

# Optimale Pflege

nach Gesichtsbehandlungen



## Pflege nach intensiven Gesichtsbearhandlungen

Nach einer intensiven Gesichtsbearhandlung ist es wichtig, dass die Haut nur mit sanften, verträglichen Produkten gepflegt wird. In den ersten Tagen bis zu einer Woche ist sie stark gereizt, daher sollte alles, was die Hautbarriere stärkt, bevorzugt werden. Leider enthalten über 95 % der Drogerie- und Markenprodukte oft zu viele Reiz- und Duftstoffe, unklare Inhaltsstoffe oder keine Konzentrationsangaben. Daher findest du ab der nächsten Seite die von mir empfohlenen Produkte, die du nach einer intensiven Gesichtsbearhandlung nutzen kannst.

### Optional buchbar: Skincare-Beratung – für gezielte Ergebnisse

Die in dieser kostenlosen Version aufgeführten Produkte sind gut verträglich, können die Haut beruhigen und schützen, ersetzen jedoch keine gezielte Wirkstoffpflege oder individuell abgestimmte Routine. Wenn du Hautprobleme wie Falten, Pigmentflecken oder Unreinheiten behandeln möchtest, empfehle ich dir ergänzend meine Skincare-Beratung inkl. E-Book. Sie ist die ideale Ergänzung zu deiner professionellen Gesichtsbearhandlung, damit du deine Haut auch zu Hause gezielt pflegen kannst.

#### Die Beratung beinhaltet:

- Ein E-Book mit über 200 Seiten Expertenwissen (eine Vorschau findest du auf den letzten drei Seiten).
- Eine vollständige, sorgfältig ausgewählte Produktliste (von Drogerie bis zu hochwertigeren Marken).
- Individuell auf deine Hautziele abgestimmte Routine für morgens und abends.
- Eine persönliche Beratung, in der wir deine Routine gemeinsam durchgehen.

 **Das Komplettpaket erhältst du zum Einführungspreis von nur 50 Euro!**

Hinweis: Die Skincare-Beratung kann nicht spontan während der Gesichtsbearhandlung erfolgen. Du kannst sie rechtzeitig dazubuchen oder separat einen Termin vereinbaren. Mehr Infos findest du hier:

<https://www.ebrukayal.de/behandlungen/skincare-beratung/>

Skincare Beratung buchen & E-Book sichern:

<https://www.eTermin.net/ebrukayal?servicegroupid=200874>

**Reinigungsprodukte:** Ausschließlich abends anwenden – morgens reicht Wasser zum Reinigen aus.

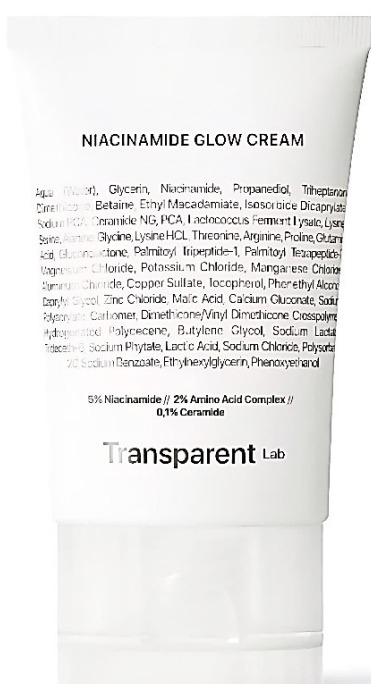


Hinweis: Balea Med. als Schaum hat schlechter abgeschnitten als das Gel. Wenn du Schaum bevorzugst, empfehle ich Insana von Rossmann.

**Seren oder Masken:** Ausschließlich mit beruhigenden Inhaltsstoffen verwenden, z. B. Niacinamid, Panthenol, Glycerin usw.



**Beruhigende Creme:** Immer nach dem Serum auftragen. Außer bei sehr fettiger, unreiner Haut sollte auf eine reichhaltige Creme verzichtet werden. Bei sehr gereizter, juckender Haut kann statt der Creme auch eine Panthenolsalbe (z. B. Bepanthen, siehe nächste Seite) oder bei unreiner Haut eine Zinksalbe aus der Apotheke (z. B. 25 mg Emulsion oder 30 mg Paste) verwendet werden.



**Sonnenschutz ist essentiell!** Am besten jeden Morgen nach dem Serum großzügig auftragen, auch bei Regen und Schnee, da hier UV-Strahlen besonders stark reflektiert werden. Besonders praktisch sind getönte Varianten, z. B. von Eucerin, Heliocare oder Douglas. Morgens kann der Sonnenschutz die normale Creme ersetzen oder bei sehr trockener Haut: Erst Serum, dann Creme, danach Sonnenschutz auftragen.



## Produkte bei Hautschäden, Wunden, Narben

Ebru Kayal



Panthenol-Salbe unterstützt die Heilung von kleinen Wunden, beruhigt gereizte oder sehr trockene Haut und pflegt sie intensiv, sodass sie geschmeidiger wird. Pro-Tipp: Die Salbe kann bei Bedarf auch im Gesicht angewendet werden.

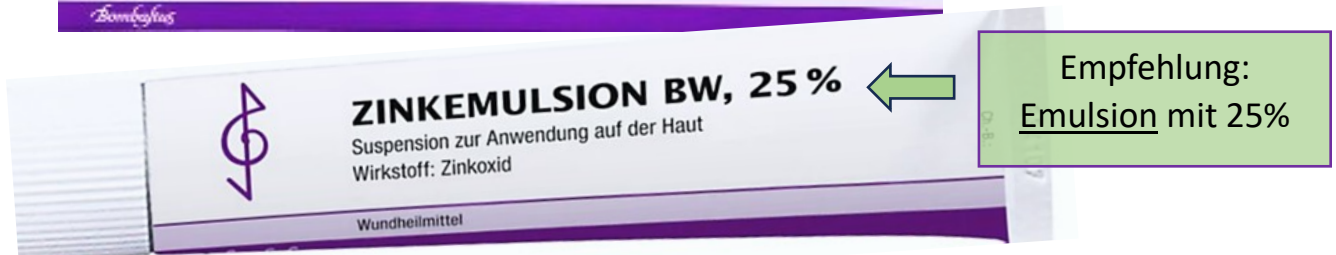
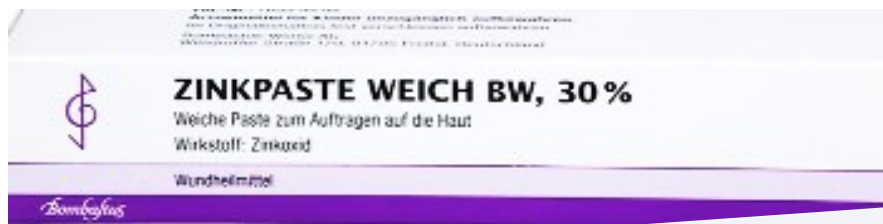


Evolsin Narben Gel kann helfen, Narben zu glätten und ihr Erscheinungsbild deutlich zu verbessern.



Aloe Vera Gel ist ein Allrounder: Es beruhigt sehr empfindliche Haut, spendet intensiv Feuchtigkeit und kann auch gelegentlich als Maske oder After-Sun Pflege verwendet werden. Tipp: Im Kühlschrank aufbewahren, für den extra Frischekick!

Octenisept eignet sich zur Behandlung von kleinen Wunden, Schnittverletzungen oder entzündeten Hautstellen, da es Keime zuverlässig reduziert und Infektionsrisiken minimiert.



Zink ist entzündungshemmend, reguliert Talg, fördert die Wundheilung und eignet sich besonders für akneanfällige, fettige oder empfindliche Haut. Es ist ein echter Allrounder, der auch bei kleinen Wunden, Hautreizungen oder Schürfwunden unterstützend wirkt. Zink gibt es in verschiedenen Varianten, die sich in Konsistenz, Schutzwirkung und Hautgefühl unterscheiden:

- Zink-Paste (30 %) bildet einen dichten, fetthaltigen Schutzfilm, der stark schützt, Pickel austrocknet und besonders bei Akne effektiv ist. Sie kann die Haut allerdings austrocknen, daher nur lokal oder bei fettiger Haut großflächig verwenden.
- Zink-Emulsion (25 %) ist leicht, zieht schnell ein, spendet etwas Feuchtigkeit und eignet sich gut für empfindliche, gereizte oder großflächige Akne-Haut.
- Milde Drogerie-Salben z. B. (10 %) bietet sanften Schutz, ist weniger intensiv, gut für kleine Hautreizungen oder die Alltagspflege geeignet, wirkt aber nur leicht gegen Unreinheiten.

**Vorschau E-Book „Skincare Guide“ siehe nächste Seiten!**

## Inhaltsverzeichnis

---

Nutzungsbedingungen .....	4
Grundlagen der Hautpflege .....	5
Reinigung mit Schaum, Gel, Milch oder Öl? .....	8
Double Cleansing.....	9
Mizellenwasser .....	10
Reinigungsdauer und Technik.....	11
Mikrofasertücher .....	12
Gesichtsreinigungsbürsten.....	12
Reinigungstücher.....	13
Toner und pH-Wert.....	14
Serum als Wirkstoff-Booster .....	16
Creme für Schutz und Pflege .....	16
Augenpflege .....	17
Masken.....	17
Der Kollagen-Hype <sup>1</sup> .....	20
Die Hyaluron-Lüge <sup>2</sup> .....	22
Trend-Wirkstoffe.....	22
Der „Glass Skin“ Trend .....	23
Regelmäßige Hautpflege vs. Kosmetikstudio .....	24
Alltagstipps für gesunde Haut .....	24
Make-up Zusatzprodukte.....	25
Wenn Make-up sich abrollt.....	26
Lippenpflege.....	28
Selbstbräuner.....	29
Rasieren & Dermaplaning .....	30
Deo vs. Antitranspirant <sup>3</sup> .....	31
DIY vs. kommerzielle Produkte.....	32
KI-Chatbots als smarte Helfer bei der Hautpflege.....	32
Kosmetikverpackungen.....	33
Kosmetikprodukte richtig lagern.....	34
Mogelpackungen.....	35
UV-Strahlung und Sonnenschutz .....	37
Warum täglicher Sonnenschutz so wichtig ist .....	37

Wie viel Sonnenschutz brauchst du? .....	38
LSF 30 vs. LSF 50 – Was ist besser?.....	38
Creme, Spray oder Puder? .....	38
Sonnenallergie .....	40
Sonnenschutz bei unreiner Haut – Warum er wichtig ist.....	40
Sonnenschutz bei Babys und Kindern.....	41
Verschwörung Sonnenschutz <sup>4</sup> .....	42
Teure Pflegeprodukte besser? .....	45
Was ist Naturkosmetik? .....	46
Gefahren von Duftstoffen .....	47
Lebensstil und Ernährung .....	48
Nahrungsergänzung – was wirklich sinnvoll ist.....	49
Fett ist nicht gleich Fett.....	51
Zucker und Alternativen .....	52
Protein für Gesundheit und Haut .....	52
Bio-Produkte für Haut und Gesundheit.....	53
Home-Tools .....	54
Professionelle Behandlungen .....	57
Wenn das Gefühl für Schönheit verloren geht .....	62
Wahre Ausstrahlung: Perfektion ist eine Illusion.....	64
Hautzustände & Skincare-Routinen .....	66
Normale Haut .....	68
Trockene Haut.....	78
Ölige, unreine Haut .....	90
Mischhaut.....	106
Unverzichtbare SOS-Produkte .....	117
Typische Hautprobleme auf einen Blick .....	119
Akne vulgaris .....	121
Aknenarben .....	123
Erweiterte Poren.....	125
Empfindliche Haut .....	127
Gestörte Hautbarriere .....	129
Rosazea .....	131
Couperose.....	133
Periorale Dermatitis.....	135

Kontaktdermatitis / Allergische Reaktionen.....	137
Lupus erythematoses (kutane Form) .....	140
Trockene, fette Haut (Seborrhoea sicca) .....	142
Reife Haut .....	144
Hyperpigmentierung, Solar Lentigines und Melasma .....	146
Durch Sonne beanspruchte Haut .....	150
Hefepilze (Malassezia) .....	152
Fungal Akne (Malassezia Follikulitis) .....	153
Seborrhoisches Ekzem .....	155
Pityriasis versicolor (Kleienpilzflechte) .....	157
Fadenpilz (Dermatophyten).....	159
Tinea corporis (Körperpilz).....	160
Tinea pedis (Fußpilz) .....	161
Keratosis pilaris.....	162
Talgzysten (Epidermoidzysten) .....	164
Milien / Grießkörner .....	166
Schuppenflechte (Psoriasis).....	168
Neurodermitis (Atopische Dermatitis) .....	170
Pityriasis alba .....	172
Herpes simplex (Lippenherpes).....	174
Zusammenfassung alle Hauttypen & Hautzustände.....	176
Die ABCDE-Regel zur Hautkrebs-Früherkennung.....	180
Narben .....	182
Wirkstoff-Katalog.....	186
Tenside .....	191
Öle in der Hautpflege .....	192
Säurepeelings .....	195
Bedenkliche Inhaltsstoffe .....	201
Produktmarken .....	203
Forschung & Studien .....	208
Kanal-Empfehlungen .....	209
⚠ Wichtige Hinweise .....	211
Quellenangaben .....	212