

# 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
Extra: Haarausfall	23
Impressum	27

# 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

Sobald ich aufgehört habe, ständig an meinen Pickeln herumzudrücken, wurde meine Haut schlagartig besser. Probiert es aus! Wenn Ihr es jedoch gar nicht sein lassen könnt, dann findet Ihr in diesem eGuide mein Geheimmittel, das ein sanftes „Rausziehen“ des Pickels ermöglicht. Alternativ könnt Ihr auch eine professionelle Ausreinigung bei einer (Natur)-Kosmetikerin machen.



## AUSREINIGUNG

Bei einer professionellen Ausreinigung werden Pickel und Mitesser fachmännisch entfernt. Vorher wird die Gesichtshaut gereinigt, anschließend mit einer Maske beruhigt. Nach der Ausreinigung sieht man meist noch schlimmer aus als vorher, aber schon nach einem bis zwei Tagen sollte sich das Hautbild deutlich bessern. Da sich die Hautschicht alle paar Wochen erneuert, muss auch die Ausreinigung entsprechend oft wiederholt werden.

### 3. Grundregel der Hautpflege: Hände waschen!

Bevor Ihr Euch morgens und/oder abends das Gesicht wäscht, solltet Ihr Euch vorher gründlich die Hände mit Seife waschen. Sich grundlos im Gesicht zu berühren ist und bleibt übrigens tabu - auch mit gewaschenen Händen!

### 4. Grundregel der Hautpflege: Handtuch wechseln!

Was für einen Effekt dieser Punkt hat, habe ich anfangs völlig unterschätzt. Jetzt aber weiß ich, wie wichtig es ist, häufig das Handtuch, an dem Ihr Euer Gesicht abwischt, zu wechseln. Im Idealfall macht Ihr das alle drei Tage. Im noch besseren Idealfall teilt Ihr Euch das Handtuch mit niemand anderem und verwendet es wirklich nur für das Gesicht.

# Meine Lieblings-Produkte

# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Lange Zeit war ich eine überzeugte Gegnerin von Anti-Akne-Produkten, bis ich erkannt habe, dass es tatsächlich einige gute gibt, die wirksam sind. Ich stelle Euch nun meine Lieblings-Produkte vor, die mir auf meinem Weg zu reiner Haut extrem geholfen haben.



## Die beste Waschcreme

Die **Waschcreme**\* Effaclar von La Roche-Posay hat ungelogen mein Leben verändert! Ich habe nämlich vorher nur ein sehr mildes Waschgel für Mischhaut verwendet – diese Waschcreme aber ist speziell für fettige bis sehr fettige Haut mit verstopften Poren gedacht.

Man braucht nur ein klitzekleines Bisschen auf den Finger geben, schäumt sie unter Wasser auf und trägt sie dann vorsichtig auf. Noch ein bisschen einmassieren, abspülen, fertig. Wenn Ihr möchtet, dann könnt Ihr zum Einmassieren ein Mikrofaser Tuch verwenden. So kann die Waschcreme noch tiefer in Eure Haut und Poren eindringen – und Ihr macht ein kleines, mildes Peeling. Ich würde Euch Effaclar abends nach dem Abschminken empfehlen.

\*Partnerlink

# Mein Geheimrezept



# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Dank der Verwendung meiner Lieblingsprodukte wurde meine Haut zu zirka 70 Prozent rein. Das war schon ein riesiger Fortschritt und ich fühlte mich wohler. Trotzdem war ich weiterhin auf der Suche nach DEM Geheimrezept, das meine Haut noch reiner macht.

Und: Ich habe es gefunden!



## Mein neues Waschgel

... ist jetzt Honig. Dieser wurde schon im antiken Griechenland hochverehrt und ist seit jeher als natürliches Mittel zur Hemmung von Entzündungen und für seine antibakteriellen Eigenschaften bekannt. Die effektivste Wirkung wird **Manuka Honig**\* aus Neuseeland zugesprochen. Dieser ist jedoch recht teuer. Ich verwende daher gewöhnlichen, flüssigen Blütenhonig aus dem Supermarkt, am liebsten Bio und in einer „Auf-den-Kopf-stell“-Tube.

Zum Waschen mache ich mein Gesicht nass, tropfe ein wenig Honig auf die Finger und verteile diesen auf meinem Gesicht. Entweder ich spüle ihn direkt ab, oder lasse ihn noch ein wenig als Maske drauf. Meine Haut fühlt sich nach dem Waschen ultraweich und geschmeidig an, probiert es mal aus!

\*Partnerlink

# Extra: Haarausfall

# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Viele Frauen haben nach dem Absetzen der Pille nicht nur mit unreiner Haut sondern leider auch mit Haarausfall zu kämpfen. Aus diesem Grund stelle ich Euch nun ein paar Tipps und Produkte vor, die schon vielen Frauen geholfen haben – teilweise sogar gegen unreine Haut. Wie immer gilt vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln: Bitte Rücksprache mit Eurem Arzt oder Eurer Ärztin halten.



## 1. Vitamine und Mineralstoffe

Oftmals mangelt es Frauen mit Haarausfall an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. Hier ist es daher ratsam eine Blutuntersuchung vornehmen zu lassen und den Körper ggf. mit folgendem aufzufüllen: Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Magnesium, Zink, Eisen und/oder Selen. Es gibt auch speziell zusammengestellte **Haar-Vitamine\*** zu kaufen.