

DEINE HAUT. GUT DURCH DEN WINTER.

Dein Winter-Hautplan

Ein bisschen mehr Schutz. Ein gutes Gefühl in deiner Haut.

Was deine Haut jetzt braucht - Schritt für Schritt, ohne Filter.

Draußen Kälte, drinnen Heizungsluft, dazwischen ständiger Temperaturwechsel: Im Winter verliert die Haut mehr Feuchtigkeit, die Schutzbarriere wird dünner. Sie spannt, wirkt fahl oder reagiert plötzlich empfindlich - oft auch dann, wenn du dich täglich eincremst.

Nach 20 Jahren als Kosmetikerin weiß ich: Meist liegt es nicht daran, dass man zu wenig pflegt, sondern dass die Pflege nicht mehr zur Jahreszeit passt. Dieser Plan hilft dir, deine Routine umzustellen.

Was Winterhaut braucht

01

Barriere schützen

Sanft reinigen, keine schäumenden Gele, kein heißes Wasser. Pflege mit Lipiden, die die Schutzschicht stärken.

02

Feuchtigkeit auffüllen

Hyaluron und Feuchthaltefaktoren - immer mit einer Creme darüber, damit die Feuchtigkeit in der Haut bleibt.

03

Nachts regenerieren

Abends ist die Haut im Reparaturmodus. Jetzt wirken Ampullen, Peptide und Pro-Retinol besonders gut.

Die 5 goldenen Winterregeln

- **Eine Stufe reichhaltiger:** Wähle im Winter die „Rich“-Variante deiner Creme - oder eine Schicht mehr.
- **Peeling reduzieren:** maximal einmal pro Woche, sanft mit Enzymen oder Säure.
- **Lichtschutz auch im Winter:** UVA-Strahlen lassen die Haut auch bei Wolken altern.
- **Hyaluron auf feuchte Haut:** direkt nach der Reinigung auftragen, dann eincremen.
- **Hals und Dekolleté nicht vergessen:** Sie zeigen Trockenheit und Spannkraftverlust oft zuerst.

DEINE TÄGLICHE ROUTINE

Sanfte Reinigung, die deine Haut nicht zusätzlich austrocknen soll.

Morgens - schützen

1. Mit HY-ÖL & Booster oder Refining Cleansing Oil Balm oder DOCTOR BABOR PRO Balancing Ointment Cleanser Balsam reinigen.
2. Serum oder Ampulle in die Haut einklopfen
3. Augenpflege
4. Pflegecreme deines Hautbilds, inklusive Hals und Dekolleté
5. Lichtschutz, z. B. Broad Spectrum Radiance Cream SPF 50+

Abends - regenerieren

1. Mit HY-ÖL & Booster oder Refining Cleansing Oil Balm oder DOCTOR BABOR PRO Balancing Ointment Cleanser Balsam reinigen.
2. In der Kurwoche: Ampulle deines Hautbilds. Danach: passendes Serum verwenden
3. Augenpflege
4. Pflegecreme - im Winter gern die reichhaltigere Variante
5. Rest der Creme auf die Lippen

VERSTEHEN, WAS DEINE HAUT BRAUCHT

Deine Haut. Dein Pflegeplan.

Jede Haut reagiert anders auf den Winter. Finde dich hier wieder und wähle deine Pflege danach.

Hautbild	So fühlt es sich an	7-Tage-Ampullenkur	Pflegecreme
Trocken	spannt nach dem Waschen, schuppige Stellen, wirkt matt	DOCTOR BABOR 10D Hyaluronic Acid Ampoule	Hydro Replenishing Gel Cream; bei sehr trockener Haut Collagen-Peptide Booster Cream Rich
Reif (40+)	weniger Spannkraft, feine Linien, Konturen werden weicher	DOCTOR BABOR Rejuvenation Ampoule	Collagen-Peptide Booster Cream (Rich)
Empfindlich	rötet sich bei Kälte, brennt oder juckt leicht	DOCTOR BABOR Instant Soothing Ampoule	Soothing Cream Rich
Fahl	müde, grau, ohne Leuchtkraft	DOCTOR BABOR Bi-Phase Glow Ampoule	Collagen-Peptide Booster Cream
Unrein	Mitesser, Pickel - oft trotz trockener Stellen	BABOR Active Purifier Ampullen	leichte, ölfreie Gel-Creme

Viele Hautbilder sind gemischt. Genau das klären wir gemeinsam in deiner Hautziel-Beratung.

DEINE 7-TAGE-AMPULLENKUR

Ampullen enthalten hochkonzentrierte Wirkstoffe in kleinen Glasampullen - frisch beim Öffnen. Als 7-Tage-Kur geben sie deiner Haut einen gezielten Schub. Im Winter empfehle ich eine Kur pro Monat.

1. Haut abends gründlich reinigen.
2. Ampulle mit dem Öffner aufbrechen, Inhalt in die Handflächen geben.
3. Auf Gesicht, Hals und Dekolleté einklopfen - nicht reiben.
4. Danach deine Pflegecreme auftragen.
5. 7 Abende hintereinander, dann zurück zur normalen Routine.

Die 6 häufigsten Winterfehler

- **Zu heiß duschen** - trocknet die Haut zusätzlich aus.
- **Schäumende Reiniger** - entfernen die schützenden Lipide.
- **Zu oft peelen** - stresst die ohnehin geschwächte Barriere.
- **Hyaluron ohne Creme darüber** - die Feuchtigkeit verdunstet wieder.
- **Kein Lichtschutz** - UVA lässt die Haut auch im Winter altern.
- **Ständig neue Produkte** - Haut braucht Konstanz, nicht Abwechslung.

Du musst deinen Weg nicht allein finden.

In deiner **Hautziel-Beratung** legen wir gemeinsam dein Ziel und deinen Plan fest: Behandlung im Studio und Pflege für zu Hause. Du gehst mit deiner Hautziel-Karte und deinem nächsten Termin.

hopecosmetics.de · @hopecosmeticsnuernberg · kommentiere PLAN

Skin Clinic · An der Fleischbrücke 1-3 · Nürnberg | DaySpa · Hohenzollernstraße 29 · Nürnberg