Dein Überbrückungs-Pflegeplan

Die Zeit bis zu deinem Termin sinnvoll nutzen

Schön, dass du dir Zeit für deine Haut nimmst. Du stehst gerade auf meiner Warteliste – und ich weiß, Warten ist nicht schön, besonders wenn es um die eigene Haut geht. Diese drei Schritte begleiten dich sicher durch die Zeit bis zu deinem ersten Termin.

VORAB: WIE GEHT ES DEINER HAUT GERADE WIRKLICH?

- ☐ Spannt meine Haut nach dem Waschen?
- ☐ Glänzt sie im Laufe des Tages, besonders in der T-Zone?
- ☐ Reagiert sie schnell gereizt auf neue Produkte?

Das ersetzt natürlich keine professionelle Analyse, aber es hilft dir, die folgenden drei Schritte besser auf dich anzuwenden.

DIE DREI SCHRITTE, DIE FÜR JEDEN HAUTTYP GELTEN

1 Reinigen

Sanft, morgens und abends, ohne zu rubbeln – lauwarmes statt heißes Wasser schont die Hautbarriere.

2 Pflegen

Das gilt auch für fettige Haut – viele denken, sie bräuchten keine Feuchtigkeitspflege, aber genau das Gegenteil ist oft der Fall: Trocknet die Haut aus, produziert sie oft noch mehr Talg.

3 Schützen

Der am meisten unterschätzte Schritt: Sonnenschutz. Das ist der wirksamste Anti-Aging-Schritt überhaupt, und er kostet dich nur wenige Sekunden am Morgen.

© 2026 Kosmetikpraxis Anne Wiens

Do's & Don'ts

BITTE VERMEIDEN	BESSER SO
— Selbst an Unreinheiten drücken	— Produkte nach meiner Empfehlung einführen – schrittweise oder komplett
— Aggressive Peelings bei gereizter Haut	— Bei Unsicherheit lieber fragen
— Zu viele neue Produkte gleichzeitig testen	— Geduld haben – Veränderung braucht Zeit

Vorbereitung auf deinen ersten Termin

Damit dein erster Termin bei mir optimal wird, kannst du dich schon jetzt vorbereiten. Notiere dir gern:

- [ ] Wie sich deine Haut in den letzten Monaten verändert hat
- [ ] Welche Produkte du aktuell verwendest
- [ ] Offene Fragen, die dich beschäftigen

Das hilft mir, dich beim ersten Termin viel gezielter zu beraten – wir verlieren keine Zeit mit Grundlagen, sondern können direkt in die Tiefe gehen.

Reinigen, pflegen, schützen –

das sind die drei Säulen, die dich sicher durch die Zeit bis zu deinem Termin bringen. Ich melde mich bei dir, sobald wieder ein Platz frei wird. Danke, dass du dir die Zeit genommen hast – ich freue mich schon darauf, dich persönlich in meiner Praxis begrüßen zu dürfen!

© 2026 Kosmetikpraxis Anne Wiens