

Die minimalistische 3-Schritte-Routine für sensible Haut ab 30

Reizarm | Stabil | Alltagstauglich

Warum diese Routine?

Sensible Haut ab 30 braucht keine ständige Aktivierung.
Sie braucht Stabilität.

Ziel ist eine belastbare Hautbarriere, nicht maximale Wirkstoffwirkung.
Weniger Reize und mehr Konstanz.

SCHRITT 1: sanfte Reinigung

Ziel: Klären, ohne die Haut auszutrocknen

- mildes, pH-hautneutrales Produkt
- ohne Duftstoffe
- keine aggressiven Tenside
- abends gründlich, morgens optional nur Wasser

Merke: Reinigung soll beruhigen – nicht reizen.

SCHRITT 2: täglicher Schutz

Ziel: Reizquellen reduzieren

- schlichte, reizfreie Basispflege
 - wenige, gut verträgliche Inhaltsstoffe
 - täglicher Sonnenschutz
- UV-Strahlung ist einer der häufigsten, unterschätzten Stressfaktoren.

Konsequenz schützt die Barriere.

SCHRITT 3: gezielte Unterstützung

Ziel: Stärken statt Überpflegen.

- nur ein aktiver Wirkstoff gleichzeitig
- langsam einführen
- 2–4 Wochen beobachten
- bei Reizung pausieren

Geeignet (je nach Hauttyp):

- Ceramide
- barrierestärkende Lipide
- Niacinamid in moderater Dosierung

Nicht alles kombinieren. Nicht ständig wechseln.

DEINE ROUTINE IM ÜBERBLICK

Morgens

1. optional Reinigung
2. Basispflege
3. Sonnenschutz

Abends

1. Reinigung
2. Basispflege
3. optional gezielte Unterstützung

Deine Haut braucht Konsistenz, keinen Algorithmus.

www.hautinbalance.com