den deine Haut kennt und gut verträgt, gehört zur Basis – auch an Erholungsabenden. Neue Begleiter führst du genauso einzeln ein wie einen aktiven Schritt.

SKINSIGNATURE ERKLÄRT

Warum Vitamin C nicht in den Abend-Zyklus gehört: Als Antioxidans schützt es vor allem tagsüber, zusammen mit dem Sonnenschutz. Reine Ascorbinsäure ist außerdem sauer formuliert – am Abend käme sie Säuren und Retinoiden in die Quere.

Welcher Wirkstoff zu deinem Hautziel passt, zeigt dir die Skin Note „Wirkstoff-Wochenplan". Die nächsten Seiten zeigen, wie sich die Wirkstoffe je Hautthema über Abend, Morgen und Woche verteilen lassen.

KAPITEL 3

Unreinheiten & Mitesser

Poren frei halten, ohne auszutrocknen.



Bei Mitessern und kleinen Unreinheiten helfen Wirkstoffe, die in die Pore gehen und die Verhornung lösen. Gerade ölige Haut verleitet dazu, zu viel auf einmal zu nehmen – dabei verschlechtert eine gereizte Barriere das Hautbild oft zusätzlich.

ROTIERT IM ABEND-ZYKLUS

- **BHA (Salicylsäure)** – löst Talg und Verhornung in der Pore
- **Retinoid** – normalisiert die Verhornung, langfristig weniger Mitesser
- **Benzoylperoxid** – bei entzündlichen Pickeln, punktuell oder an eigenem Abend

LÄUFT TÄGLICH MIT

- **Niacinamid** – morgens und/oder abends, reguliert Talg und beruhigt
- **Azelainsäure** – morgens oder an Erholungsabenden, gegen Unreinheiten und Rötungen
- **Leichte Pflege und Sonnenschutz** – nicht komedogen, jeden Morgen

BEISPIELWOCHE · EINGEWÖHNTE HAUT

B BHA · R Retinoid · E Erholung

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ABEND	B	E	R	E	B	R	E

Niacinamid kann an jedem Abend dazu, Azelainsäure an den Erholungsabenden.

MORGEN Reinigung nach Bedarf · Niacinamid · leichte Feuchtigkeitspflege · Sonnenschutz

PASST GUT ZUSAMMEN

- BHA + Niacinamid
- Retinoid + Niacinamid
- Azelainsäure + Niacinamid

LIEBER GETRENNT

- BHA und Retinoid am selben Abend
- Benzoylperoxid und Retinoid am selben Abend
- Mehrere Säuren übereinander (Toner, Serum, Maske)

WENN ES SCHMERZT ODER SICH ENTZÜNDET

Tiefe, schmerzhafte Knoten, eitrige Entzündungen oder Narbenbildung gehören ärztlich abgeklärt. Eine verordnete Aknetherapie hat Vorrang vor jedem Schema.

Mehr zur Wirkstoffwahl in der Skin Note „Wirkstoff-Wochenplan“: „Mitesser & geschlossene Unterlagerungen“ und „Entzündliche Pickel“.

KAPITEL 3

Pigmentflecken & Pickelmale

Konsequent schützen, sanft erneuern.



Pigmentflecken und bräunlich-rote Pickelmale verblassen langsam. Hier arbeiten zwei Dinge zusammen: tägliche Begleiter, die die Pigmentbildung bremsen, und ein ruhiger Abendrhythmus, der die Erneuerung unterstützt – ohne die Haut zu reizen, denn Reizung kann neue Flecken auslösen.

ROTIERT IM ABEND-ZYKLUS

- **AHA (Glykol- oder Milchsäure)** – löst verfärbte Hornschüppchen
- **Retinoid** – beschleunigt die Erneuerung der Haut

LÄUFT TÄGLICH MIT

- **Vitamin C** – morgens, antioxidativ unter dem Sonnenschutz
- **Tranexamsäure** – morgens und/oder abends, bremst die Pigmentbildung
- **Niacinamid** – hemmt die Weitergabe von Pigment an die Hautzellen
- **Azelainsäure** – hellt auf, besonders bei Pickelmalen

BEISPIELWOCHE · EINGEWÖHNTE HAUT

A AHA · R Retinoid · E Erholung

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ABEND	A	E	R	E	E	R	E

Tranexamsäure oder Niacinamid können an jedem Abend dazu.

MORGEN Reinigung nach Bedarf · Vitamin C · Feuchtigkeit · Sonnenschutz LSF 50

PASST GUT ZUSAMMEN

- Vitamin C + Sonnenschutz am Morgen
- Tranexamsäure + Niacinamid
- Retinoid + Niacinamid

LIEBER GETRENNT

- AHA und Retinoid am selben Abend
- Vitamin C abends zusammen mit Säure oder Retinoid
- Peeling auf frisch gebräunter oder gereizter Haut

MERKE DIR

Ohne täglichen Sonnenschutz arbeitet jeder Pigment-Wirkstoff gegen die Sonne – und verliert. Rechne mit 8 bis 12 Wochen, bis Veränderungen sichtbar werden.

FACHLICH EINORDNEN LASSEN

Flächige, symmetrische Flecken (z. B. Melasma) sowie Flecken, die sich verändern, wachsen oder bluten, bitte ärztlich abklären lassen.

KAPITEL 3

Hautalterung & Struktur

Langsam steigern, langfristig denken.



Für feine Linien, Elastizität und ein ebenmäßiges Hautbild ist das Retinoid der wichtigste Abendschritt. Ein mildes Säurepeeling kann ergänzen. Entscheidend ist nicht die Dosis, sondern die Regelmäßigkeit über Monate.

ROTIERT IM ABEND-ZYKLUS

- **Retinoid (Retinol oder Retinal)** – Hauptschritt, von 2 auf 3–4 Abende steigern
- **AHA (Glykol- oder Milchsäure)** – 1× pro Woche für Glätte und Glow
- **PHA** – sanfte Alternative für empfindliche reife Haut

LÄUFT TÄGLICH MIT

- **Vitamin C** – morgens, schützt vor freien Radikalen
- **Niacinamid** – stärkt Barriere und Hautton
- **Peptide und Ceramide** – pflegen und stützen die Barriere, auch an Aktivabenden
- **Sonnenschutz** – jeden Morgen – der wirksamste Anti-Aging-Schritt

BEISPIELWOCHE · EINSTIEG

R Retinoid · A AHA · E Erholung

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ABEND	R	E	A	E	R	E	E

Nach 4–6 ruhigen Wochen kann ein dritter Retinoid-Abend dazukommen. Niacinamid und Peptide passen an jedem Abend.

MORGEN Reinigung nach Bedarf · Vitamin C · Peptid- oder Feuchtigkeitspflege · Sonnenschutz

PASST GUT ZUSAMMEN

- Retinoid + Peptide oder Ceramide
- Retinoid + Niacinamid
- Vitamin C + Sonnenschutz am Morgen

LIEBER GETRENNT

- Retinoid und AHA am selben Abend
- Vitamin C abends zusammen mit dem Retinoid
- Zwei neue Produkte gleichzeitig

SKINSIGNATURE TIPP

Starte beim Retinoid mit niedriger Konzentration und erhöhe zuerst die Häufigkeit, dann die Stärke – nicht umgekehrt.

Mehr zur Wirkstoffwahl in der Skin Note „Wirkstoff-Wochenplan“: „Hautalterung & Elastizität“ und „Retinol oder Retinal?“.

KAPITEL 3

Rötungen & empfindliche Haut

Weniger ist hier der Plan.



Empfindliche, schnell gerötete Haut braucht meist kein klassisches Skin Cycling. Ein einziger sanfter Wirkstoff und viel Erholung sind hier schon ein Rhythmus. Im Vordergrund steht eine stabile Barriere.

ROTIERT – WENN ÜBERHAUPT

- **PHA** – das sanfteste Peeling, 1× pro Woche
- **Retinal oder mildes Retinol** – erst, wenn die Haut über Wochen ruhig ist, 1× pro Woche

LÄUFT TÄGLICH MIT

- **Azelainsäure** – beruhigt Rötungen, 1× täglich, langsam einschleichen
- **Niacinamid (2–5 %)** – stärkt die Barriere, niedrig dosiert
- **Panthenol und Ceramide** – beruhigen und schließen die Barriere
- **Gut verträglicher Sonnenschutz** – jeden Morgen

BEISPIELWOCHE · EINSTIEG

P PHA · E Erholung

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ABEND	P	E	E	E	E	E	E

Nach 4 ruhigen Wochen kann ein zweiter, ebenso sanfter Abend dazukommen. Barrierepflege an jedem Abend.

MORGEN Milde Reinigung nur bei Bedarf · Azelainsäure oder Niacinamid · Barrierepflege · Sonnenschutz

PASST GUT ZUSAMMEN

- Azelainsäure + Barrierepflege
- Niacinamid + Ceramide
- PHA + Panthenol danach

LIEBER GETRENNT

- Azelainsäure und Säure am selben Abend
- Duftstoffe, ätherische Öle oder Alkohol zusammen mit Wirkstoffen
- Mehrere neue Produkte auf einmal

ROSAZEA UND ANHALTENDE RÖTUNG

Anhaltende Rötung, Brennen, Pusteln oder sichtbare Äderchen gehören fachlich abgeklärt. Eine verordnete Rosazea-Therapie wird nicht in ein Cycling-Schema umgestellt.

Reagiert deine Haut gerade auf fast alles? Dann beginne mit der Skin Note „Barrier Reset" – aktive Schritte kommen später.

KAPITEL 3

Trockene & raue Haut

Erst Feuchtigkeit, dann Glätte.



Raue, schuppige Stellen entstehen oft, weil sich Hornzellen langsamer lösen und Feuchtigkeit fehlt. Ein feuchtigkeitsbindendes, mildes Peeling hilft – aber nur auf gut versorgter Haut. Die Pflege trägt hier die Hauptlast.

ROTIERT IM ABEND-ZYKLUS

- **Milchsäure (AHA)** – löst Schüppchen und bindet Feuchtigkeit, 1–2× pro Woche
- **PHA** – sanfte Alternative
- **Retinoid** – nur bei stabiler Barriere und mit reichhaltiger Pflege

LÄUFT TÄGLICH MIT

- **Urea (niedrig dosiert) und Glycerin** – binden Feuchtigkeit
- **Ceramide und Squalan** – schließen die Barriere
- **Niacinamid** – stärkt die Barriere von innen
- **Sonnenschutz** – jeden Morgen

BEISPIELWOCHE · EINGEWÖHNTE HAUT

M Milchsäure · E Erholung

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ABEND	M	E	E	E	M	E	E

An Erholungsabenden darf die Pflege reichhaltiger sein – z. B. mit Ceramiden oder einer Schlafmaske.

MORGEN Nur Wasser oder milde Reinigung · Feuchtigkeitsserum · reichhaltige Creme · Sonnenschutz

PASST GUT ZUSAMMEN

- Milchsäure + reichhaltige Creme danach
- Urea + Ceramide
- Niacinamid + Feuchtigkeitspflege

LIEBER GETRENNT

- Säure auf rissiger oder brennender Haut
- Milchsäure und Retinoid am selben Abend
- Heißes Wasser und stark schäumende Reinigung

MERKE DIR

Spannt die Haut ständig oder brennt sie bei jeder Pflege, ist zuerst die Barriere dran – mit der Skin Note „Barrier Reset“. Aktive Schritte kommen später.

Mehr zur Wirkstoffwahl in der Skin Note „Wirkstoff-Wochenplan“: „Trockenheit & Feuchtigkeitsmangel“ und „Raue Haut & Hautstruktur“.

KAPITEL
4

Wenn der Plan nicht zum Alltag passt

Du darfst ihn verändern.



Ein Zyklus ist eine Entscheidungshilfe, kein Vertrag. Er hilft dir nur, wenn du mit ihm auf das reagieren kannst, was im echten Leben passiert. Flexibilität ist kein Rückschritt – sondern ein Zeichen von Achtsamkeit und guter Hautpflege.

SO KANN DER ALLTAG AUSSEHEN

Flexibel bleiben. Auf dich hören.

Ein Abend fällt aus.

Du bist müde, es wird spät oder der Tag war anstrengend. Dann ist es völlig in Ordnung, den Aktivabend auszulassen.

Ein Produkt ist neu.

Du möchtest ein neues Produkt ausprobieren. Teste es getrennt von anderen Aktivstoffen, um die Reaktion deiner Haut gut beobachten zu können.

Die Haut spannt.

Deine Haut fühlt sich angespannt, reizbar oder empfindlich an. Dann verschiebst du den aktiven Schritt und gibst ihr stattdessen Ruhe und Pflege.

EINE KLEINE ALLTAGSSZENE

Heute wäre Retinoid dran – die Haut spannt. Heute bleibt es bei vertrauter Pflege. Ist die Haut wieder ruhig, entscheidest du neu. Ein ausgelassener Abend braucht keinen Ausgleich.

WENN DIE REAKTION DEUTLICH BLEIBT

Starke, ungewöhnliche oder anhaltende Veränderungen gehören fachlich abgeklärt. Eine neue Taktung allein löst nicht jede Ursache.

PLAN VERSCHOBEN? NICHT RÜCKWIRKEND REPARIEREN.

Ausgelassen.
Kein Doppeln, kein Aufholen, kein schlechtes Gewissen.

→ **Nächste passende Stelle.**
Einfach beim nächsten möglichen Zeitpunkt weitermachen.

→ **Weiter beobachten.**
Wie fühlt sich deine Haut an? Und je nach Reaktion den Plan sanft anpassen.

Der Rhythmus ist eine Orientierung – kein Pflichtheft.

KAPITEL
4

Beobachten, ohne alles zu zählen

Wenige Stichworte zeigen dir ein Muster.



Nach nur einer Nacht lässt sich wenig über deinen Rhythmus sagen. Wenn du aber kurz notierst, was du verwendet hast und wie sich die Haut danach anfühlt, werden wiederkehrende Zusammenhänge sichtbar.

SCHAU AUF DEN VERLAUF

Kleine Notizen. Große Erkenntnisse.

Ein einfaches Beispiel zeigt, wie aus wenigen Stichworten ein Muster entsteht.

ABEND	SCHRITT	MORGEN	NOTIZ
N1	Peeling	ruhig	feines Hautgefühl
N2	Retinoid	spannt	leichte Trockenheit
N3	Basis	noch trocken	besser
N4	Basis	wie gewohnt	angenehm

SCHREIB NUR DAS WESENTLICHE

Weniger ist mehr.

Ein Wort zum aktiven Schritt und ein Wort zum Hautgefühl reichen meist. Kein Punktesystem, keine tägliche Fotoanalyse. Es geht nicht um perfekte Daten – sondern um ein Gefühl für Zusammenhänge.

BEISPIEL *„Retinoid · spannt“*

SCHAU AUF DEN VERLAUF

Das große Ganze sehen.

Reicht die geplante Pause oft nicht aus? Dann braucht deine Haut mehr Raum. Bleibt die Haut zuverlässig unauffällig, muss trotzdem nicht sofort schneller gewechselt werden.

WUSSTEST DU?

Ein Rhythmus wird durch Beobachtung persönlich. Die Zahl der Nächte beschreibt eine Vorlage – deine Notizen zeigen, ob sie zu dir passt.

EIN MUSTER ENTSTEHT ÜBER MEHRERE DURCHLÄUFE

Mit der Zeit wird das Bild klarer.

Ein einzelner Zyklus ist nur ein Hinweis. Mehrere Durchläufe zeigen dir, was für deine Haut wirklich funktioniert.

Zyklus 1
eine Nacht ist nur ein Hinweis

→

Zyklus 2
Wiederholung macht ein Signal sichtbarer

→

Zyklus 3
jetzt lässt sich der Takt bewusster anpassen

Beobachten statt bewerten.

KAPITEL
4

Jetzt bist du dran: dein eigener Zyklus

Ein kleiner Plan, der korrigiert werden darf.



Wähle nur Produkte, die zu deinem Hautziel passen und deren Anwendung du bereits kennst. Trage dann den nächsten aktiven Schritt in deinen Plan ein – und gib deiner Basis die Nächte, die sie braucht.

MEIN AKTIVER SCHRITT / MEINE AKTIVEN SCHRITTE

MEINE VERTRAUTE BASIS AM ABEND

MEIN ZYKLUS	1	2	3	4	5	6	7	8
Aktiver Schritt								
Erholung / Basis								
Am Morgen danach								

SO FÜLLST DU DIE ZEILEN AUS

- P für Peeling
- R für Retinoid oder den Produktnamen
- E für Erholung

In den übrigen Abenden schreibst du z. B. die Produktnamen.

Morgens reichen ein bis zwei Wörter zum Hautgefühl, z. B. ruhig, prall, etwas trocken, strahlend.

WORAN ICH MERKE, DASS ES PASST

WENN DU DEN PLAN ANPASST

Eine zusätzliche Erholungsnacht ist kein Fehler. Schiebe den nächsten Aktivschritt nach hinten. Die Folge soll dir dienen, nicht umgekehrt.

WAS ICH ALS ERSTES ANPASSEN WÜRDE

KAPITEL
4

Sechs Fehler, die den Rhythmus stören

Und die einfachere Entscheidung daneben.



Ein Zyklus wird nicht besser, indem du ihn möglichst voll packst. Oft genügt eine kleine, klare Korrektur – und schon findet deine Haut wieder in ihren natürlichen Rhythmus.

DIE HÄUFIGSTEN STOLPERSTEINE – UND WIE ES EINFACHER GEHT

Zwei Aktivschritte nachholen

Du möchtest einen verpassten Schritt am nächsten Tag direkt doppelt machen.

SO GEHT'S BESSER
Den nächsten passenden Schritt einfach nutzen.

Konzentration erhöhen

Du denkst, mehr Wirkstoff bringt schnellere Ergebnisse.

SO GEHT'S BESSER
Beim bekannten Produkt bleiben und die geprüfte Konzentration nutzen.

Erholungsnächte streichen

Du möchtest schneller vorankommen und lässt die Pausen weg.

SO GEHT'S BESSER
Takt über mehrere Durchläufe prüfen und die Erholungsnächte beibehalten.

Fremde Pläne kopieren

Du übernimmst Routinen aus Social Media oder von anderen – auch wenn sie nicht zu deiner Haut passen.

SO GEHT'S BESSER
Deine eigene Ausgangslage eintragen und individuell bleiben.

Neues direkt voll einplanen

Du möchtest ein neues Produkt sofort in den gesamten Zyklus integrieren.

SO GEHT'S BESSER
Neues getrennt und vorsichtig testen.

Die Pause „aufwerten"

Du möchtest die Erholungsnächte noch wirksamer gestalten und fügst aktive Produkte hinzu.

SO GEHT'S BESSER
Die Pause wirklich einfach halten – weniger ist mehr.

SKINSIGNATURE TIPP

Ein Zeitplan ersetzt keine Prüfung von Produktkombinationen oder Anwendungshinweisen. Dafür hilft dir die Wirkstoff-Matrix in der Skin Note „Wirkstoff-Wochenplan".

VEREINFACHEN STATT KORRIGIEREN

Ausgelassen
→ nicht nachholen

Zu viel
→ Pause verlängern

Neu
→ einzeln testen

Die beste Korrektur ist oft die kleinste.

KAPITEL
4

Wann du fachliche Hilfe brauchst

Ein Rhythmus ordnet Pflege. Er stellt keine Diagnose.



Du kannst einen kosmetischen Plan vereinfachen, wenn deine Haut nur leicht spannt oder du mehr Abstand zwischen Aktivschritten brauchst. Manche Veränderungen gehen aber über diese Entscheidung hinaus.

DEIN HAUTSIGNAL ZEIGT DEN WEG

MILD
vereinfachen und beobachten

DEUTLICH
fachlich abklären lassen

Hautsignal

SELBST ANPASSEN

Wenn die Reaktion mild ist

Ein wenig Trockenheit oder leichtes Spannen nach einer Aktivnacht? Du kannst die Routine vereinfachen und deiner Haut mehr Raum geben. Bleibe bei deiner vertrauten Pflege, baue zusätzlich Ruhephasen ein und beobachte den Verlauf.

FACHLICH ABKLÄREN

Wenn mehr dahintersteckt

Deutliche, anhaltende oder wiederkehrende Entzündungen, unklare Ausschläge oder Haut, die sich trotz Vereinfachung nicht beruhigt, brauchen eine fachliche Einordnung. Bei ausgeprägter, schmerzhafter Akne ist ein eigener Zyklus oft nicht genug.

STARKE ODER RASCH FORTSCHREITENDE REAKTION?

Bei deutlicher Schwellung, Blasenbildung oder starken Schmerzen: kosmetische Experimente stoppen und ärztlich abklären lassen. Bei Atemnot, Schluckbeschwerden oder rascher Schwellung im Gesicht sofort medizinische Hilfe holen.

MERKE DIR

Eine verordnete Aknetherapie wird nicht eigenständig in ein Cycling-Schema umgestellt. Beschwerden und Anpassungen gehören in die behandelnde Praxis.

WENN DU UNSICHER BIST, HILFT EIN EINFACHES PRINZIP

Pause
Gib deiner Haut Zeit.

→ **Beobachten**
Achte auf den Verlauf.

→ **Fachlich einordnen**
Bei deutlicher / anhaltender Reaktion fachlich einordnen lassen.

KAPITEL
4

Dein nächster guter Schritt

Klein anfangen. Ehrlich beobachten. Weiterdenken.



Du musst heute keinen perfekten Acht-Nächte-Plan schreiben. Wenn du drei Dinge klar beantworten kannst, hast du einen brauchbaren Anfang. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein, Achtsamkeit und einen nächsten Schritt, der zu dir passt.

DEIN START IN DREI FRAGEN

Was ist mein aktiver Schritt?

Wähle ein bereits geeignetes Produkt. Wenn du mehrere nutzt, gib jedem einen klaren Platz.



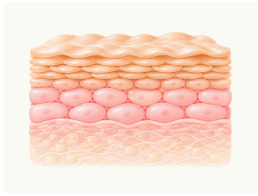
Wie sieht meine Basis aus?

Halte Erholungsnächte einfach: bewährte Pflege statt neuer Extras. Morgens bleibt Sonnenschutz fest.



Woran passe ich an?

Dein Hautgefühl nach der Anwendung entscheidet, ob die nächste Aktivnacht passt oder warten darf.



Dein Rhythmus darf sich verändern.

Eine ausgelassene Aktivnacht wird nicht nachgeholt. Mehr Erholung ist erlaubt. Deutliche oder anhaltende Reaktionen brauchen fachliche Hilfe.

WENN DU NOCH BEI DER AUSWAHL BIST

Die Skin Note „Wirkstoff-Wochenplan“ hilft dir.

Er zeigt dir, welches Hautziel und welcher aktive Schritt im Vordergrund stehen können.

WENN DEINE BARRIERE GERADE IM FOKUS STEHT

Die Skin Note „Barrier Reset“ ist dein Weg.

Du findest darin eine unkomplizierte, gut verträgliche Basisroutine.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT DARF KLEIN SEIN

1 einen aktiven Schritt benennen

2 die Basis festhalten

3 ein Hautsignal beobachten

Klein anfangen. Ehrlich beobachten. Weiterdenken.

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