

# Pickel ade!

Mein Geheimrezept für reine Haut



... nach  
Absetzen der  
Pille

**WE ARE THE LADIES**

einfach natürlich verhüten

## Inhaltsverzeichnis

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Hi Ladies!                | 3  |
| Grundlagen der Hautpflege | 4  |
| Meine Lieblings-Produkte  | 8  |
| Eure Lieblings-Produkte   | 14 |
| Mein Geheimrezept         | 18 |
| Impressum                 | 24 |

# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

## Hi Ladies!

Ich freue mich riesig, dass Ihr Euch für diesen eGuide entschieden habt – in der Hoffnung, dass er Euch auf Eurem Weg zu besserer, reinerer Haut verhilft. Ich selbst habe sehr lange nach dem Absetzen der Pille mit Pickeln und Akne gekämpft und leider viel zu spät etwas dagegen unternommen.

In diesem eGuide stelle ich Euch meine persönlichen Tipps gegen unreine Haut vor – bitte bedenkt, dass jede Haut anders ist, andere Bedürfnisse hat und es sicherlich kein Patentrezept für reine Haut gibt.

Meine Tipps können daher lediglich als Anhaltspunkt dienen, als Anstoß, sich mit verschiedenen Inhaltsstoffen, Marken und Mitteln zu beschäftigen. Ein Gang zum Hautarzt und/oder einer (Natur)kosmetikerin ist in jedem Fall empfehlenswert, auch um Euren Hauttyp festzustellen.

Ich wünsche Euch viel Erfolg!

Eure Maggie



# Grundlagen der Hautpflege

# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Die goldenen Regeln zur Hautpflege, die ich Euch hier vorstelle, sind Euch vermutlich bekannt. Ich halte es dennoch für wichtig, darauf hinzuweisen. Weil ich sie selbst anfangs nicht befolgt habe und mir vielleicht einiges erspart geblieben wäre, hätte ich es konsequenter gemacht.

## 1. Grundregel der Hautpflege: Hände weg!

Soll heißen: Sich nicht ständig im Gesicht anfassen. Die erste Regel ist zugleich die schwierigste, und ich erwische mich heute immer noch, wie ich sie breche. Zum Glück weist mich mein Mann dann immer darauf hin. Denn: Ihr wollt gar nicht wissen, welche Bakterien Ihr mit Euren Händen auf Eure Haut bringt. Und wie viele. Daher hört bitte auf, Euch im Gesicht herumzuzufummeln. Ihr macht es dadurch nur schlimmer!

## 2. Grundregel der Hautpflege: Nicht ausdrücken!

Uff, das fiel mir nie leicht. Aber ich habe bemerkt: Wenn ich diese Regel befolge, wird meine Haut tatsächlich besser.

Wenn Ihr an Euren Pickeln herumdrückt, dann bringt Ihr vielleicht Bakterien in die Wunde, die sich dann entzünden kann. Was bleibt sind hässliche Narben. Vielleicht ist Euch außerdem schon aufgefallen, dass Ihr immer an derselben Stelle Pickel bekommt? Das liegt daran, dass Ihr die hochbakterielle Flüssigkeit ganz wunderbar auf Eurer Haut um den Pickel herum verteilt. Genau dort entsteht dann der nächste. Ein Teufelskreis.

# Meine Lieblings-Produkte

# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten



## Eincremen muss sein!

Da ich ölige Haut habe, dachte ich immer, ich muss sie nicht eincremen. Doch das stimmt nicht! Auch fettige Haut braucht Pflege, nur eben die Richtige. Diese habe ich mit dem **Clear Gesichtsfliuid** von Alverde gefunden. Durch die enthaltene Heilerde ist das Fluid etwas bräunlich, was man aber nicht auf der Haut sieht. Es hat eine sehr leichte, angenehme Konsistenz und lässt sich sehr gut verteilen. Geeignet für morgens und/oder abends.



### WAS IST HEILERDE?

Heilerde ist ein natürliches, mineralisches Pulver aus Lehm und wird äußerlich vor allem bei Hautproblemen und Hauterkrankungen eingesetzt.

Aber auch innerlich findet Heilerde ihre Verwendung, zum Beispiel bei Magen-Darm-Beschwerden.