



NATÜRLICHE SCHÖNE HAUT

Dank Face Mapping

Josef Wilhelm

Inhalt

Einleitung	2
Warum natürliche Schönheit kein Mythos ist	2
Was dich in diesem eBook erwartet	2
Was echte Hautpflege mit deinem Innenleben zu tun hat	2
1. Die Grundlagen natürlicher Hautpflege	3
Was bedeutet „natürlich“ wirklich?	3
Warum weniger oft mehr ist.....	3
Die Hautbarriere verstehen	3
Der Unterschied zwischen Pflege und Überpflege	3
2. Praktische Tipps für gesunde, strahlende Haut	4
2.1 Alltagstipps	4
2.2 Hausmittel mit Wirkung	5
3. Facemapping in der Traditionellen Chinesischen Medizin	6
3.1 Was ist Facemapping?	6
3.2 Welche Zonen sagen was aus?	6
3.3 Wie du das nutzen kannst	7
4. Deine tägliche Naturkosmetik-Routine.....	7
4.1 Morgens	7
4.2 Abends.....	8
4.3 Der weibliche Zyklus und deine Haut	9
5. Die unschöne Wahrheit über herkömmliche Kosmetik	9
5.1 Fun Facts, die keine Lacher sind.....	9
5.2 Was das mit deiner Haut macht	10
6. FAQ – Häufige Fragen zur natürlichen Hautpflege.....	10
Funktioniert das auch bei Akne oder Rosazea?	10
Wie lange dauert es, bis ich einen Unterschied sehe?	10
Was mache ich, wenn ich auf natürliche Produkte allergisch reagiere?	11
Muss ich komplett auf Make-up verzichten?	11
Wie erkenne ich echte Naturkosmetik?	11
7. Weiterführende Quellen & Inspiration	11

Einleitung

Warum natürliche Schönheit kein Mythos ist

Die Kosmetikindustrie verspricht dir Porzellanhaut aus der Tube, ewige Jugend in Tiegeln und makellosen Teint per Retinol-Kick. Doch wahre Schönheit entsteht nicht über Nacht – und ganz sicher nicht in einem Labor. Sie wächst aus dem, was du deinem Körper gibst, wie du ihn behandelst und wie du mit dir selbst umgehst.

Natürliche Schönheit ist kein Mythos. Sie ist ein Prozess. Und ja, sie ist machbar – wenn du bereit bist, dich wieder auf das Wesentliche zu besinnen: deine Haut, deinen Rhythmus und die Kraft der Natur.

Was dich in diesem eBook erwartet

In diesem eBook bekommst du keine 5-Minuten-Wunderlösung. Dafür aber das Handwerkszeug für echte, nachhaltige Hautgesundheit. Du erfährst:

- welche natürlichen Wirkstoffe wirklich etwas taugen
- wie du mit Hausmitteln klüger pflegst als mit High-Tech-Produkten
- was die traditionelle chinesische Medizin (TCM) über dein Hautbild verrät
- wie du dein Gesicht als Landkarte deiner inneren Gesundheit lesen kannst
- warum herkömmliche Kosmetik oft mehr schadet als hilft – mit schockierenden, aber wahren Fakten

Dieses eBook richtet sich an Frauen, die bewusster leben und ihre Haut verstehen wollen – nicht überdecken.

Was echte Hautpflege mit deinem Innenleben zu tun hat

Unsere Haut ist kein isoliertes Organ. Sie ist ein Spiegel. Sie reagiert auf Stress, Ernährung, Hormone, Schlaf – und auf alles, was wir ihr äußerlich zuführen. Jedes Pickelchen, jede Rötung, jede Trockenheit erzählt eine Geschichte. Die Kunst ist, sie lesen zu lernen.

Die TCM nutzt genau das Prinzip: Sie sieht das Gesicht als Abbild des gesamten Organismus. Und mit ein wenig Wissen kannst auch du darin Hinweise erkennen – und reagieren, bevor kleine Probleme zu chronischen Begleitern werden.

1. Die Grundlagen natürlicher Hautpflege

Was bedeutet „natürlich“ wirklich?

Der Begriff „Naturkosmetik“ ist gesetzlich nicht einheitlich definiert. Deshalb tummeln sich unter dem Etikett viele Produkte mit grünem Image, aber zweifelhaften Inhaltsstoffen. Echte natürliche Hautpflege beginnt nicht beim Kauf, sondern beim Verstehen.

Natürliche Pflege basiert auf Inhaltsstoffen, die:

- aus pflanzlichen, mineralischen oder tierischen (nicht synthetischen) Quellen stammen
- möglichst gering verarbeitet sind
- keine aggressiven Konservierer, Duftstoffe oder Silikone enthalten
- die Hautfunktion unterstützen statt sie zu manipulieren

Warum weniger oft mehr ist

Die Haut ist ein hochintelligentes Organ. Sie reguliert Fett, Feuchtigkeit und Schutz ganz von selbst – wenn man sie lässt. Zu viele Produkte überfordern sie. Zu häufiges Reinigen stört den Säureschutzmantel. Überpflegung führt zu einer Art „Pflegesucht“, bei der die Haut ohne Produkte gar nicht mehr klarkommt.

Weniger Produkte, dafür gezielt gewählt – das ist der Kern jeder natürlichen Hautpflege.

Die Hautbarriere verstehen

Stell dir deine Haut wie eine Festung vor. Die äußere Schicht – die Hornschicht – besteht aus Zellen und Lipiden, die zusammen eine Schutzbarriere bilden. Wird diese gestört (etwa durch aggressive Tenside, Alkohol oder Peelings), wird die Haut durchlässig: für Bakterien, Schadstoffe – aber auch für unnötigen Wasserverlust.

Ziel jeder Pflege sollte sein:

- die Barriere zu erhalten
- Feuchtigkeit zu binden
- Entzündungen zu vermeiden

Der Unterschied zwischen Pflege und Überpflege

Du brauchst keine zehn Produkte. Du brauchst ein System. Die Grundpfeiler:

1. Reinigung (mild, aber gründlich)

2. Feuchtigkeit (wasser- und ölbasiert)
3. Schutz (vor Sonne, Kälte, Wind)

Mehr ist oft nicht nötig. Masken, Peelings und Seren sind Ergänzungen – keine Essentials.

2. Praktische Tipps für gesunde, strahlende Haut

2.1 Alltagstipps

Wasser: Das unterschätzte Wundermittel

Klingt banal, ist aber essenziell. Wasser ist die einfachste und günstigste Methode, deine Haut von innen heraus zum Strahlen zu bringen. Nur gut durchfeuchtete Haut kann elastisch bleiben, sich regenerieren und Talg normal produzieren.

Tipp: Trinke 1,5 bis 2 Liter täglich – bei Sport, Hitze oder trockener Raumluft gern mehr. Starte den Tag mit einem Glas lauwarmem Wasser mit einem Spritzer Zitrone.

Schönheit zum Löffeln: Ernährung für deine Haut

Deine Haut liebt Vielfalt. Sie will Vitamine, gesunde Fette, Mineralstoffe und Antioxidantien – und möglichst wenig Zucker, Transfette und künstliche Zusatzstoffe.

Liebings-Lebensmittel deiner Haut:

- Avocado, Leinöl und Walnüsse für gesunde Fettsäuren
- Karotten, Paprika und Süßkartoffeln für Beta-Carotin
- Grünes Blattgemüse für Eisen und sekundäre Pflanzenstoffe
- Beeren für antioxidativen Zellschutz
- Haferflocken und Vollkorn für ein ausgeglichenes Verdauungssystem

Red Flag: Zu viel Zucker und Milchprodukte können Entzündungen fördern und bei vielen Frauen Unreinheiten verschärfen.

Schlaf und Stress – das unterschätzte Power-Duo

Regeneration findet im Schlaf statt. Und Stress, besonders chronischer, kann zu hormonellen Dysbalancen führen, die sich auf deiner Haut bemerkbar machen – Stichwort: Cortisol und Akne.

Tipp: Schaffe dir Abendroutinen ohne Bildschirmlicht. Plane kleine Inseln zum Durchatmen ein – ob Spaziergehen, Journaling oder einfach zehn tiefe Atemzüge vorm Spiegel.

Bewegung und Frischluft

Sauerstoff ist Zellnahrung. Bewegung bringt deinen Kreislauf in Schwung, transportiert Abfallstoffe besser ab und versorgt die Haut mit frischem Blut – wortwörtlich mit frischem Glow.

Tipp: 20 Minuten Spazierengehen, leichtes Joggen oder Yoga – Hauptsache, du kommst regelmäßig in Bewegung und raus an die frische Luft.

2.2 Hausmittel mit Wirkung

Aloe Vera, Honig, Heilerde & Co. richtig anwenden

Zutat	Wirkung	Anwendung
Aloe Vera	Feuchtigkeit, Beruhigung	Direkt aus dem Blatt oder reines Gel dünn auftragen
Honig (roh)	Antibakteriell, heilend	Maske 10–15 Min auf gereinigter Haut
Heilerde	Entgiftend, porenverfeinernd	Mit Wasser oder Kamillentee zu Paste mischen, 10 Min
Haferflocken	Entzündungshemmend, sanft peelend	Mit Wasser oder Joghurt als Gesichtsmaske
Grüner Tee	Antioxidativ, tonisierend	Abgekühlt als Gesichtswasser oder Kompresse
Gurke	Kühlend, feuchtigkeitsspendend	In Scheiben aufs Gesicht, 10 Min

Kleine Rezepte für große Effekte

- **Beruhigungsmaske:** 1 TL Honig + 1 TL Joghurt + ½ TL Heilerde
- **Peeling-Paste:** 2 TL gemahlene Haferflocken + 1 TL warmes Wasser
- **Glow-Toner:** Grüner Tee + 1 Tropfen Rosenwasser, in Sprühflasche

Do's and Don'ts bei der DIY-Hautpflege

Do:

- Immer frische, unverarbeitete Zutaten verwenden
- Auf saubere Hände und Gefäße achten
- Erst auf kleiner Hautstelle testen

Don't:

- Ätherische Öle unverdünnt anwenden

- Zitronensaft pur auf die Haut geben (Reizpotenzial!)
- Täglich peelende Hausmittel nutzen – die Haut braucht Zeit zur Regeneration

3. Facemapping in der Traditionellen Chinesischen Medizin

3.1 Was ist Facemapping?

Facemapping ist eine Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, bei der das Gesicht als Projektionsfläche innerer Organe verstanden wird. Ähnlich wie die Fußreflexzonen zeigt jede Gesichtsregion mögliche Ungleichgewichte im Körper an.

Pickel, Rötungen oder Trockenheit an bestimmten Stellen können Hinweise sein – keine Diagnosen, aber Impulse.

Diese Technik basiert auf Jahrtausende alter Beobachtung und wird heute auch in der modernen Naturheilkunde genutzt.

3.2 Welche Zonen sagen was aus?

Gesichtszone	TCM-Organbezug	Mögliche Ursache	Natürliche Gegenstrategie
Stirn	Dünndarm/Verdauung	Stress, fettreiche Ernährung	Bitterstoffe, leichter essen, früher schlafen
Nase	Herz	Bluthochdruck, Hitze	weniger Koffein, Qigong, Entspannung
Wangen	Lunge	Allergien, Schadstoffe	Frischlucht, nicht rauchen, Vitamin C
Kinn	Hormonsystem	Zyklusstörungen, PCOS	Kräuter wie Mönchspfeffer, Leinsamen
Lippen/Mund	Magen/Darm	Unverträglichkeiten, Reizdarm	Ernährungsprotokoll führen, Ballaststoffe
Augenpartie	Nieren	Wassermangel, Überlastung	ausreichend trinken, Nierentees (z.B. Brennnessel)

3.3 Wie du das nutzen kannst

Typgerechte Ernährung nach TCM

- Kalte Hände und Füße? Dann meide Rohkost, greif zu wärmenden Speisen (Suppe, gedünstetes Gemüse).
- Neigst du zu Rötungen und Hitzewallungen? Dann reduziere scharfe, gebratene Speisen und Alkohol.

Hautpflege gezielt nach Gesichtszone

- Stirn fettig, Kinn trocken? Dann pflege zonenspezifisch.
- Beruhigende, entgiftende Masken für die Stirn
- Feuchtigkeit und Balance für Kinn und Kiefer

TCM-Kräuter und ihre Wirkweise

- Ginseng: Antioxidativ, stärkend
- Schisandra: Entzündungshemmend, regenerierend
- Chrysanthemenblüten: Kühlend, gegen Rötungen
- Goji-Beeren: Vitalisierend, feuchtigkeitsspendend

Akupressurpunkte zur Hautregulation

- **Yintang (zwischen den Augenbrauen):** beruhigt, fördert Schlaf
- **San Yin Jiao (Innenknöchel, drei Finger breit darüber):** harmonisiert Hormonhaushalt
- **Hegu (zwischen Daumen und Zeigefinger):** entgiftend, fördert Zirkulation

Einmal täglich 1–2 Minuten drücken oder kreisend massieren – besonders hilfreich in der Abendroutine.

4. Deine tägliche Naturkosmetik-Routine

4.1 Morgens

Milde Reinigung ohne Tensid-Terror

Vergiss den Schaumangriff am Morgen. Deine Haut hat über Nacht regeneriert – sie braucht jetzt keine Entfettung, sondern ein sanftes Aufwachen.

Tipp: Verwende ein feuchtigkeitsspendendes Reinigungsgel auf Pflanzenbasis oder einfach lauwarmes Wasser mit ein paar Tropfen Rosenwasser.

Pflanzenhydrolate als Toner

Hydrolate sind die feinen, wasserlöslichen Begleiter ätherischer Öle. Sie klären, beruhigen und bringen die Haut zurück in Balance.

Besonders beliebt: Rosenhydrolat (beruhigend), Hamamelis (porenverfeinernd), Lavendel (ausgleichend).

Serum auf Pflanzenbasis

Ein Serum mit Antioxidantien wie Vitamin C aus Acerola, Hyaluron auf Pflanzenbasis oder Niacinamid bringt die Haut auf Trab – ganz ohne Silikonfilm.

Wichtig: Das Serum sollte vor der Creme kommen und sparsam dosiert sein.

Gesunde Tagespflege

Jojobaöl-basierte Cremes, leichte Lotionen mit Aloe Vera oder Sheabutter versorgen die Haut ohne sie zu überladen.

Tipp: Achte auf nicht-komedogene Öle – also solche, die die Poren nicht verstopfen.

Mineralischer Sonnenschutz

Zinkoxid oder Titanoxid schützen dich vor UVA und UVB – ohne hormonaktive Filter.

Hinweis: Mineralische Filter liegen auf der Haut, deshalb gut einarbeiten und vorher Serum und Creme einziehen lassen.

4.2 Abends

Ölreinigung für porentiefe Sanftheit

Statt Make-up-Entfernern mit Alkohol oder Tensiden: pflanzliche Öle wie Mandel-, Hanf- oder Jojobaöl.

Einmassieren, mit feuchtem Mikrofaser Tuch abnehmen – deine Haut sagt Danke.

Wöchentliche DIY-Maske

1–2x pro Woche reicht völlig:

- **Feuchtigkeits-Boost:** Aloe Vera + Gurke
- **Klarheit:** Heilerde + Kamillentee
- **Beruhigung:** Honig + Hafer

Tiefenpflege mit Pflanzenölen

Nachts darf es reichhaltiger sein.

Favoriten:

- Hagebuttenkernöl (regenerierend, Anti-Aging)

- Nachtkerzenöl (hormonell ausgleichend)
- Squalan (hautähnlich, federleicht)
-

4.3 Der weibliche Zyklus und deine Haut

Welche Phase was braucht

Zyklusphase	Hautzustand	Pflegeimpuls
Menstruation	Sensibel, gereizt	Beruhigende Pflege, Rückzug für die Haut
Follikelphase	Strahlend, regenerativ	Leichte Pflege, Vitamin C, Hydration
Eisprungphase	Glow, aber fettiger	Mattierende, ausgleichende Texturen
Lutealphase	Unreinheiten, hormonell	Entgiftende Masken, entzündungshemmende Pflege

Zyklusbewusste Pflege als Hautbooster

Wer mit dem eigenen Hormonprofil pflegt, statt dagegen zu arbeiten, erlebt oft verblüffende Ergebnisse. Tracke deinen Zyklus und passe deine Pflege wie ein cleveres Ritual daran an. Deine Haut wird es dir danken – zyklusweise.

5. Die unschöne Wahrheit über herkömmliche Kosmetik

5.1 Fun Facts, die keine Lacher sind

- **Formaldehyd in Nagellack?** Ja. Zwar in geringen Mengen, aber immer noch erlaubt. Ein nachgewiesenes Karzinogen, das zur Härtung eingesetzt wird.
- **Mikroplastik in Peelings:** Polyethylenkügelchen reinigen nichts außer dein Gewissen – und verschmutzen Umwelt & Meere.
- **„Duftstoffe“ als Sammelbegriff:** Bis zu 500 Chemikalien dürfen unter dem Label „Parfum“ deklariert werden – darunter viele mit allergenem oder hormonellem Potenzial.
- **Mineralölrückstände in Cremes:** Vaseline & Co. basieren auf Erdöl. In manchen Produkten wurden aromatische Kohlenwasserstoffe (MOAH) nachgewiesen – potenziell krebserregend.
- **Tierische Inhaltsstoffe:** Fischschuppen in Lippenstift (Perlmutter), Rinderknochen für Gelatine – ohne Deklarationspflicht.

- **Aluminium in Deos:** Blockiert das Schwitzen, steht aber im Verdacht, sich im Körper anzureichern.
- **Tierversuche:** In der EU verboten – aber bei importierten Marken oder bei Rohstoffen oft nicht ausgeschlossen.
- **Parabene:** Konservierungsstoffe, die hormonell wirken können. Nachgewiesen in menschlichem Gewebe – auch in Brusttumoren.

5.2 Was das mit deiner Haut macht

- **Reizung & Allergien:** Viele dieser Stoffe können Kontaktdermatitis, Rötungen oder Juckreiz auslösen – besonders bei sensibler Haut.
- **Hormonstörung:** Parabene und synthetische Duftstoffe können den Hormonhaushalt durcheinanderbringen – mit Folgen für Zyklus, Hautbild und Fruchtbarkeit.
- **Das „Still Face“:** Ein Begriff für überpflegte, reaktive Haut, die auf nichts mehr gut anspricht. Oft ausgelöst durch zu viele verschiedene Produkte, Inhaltsstoffe oder chemische Eingriffe.

Wichtig: Auch Naturkosmetik kann irritieren – „natürlich“ ist kein Freifahrtschein. Achte auf transparente INCI-Listen, deklarierte Allergene und möglichst wenige Inhaltsstoffe.

6. FAQ – Häufige Fragen zur natürlichen Hautpflege

Funktioniert das auch bei Akne oder Rosazea?

Ja – mit Geduld und der richtigen Pflege. Natürliche Inhaltsstoffe wie Teebaumöl, Kamille, Heilerde oder grüner Tee können entzündungshemmend und hautberuhigend wirken. Wichtig ist, Reizstoffe zu meiden, die Hautbarriere zu stärken und hormonelle oder ernährungsbedingte Auslöser im Blick zu behalten. Bei Rosazea sind z. B. Alkohol, scharfe Gewürze und starke Temperaturwechsel zu vermeiden.

Hinweis: Bei aktiven, schweren Verläufen unbedingt begleitend mit einem Hautarzt oder TCM-Therapeuten arbeiten.

Wie lange dauert es, bis ich einen Unterschied sehe?

Natürliche Pflege ist kein Filter – sie braucht Zeit. Erste Veränderungen siehst du häufig nach 2–4 Wochen. Besonders die Umstellung von konventioneller Kosmetik erfordert Geduld, da sich deine Haut oft erst „entgiftet“ und regulieren muss.

Tipp: Fotografiere dein Gesicht wöchentlich bei Tageslicht – so erkennst du Veränderungen realistischer als im Spiegel.

Was mache ich, wenn ich auf natürliche Produkte allergisch reagiere?

Auch Naturstoffe können Allergien auslösen – z. B. ätherische Öle, Blütenextrakte oder Nüsse. Achte immer auf die INCI-Liste, mache einen Patch-Test am Unterarm und verwende Einzelwirkstoffe, bevor du Kombiprodukte ausprobierst.

Wenn du reagierst: Sofort absetzen, Haut beruhigen (z. B. mit Jojobaöl oder Aloe Vera), ggf. allergologische Abklärung einholen.

Muss ich komplett auf Make-up verzichten?

Nein. Make-up ist kein Feind – es kommt auf die Inhaltsstoffe an. Nutze mineralisches Make-up, Produkte ohne Silikone, Parabene oder Duftstoffe. Reinige gründlich, aber mild – und gib deiner Haut auch mal Pausen.

Wichtig: Make-up ist kein Ersatz für Pflege. Es sollte auf gut versorgter Haut ruhen – dann wirkt es auch natürlicher.

Wie erkenne ich echte Naturkosmetik?

Achte auf vertrauenswürdige Siegel wie:

- **NATRUE**
- **COSMOS ORGANIC / NATURAL (BDIH, Ecocert)**
- **Demeter (für biodynamische Inhaltsstoffe)**

Aber: Auch ohne Siegel kann ein Produkt „clean“ sein. Lies die INCI-Liste. Vermeide Produkte mit:

- **Paraffinum Liquidum** (Mineralöl)
- **Sodium Laureth Sulfate** (aggressives Tensid)
- **Parabenen** (z. B. Methylparaben, Propylparaben)
- **„Parfum“** ohne genaue Auflistung

7. Weiterführende Quellen & Inspiration

TCM-Literatur für Einsteigerinnen

- **„Die 5-Elemente-Ernährung“ von Barbara Temelie** – verständliche Einführung in typgerechte Ernährung
- **„TCM verstehen“ von Georg Weidinger** – Verbindung von westlicher Medizin & chinesischer Denkweise
- **„Gesicht lesen“ von Lillian Pearl Bridges** – Grundlagen des Facemapping aus chinesischer Sicht

Empfehlenswerte Naturkosmetik-Brands

(Keine Affiliate-Links, sondern redaktionelle Empfehlungen)

- **i+m Naturkosmetik** – vegan, fair, reduziert
- **Dr. Hauschka** – anthroposophisch inspiriert, hochwertige Pflanzenextrakte
- **Pai Skincare** – besonders für empfindliche Haut
- **Weleda** – Traditionsmarke mit Naturverständnis
- **Lavera** – breites Sortiment, gut für den Einstieg

DIY-Rezeptbücher & Podcasts

- **„Haut nah“ von Yael Adler** – Medizinisch fundierte Infos zur Haut
- **Podcast „Naturkosmetik – Die Wahrheit“ (mit N. Gruber)** – kritischer Blick auf Labels und Trends
- **Buch „Selbst gemacht – Naturkosmetik“ von Heike Käser** – DIY-Rezepte von Basics bis High-Level

Bezugsquellen für reine Inhaltsstoffe

- **Dragonspice Naturwaren** – große Auswahl an Ölen, Hydrolaten, Rohstoffen
- **Behawe Naturkosmetikbedarf** – für DIY-Fans
- **Najoba oder Ecco Verde** – Online-Shops für zertifizierte Naturkosmetik