

BEAUTY FORUM

BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

ALLES IM BLICK

TIPPS UND TRICKS FÜR
SCHÖNE AUGEN UND BRAUEN

LÄNGER SCHÖNSEIN

KUREN FÜR LANGANHALTENDE
ERGEBNISSE

DOSSIER:

HELP! REIZ ADE

TREATMENTS UND PFLEGE
FÜR SENSIBLE HAUT

BEAUTY FORUM

by COSMOPROF

Day

SAVE
THE
DATE



beauty-forum.ch

ZÜRICH
20. SEPTEMBER 2025

Zürich Marriott Hotel

DAS EIN-TAGES-EVENT FÜR BEAUTY-PROFIS

Haben Sie ALLES IM GRIFF?

Bei Schulaufgaben helfen, Mahlzeiten kochen, Meetings vorbereiten und dabei sich selbst nicht vernachlässigen – alles perfekt unter einen Hut zu bringen, ist ein Balanceakt, der nicht immer reibungslos funktioniert. Und so ist Stress beim alltäglichen Spagat zwischen Familie, Beruf und Selbstfürsorge ein fast ständiger Begleiter, der sich nur allzu oft auch auf der Haut ablesen lässt. Rötungen, Trockenheit und andere Hautirritationen können sichtbare Zeichen davon sein, dass der innere Druck sich Luft nach aussen macht. Hier heisst es jetzt, besonnen zu handeln und einen Blick in unsere Dossierbeiträge zum Thema „SOS-Hilfe für gereizte Haut“ zu werfen, mit Tipps für schnelle Linderung und Prävention. Darf es etwas Längerfristiges sein, dann eignen sich vor allem Pflegekuren, die im Institut beginnen und zu Hause weitergeführt werden, wie unser Beitrag „Kur - I love it!“ aufzeigt. Long-Lasting ist auch die neue Fillergeneration, die wir im Beitrag „Langzeit-Filler: Dauerhaft schön“ näher vorstellen. Stress lass nach – ein Aufenthalt in der Natur bringt Körper und Geist wieder ins Lot und lässt die Haut strahlen. Ein Umstand, den man mit der richtigen Pflege überall und jederzeit haben kann, wie „Naturschätze: Mineralien in der Kosmetik“ verrät. Nun wünschen wir Ihnen viel Spass und Inspiration beim Lesen! Gestalten Sie Ihren Alltag ein wenig stressfreier und verwöhnen Sie gleichzeitig Ihre Haut mit bestem Wissen und optimaler Pflege.



Ihre

Judith Lorenzon

Judith Lorenzon (re.)

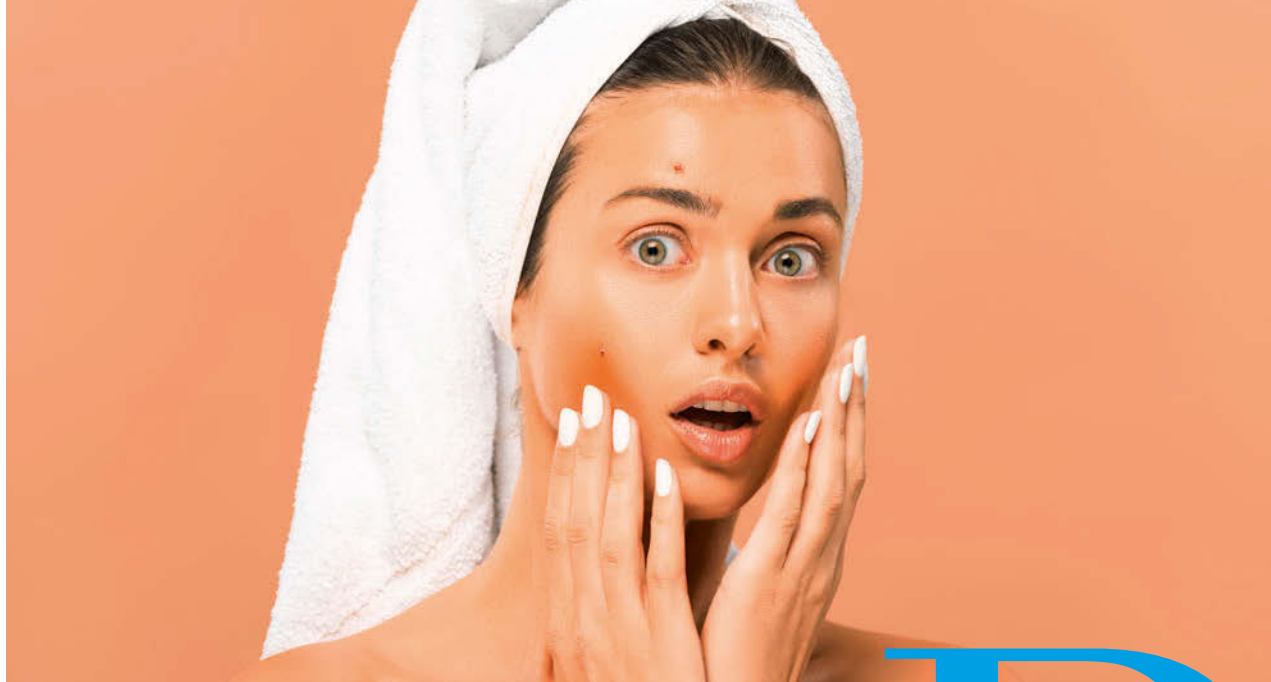
Editor-in-Chief BEAUTY FORUM Ed. Swiss

&

Nadine Schwarz

Nadine Schwarz (li.)

Deputy Editor-in-Chief BEAUTY FORUM Ed. Swiss



INHALT

FEBRUAR 2025

SKIN & BODYCARE CLASSICS

Pflege

- 6 Intro**
Augen- und Brauenpflege
- 8 Augen im Fokus**
Treatments und Pflege für schöne Augen
- 11 Produkt-News**
- 12 Echt! Schöne Brauen und Wimpern**
Brauen und Wimpern zum Aufkleben
- 14 Alles (Haut-)klar?**
Serie: Epidermis
- 16 Hydratation für die Haut**
Die passende Feuchtigkeitspflege zum Hauttyp
- 18 No-Mix Beautyshot!**
Der Cocktaileffekt: Ein No-Go für gesunde, schöne Haut
- 20 Kur – I love it!**
Heim- und Institutsuren für langfristige Ergebnisse

Hand & Nagel

- 22 Die Psychologie der Farben**
Wirkung von Nagellackfarben

Fusspflege

- 26 Zeit ist Geld: 5 Tipps**
Strategien fürs Zeitmanagement Fusspflegepraxis
- 28 Füsse stillhalten**
Stillstand statt Bewegung
- 31 Produkt-News**

NATURAL & ORGANICS

Naturkosmetik

- 32 Naturschätze: Mineralien in Kosmetik**
Wichtige Bausteine für schöne Haut, Haar und Nägel

HIGH COMPETENCE

Medical Beauty

- 44 Langzeit-Filler: Dauerhaft schön**
Neue Behandlungsmethoden bei Fillern

BUSINESS & COMMUNITY

- 46 Intro**
Abverkauf

D

38

DOSSIER

LEICHT SAUER

Hautpflege, die gezielt auf den pH-Wert abgestimmt ist, minimiert Belastungen und schenkt Linderung

- 34 Intro**
Erste Hilfe: Behandlungen und Wirkstoffe, die gereizte Haut beruhigen
- 36 Pflegenotruf**
SOS: Was passiert, wenn die Haut aus der Balance gerät
- 38 Haut im Gleichgewicht**
Der pH-Wert als wichtiger Faktor für die Gesundheit der Haut
- 40 Verhalten bei sensibler Haut**
Medical-Beauty-Verfahren und -Präparate, die gereizter Haut helfen
- 42 Schön essen: Ernährung für gesunde Haut**
Die richtige Ernährung ist ein Schlüsselfaktor, um Hautprobleme zu lindern

18

NO-MIX BEAUTYSHOT!

Der Nachteil beim Mischen von Pflegeprodukten

- 48 Abverkauf im Institut**
Vorteile von Zusatzverkäufen
- 50 Be more social**
Serie: Bildbearbeitung Social Media
- 51 Ja, like mich doch!**
- 52 Institut des Monats**
Nordic Skincare
- 55 Was würden Sie tun?**
Serie

STYLE & FASHION

- 56 Color Glow up**
Make-up-Look Step-by-step

LIFESTYLE & SELFCARE

Psychologie & Wellbeing

- 60 Fit & healthy**
Serie: Ehrenamt

IN JEDER AUSGABE

- 3 Editorial**
- 62 Ausbildungen, Impressum**
- 65 Horoskop**
- 66 Vorschau**

UNSER BEAUTYLOOK

„DIE FARBEN DES MAKE-UP-LOOKS ERWECKEN DAS INNERE ZUM STRAHLEN!“

Karolina Zbellova, Make-up-Artistin

Step-by-Step-Look
Fotos: Karolina Zbellova
Hair & Make-up: Karolina Zbellova
Model: Michaela Vranova



BEAUTY FORUM Edition Swiss ist auch
als E-Paper erhältlich.
www.beauty-forum.ch/magazine

Titelbild: /SHUTTERSTOCK.COM



DAS AUGE *als* BLICKFANG

Eine strahlende und jugendlich wirkende Augenumgebung erfordert eine gezielte, ganzheitliche Pflege. Nur durch die richtige Kombination von Massnahmen lassen sich typische Herausforderungen wie Falten, Schlupflider, Augenschatten und Beschwerden wie trockene Augen, Schwellungen oder Tränensäcke effektiv vorbeugen oder deren Entstehung verzögern.

Unsere zarte Augen- umgebung mit seiner ca. einen halben Millimeter Dicke ist noch empfindlicher als die restliche Gesichtshaut, die fünf Mal so dick ist. Hier zeigen sich auch die ersten Fältchen, da wir seit dem ersten Atemzug ständig unsere Mimik aktivieren und mehr oder weniger UV-Strahlen ausgesetzt sind.

Das unter der Haut liegende, lockere Binde- und Stützgewebe nimmt zwar mit seinen Kollagen- und Elastin-Fasern Wasser und Fett auf, doch bei falscher Pflege lagert es davon zu viel oder zu wenig ein. Häufig staut sich dann auch Lymphflüssigkeit; es kommt zu Schwellungen und Tränensäcken. Darunter gibt es kaum polsterndes Unterhautfettgewebe mit nur wenigen Talg- und Schweißdrüsen.

VORBEUGEN IM FOKUS

Ab dem zweiten Lebensjahrzehnt benötigt diese Region bereits eine gezielte Pflege, damit sie lange prall, frisch und glatt aussieht. Nur so las-

sen sich Falten, Schlupflider, Augenschatten und -probleme wie trockene Augen, Schwellungen, Tränensäcke verhindern oder zumindest hinauszögern.

Wer also frühzeitig seine Mimik kontrolliert, bei Sonne konsequent eine gut schützende Sonnenbrille trägt

Veränderungen im Hormon-, Stress- und Umweltbereich noch empfindlicher wird, braucht sie eine optimale Pflege und viel Aufmerksamkeit.

BRAUEN UND WIMPERN

Sind Brauen, Augen, Wimpern im Einklang, beginnen die Augen selbst

„DAMIT UNSERE AUGENUMGEBUNG LANGE PRALL, FRISCH UND GLATT AUSSIEHT, BRAUCHT SIE GEZIELTE GANZHEITLICHE PFLEGE.“

und die Haut mit einem optimalen LSF schützt, kann Negatives verhindern. Schon in jungen Jahren sollte man beim Augenarzt Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, um mögliche Probleme zu erkennen. Spätestens zu Beginn der Wechseljahre, in denen die empfindliche Augenregion durch

im fortgeschrittenen Alter wieder zu leuchten. Schaut uns dann auch noch ein wacher, klarer, strahlender Blick aus einer gut gepolsterten Augenumgebung im Spiegel an, sind wir in der Regel mit unserem Aussehen recht zufrieden. Diesen Zustand können wir mit einer ge-



Ein Microneedling soll die Übergänge zur Augenumgebung aktivieren. Die Haut wird gestrafft, die Durchblutung angeregt und das Gewebe aufgepolstert.

FOTO: JOSEP SURIA/SHUTTERSTOCK.COM

zielten Augenbehandlung, einem Brauen- und Wimpernlift und einer entsprechenden Heimpflege erreichen. Mit der richtigen Profi- und Heimpflege, dem Gewusst-wie sowie Tipps und Tricks lassen sich Müdigkeit, Trockenheit, Augenprobleme sowohl optisch als auch gesundheitlich bzw. medizinisch beheben und die Alterung um einiges hinauszögern.

KOSMETISCHE PROFI-BEHANDLUNG

Bieten Sie in der Kabine Augen-Behandlungen sowohl als Zusatz- als auch gesonderte Behandlung an, da sich mit ihnen gute Ergebnisse erzielen lassen.

Sind die Augen bereits etwas müde, macht eine Kombination aus reiner Augenbehandlung plus Brauen- und Wimpernfärben und -stylen Sinn. Ist die Augen Umgebung bereits durch sichtbare Falten und Elastizitätsverlust strapaziert, bietet es sich an, neben der Pflege der Augen Umge-

bung auch noch eine Wimpernwelle plus Brauen-Lifting anzubieten. Auch Stressbehandlungen in Kombination mit einer Zusatzbehandlung der Augen erzielen gute Erfolge.

Der Ablauf:

- Das A und O der Behandlung ist eine gründliche und sanfte Hautreinigung. Geeignet sind nicht spreitende Fette, Reinigungsschaum, Mizellenwasser, Augentferner und Lotionen, die die Mikrozirkulation anregen.
- Revitalisierende Peelings festigen, glätten Falten und hellen Augenringe auf.
- Vapozon kann mit zwei bis vier Tropfen Lavendel-Öl beruhigen oder mit zwei bis drei Tropfen Rosen-Öl die Augenenergie stärken.
- Kompressen mit Lavendel, Kamille, Augentrost beruhigen und aktivieren.
- Augenpads mit Retinol regen die Kollagen- und Elastin-Produktion an, erhöhen die Hautdicke, mit Kollagen regenerieren sie, mit

Aqua-Gel und Hyaluronsäure reduzieren sie Falten, Tränensäcke und Augenringe und spenden Feuchtigkeit, mit Sofort-Lifting heben sie Schlupflider an, wie auch mit Wonder Stripes.

- Grünes Farblight wirkt regenerierend, zusammen mit Augenmasken/-packungen und mit Kollagen, Hyaluronsäure, Retinol wird die Kollagen- und Elastin-Produktion angeregt. Gel-Masken mit Aloe vera und Eis spenden Feuchtigkeit.
- Lymphdrainagen (Gesicht, Hals und Dekolleté) und sanfte Massagen sowie Aromapressur-Roller, kühlende Massagesticks, glatte Edelsteine sind geeignet.
- Mikrodermabrasion und Micro-needling aktivieren die Übergänge zur Augen Umgebung.
- Edelsteinauflagen mit Bergkristall zwischen den Brauen wirken energetisierend, klärend. Kühle Malachit-, Jade- und Rosenquarzaufgaben auf die Augenmuskeln wirken energetisierend und klärend. Ideal


LYDIA DAÏNOW
— SUISSE COSMETIC —

Peeling Velours

Die pflanzliche Alternative zur Microdermabrasion

- Rein pflanzliche Inhaltsstoffe, ohne Säure, Bimssteintechnik oder Enzyme
- Hauterneuerung mit einer angenehmen Massage ohne Gerätetechnik
- Ohne Irritation bei oder nach der Behandlung (somit keine Nachschälung der Haut)
- Es kann bei jedem Hautzustand und sogar im Augenbereich angewendet werden



Was ist zu tun ...

... bei Augenzucken?

Auslöser ist meist Stress, aber auch Schlafmangel, Überanstrengung, zu viel Kaffee, Alkohol.

Das hilft:

- Augen und Umgebung kühlen und gekühlte Edelsteine aus Malachit oder Jade einige Minuten in der Augenumgebung auflegen oder massieren.
- bei Stress eine warme Kompresse auflegen
- Augenlidmassage, bei der das Augenlid ca. eine Minute vorsichtig und kreisförmig massiert wird.

... wenn die Augen tränen?

Auslöser sind häufig trockene Augen, Schlafmangel, Vitamin B₆- und B₁₂-Mangel, Allergien, Schilddrüsen- und Diabetes-Erkrankungen und das Alter schlechthin, das Muskulatur und Bindegewebe erschlaffen lässt.

Das hilft:

- eine warme Kompresse für vier Minuten
- künstliche Tränenflüssigkeit und befeuchtende Augentropfen
- Rosenöl oder Thermalwasser aufsprühen und einpattern
- ausreichend trinken
- den Tränenkanal an der Nasenwurzel zwei bis vier Mal täglich fünf Minuten massieren. Das entspannt und kann den Tränenkanal öffnen, falls er verstopft ist.

sind sie in Kombination mit einer Ampulle.

- Am Ende rundet ein Tages-Make-up mit Augencreme und Augen-Make-up die Behandlung ab.

NACHFOLGEBEHANDLUNGEN

Für die Augen bieten sich auch nachfolgende Spezial-Behandlungen an:

- Frucht- oder Milchsäurebehandlungen regenerieren eine bereits erschlaffte, faltige, müde Augenumgebung, entfernen vorsichtig die obersten Hautschüppchen, erhöhen das Wasserbindungsvermögen, regen die Kollagenbildung an, glätten, geben Frische und reduzieren Augenringe.
- Bei einem Microneedling wird die Haut gestrafft, die Durchblutung angeregt und das Gewebe aufgepolstert. Nach dem Needling folgt eine kühlende Maske plus beruhigendes Serum. Anschliessend braucht die Haut zwei bis drei Tage zur Regeneration. Ideal ist eine Kur mit sechs Behandlungen (zweimal monatlich), danach sieht die Haut strahlender, jünger, frischer aus.

- Infrarotbehandlung
- Niedrigenergie-Lasertherapie
- Radiofrequenztherapie
- Wimpernwelle und Brauen-Lifting öffnen die Augen natürlich und effektiv und lassen sie strahlen. Diese Behandlung ist nach vier bis sechs Wochen zu wiederholen. Junge Frauen kombinieren das Brauen-Lifting meist lieber mit Wimper-Extensions, weil sie ihre Augenumgebung gern dramatischer und auffälliger betonen.

MEDIZINISCHE PROFIBEHANDLUNG

- Mit der sogenannten „Ultherapie“, einer Kollagen-Biostimulation, können die Augenbrauen angehoben, die Augenpartie geliftet und gestrafft werden. Das öffnet die Augen, erfrischt und verjüngt.
- Bei einem Vampirlifting wird Eigenblut und Plasma mit Microneedling in die Haut eingebracht. Der Augenbereich wird vorsichtig einbezogen.
- Beim reinen Microneedling wird die Augenumgebung vorsichtig stimuliert.



- Lasertherapie
- Radiofrequenztherapie
- Botulinumtoxin

WEITERBEHANDLUNG ZU HAUSE

Wichtig ist für unsere Kundinnen, ausreichend zu trinken und zu schlafen, und eine gesunde Ernährung. Auf zu viel Alkohol, Tabak, Kaffee, Salz ist zu verzichten, und genug Pausen bei PC-Arbeit sind notwendig. Ein Mangel an Vitaminen, Eisen und Mineralstoffen ist zu vermeiden. Wirkstoffe wie Aloe vera, Kollagen, Hyaluronsäure, Glycerin, Elastin, Rosskastanie, Retinol, Vitamin C und E, Betacarotin und Q10 sind gut geeignet. Zudem sollten Overnight-Augen- und Augenbrauen-Masken angewendet werden.



Christiane Laszig

Die Fachkosmetikerin und Maskenbildnerin arbeitet für Film und Fernsehen und bildet Visagisten aus. Themenschwerpunkte der freien Autorin sind die Bereiche ganzheitliche Kosmetik, Anti-Aging und Make-up.

GUT VERSORGT

1



2



3



4



5



1 DOCTOR BABOR PRO „Recover Ointment“ pflegt und schützt empfindliche und gereizte Haut nach ästhetischen Behandlungen. Die Salbe bietet mit Inhaltsstoffen wie Rizinusöl, Sheabutter, Cupuaçu-Butter und Olivenöl-Ceramiden eine gezielte Unterstützung der Hautregeneration nach dermatologischen Eingriffen. Tel. 055 420 28 20, ch.babor.com **2 MESOESTETIC** „fast skin repair“ für empfindliche und sensibilisierte Haut fördert dank Panthenol, Gotu Kola und Allantoin die Regeneration der oberflächlichen Hautschicht und stärkt die Barrierefunktion, wodurch Komfort, Elastizität und Weichheit wiederhergestellt werden. Tel. 041 768 80 80, www.swissestetic.ch **3 SKEYNDOR** Die Reinigungs- und Pflegeprodukte von „Aquatherm“ wurden neu formuliert und um Produkte zur Behandlung reaktiver Haut ergänzt. Die Linie pflegt empfindliche Haut, versorgt sie mit Feuchtigkeit, beruhigt und schützt. Zudem gibt es die Kabinenbehandlung „Aquatherm Sensitive Skin Professional Treatment“ zur Mineralisierung, Hydratisierung und Beruhigung empfindlicher Haut. Tel. 044 772 22 76, www.skeyndor.ch **4 LYDIA DAINOW** „RetinoLift“ ist eine sanfte Anti-Aging-Pflege. NovoRetin stimuliert die hauteigene Retinolproduktion, strafft die Haut, verbessert die Elastizität, verfeinert die Poren und klärt den Teint. Bakuchiolöl wirkt antioxidativ, reduziert Falten und Unreinheiten und fördert die Kollagenproduktion. Tel. 041 62 878 31 41, www.lydiadainow.ch **5 JP ROSSELET** Die „ZN 30 Cream/Mask“ bietet gleichzeitige Soforthilfe für irritierte und strapazierte Haut. Zinkoxid und natürliche Pflanzenextrakte beruhigen gereizte Haut und unterstützen die Regeneration. Tel. 044 389 87 87, www.jp-rosselet.ch

ECHT! SCHÖNE BRAUEN UND WIMPERN

Augenbrauen sind nicht nur ein grosses modisches Trendthema, sondern auch fester Bestandteil der täglichen Beauty-Routine der meisten Frauen. Augenbrauen werden „gezüchtet“ und gepflegt, in Form gebracht und gefärbt und je nach Look gestylt. Für Frauen, die wenige oder keine Augenbrauen haben, können Augenbrauen und Wimpern aus 100 % Echthaar zum Aufkleben die perfekte Lösung sein.

Jede Frau kennt die Bedeutung dieser zarten Härchen, die nicht nur das Gesicht rahmen, sondern auch eine Vielzahl von Emotionen transportieren können. Je

nach Form und Dichte beziehungsweise Länge und Fülle verleihen sie dem Gesicht unterschiedlichste Ausdrücke, können einen optischen Lifting-Effekt hervorrufen, mondän

oder lasziv wirken. Wer aber auf regelmässige Neuanbringung beziehungsweise die ständigen Nachbesserungen mit Augenbrauenstiften oder -pomaden verzichten möchte, findet

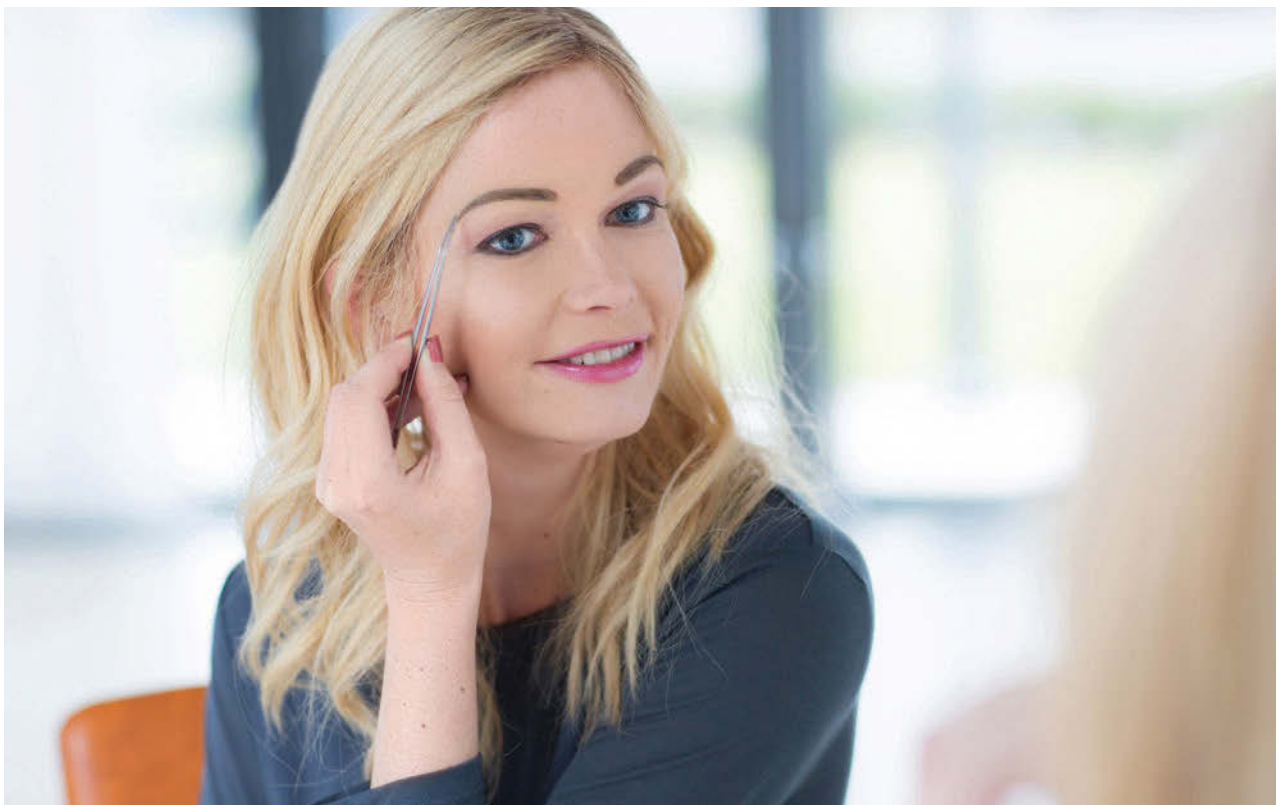


FOTO: GFH, GESELLSCHAFT FÜR HAARÄSTHETIK

Was ist zu tun ...

... bei Echthaar-Augenbrauen?

- Bei der Wahl der Farbe gerne einen Ton heller nehmen als gewöhnlich. Dann wirkt die Echthaar-Braue sehr natürlich.
- Am Anfang benötigt man etwas Geduld, um die richtige Position der Augenbraue zu finden, aber irgendwann geht das unter einer Minute.
- Der Trend für Damen: breitere, buschigere Augenbrauen.
- Bei der Reinigung unbedingt auch die Haut vor der Applikation der Brauen von Hautfett entfernen.
- Die meisten Echthaar-Brauen zum Aufkleben halten zwei bis drei Monate.
- Für Männer: Vor dem Aufkleben die richtige Position ausprobieren und gerne die Braue in die gewünschte Form – auch schmaler – schneiden.
- Tipp fürs Abziehen der Braue nach dem Tragezeitraum: Von innen nach aussen, also von der Nase beginnend abziehen.

... bei Echthaar-Wimpern?

- Bei Echthaar-Wimpern gilt: „Weniger ist mehr“: Dichte und Länge sind sehr natürlich.
- Wer mehr Glamour möchte, kann die Wimpern auch tuschen und das Auge mit einem Eyeliner verschönern.
- Abends unbedingt abnehmen und gründlich abreinigen, um den Augen Entspannung zu geben.
- Fürs Anbringen: Der Wimpernkranz ist standardmässig leicht gebogen. Wem dieser Schwung „zu gross“ ist, um die Wimpern sauber am Lid anzubringen, kann die Wimpern vorsichtig auseinanderschneiden und so viel leichter befestigen.

in Echthaar-Augenbrauen und -Wimpern eine ideale Lösung. Die Brauen und Wimpern aus Echthaar werden in feinsten Handarbeit gefertigt: So wird jedes einzelne Haar in hauchdünne Folie gestochen, die anschliessend individuell zugeschnitten und in die gewünschte Form gebracht werden kann. Durch die spezielle Anordnung und Verarbeitung entsteht eine dreidimensionale Struktur, die für einen besonders natürlichen Look sorgt.

PERSÖNLICHKEITSAUSDRUCK: ECHTHAAR-AUGENBRAUEN

Für viele Betroffene und besonders für Patientinnen, die an Alopezie erkranken oder sich einer Chemotherapie unterziehen müssen, ist der Verlust der Augenhaare oft der emotional schwerwiegende Teil des Haarausfalls. Denn Augenbrauen und Wimpern verleihen dem Gesicht seine einzigartige Kontur und Ausdruckskraft. Echthaar-Augenbrauen bieten eine wunderbare Lösung, um diesen Verlust auf natürliche Weise

auszugleichen und den individuellen Look zurückzubringen.

Echthaar-Augenbrauen gibt es in verschiedenen Formen und Grössen – von klassisch und natürlich bis zu

Schon gewusst?

Mit einem Spezialkleber aufgebracht, haften die hauchdünnen Folien bis zu 10 Tage sicher und unsichtbar auf der Haut. Selbst Schwimmen oder Sonnenbaden und Duschen sind kein Problem.

der modernen „XL“-Variante, die besonders bei modebewussten Frauen und Männern beliebt ist.

Natürlich sind Echthaar-Augenbrauen in unterschiedlichen Farbnuancen erhältlich: Die Auswahl reicht von tiefem Schwarz hin zu zartem Hellblond. Dadurch lässt sich für fast jeden Hautton die ideale Nuance finden, die den natürlichen Look perfekt ergänzt und harmonisch mit

der Haut- und Haarfarbe zusammenpasst.

WOW-AUGENAUF SCHLAG MIT ECHTHAAR-WIMPERN

Wer sich täglich mit falschen Wimpern behelfen muss, weiss, wie wichtig die Wahl der richtigen Materialien ist, um die Augen so wenig wie möglich zu reizen und um einen vollkommen natürlichen Look zu erreichen. Im Gegensatz zu den gängigen False Lashes oder Baby-Doll-Wimpern, die meist aus synthetischen Fasern bestehen, bieten Echthaar-Wimpern zahlreiche Vorteile:

- **Natürlichkeit:** Echthaar-Wimpern wirken besonders natürlich, da sie in ihrer Struktur den eigenen Wimpern sehr ähnlich sind. Ihr sanfter Glanz und die feine Textur sorgen für einen dezenten, aber gleichzeitig voluminösen Wimpernaufschlag.
- **Langlebigkeit und Tragekomfort:** Echthaar-Wimpern sind widerstandsfähiger als ihre synthetischen Pendanten. Sie halten den ganzen Tag über in Form und können sogar mit Mascara bearbeitet werden, um den Look nach Belieben zu intensivieren. Mit etwas Geduld klappt das Ankleben unter einer Minute.
- **V-förmige Knotentechnik:** Echthaar-Wimpern werden mit einer speziellen Knotentechnik gefertigt, bei der die Wimpern in einer V-Form miteinander verbunden werden. Diese Technik sorgt für mehr Volumen an den Spitzen.

FAZIT

Mit einer Vielfalt an Formen, Grössen und Farben sind Echthaar-Wimpern oder Echthaar-Brauen eine wahrhaft echte Alternative, die sich perfekt an den eigenen Stil anpassen lassen.



Cornelia Hoffmeister-Gizzi

ist Gründerin und Geschäftsführerin GfH, Gesellschaft für Haarsästhetik aus Fürth. Die GfH vertreibt ein umfangreiches Sortiment an Zweithaar-Lösungen, darunter kosmetische Zusatzprodukte wie Echthaar-Brauen und -Wimpern aus der Wellness EyeCollection.

Serie
TEIL 3: EPIDERMIS

ALLES (HAUT-)KLAR?

In unserer Serie liegt der Fokus auf dem grössten Organ: der Haut. Denn für Sie als Kosmetikerinnen ist die Haut auch Ihr Arbeitsmaterial. Umso wichtiger ist es, dass Ihnen in Sachen Haut – von Epidermis bis hin zur Hypodermis – alles klar ist. Falls noch Fragen offen sind oder Sie Auffrischungsbedarf haben, hilft Kosmetikerin und angehende Ärztin Sarah White.

Als äusserste Hautschicht ist die Epidermis der Bereich, mit dem in der professionellen Kosmetik am meisten gearbeitet wird. Die fünf Schichten der Epidermis übernehmen jeweils spezifische, aufeinander abgestimmte Aufgaben:

1 STRATUM BASALE

Die am tiefsten gelegene Schicht der Epidermis ist mittels Hemidesmosomen mit dem Stratum papillare der Dermis verbunden. Da die Epidermis gänzlich frei von Blutgefässen ist, wird so eine Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff per Diffusion aus der Dermis er-

möglicht. Im Stratum basale liegen wichtige Strukturen, insbesondere epidermale Stammzellen, die den Vorrat an neuen Hautzellen, den Keratinozyten, gewährleisten. Auch Melanozyten sind hier zu finden und produzieren das Hautpigment Melanin, das unter anderem die empfindliche DNA der Stammzellen vor UV-induzierter Schädigung schützen soll.

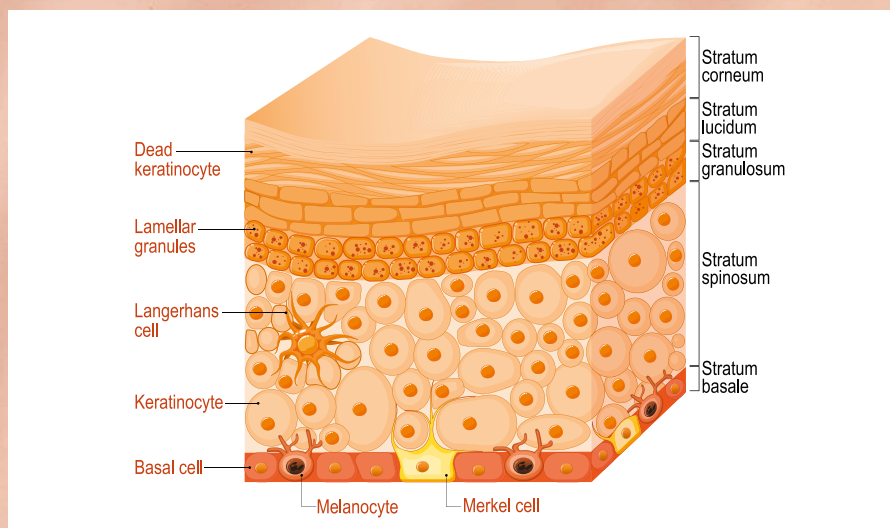
Auf einen Quadratmillimeter Haut kommen bis zu 1.500 Melanozyten. Weiterhin finden sich Merkel-Zellen, mit denen wir mechanosensitiv Druck wahrnehmen. Die Zellen der Keratinozyten im Stratum basale besitzen eine kubische Form.

2 STRATUM SPINOSUM

Hier verändert sich die Zellform der Keratinozyten, da die Versorgung der Zellen mit höherem Abstand zum Stratum basale abnimmt. Sie werden zunehmend polygon und sind über Desmosomen eng miteinander verbunden. Auch ist dies die letzte Schicht, in der sie noch einen Zellkern besitzen. Im Mikroskop lassen sich in den Keratinozyten kleine Lamellarkörperchen (Odland-Körperchen) entdecken, die unter anderem Lipide für Hautschutz enthalten. Zusätzlich finden sich hier Langerhans-Zellen, Zellen des Immunsystems, die Eindringlinge von aussen, z. B. durch Verletzungen, erkennen und eliminieren. Gut zu wissen: Stratum basale und Stratum spinosum zusammen werden auch als Stratum germinativum bezeichnet.

3 STRATUM GRANULOSUM

Es wird auch als Körnerschicht bezeichnet, da es sich als körnige Schicht mit einer bis drei Schichten flacher Keratinozyten zeigt. Diese enthalten nun die sogenannte Keratohyalin granula mit Keratin, Filaggrin und Loricrin – Proteine, die für die Verhornung und damit den Aufbau der Hautbarriere von entscheidender Bedeutung sind. Untereinander sind die Zellen mit äusserst festen Zellverbindungen (Tight Junctions) verbunden, was für den Aufbau als Hautbarriere wichtig ist und eine Penetration von aussen möglichst verhindern soll.



Die Epidermis ist die äusserste Hautschicht. Sie unterteilt sich in fünf Schichten mit jeweils eigenen, aber aufeinander abgestimmten Funktionen.

SO GEHT ES WEITER:

In den nächsten Ausgaben der **BEAUTY FORUM** erwarten Sie diese Teile zum „Hautaufbau“:

Teil 4: Ziegelstein-Mörtel-Modell

Teil 5: Dermis

Teil 6: Extrazelluläre Matrix

Teil 7: Subcutis/Hypodermis

Teil 8: Veränderungen der Hautschichten im Alter

Bereits erschienen:

Teil 1: Hautschichten und -Funktionen

Teil 2: Hautarten

4 STRATUM LUCIDUM

Es findet sich nur in der Leistenhaut, also primär an Handinnenfläche und Fusssohle. Es handelt sich um eine Übergangszone, die unter dem Mikroskop besonders durchscheinend wirkt.

5 STRATUM CORNEUM

Die äusserste Epidermisschicht betrachten wir jeden Tag im Spiegel. Aus voll funktionsfähigen Keratinozyten sind mittlerweile Korneozyten – tote, organelllose Zellen – geworden. Diese schilfern sich nach und nach durch einen Prozess namens Desquamation als lose Hautschüppchen ab. Zwischen den Zellräumen findet sich nun das lipidhaltige Material aus den Lamellenkörpern. Zusätzlich halten Lipide aus den Talgdrüsen die Hautoberfläche geschmeidig und wasserabweisend.

Übrigens: Obwohl die Korneozyten funktional „tot“ sind, ist es die Hautoberfläche natürlich nicht. Hier finden zahlreiche Stoffwechselprozesse statt, und auch das Hautmikrobiom ist hier zu finden.



Sarah White

Die Autorin ist Kosmetikerin, angehende Ärztin und Trainerin für die Kosmetikbranche sowie Gründerin der Marke iluqua. www.iluqua.com

HYDRATATION FÜR DIE HAUT

Eine gute Feuchtigkeitscreme bildet das Fundament einer effektiven und einfachen Hautpflegeroutine. Sie sorgt dafür, dass die Haut nicht nur mit Feuchtigkeit versorgt wird, sondern diese auch länger behält. Doch welche Feuchtigkeitspflege passt zu mir?

Der erste Schritt, um die richtige Pflege zu finden, ist die Bestimmung des eigenen Hauttyps. Denn jede Haut reagiert einzigartig auf bestimmte Inhaltsstoffe und Texturen, was den Hauttyp zu einem entscheidenden Faktor bei der Auswahl von Pflegeprodukten macht. Er bestimmt,

welche Produkte am besten zu einem passen, da er die Art und Weise beeinflusst, wie die Haut Feuchtigkeit speichert, Talg produziert und auf äussere Einflüsse wie beispielsweise Sonneneinstrahlung, Temperaturschwankungen und Luftfeuchtigkeit reagiert. Folgende bekannte Hauttypen lassen sich hier unterscheiden:

Schon gewusst?

Ein Wechsel der Jahreszeiten oder eine neue Umgebung kann bedeuten, dass man die Pflegeroutine anpassen muss. Auch mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut, sodass es sinnvoll ist, Produkte und Texturen von Zeit zu Zeit zu überdenken.

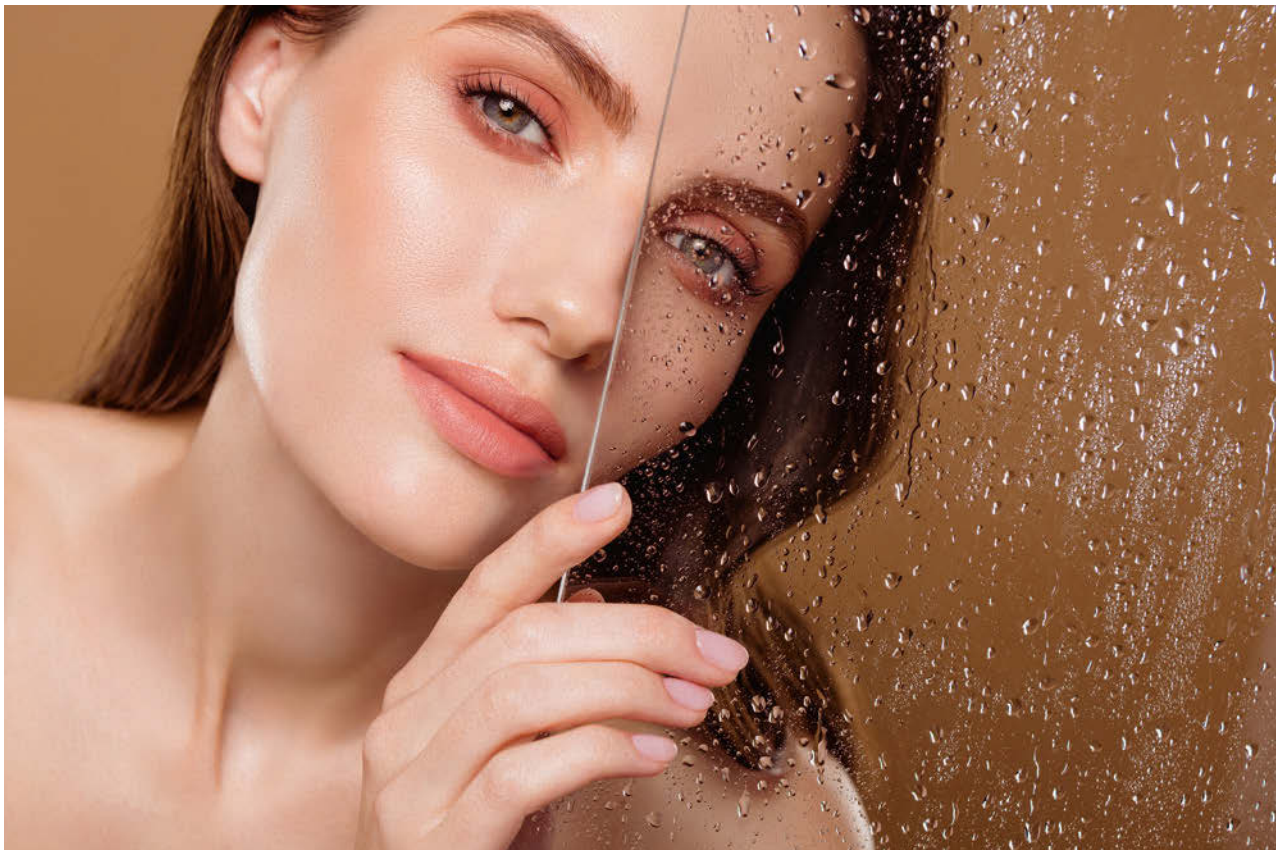


FOTO: BEAUTY HERO/SHUTTERSTOCK.COM

- **Trockene Haut:** zeigt möglicherweise schuppige Stellen oder trockene Flecken und neigt zu Rötungen oder Reizungen. Sie benötigt intensive Feuchtigkeit und Pflege, um den Feuchtigkeitsverlust zu minimieren und die Hautbarriere zu stärken.
- **Fettige Haut:** glänzt häufig, besonders in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn). Vergrösserte Poren oder auch Akne und Unreinheiten können vermehrt auftreten. Fettige Haut braucht Feuchtigkeit, aber ohne die Poren zusätzlich zu verstopfen oder die Talgproduktion zu fördern.
- **Mischhaut:** hat trockene Stellen (meist an den Wangen) und glänzt in der T-Zone. Eine Pflege, die sowohl die trockenen Stellen versorgt als auch die fettige T-Zone ausgleicht, ist optimal.
- **Normale Haut:** fühlt sich ausgewogen an – weder fettig noch trocken – und weist keine grossen Unregelmässigkeiten auf. Sie sieht gesund aus und hat eine gleichmässige Textur. Normale Haut benötigt daher eine feuchtigkeitsspendende Pflege, die das natürliche Gleichgewicht bewahrt.
- **Empfindliche Haut:** reagiert schnell auf äussere Reize wie Wetterveränderungen, kosmetische Produkte oder Stress. Sie kann schnell rot werden, jucken oder sich entzünden. Beruhigende, sanfte Inhaltsstoffe, die die Haut stärken, ohne sie zu reizen, sind die erste Wahl.

WARUM DIE TEXTUR SO WICHTIG IST

Die Textur einer Feuchtigkeitspflege spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie gut sie sich an den Hauttyp anpasst und wie angenehm sie sich auf der Haut anfühlt. Eine passende Textur sorgt dafür, dass die Haut optimal versorgt wird – ohne zu schwer, zu leicht oder unangenehm zu wirken.

Bei trockener Haut eignen sich reichhaltige Formulierungen wie Cremes oder Balsame, die Feuchtigkeit speichern und die Hautbarriere regenerieren. Fettige Haut hingegen benötigt leichte Gel-Cremes oder öl-

Texturen im Überblick

1. **Cremes:** Cremes sind die Klassiker unter den Feuchtigkeitspflegen und bestehen aus einer Mischung von Wasser und Ölen. Sie spenden Feuchtigkeit und verhindern gleichzeitig, dass diese verdunstet. Dabei unterscheidet man zwischen leichten und reichhaltigen Cremes.
2. **Lotionen und Emulsionen:** Lotionen und Emulsionen sind leichter und flüssiger als Cremes, da sie weniger Öl und mehr Wasser enthalten. Sie ziehen schnell ein und fühlen sich angenehm an. Lotionen und Emulsionen eignen sich besonders gut zum Schichten (Layering) und sind ideal für den Frühling, Sommer oder in feuchteren Klimazonen.
3. **Gele:** Gele sind federleichte, wasserbasierte Feuchtigkeitscremes, die eine kühlende Wirkung haben. Sie ziehen schnell ein und sind ideal als Make-up-Grundlage. Da Gels allein oft nicht genug Feuchtigkeit bieten, lassen sie sich wunderbar mit reichhaltigeren Produkten kombinieren. Es gibt zwei Arten von Gels: Wassergele sind leicht, ohne klebrige Rückstände zu hinterlassen, während Gel-Cremes etwas cremiger sind, mit lang anhaltendem Pflegeeffekt.
4. **Öle:** Gesichtsöle sind nährend und können überraschend leicht wirken, wenn sie sparsam verwendet werden. Besonders trockene Haut profitiert davon, vor allem in Kombination mit einer Creme oder Lotion. Tipp: Gesichtsöle eignen sich auch hervorragend für trockene Stellen an anderen Körperpartien. Öle immer als letzten Schritt auftragen, um die Wirkung wasserbasierter Produkte nicht zu mindern.

freie Formulierungen, die die Haut hydratisieren, ohne sie fettiger zu machen.

Mischhaut braucht ausgewogene Formulierungen, die sowohl Feuchtigkeit spenden als auch die T-Zone mattieren. Eine leichte Lotion oder Gel-Creme ist ideal, um die Haut zu hydratisieren und Unregelmässigkeiten zu minimieren. Für normale Haut sind leichte Feuchtigkeitslotionen oder Gel-Cremes perfekt, um die Haut im Gleichgewicht zu halten. Sie schützen die Haut und spenden lang anhaltende Feuchtigkeit. Bei empfindlicher Haut empfiehlt es sich, auf sanfte, beruhigende Formeln ohne Duftstoffe oder Alkohol zu setzen, die helfen, Rötungen zu lindern und Irritationen zu vermeiden. Milde Gele oder Balsame sind besonders schonend.

ZUSÄTZLICHE HAUTZIELE BERÜCKSICHTIGEN

Neben der Bestimmung des Hauttyps sollte man auch die spezifischen Hautziele in Betracht ziehen. Möchte man beispielsweise Falten reduzieren, gegen Akne ankämpfen oder Rötungen beruhigen? Viele Feuchtigkeitscremes bieten gezielte Wirk-

stoffkombinationen und spezielle Inhaltsstoffe, um die spezifischen Hautziele zu erreichen.

DER SCHLÜSSEL ZU GESUNDER UND STRAHLENDER HAUT

Dank der riesigen Auswahl an Feuchtigkeitspflegen findet man garantiert die perfekte Creme, Lotion, Gel oder Öl für die Haut. Indem man auf die Bedürfnisse der Haut eingeht und bei Bedarf Anpassungen vornimmt, legt man den Grundstein für eine gesunde, strahlende und ausgeglichene Haut, die nicht nur schön, sondern auch widerstandsfähig und gut geschützt ist – zu jeder Jahreszeit und überall.



Samantha Chiu

ist seit über fünf Jahren als freiberufliche Autorin tätig. Sie hat bereits mit einer Vielzahl von Unternehmen und Publikationen zusammengearbeitet, schreibt jedoch vor allem über die koreanische Beauty-Industrie. Seit 2018 ist sie regelmässige Autorin für Niasha – einem schweizerischen Online-Unternehmen, das sich auf K-Beauty spezialisiert hat.
<https://niasha.ch/de>

NO-MIX BEAUTYSHOT!

In der Hautpflege dreht sich alles um den Wunsch nach einer gesunden, strahlenden Haut. Doch die Kombination verschiedener Pflegeprodukte kann manchmal mehr Schaden als Nutzen bringen. Der sogenannte „Cocktaileffekt“ beschreibt genau dieses Phänomen. Warum es so wichtig ist, ihn zu vermeiden, erfahren Sie in diesem Artikel.

In der idealen Kosmetikwelt ergänzen sich die Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten, sodass sie gemeinsam bessere Ergebnisse erzielen. Doch oft ist das Gegenteil der Fall! Der Cocktaileffekt tritt auf, wenn unterschiedliche Inhaltsstoffe aus verschiedenen Produkten miteinander reagieren und dadurch un-

erwünschte Wirkungen entstehen. So neutralisieren sich die Wirkstoffe gegenseitig, reizen die Haut oder bringen ihre Schutzbarriere aus dem Gleichgewicht.

Ein klassisches Beispiel sind Säuren und Basen. Pflegeprodukte, die saure Inhaltsstoffe enthalten, sollten nicht mit basischen Produkten kombiniert

Schon gewusst?

Die gleichzeitige Verwendung von basischer Seife und einem chemischen Peeling bringt die Hautbalance durcheinander und begünstigt Irritationen. Denn während Seife den pH-Wert erhöht, bringt das Peeling ihn ins Saure. Das mindert die Schutzfunktion der Hautbarriere.



FOTO: LIGHT STOCK/SHUTTERSTOCK.COM

werden, da dies den pH-Wert der Haut durcheinanderbringen kann. Der pH-Wert ist entscheidend für eine gesunde Hautbarriere, und ein Ungleichgewicht kann zu Trockenheit, Irritationen oder sogar zu langfristigen Hautproblemen führen. Auch aktive Wirkstoffe wie Retinol, Vitamin C oder chemische Peelings können, wenn sie falsch kombiniert werden, die Haut überfordern. So kann eine Überlagerung verschiedener intensiver Wirkstoffe zu Rötungen, Reizungen oder einem gestressten Hautbild führen.

WARUM DER COCKTAILEFFEKT HÄUFIG UNTERSCHÄTZT WIRD

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher setzen auf Produkte verschiedener Marken, die nicht aufeinander abgestimmt sind. Jedes Produkt wurde in der Regel so entwickelt, dass es optimal innerhalb einer spezifischen Produktlinie wirkt. Kombiniert man jedoch Produkte unterschiedlicher Hersteller, gibt es keine Garantie dafür, dass deren Inhaltsstoffe harmonisieren.

Ein weiterer Faktor ist die steigende Beliebtheit von Multi-Step-Routinen, inspiriert von Trends wie der koreanischen Hautpflege. Während eine gut abgestimmte Routine Wunder wirken kann, wird die Haut durch eine unbedachte Kombination zu vieler Produkte schnell überfordert. Besonders Menschen mit empfindlicher Haut oder bestehenden Hautproblemen wie Akne, Rosazea oder Neurodermitis sollten hier vorsichtig sein.

SO VERMEIDET MAN DEN COCKTAILEFFEKT

Um den Cocktaileffekt zu verhindern, ist ein systematisches Vorgehen bei der Hautpflege wichtig. Hier sind einige Tipps, die helfen können:

- **Einfach halten:** Die Anzahl der verwendeten Produkte reduzieren. Eine minimalistische Routine ist oft effektiver und schonender für die Haut.
- **Inhaltsstoffe prüfen:** Die Inhaltsstofflisten lesen und sich über mögliche Wechselwirkungen informieren.

Eine gute Routine kann so aussehen

1. **Reinigung:** Milde Reinigungsprodukte, die den pH-Wert der Haut respektieren. Es ist wichtig, milde Produkte zu wählen, die die Haut nicht austrocknen oder reizen. Ein sanftes, nicht schäumendes Reinigungsmittel oder Micellwasser kann helfen, Schmutz und Unreinheiten zu entfernen, ohne die Hautbarriere zu beeinträchtigen.
2. **Pflege:** Eine Creme, die speziell auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt ist. Neigt man zu trockener Haut, sollte die Creme reichhaltiger sein und Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure oder Ceramide enthalten. Bei fettiger Haut könnten leichtere, nicht komedogene Formulierungen besser geeignet sein, die die Poren nicht verstopfen, und bei Anti-Aging-Produkten sind Wirkstoffe wie Retinol oder Vitamin C hilfreich, um die Haut zu straffen und den Teint zu verfeinern.
3. **Schutz:** Sonnenschutz ist nicht nur im Sommer wichtig! Auch an bewölkten Tagen oder im Winter schützt der richtige Sonnenschutz die Haut vor UV-A- und UV-B-Strahlen, die vorzeitige Hautalterung und Hautschäden verursachen können. Ein natürlicher Sonnenschutz, der zusätzlich antioxidative Inhaltsstoffe wie Vitamin E enthält, hilft, die Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu bewahren.
4. **Peelings oder Masken:** Es lohnt sich, auch regelmässig Peelings oder Masken in die Routine zu integrieren, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Hautzellenregeneration zu fördern, je nach Hautbedürfnis.

- **Produkte einer Linie bevorzugen:** Produkte derselben Linie oder Marke sind meist besser aufeinander abgestimmt.
- **Zeitlicher Abstand:** Wenn man unterschiedliche Wirkstoffe verwenden möchte, am besten nicht gleichzeitig auftragen. Zum Beispiel kann ein Produkt morgens und ein anderes abends verwendet werden.
- **Patch-Tests durchführen:** Bevor man neue Produkte in die Routine aufnimmt, sollte man sie an einer kleinen Hautstelle testen, um mögliche Reaktionen zu erkennen.
- **Hauttyp berücksichtigen:** Darauf achten, dass die Produkte auf die individuellen Bedürfnisse des Hauttyps abgestimmt sind. Empfindliche Haut benötigt milde Pflege, während ölige Haut von spezifischen Wirkstoffen wie Salicylsäure profitieren kann.

PFLEGE MIT SYSTEM: DER WEG ZU GESUNDER HAUT

Die richtige Hautpflege beginnt mit einem klaren Verständnis der eigenen Hautbedürfnisse. Weniger ist oft mehr, vor allem, wenn man sich nicht sicher ist, welche Inhaltsstoffe

harmonisieren. Um den Cocktaileffekt zu vermeiden, kann es hilfreich sein, die Routine mit einem Hautpflegeexperten zu besprechen. So stellt man sicher, dass die Produkte gewählt werden, die sich gegenseitig ergänzen, anstatt die Haut zu stressen.

FAZIT

Der Cocktaileffekt in der Kosmetik ist ein oft unterschätztes Phänomen, das bei falscher Produktkombination zu Hautproblemen führen kann. Indem man achtsam mit der Pflege umgeht, die Inhaltsstoffe prüft und auf eine abgestimmte Routine achtet, kann man die Gesundheit und Schönheit der Haut langfristig fördern. Die Haut wird es einem danken!



Christian Coluccia

ist Geschäftsführer & Inhaber von Symbio-Cosmetics Schweiz, einer Marke aus dem Hause Symbio-Harmonizer, die ihre Wurzeln in der Naturmedizin hat und für ganzheitliche Gesundheit & Hautpflege steht.
www.symbio-cosmetics.ch

KUR – I LOVE IT!

Die moderne Hautpflege geht weit über oberflächliche Behandlungen hinaus. Wissenschaftlich entwickelte Wirkstoffe, die auf Zellebene wirken, sind der Schlüssel zu langfristiger Hautgesundheit und einem strahlenden Teint. Nicole D. Martin, Kosmetikerin EFZ mit über 35 Jahren Erfahrung, erklärt, warum diese Kombination eine Win-win-Situation für alle ist.



„GRUNDLAGE JEDER KUR IST EINE EXAKTE ANAMNESE UND BERATUNG, UM DIE PASSENDEN MASSNAHMEN ZU DEFINIEREN.“

Effektive Hautpflege bedeutet mehr als sporadische Besuche im Kosmetikinstitut. Der wahre Erfolg liegt in der perfekten Abstimmung zwischen professionellen Behandlungen und der täglichen Heimroutine. Denn eine Pflegekur ist nur dann am effektivsten, wenn sie kontinuierlich unterstützt und ergänzt wird. Eine konsequente, auf den Hauttyp abgestimmte Heimroutine hilft dabei, das Ergebnis der professionellen Behandlungen zu stabilisieren und langfristig zu erhalten.

EINE GANZHEITLICHE UND EFFEKTIVE HAUTPFLEGE

Hochwirksame Formulierungen sind das Herzstück erfolgreicher Hautpflege. Sie werden auf Basis umfangreicher Forschung und klinischer Studien entwickelt, um gezielt bestimmte Hautbedürfnisse zu adressieren. So dringen die wissenschaftlich fundierten Wirkstoffe – auch als „Scientific Skin Care“ bekannt – tief in die Haut ein und erzielen auf Zellebene spezifische Effekte wie die Reduktion von Falten; die Verbesserung der Feuchtigkeitsbalance oder die Beruhigung irritierter Haut. Pflegekuren kombinieren diese leistungsstarken Wirkstoffe in spezialisierten Behandlungen im Kosmetikinstitut mit abgestimmten Produkten für die Anwendung zu Hause.

KUREN VERSUS EINZELBEHANDLUNG

Einzelbehandlungen bieten eine schnelle Lösung für kurzfristige Hautbedürfnisse, können jedoch keine tiefgreifenden Veränderungen bewirken. Eine Pflegekur hingegen ist ein umfassendes Konzept, das sich über mehrere Wochen erstreckt und gezielt auf die Regenera-

FOTO: PUHHHA/SHUTTERSTOCK.COM

tion und Optimierung der Haut abzielt. Während eine Einzelbehandlung demzufolge oft als „Boost“ wirkt, können Kuren durch ihre regelmässige Anwendung und abgestimmte Heimpflege nachhaltige Resultate liefern. Diese Synergie macht Kuren unverzichtbar für alle, die langfristig sichtbare und spürbare Verbesserungen anstreben.

ZEITRAHMEN UND INDIVIDUALITÄT DER KUREN

Pflegekuren werden individuell an die Hautbedürfnisse und Ziele angepasst. Bei normalen Hautproblemen umfassen sie in der Regel 3 bis 12 Behandlungen innerhalb von maximal 4 bis 6 Wochen. Bei irritierter oder reaktiver Haut kann sich die Kur über 3 bis 12 Monate erstrecken, mit einer geringeren Behandlungsfrequenz. Für Themen wie Gewichtsabnahme oder Fettabbau sind mehrere Monate mit 1 bis 8 Behandlungen

Praxis-Tipp

Eine Pflegekur beginnt immer mit einer umfassenden Hautanalyse. Sie ermöglicht es, die genauen Bedürfnisse zu erkennen und eine Heimroutine zusammenzustellen, die Hand in Hand mit den Instituts-Treatments arbeitet. Diese enge Zusammenarbeit sorgt für optimale Ergebnisse.

gen pro Monat notwendig. Grundlage jeder Kur ist eine exakte Anamnese und Beratung, um die passenden Massnahmen zu definieren.

Alle Behandlungen unterscheiden sich in ihrer Methodik. Es gibt klassische, rein manuelle Ansätze und apparative Techniken mit modernster Technologie, die immer im Verbund mit hochwertigen Cosmeceuticals eingesetzt werden. Diese Kombination sorgt für optimale Ergebnisse.

GEMEINSAM BESTE ERGEBNISSE ERZIELEN

Die starke Zusammenarbeit zwischen Kundschaft und Kosmetikerinnen ist für beide Seiten ein Gewinn, der zu einer langfristigen und erfolgreichen Beziehung beiträgt.

Was die Kundschaft zu Hause tun muss!

Die entscheidende Phase einer Pflegekur spielt sich zu Hause ab. Nur wer die tägliche Pflege diszipliniert umsetzt, kann die Wirkung der Instituts-Treatments maximieren. Wichtige Aspekte sind:

- **Regelmässigkeit:** Die Anwendung der empfohlenen Produkte sollte fester Bestandteil der Routine sein. Denn Hautpflege erfordert Geduld und eine langfristige Perspektive. Selbst wenn der Kunde nach den ersten Tagen keine sofort sichtbaren Ergebnisse sieht, sollte er die Routine konsequent fortsetzen, um langfristige Verbesserungen zu erzielen.
- **Qualität:** Wer in hochwertige, wissenschaftlich fundierte Produkte investiert, kann sicherstellen, dass die Haut mit den richtigen Nährstoffen und Wirkstoffen versorgt wird, die nachweislich tief in die Haut eindringen und auf zellulärer Ebene wirken. Dazu gehören beispielsweise Peptide, Hyaluronsäure, Retinol, Vitamin C oder Niacinamid, die auf spezifische Hautbedürfnisse abgestimmt sind.
- **Rückmeldung:** Ein wichtiger Aspekt der Hautpflege ist die Kommunikation zwischen Kundin und Kosmetikerin. Kunden sollten ihre Erfahrungen, Veränderungen und etwaige Hautreaktionen regelmässig mitteilen, um die Pflege gegebenenfalls anzupassen. Ausserdem hilft ein ehrliches Feedback über den Fortschritt nicht nur, die Pflege effektiv zu gestalten, sondern stärkt auch die Beziehung zur Kosmetikerin und zeigt, dass der Kunde engagiert und motiviert ist, die besten Ergebnisse zu erreichen.

1. VORTEILE FÜR DIE KUNDSCHAFT

- **Ganzheitliche Pflege:** Nur wenn die empfohlene Heimroutine konsequent umgesetzt wird, lassen sich die Ergebnisse der Behandlungen im Institut langfristig sichern, so meine Erfahrung.
- **Individuelle Betreuung:** Die Kombination aus Hautanalyse und massgeschneiderter Heimpflege bietet Lösungen, die genau auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sind.
- **Tiefenwirksamkeit:** Wissenschaftlich entwickelte Wirkstoffe wirken auf Zellebene und verbessern die Haut sichtbar und nachhaltig.
- **Flexibilität:** Dank der angepassten Pflegeprodukte wird die Hautgesundheit im Alltag optimal unterstützt.
- **Nachhaltige Resultate:** Eine abgestimmte Routine verlangsamt Alterungsprozesse und sorgt für ein dauerhaft ausgeglichenes Hautbild.

2. VORTEILE FÜR DIE KOSMETIKERINNEN

- **Stärkung der Expertenrolle:** Eine gezielte Beratung und ein abgestimmtes Konzept zeigen der Kundschaft die Kompetenz der Kosmetikerinnen und Kosmetiker.
- **Erhöhter Umsatz:** Die Verbindung von Instituts-Treatments und hochwertigen

gen Pflegeprodukten schafft zusätzliche Einnahmemöglichkeiten.

- **Langfristige Bindung:** Wer die Vorteile einer abgestimmten Kur erlebt, bleibt dem Institut treu.
- **Planungssicherheit:** Festgelegte Intervalle und eine klare Struktur erleichtern die Organisation.
- **Professionalitätsgewinn:** Ein Institut, das auf wissenschaftlich fundierte Wirkstoffe setzt, hebt sich klar vom Wettbewerb ab.

FAZIT

Pflegekuren basieren auf der Synergie zwischen wissenschaftlich entwickelten Wirkstoffen, professionellen Behandlungen und täglicher Heimpflege. Diese Kombination sorgt für sichtbare, nachhaltige Resultate und unterstreicht die Bedeutung von Fachberatung. Wer langfristig eine gesunde, strahlende Haut möchte, sollte auf Pflegekuren setzen – immer in enger Zusammenarbeit mit einer erfahrenen Kosmetikerin oder einem erfahrenen Kosmetiker.



Nicole D. Martin

ist Inhaberin LASG.ch Vertrieb von Scientific Kosmetik Schweiz und Kosmetikerin EFZ mit CIDESCO-Diplom und V-NISSG-Zertifizierung.

DIE PSYCHOLOGIE DER FARBEN

Nagellack ist weit mehr als nur ein kosmetisches Accessoire. Er ist ein vielseitiges Werkzeug, das es uns ermöglicht, unsere Persönlichkeit auszudrücken, unsere Stimmung zu beeinflussen und unser Selbstbewusstsein zu stärken. Wir zeigen die psychologische Wirkung von Farben.

Farben haben eine tiefgreifende emotionale und psychologische Wirkung, die oft unbewusst auf unser Wohlbefinden einwirken. Wie können verschiedene Nagellackfarben unser Selbstbewusstsein und unsere Stimmung beeinflussen, und welche Rolle spielen dabei persönliche Vorlieben, der Kontext und die Pflege unserer Nägel?

Bei der Beantwortung dieser Frage wird deutlich, dass die Wahl der Nagellackfarbe weit über die Ästhetik hinausgeht und tief in unsere emotionale Welt hineinwirkt.

PERSÖNLICHE VORLIEBEN UND SELBSTAUSDRUCK

- **Individuelle Vorlieben:** Die Wahl der Nagellackfarbe kann stark von den persönlichen Vorlieben und dem individuellen Stil abhängen. Eine Farbe, die jemandem besonders gut gefällt, kann das Selbstbewusstsein und die Zufriedenheit steigern. Wenn Menschen Nagellackfarben wählen, die ihnen gefallen, drücken sie nicht nur ihren Geschmack aus, sondern stärken auch ihr Selbstwertgefühl.
- **Selbstaussdruck durch Nagellack:** Nagellack kann ein kraftvolles Mittel sein, um sich selbst auszudrücken. Durch die Auswahl bestimmter Farben und Designs können Menschen ihre Persönlichkeit und Stimmung nach aussen

tragen. Diese können das Gefühl der eigenen Identität und Authentizität unterstreichen. Ob es sich um eine auffällige Farbe handelt, die Selbstsicherheit signalisiert, oder um ein dezentes Design, das subtile Eleganz ausstrahlt – der Nagellack ermöglicht es uns, unsere innere Welt visuell zu kommunizieren und uns so zu präsentieren, wie wir uns fühlen.

ALLTAGSGEBRAUCH

Im Alltag kann die Wahl einer bestimmten Nagellackfarbe dabei helfen, sich auf bestimmte Aufgaben oder Herausforderungen vorzubereiten. Eine dezente Nuance im Arbeitsumfeld kann Professionalität ausstrahlen, während eine lebhaftere Farbe am Wochenende Lebensfreude und Energie verkörpern kann. Der Nagellack wird somit zum Teil

„NAGELLACK KANN EIN KRAFTVOLLES MITTEL SEIN, UM SICH SELBST AUSZUDRÜCKEN.“

BESONDERE ANLÄSSE

Zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten, Partys oder anderen Feierlichkeiten wählen viele Menschen spezielle Nagellackfarben, die zu ihrer Kleidung passen oder ein besonderes Highlight setzen.

Diese Farben können das Gefühl der Vorfreude und des Feierns verstärken. Ein funkelnder Nagellack oder ein tiefes Rot können dabei helfen, sich für einen Tag besonders und einzigartig zu fühlen. Die bewusste Wahl der Farbe für spezielle Anlässe trägt dazu bei, sich mit dem Anlass zu verbinden und die Bedeutung des Moments zu unterstreichen.

unserer täglichen Routine, der unsere Stimmung beeinflussen und uns helfen kann, uns an die jeweilige Situation anzupassen.

PFLEGE UND AUFMERKSAMKEIT

Selbstpflege als Akt der Zuwendung: Das Auftragen von Nagellack ist ein Akt der Selbstpflege, der uns hilft, uns selbst mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken. Dieses kleine Ritual kann das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Wertschätzung verstärken. Wenn wir uns Zeit nehmen, um unsere Nägel zu pflegen, stärken wir nicht nur unser äusseres Erscheinungsbild, sondern auch unsere innere Zufriedenheit.

Rot: Energie und Leidenschaft

Rot ist eine der kraftvollsten Farben, wenn es um die emotionale Wirkung geht. Diese Farbe wird oft mit Energie, Leidenschaft und Selbstvertrauen assoziiert. Ein roter Nagellack kann daher ein Gefühl von Stärke und Mut vermitteln. Die lebendige Intensität von Rot hat die Fähigkeit, unsere Stimmung zu heben und uns souverän auftreten zu lassen. Für viele Menschen ist Rot nicht nur eine Farbe, sondern auch ein Statement, das Selbstbewusstsein und Entschlossenheit ausstrahlt.



Blau: Ruhe und Gelassenheit

Im Gegensatz zu den dynamischen Eigenschaften von Rot ist Blau für seine beruhigende Wirkung bekannt. Blau, insbesondere in hellen Tönen, fördert Gefühle von Ruhe und Gelassenheit. Ein hellblauer Nagellack kann nicht nur erfrischend wirken, sondern auch dabei helfen, Stress abzubauen und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Diese Farbe wird oft mit Vertrauen und Loyalität assoziiert und kann somit eine beruhigende Präsenz in unserem Alltag darstellen.

Grün: Harmonie und Erneuerung

Grün ist die Farbe der Natur und steht für Erneuerung und Harmonie. Ein grüner Nagellack kann ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Frische vermitteln. Die Verbindung zur Natur kann dabei helfen, sich wieder geerdet und revitalisiert zu fühlen. Besonders in stressigen Zeiten kann Grün als Symbol für Stabilität und Balance dienen, was unser emotionales Wohlbefinden unterstützt.



Gelb/Orange: Glück und Optimismus

Gelb und Orange sind Farben der Sonne, die oft mit Glück und Optimismus in Verbindung gebracht werden. Ein gelber Nagellack kann stimmungsaufhellend wirken und ein Gefühl der Fröhlichkeit verbreiten. Diese warmen Töne sind ideal, um positive Energie und Lebensfreude auszudrücken.



Schwarz: Eleganz und Autorität

Schwarz ist bekannt für seine Eleganz und Kraft. Ein schwarzer Nagellack kann das Gefühl von Autorität und Eigenständigkeit stärken. Diese Farbe vermittelt oft ein starkes, selbstbewusstes Image und kann in formellen oder professionellen Umfeldern eine wichtige Rolle spielen. Schwarz wirkt edel und zeitlos, was es zu einer beliebten Wahl für besondere Anlässe macht.



Diese bewusste Zuwendung zu uns selbst ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden „Selfcare“-Routine.

POSITIVE AUFMERKSAMKEIT

Ein gepflegtes Äusseres einschliesslich gut lackierter Nägel kann positive Aufmerksamkeit und Komplimente von anderen hervorrufen. Diese ex-

terne Bestätigung kann das Selbstbewusstsein weiter steigern und ein Gefühl von Anerkennung vermitteln. Wenn andere Menschen unsere sorgfältig ausgewählte Nagellackfarbe bemerken und positiv darauf reagieren, kann das unseren Selbstwert zusätzlich stärken und uns ein Gefühl der Zufriedenheit geben.



Nicole Simon

Die Autorin ist die Gründerin von SK UV Gele GmbH, dem Nagellacklabel Look To Go und dem Beauty Resort Nicole Simon in Mönchengladbach. Sie ist seit über 30 Jahren in der Kosmetikbranche tätig.

SWISSESTETIC SETZT AUF WACHSTUM UND INNOVATION

Die Schweizer Beauty-Branche erlebt schon seit geraumer Zeit einen Wandel, und swissestetic geht diesen Schritt nun aktiv mit. Angesichts des rückläufigen Trends bei Beauty-Messen hat das Unternehmen reagiert und mit einem klaren Fokus auf Expansion und Kundenservice neue, grössere Räumlichkeiten bezogen. Diese bieten mehr Platz, um zukünftiges Wachstum zu gewährleisten und dem hiesigen Produktsortiment Rechnung zu tragen. Gleichzeitig ermöglichen sie eine effizientere Organisation, um den Bedürfnissen und steigenden Anforderungen der Kundschaft noch professioneller und schneller gerecht zu werden.

Erweiterte Räumlichkeiten und Mitarbeiterzuwachs

Das neue Zuhause von swissestetic besticht dabei nicht nur durch seine Grösse, sondern auch durch seine durchdachte Struktur. So ist die Vergrösserung des Warenlagers ein zentraler Bestandteil der Expansion: Es befindet sich nun auf gleicher Ebene wie die Schulungsräume, was an hektischen Tagen – insbesondere bei grossen Seminaren – für eine besonders schnelle und reibungslose Abwicklung sorgt. Das neue Lager ist modern eingerichtet und übertrifft die gesetzlichen Anforderungen von swissmedic. Eine automatische Klimaanlage sorgt für eine optimale Aufbewahrung der Kosmetika und Cosmeceuticals.

Swissestetic ist jedoch nicht nur in Bezug auf Räumlichkeiten und Infrastruktur auf Wachstumskurs, sondern auch das Team wächst kontinuierlich. Seit dem Frühjahr 2024 verstärkt

Sabrina Iten das Team als neue Mitarbeiterin. Ihre Expertise wird swissestetic dabei helfen, den hohen Standard an Service und Beratung noch weiter zu optimieren.

Moderne Schulungsräume: Funktionalität trifft auf Flexibilität

Die modernen Schulungsräume von swissestetic sind mehr als nur funktional – sie wurden nach ergonomisch und ästhetisch durchdachten Standards gestaltet. Mit flexiblen Schiebewänden ausgestattet, die eine individuelle Anpassung der Raumgrösse ermöglichen und somit Platz für bis zu 30 Teilnehmer bieten, sind die Schulungsräume ideal für Seminare, Workshops und Weiterbildungen jeder Art. Darüber hinaus stehen vier permanent eingerichtete Behandlungsliegen zur



Moderne Schulungsräume: Sorgfältig geplant, um den Bedürfnissen der Seminarteilnehmer gerecht zu werden und gleichzeitig eine optimale Lernatmosphäre zu schaffen.

FOTO: SWISSESTETIC

Verfügung, die den professionellen Ansprüchen von Kosmetikerinnen und Kosmetikstudios gerecht werden. Auch für das leibliche Wohl wird bei swissestetic gesorgt: Die Verpflegung für Pausen und Steh-Lunches kann in der modernen Küche zubereitet und verzehrt werden. Die angenehme Atmosphäre sorgt dafür, dass somit auch die Zeit zwischen den Schulungseinheiten genauso inspirierend ist wie die Veranstaltungen selbst.

Partnerschaften, welche die Zukunft gestalten

Mit den erweiterten Kapazitäten und den innovativen Schulungsräumen eröffnet swissestetic neue Perspektiven, sowohl für das eigene Wachstum als auch für die gesamte Kosmetikbranche. Besonders hervorzuheben ist hier die verstärkte Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gemeinschaft für medizinische Kosmetik (SGMK), die künftig noch intensiver in den modernen Räumlichkeiten von swissestetic präsent sein wird. Die enge Kooperation markiert einen wichtigen Meilenstein für beide Unternehmen. Denn durch die regelmässigen Schulungen und Weiterbildungen des SGMK können Fachkräfte nun konstant ihr praxisorientiertes Wissen im Bereich der medizinischen Kosmetik erweitern und sich auf dem neuesten Stand der Technik halten.

Diese partnerschaftliche Zusammenarbeit zeigt einmal mehr, dass swisse-



Der Umzug in grössere Räumlichkeiten zeigt, dass das Unternehmen nicht nur mit der Zeit geht, sondern auch vorausschauend handelt, um seinen Kunden und Partnern stets die bestmögliche Unterstützung zu bieten.

tetic nicht nur als Anbieter von hochwertigen Kosmetikprodukten und -dienstleistungen agiert, sondern auch als aktiver Impulsgeber für die kontinuierliche Weiterentwicklung der Branche.

Nachhaltigkeit im Fokus

Ein weiteres wichtiges Thema bei swissestetic ist Nachhaltigkeit. So geht das Unternehmen mit gutem Beispiel voran und investiert in Lösungen, die sowohl der Umwelt zugutekommen als auch langfristig den Betrieb effizienter und ressourcenschonender gestalten. Eine Solaranlage auf dem Dach des

neuen Gebäudes trägt zur Energieversorgung bei und damit aktiv zur Reduzierung des ökologischen Fussabdrucks. Zudem entspricht das gesamte Gebäude den neuesten Energieanforderungen: 3-fach verglaste Fenster und eine optimierte Dämmung für minimierten Energieverbrauch und weniger CO₂-Ausstoss.

Mit der Erweiterung der Räumlichkeiten, einer klaren Ausrichtung auf Nachhaltigkeit und einem verbesserten Serviceangebot geht swissestetic mit der Zeit und hat gleichzeitig den richtigen Kurs eingeschlagen, um auch in Zukunft der bevorzugte Partner für Fachpersonal und Schönheitsinstitute zu bleiben.



Das wachsende Team spiegelt das Engagement von swissestetic wider, nicht nur ihre Angebote zu erweitern, sondern auch qualifizierte und motivierte Fachkräfte zu gewinnen, die mit ihrer Expertise und Leidenschaft zur weiteren Entwicklung beitragen.

ZEIT IST GELD: 5 TIPPS

In der Fusspflegepraxis ist Zeit ein entscheidender Faktor. Zwischen Terminen, Kundenbedürfnissen und Qualität bleibt oft wenig Raum für Entspannung. Mit den richtigen Strategien für Zeitmanagement lässt sich der Alltag stressfreier gestalten, die Kundenzufriedenheit steigern und die eigene Effizienz erhöhen.



Die Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt. Also ein Ja zu uns selbst. „Ich muss noch schnell ... erledigen ...“, oder: „Ich habe keine Zeit“, zählt also nicht mehr. Es geht vielmehr darum, die Prioritäten effizienter zu setzen. Doch wie funktioniert das? Denn unsere alten Gewohnheiten haben uns manchmal fest im Griff. Täglich neue Rituale in den Praxisalltag zu integrieren, ist ein grosser Fortschritt.

1 GRUNDREGEL NUMMER EINS

Alles, was unter drei Minuten dauert, sollten Sie am besten sofort erledigen. Denn die ganze Zeit darüber nachzudenken, benötigt mehr Energie, als gleich einen Haken dranzumachen.

Genau wie Unangenehmes: Das sollten Sie nicht ständig vor sich herschieben, sondern sofort erledigen. Lästige Pflichten terminieren und wirklich umsetzen. Dabei beachten Sie trotzdem Ihren Biorhythmus und Ihre Tagesform. Wenn eine Aufgabe Konzentration erfordert, am besten gleich morgens angehen und kurze Pausen einlegen – lüften, atmen und Wasser trinken hilft ungemein.

Das „Verbummeln“, die „Aufschieberitis“ oder die von Aufgaben, wenn es zwingend wird, auch Prokrastination genannt, frisst nur Zeit und Energie. Meist wird das Unangenehme aufgeschoben – wir müssen uns immer wieder selbst massregeln, dies oder jenes noch zu erledigen. Und das kostet Kraft.

Einfacher wird es, wenn man sich auch mal belohnt. Ist der Anfang erst einmal geschafft, geht es schon viel leichter – vor allem, wenn wir uns bewusst machen, wie schön es wäre, nicht mehr an diese schwierige oder lästige Aufgabe zu

FOTO: EVGENY ATAMANENKO/SHUTTERSTOCK.COM

denken, sei es auch nur, den Knopf anzunähen. Dabei darf man seine eigene Leistungskurve beachten. Vielleicht hilft der erste Tagesimpuls nach dem Aufwachen – dieser bringt uns in Schwung.

2 ZEITDIEBE ELIMINIEREN

Was sind Ihre grössten Zeitfresser? Scrollen auf Social Media, fehlende Selbstdisziplin, zu wenig Delegation, streben nach Perfektion, Multitasking, nichts zu Ende bringen, unnötige oder unangemeldete Besuche/ Telefonate? Fragen Sie sich bei jeder Aktivität: Weshalb möchte ich das tun, oder bringt es mich wirklich weiter?

Da es uns allen manchmal schwerfällt, spontan zu entscheiden, was wichtig und unnötig ist, gibt es das Prinzip der Eisenhower-Matrix: In vier Quadranten wird nach (nicht) wichtig und (nicht) dringend kategorisiert. Oftmals sortiert sich dabei

Newslettern abmelden. Wenn die Beantwortung einer E-Mail mehr Zeit in Anspruch nimmt, sollten Sie sich dafür separat Zeit einplanen.

Beim Schreiben können Sie auf kurze, prägnante Aussagen zurückgreifen und sogar direkt in der Betreffzeile antworten. Höfliche Anrede und das Beachten der Rechtschreibung sind ebenso wichtig. Während Urlaubszeiten kann eine Abwesenheitsnotiz hinzugefügt werden.

4 NEIN SAGEN

Wir alle kennen diese nette Person, Kollegin oder Kollege, die niemals „Nein“ sagen kann und alles Mögliche nebenbei noch erledigt: Die kleinen Weihnachtswichtel einkaufen, Frühlingsgesteck holen, Geburtstagsgeschenk organisieren und andere Botengänge erledigen. Für uns sind sie unverzichtbar – die gute Fee eben. Jedoch tut sich diese Person nichts Gutes damit, weil sich das Umfeld lei-

- Grundsatzentscheidung: „Ich gehe immer um 18 Uhr nach Hause (Punkt).“
- Vertrösten: „Jetzt kann ich nicht, frag mich am Mittwoch noch einmal.“
- Bedanken: „Danke, dass du mir das zutraust, aber es geht heute leider nicht.“
- Begründen, nicht rechtfertigen – dies macht es unserem Gegenüber leichter, es anzunehmen.

5 WIE VERHALTE ICH MICH AM TELEFON?

Probieren Sie doch mal die KESS-Methode, anstatt zu fragen: „Wann können Sie am besten?!“

- Kurz
- Einfach
- Strukturiert
- Sympathisch

... bedeutet, prägnant ohne Umschweife auf die Fakten oder das Datum zu kommen. Elegant das zu lang werdende Gespräch auf der anderen Telefonseite umlenken. Unsere Gesprächspartner benötigen Anleitung! Es ist einfach so. Auch wenn ich mal ein Gespräch abrupt unterbrechen muss, habe ich festgestellt, dass noch nie jemand deswegen beleidigt war. Ein Lächeln können Sie auch am Hörer gut rüberbringen.

Noch ein Beispiel für das Institut: Ein Kunde möchte noch Small Talk zu einem Thema halten. Sie sitzen aber schon auf heissen Kohlen, da der Nächste schon mit den Hufen scharrt. Sicher kennen wir das alles. Sie können höflich, aber bestimmend das Gespräch umgehend abkürzen und sich verabschieden. Dies lässt sich zum Beispiel durch Körperhaltung und/oder das Aufräumen des Arbeitsplatzes auch nonverbal signalisieren.

„ALLES WAS UNTER DREI MINUTEN DAUERT, SOLLTEN SIE AM BESTEN SOFORT ERLEDIGEN.“

vieles von selbst aus, weil man es gleich erledigt, delegieren kann oder als Zeitverschwendung abtut. Welche Tätigkeiten in der Praxis unter zwei Minuten zu erledigen sind, sollten sofort getan werden.

3 UMGANG MIT E-MAILS

Im E-Mail-Postfach sollte am Abend keine Nachricht mehr vorhanden sein. Für das Öffnen der E-Mails legen Sie maximal zwei Termine am Tag fest. Den Briefkasten öffnet man ja auch höchstens einmal täglich. Deshalb gelten folgende Regeln: Jede E-Mail nur einmal anfassen und ins Archiv legen oder in einen anderen Ordner verschieben. Oder Ab-/Zusage, weiterleiten, zuordnen, von

der zu schnell an diese Nettigkeiten gewöhnt und es als selbstverständlich nimmt. Der Selbstwert leidet darunter, und der Respekt des Umfeldes sinkt. Wem „Nein“ sagen schwerfällt, kann mit einfachen Strategien gegensteuern:

- Zeit gewinnen: „Ich schaue mal in meinen Kalender und melde mich dann wieder.“
- „Sag Ja zu dir selbst durch jedes Nein zu anderen.“ Wie viel Zeit und Energie raubt es Ihnen, anderen einen Gefallen zu tun?
- Bei Schmarotzern „Nein“ sagen!
- Gegenangebot: „Bei Aufgabe X kann ich dir nicht helfen, wenn Y wieder anfällt, sag mir Bescheid.“
- Delegieren: „Ich kann gerade nicht, vielleicht kann ja die Kollegin oder der Kollege (Freund, Partner etc.)?“



Melanie Roithner

Die Autorin ist Inhaberin von zwei Podologiepraxen. Ausserdem ist sie auch IHK-zertifizierter Podologie-Coach.

FÜSSE STILLHALTEN

Bieten Sie Ihren Fusspflegekunden als Behandlung alternativ zur Bewegung einfach mal Stillstand an. Zu festen Zeiten für die Kunden laufen die Pflegeprogramme in absoluter Stille ab. Neue Energien werden freigesetzt, und die „stille Stunde“ wird sich ganz schnell grösster Beliebtheit erfreuen. Sie denken, das geht nicht? Und ob das geht!

Ein ständiges Kommen und Gehen, permanente Telefongeräusche, Musik im Hintergrund, Kundengespräche an der Rezeption, im Wartebereich oder während der Behandlung, Reklamationen, Paketboten, die Lieferungen bringen, Motorengeräusche ihrer Arbeitsgeräte, Liefersdienste für die Mittagsmahlzeit, Mitarbeitergespräche. In der Summe sind das alles Geräusche, Lärm, visuelle Reize, Schwingungen, mit denen Sie förmlich bombardiert werden und die den Topf dann ganz schnell auch mal zum Überlaufen bringen können, wenn die Stimmung sich richtig aufgeheizt hat und jeder der Beteiligten das Gefühl hat, seine Emotionen mit anderen teilen zu müssen, egal ob positiv oder negativ behaftet, und das Ganze

noch in höchstem Tempo. Puh, das kann ganz schön anstrengend sein.

und auch kurzfristig vorgenommen werden, auch wenn sie natürlich vor

„DER FOKUS IN DER STILLEZEIT LIEGT AUF DER ACHTSAMKEIT, SICH UND SEINEN KÖRPER INTENSIV WAHRZUNEHMEN.

ENTSCHLEUNIGEN SIE

Natürlich können sich nicht von jetzt auf gleich alle Praxisgewohnheiten ändern, und das muss ja auch nicht täglich oder dauerhaft sein, denn sicherlich sind viele Elemente auch gut, wichtig und gewinnbringend und machen Ihren Praxisalltag aus. Aber kleine Änderungen können immer

her gut durchdacht sein müssen. Wenn Sie der Hektik des Alltags in Ihrer Praxis etwas entfliehen wollen, laut gegen leise bis hin zur Stille tauschen möchten, dann sollten Sie auf „Entschleunigen“ setzen und das Ganze in einem gesunden Verhältnis aus Rhythmus und Ruhepause umsetzen. Entdecken Sie die „Langsam-



FOTO: PIXEL-SHOT/SHUTTERSTOCK.COM

keit“ ganz neu für sich, denn auch in ihr wohnt die Ruhe.

DIE KRAFT DER STILLE

Die Frage, die sich in diesem Zusammenhang stellt, ist: Wie werden wir innerlich ruhiger? Die Antwort ist: „Achtsamkeit“. Die Voraussetzung dafür ist Zeit. Wenn wir uns diese nehmen, mehr auf uns achten, in unseren Körper hineinhören, was ihm guttut und wogegen er sich vehement wehrt, kann es in uns ganz ruhig werden.

Ruhe bringt Entspannung, alles Schwere können wir ablegen, das Leichte behalten oder neu annehmen und uns in diesem Gefühl der neuen Geborgenheit willkommen heissen. Dieses Fundament der Ruhe beinhaltet, dass wir uns etwas von dem Wesen der Stille bewahren, wie auch immer die äusseren Umstände sein mögen. Leichte Achtsamkeitsübungen zeigen uns, wie diese Stille immer mehr Freude und Gelassenheit in unser Leben bringt und dass auch kein Wort mehr nötig ist, um zu beschreiben, wie wir uns fühlen. Die drei Wege, um die Kraft der Stille für unser ganzheitliches Wohlbefinden zu nutzen, sind:

- zuerst unsere Umgebung entzerren und beruhigen,
- friedvolle Beziehungen gestalten und behalten,
- die neu erworbene innere Stille pflegen und dabei auf die innere Stimme hören.

Die richtigen Vorbereitungen treffen

Die wichtigsten Punkte, dass die stille Stunde auch für beide Parteien, Kunde und Dienstleister, wahrlich mit allen Vorzügen genossen werden kann, liegen in der professionellen Vorbereitung. Dies sind dabei die wichtigsten Punkte:

- Für das „Stille-Treatment“ eignen sich vorrangig Fuss- und Handmassagen, Peelings, Packungen, Paraffinbehandlungen, alles, was sich sanft und leise in die Haut einschmeichelt. Sollten Sie eine Fusspflege anbieten wollen, dann nur „Handmade“ ohne Motor.
- In diesem Zeitraum sind alle Geräte ausgeschaltet: Türklingel, Festnetz, Handy, Radio, Musik, Drucker, Fax, Schleifgeräte und alles, was sonst noch Geräusche erzeugt.
- Das Gleiche gilt für Ihr Team – es wird nicht gesprochen –, eine Verständigung über Handzeichen oder Notizzettel ist möglich. Unterbrechungen während des „Stille-Treatments“ seitens des Teams sind untersagt. Es sei denn, es handelt sich um einen Notfall.
- Sie haben für die stille Stunde einen Raum gewählt, der den höchstmöglichen Ruhefaktor bietet, ohne lauten Verkehr von draussen.
- Alle Arbeitsutensilien liegen griffbereit und können für die „stillen Kunden“ sofort und geräuschlos zusammengestellt werden. Wasser für die Fussbäder halten Sie in einem Krug bereit, sodass auch kein Wasserrauschen zu hören ist.
- An der Tür haben Sie gut sichtbar ein Schild befestigt, in dem die „Stille Stunde“ angekündigt ist, zum Beispiel „Bitte nicht stören – unsere Kunden geniessen heute die „Stille Stunde“. Deshalb bleiben alle Geräusche für heute draussen. Wir bitten Sie, dies zu respektieren.“

REDEN ODER SCHWEIGEN?

Reden ist ein zentraler Teil des Menschseins und grundlegender Bestandteil unserer Kommunikation, doch es gibt viele Menschen, die nicht reden, weil sie nicht können oder nicht wollen. Die Art, wie wir zu denen, die sprachlos sind, eine Beziehung herstellen, kann uns aufzeigen, welches Verhältnis wir zur Stille haben und welchen Wert wir den Worten beimessen. Werfen wir mal einen Blick auf unsere Lebensspanne,

könnten wir zu dem Schluss kommen, dass Reden eine vorübergehende Erscheinung ist, gerade weil wir unser Leben schweigend beginnen und beenden, weil Sprache als Mittel der Selbstdefinition im Babyalter erst erlernt werden muss und im Alter immer mehr an Bedeutung verliert.

TEILEN SIE SICH DIE VORTEILE

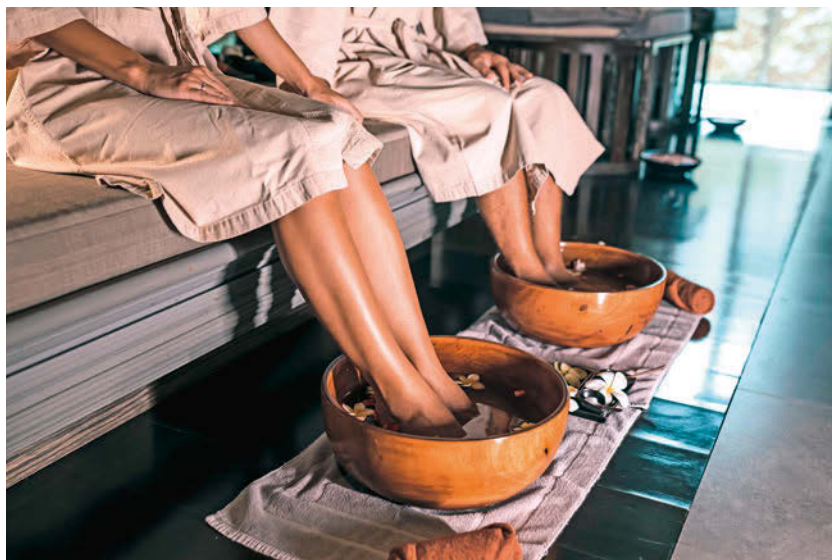
Sie werden sehen, welch heilsamer Moment diese „stille Stunde“ für Sie und Ihre Kunden sein kann und lang-



Die „stille Stunde“ beginnt

So starten Sie das wortlose Treatment:

- Sie holen den Kunden pünktlich an der Tür ab. Sie können ihn ganz persönlich mit einem „Namasté“ (gefalteten Händen über der Brust) begrüßen. Alternativ können Sie sich die Hand reichen, bei Bekannten und Freunden ist auch die Umarmung ein erwärmender Start.
- Um sicherzugehen, dass auch wirklich nicht gesprochen wird, halten Sie einen Finger vor den Mund und begleiten den Kunden mit einem Lächeln.
- Sie helfen dem Kunden beim Auskleiden und führen ihn mit Handzeichen in den Behandlungsraum.
- Den Massageraum haben Sie liebevoll dekoriert und mit Lichtmomenten umrandet, der erste Sinn, das Sehen, bekommt Bedeutung.
- Sie zeigen ihm den vorbereiteten Arbeitstisch und benetzen mit den Produkten, die Sie ausgesucht haben, seinen Handrücken. Führen Sie diesen dann an seine Nase und bedienen Sie damit den nächsten Sinn, das Riechen.
- Nun beginnen Sie mit der ersten Berührung „gentle touch“ (das Fühlen). Diese wird der Kunde noch intensiver wahrnehmen als sonst, denn alle Geräusche drumherum sind ausgeschaltet.
- Denken Sie an die Entdeckung der Langsamkeit, wenn Sie die Massagebewegungen auf der Haut durchführen. So wird jede einzelne Zelle



Speziell bei Behandlungen, die mit einem Fussbad beginnen, ist es wichtig, dass absolute Stille herrscht, die Kunden sollen die Kraft des Wassers spüren und wahrnehmen.

intensiv berührt und sorgt für eine besondere Sinneswahrnehmung. Die Sinne Hören und Schmecken haben Pause.

- Halten Sie immer liebevollen Blickkontakt zu Ihrem Kunden (Lächeln), es ersetzt die Sprache, und schauen Sie, ob er sich gut fühlt.
- Nach der Pflege darf der Kunde noch etwas in absoluter Ruhe relaxen. Sie holen ihn danach ab und verabschieden ihn genauso still und herzlich, wie sie ihn empfangen haben.

Wichtig:

- Während der ganzen Zeit, die der Kunde sich bei Ihnen aufhält, wird nicht gesprochen, es sei denn, es tritt ein Notfall auf.
- Fertigen Sie einen Fragebogen an, den Sie dem Kunden nach der Behandlung mitgeben. Erfragen Sie hier seine Emotionen während der „stillen Stunde“ und bitten Sie ihn, diesen ausgefüllt wieder mitzubringen.

fristig auch sein wird. Mit Sicherheit tritt dieser nicht direkt und vielleicht auch nicht gleich beim ersten Mal in vollem Masse ein, allerdings sind deutliche Tendenzen dazu zu erkennen, je häufiger man sich darauf einlässt, sich in Stille zu üben. Deshalb liegen die Vorteile auf der Hand:

- Der Fokus in der Stillezeit liegt auf der Achtsamkeit, sich und seinen Körper intensiv wahrzunehmen und in ihn hineinzuspüren. Das kann auch dabei helfen, Beurteilungen und Etikettierungen abzustellen, was dazu führt, dass wir ausgeglichener sind und uns über Ereignisse, die wir nicht kontrollieren, weniger aufregen.

- Der Augenblick wird besonders intensiv wahrgenommen und erhält als ein persönlicher Moment eine zusätzliche Wertschätzung.
- Der Alltag wird für die gebuchte Zeit erst mal ausgeblendet.
- Die Stille lädt dazu ein, ein „schönes Kopfkino“ zu besuchen. Positive Bilder können entstehen, wenn wir die Augen schliessen und uns einfach in Wunschsituationen hineinträumen.
- Stille lädt aber auch dazu ein, das Denken komplett auszuschalten.
- Stille befreit uns von Stress und Anspannung, laute Geräusche lassen unseren Blutdruck steigen, können krank machen und unse-

re Lebensqualität verschlechtern. Stille ist heilsam.

- Stille lädt den mentalen Akku wieder auf.
- Stille fördert die Kreativität.
- Stille lässt das Gehirn „wachsen“.
- Stille bringt uns „uns selbst“ näher.



Ursula Maria Schneider

ist Wellnessberaterin (IHK), Entspannungstrainerin und Inhaberin von „Drehpunkt Fuss“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fussmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.

SCHÖN GEPFLEGT

1



2



3



4



5



1 MARIONNAUD Das erste Highlight der neuen, luxuriösen Make-up-Linie „1984“ ist ein Satin-Lippenstift, erhältlich in acht leuchtenden Nuancen und mit feuchtigkeitsspendender Hyaluronsäure, eingefasst in einem eleganten magnetischen Etui. www.marionnaud.ch **2 BELICO** Der „Expert – Hair Booster“ wirkt Haarausfall siebenfach entgegen. Stammzellen unterstützen die Überlebensfähigkeit epidermaler Stammzellen und damit auch das Haarwachstum. Capixyl fördert die Bildung von Haarproteinen, stärkt die Verankerung des Haares in der Papille und wirkt antiandrogen. Durchblutungsförderndes Koffein, D-Pantenol und Biotin bewirken eine optimale Nährstoffversorgung der Haarwurzel von innen. www.belico.de **3 MESOESTETIC** „skin balance“ steht für hohe Verträglichkeit und beruhigende Wirkung dank hochkonzentrierter Wirkstoffe wie Kamille, Ringelblume, Safranblüten und Aloe vera. Das Serum regeneriert die Haut intensiv bei Reizungen, Rötungen, Juckreiz und Brennen und eignet sich für alle Hauttypen. Tel. 041 768 80 80, www.swissectetic.ch **4 BCARE** „Enzym Powder Peel“ löst dank dreifachem Enzymkomplex sanft Keratin in den oberen Hautschichten und befreit die Haut von abgestorbenen Hautzellen. Es unterstützt den natürlichen Prozess der Hauterneuerung, stimuliert die Produktion von Kollagen und ist ein starkes Antioxidans. Das Hautbild wird deutlich verbessert. Tel. 044 725 44 66, www.bcacosmetic.ch **5 ST. TROPEZ** „Sunlit Skin Bronzing Tint + Tan“ ermöglicht eine schnelle, anhaltende Selbstbräunung und sorgt so für ein strahlendes Aussehen. Die Bräunungstropfen können allein oder unter dem Make-up verwendet werden und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, während sich die Bräune entwickelt. Tel. +49 040 839 250 50, www.smp-hh.de

NATURSCHÄTZE: MINERALIEN IN KOSMETIK

Mineralien, Mineralstoffe und Spurenelemente sind unverzichtbare Bestandteile für den menschlichen Organismus. Sie spielen eine zentrale Rolle in nahezu allen biologischen Prozessen und sind für das reibungslose Funktionieren des Körpers unverzichtbar. Doch nicht nur für die Gesundheit sind diese Nährstoffe von Bedeutung – sie sind es auch, die Haut, Haar und Nägel strahlend schön aussehen lassen.



FOTO: ANNA OK/SHUTTERSTOCK.COM

Mineralstoffe sind essenzielle Mikronährstoffe, die eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Körpers spielen. Sie wirken als Baustoffe für die Haut, regulieren den Wasser- und Zellhaushalt und sind entscheidend für eine Vielzahl biochemischer Prozesse. Im Zusammenspiel mit Eiweissen, Fetten, Kohlenhydraten und Vitaminen tragen sie nicht nur zur körperlichen Gesundheit bei, sondern definieren auch das äussere Erscheinungsbild, insbesondere Haut, Haar und Nägel. Ein ausgewogenes Zusammenspiel von Mineralstoffen, Elektrolyten und Zellstoffwechselprozessen ist der Schlüssel zu einer strahlenden Haut und kräftigem Haar.

BEDEUTUNG FÜR HAUTGESUNDHEIT UND ZELLFUNKTIONEN

Mineralien haben einen direkten Einfluss auf die Hautleuchtkraft und Vitalität, was sich in einem strahlenden und gesunden Hautbild widerspiegelt. So sorgen Mineralstoffe wie Kalium, Natrium und Magnesium beispielsweise für eine effiziente Zellversorgung, indem sie den Wasserhaushalt der Zellen stabilisieren und den Transport von Nährstoffen und Abfallprodukten in und aus den Zellen ermöglichen – den sogenannten osmotischen Druck.

Ausserdem unterstützen Mineralien die Stabilität und Durchlässigkeit der Zellmembranen. Dadurch ist es der Haut möglich, Nährstoffe effizient zu absorbieren und sie widerstandsfähiger gegenüber Umweltfaktoren wie UV-Strahlung oder Schadstoffen zu machen. Mineralstoffen kommt zudem bei der Regulierung des pH-Werts und der Aufrechterhaltung des natürlichen Hautschutzes eine Schlüsselrolle zu.

WARUM DIE BALANCE ENTSCHEIDEND IST

Mineralien und Mineralstoffe sind unentbehrlich für den Körper. Da der menschliche Organismus sie aber nicht selbst produzieren kann, müssen sie über die Nahrung aufgenom-

Wichtige Mineralien in der Hautpflege

- Kupfer fördert die Produktion von Kollagen und Elastin. Dadurch wird die Haut elastischer und straffer. Es schützt auch vor oxidativem Stress.
- Zink reduziert Entzündungen und unterstützt den Heilungsprozess der Haut. Es spielt eine zentrale Rolle in der Reparatur von Hautzellen und der Bekämpfung von Hautirritationen.
- Selen bietet Zellschutz, indem es den oxidativen Stress reduziert und die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt.
- Magnesium verbessert die Hautbarriere und hilft dabei, den Feuchtigkeitsverlust zu minimieren. Es beruhigt gereizte Haut und fördert die Zellregeneration.
- Silizium unterstützt die Festigkeit und Elastizität der Haut, indem es die Bildung von kollagenen Fasern fördert.
- Eisen verbessert die Blutzirkulation und sorgt für einen rosigen, frischen Teint.
- Mangan fördert die Hautregeneration und trägt zur Reduktion von Hautunregelmässigkeiten bei.

men werden, um dann über den Blutkreislauf zu den entsprechenden Körperstellen zu gelangen. Dabei ist es entscheidend, dass die Mineralstoffe in den richtigen Mengen und im optimalen Verhältnis zueinander verfügbar sind, um ihre volle Wirkung entfalten zu können.

Denn ein Zuviel oder Zuwenig von einzelnen Nährstoffen kann die Wirksamkeit anderer beeinträchtigen und zu gesundheitlichen Problemen führen. Ein ausgewogenes Ernährungskonzept, das auf Vielfalt und natürlichen Lebensmitteln basiert, trägt daher dazu bei, eine optimale Mineralstoffversorgung zu garantieren.

MINERALIEN, MINERALSTOFFE ODER SPURENELEMENTE?

Der Unterschied zwischen Mineralien, Mineralstoffen und Spurenelementen bezieht sich sowohl auf die chemische Zusammensetzung als auch auf die Menge, die der Körper benötigt. Im Allgemeinen werden sie aber oft synonym verwendet, obwohl die Begriffe in einem wissenschaftlichen Kontext leicht unterschiedliche Bedeutungen haben können:

- Mineralien sind anorganische chemische Substanzen, die in der Natur vorkommen und in biologischen Prozessen verwendet werden.
- Mineralstoffe sind die Mineralien, die der Körper über die Nahrung

aufnimmt und für lebenswichtige Funktionen benötigt.

- Spurenelemente oder Mikromineralien sind eine Untergruppe von Mineralstoffen, die zwar nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, aber dennoch ebenfalls entscheidend für die Gesundheit sind.

MINERALIEN IN DER KOSMETIK

In der Haut- und Sonnenpflege sowie dekorativen Kosmetik bieten Mineralien dank ihrer chemischen Zusammensetzung und der kristallinen Struktur vielseitige Anwendungsmöglichkeiten, insbesondere bei der Behandlung von Hautalterung und der Verbesserung des Hautbildes. Besonders im Anti-Aging-Bereich spielen Mineralien wie Kupfer und Silizium beziehungsweise Magnesium und Zink eine zentrale Rolle, indem sie die Kollagenproduktion anregen und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen.

FAZIT

Mineralien und Mineralstoffe sind essenziell, um sowohl das innere Wohlbefinden als auch die äussere Schönheit zu fördern.



Birgit Saloner

ist Head of Education und Fachberaterin in der Parfümerie
Osswald in Zürich.
www.osswald.ch

DOSSIER

SOS-HILFE FÜR DIE HAUT

Unerwünschte Hautreaktionen kann es bei jedem Hauttyp geben, daher ist eine individuelle Pflege umso wichtiger. Lesen Sie auf den nächsten Seiten, welche Behandlungen und Wirkstoffe bei gereizter Haut helfen können.



PFLEGENOTRUF

Als grösstes Organ unseres Körpers fungiert die Haut als Schutzschild gegen äussere Einflüsse wie UV-Strahlung, Umwelteinflüsse und schädliche Mikroorganismen. Zur Erhaltung eines optimalen Hautzustandes müssen demzufolge einige Faktoren gut zusammen agieren. Doch was passiert, wenn die Haut aus dem Gleichgewicht gerät und das Schutzschild nicht mehr richtig funktioniert?

Bestimmte Lebenssituationen wie Pubertät oder Wechseljahre, aber auch Urlaubsaufenthalte in sehr sonnigen Regionen können für die Haut sehr ungünstige Wirkungen haben. Häufige Hautprobleme in diesem Zusammenhang sind Akne, Hauttrockenheit, Empfindlichkeit, Rötungen und Entzündungen. Faktoren wie Wettereinflüsse, Disposition zu Hauterkrankungen wie Rosacea, Stress und bestimmte Lebensmittel können ebenfalls das Hautbild verschlechtern. UV-Strahlen können Hautzellen schädigen, was zu Sonnenbrand, Hautalterung und Krebsrisiken führen kann.

UNTERSCHIEDLICHE HAUTREAKTIONEN

Im Laufe des Lebens durchlebt die Haut zahlreiche Veränderungen, die sich in Form von Hautproblemen bemerkbar machen können. Bedingt durch hormonelle Schwankungen, während dieser Lebensphasen, kann es zu unterschiedlichen Hautreaktionen, die jeweils individuelle Pflege erfordern, kommen. Derartige SOS-Fälle können aus den verschiedensten Gründen leider oft auch völlig unerwartet auftreten. Es ist also wichtig, ein paar hilfreiche Gegenmassnahmen zu kennen. Denn ein gut abgestimmtes Pflegeprogramm und richti-

ger Umgang mit akuten Hautproblemen sind entscheidend, um Gesundheit und Aussehen der Haut zu bewahren. Dabei können regelmässige Pflege und vor allen Dingen auch Prävention langfristige Schäden verhindern.

Die Beispiele „Hautveränderungen in der Pubertät“ und „Hautveränderungen in den Wechseljahren“ zeigen die Problematik besonders deutlich auf.

HAUTVERÄNDERUNGEN IN DER PUBERTÄT

In dieser Lebensphase produziert der Organismus verstärkt Sexualhormone – hauptsächlich Androgene. Sie sind in



FOTO: DIMID_86/SHUTTERSTOCK.COM

erster Linie männliche Sexualhormone, die jedoch sowohl bei Männern als auch bei Frauen vorkommen. Wichtigster Vertreter der Androgene ist das Testosteron, welches in den Hoden, den Eierstöcken und in geringen Mengen in den Nebennieren gebildet wird.

Konkret kann es durch die verstärkte Talgdrüsenproduktion beispielsweise zu folgenden Hautveränderungen kommen:

- Überproduktion von Sebum (Hautfett)
- Öliges Hautbild, verstopfte Poren und Mitesser (Komedonen)
- Entzündungen
- Pusteln und Papeln. Betroffen ist hauptsächlich die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn)

Dass diese Situation eine besonders intensive, aber auch eine sensible Hautpflege erfordert, versteht sich von selbst. Häufig entsteht bei den betroffenen – meist jüngeren – Personen ein Leidensdruck, der oft zu einem sehr intensiven Pflegeverhalten führt. Wichtig sind hier dennoch das Mass der Dinge und ein hohes Mass an Disziplin. Denn gerade Hautunreinheiten verleiten oft zu aggressiver Hautpflege und vor allen Dingen zur Manipulation an den Hautunreinheiten. Günstig ist es deshalb, fachliche, gegebenenfalls auch ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

WIRKSTOFFE UND PFLEGE

Hautpflege, Wirkstoffe und apparative Anwendungen in der Pubertät:

- **Reinigung:** Regelmässig und sanft. So werden Sebum und Schmutz entfernt, ohne die Haut zu reizen.
- **Feuchtigkeitspflege:** Ölfreie Produkte auf Wasserbasis.
- **Spot-Treatments:** Entzündungshemmende und antibakteriell wirkende Produkte mit Salicylsäure oder Teebaumöl.
- **Intensivreinigung/Peeling/Exfolieren:**
 - Salicylsäure, Konzentration von 0,5 bis zwei Prozent.
 - Benzoylperoxid (BPO), lokale Anwendung, Konzentration von 2,5 bis zehn Prozent.
 - Retinoide (Retinol, Tretinoin, Adapalen), in Form von Cremes und Gelen, Zellneubildung wird gefördert. Tagsüber immer mit Sonnenschutz.

- Azelainsäure, Konzentration zehn bis 20 Prozent.
- Niacinamid (Vitamin B₃), verbessert die Hautbarriere. Enthalten in Cremes und Seren.
- Zink, reguliert die Talgdrüsenproduktion und wirkt entzündungshemmend. Enthalten in Cremes oder/und Nahrungsergänzungsmitteln.
- Alpha-Hydroxysäuren (AHAs) wie Glykolsäure und Milchsäure, diese wasserlöslichen Säuren exfolieren die Haut sanft, entfernen abgestorbene Hautzellen, mildern Aknenarben und verfeinern das Hautbild. Konzentrationen von 5 bis 10 Prozent sind auch für die tägliche Pflege geeignet.

Aus dem apparativen Bereich hat sich die Mikrodermabrasion zum Entfernen

sein, und auf stark alkoholhaltige Tonics sollte verzichtet werden. Um die Wirkstoffpenetration sicherzustellen, sollte die Haut regelmässig gepeelt und anschliessend mit diversen Wirkstoffen versorgt werden. Beispiele für apparative Anwendungen sind insbesondere die Mikrodermabrasion, Microneedling, Radiofrequenztherapie und Ultraschallbehandlungen.

SOS-MASSNAHMEN UND HAUTPFLEGEROUTINE

Zur Soforthilfe geeignet sind beruhigende Gesichtsmasken mit Aloe vera, Kamille oder Hafermilch, kühlende Produkte bei Sonnenbrand, grüner Tee oder Panthenolprodukte. Zur lokalen Anwendung sind Anti-Pickel-Stifte mit Salicyl-

„IM LAUFE DES LEBENS DURCHLEBT DIE HAUT ZAHLEICHE VERÄNDERUNGEN, DIE SICH IN FORM VON HAUTPROBLEMEN BEMERKBAR MACHEN KÖNNEN.“

von Komedonen bewährt. In schweren Fällen, um schwere Entzündungen in den Griff zu bekommen, sollte dermatologische Hilfe in Anspruch genommen werden. Wichtig ist zudem, dass nicht zu viele verschiedene Präparate unkontrolliert angewendet werden. Das eigenständige Manipulieren der Betroffenen an den Hautunreinheiten sollte unbedingt zur Vermeidung von Schmierinfektionen verhindert werden.

WIRKSTOFFE IN DEN WECHSELJAHREN

Auch in dieser Lebensphase ist intensive, regelmässige Hautpflege wichtig. Schnelles Reinigen und anschliessend eine Feuchtigkeitsschicht auftragen genügen hier meist nicht mehr. Sinnvoll ist es, gemeinsam mit der kosmetischen Fachkraft einen Hautpflegeplan, in dem sowohl die Institutspflege als auch die Heimpflege berücksichtigt werden, aufzustellen. Um weitere Austrocknung zu vermeiden und die Barrierefunktion zu stärken, sollten insbesondere die Präparate zur Gesichtereinigung mild

säure oder Teebaumöl empfehlenswert. Günstig zur Soforthilfe für unterwegs sind Reinigungstücher, Feuchtigkeitssprays mit Thermalwasser und Lippenpflegestifte. Eine wichtige Rolle spielen in diesem Zusammenhang die Ernährung und der gesamte Lebensstil.

FAZIT

In jeder Lebensphase ist die richtige Hautpflege wichtig. Eine zentrale Rolle spielt die Hautpflege aber zum Beispiel in der Pubertät und im Anti-Aging-Bereich. Kosmetische Behandlungen können das Hautbild verbessern, bei schweren Hautproblemen allerdings sind Dermatologen immer die besten Ansprechpartner. Daher empfehlen Sie Ihrer Kundin, in solchen Fällen einen Arzt aufzusuchen.



Waltraud Böhme

Die gelernte Kosmetikerin und Heilpraktikerin ist Mitinhaberin und Geschäftsführerin der Elite Fernakademie für Kosmetik und Wellness GmbH.

HAUT IM GLEICHGEWICHT

Der pH-Wert ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit der Haut. Eine ausgewogene pH-Balance trägt dazu bei, die Hautbarriere zu stärken und Hautprobleme wie Trockenheit oder Irritationen zu vermeiden. Doch wie beeinflusst der pH-Wert die Hautpflege, und warum ist es wichtig, diesen zu bewahren?

Potenzial des Wasserstoffs – kurz pH; ein Wert, der eine entscheidende Rolle in der Hautpflege spielt, da er das empfindliche Gleichgewicht der Haut beeinflusst. Unsere Haut besitzt einen natürlichen Schutzfilm – den sogenannten „Säureschutzmantel“ –, der aus Schweiß, Talg und anderen natürlichen Substanzen

besteht. Dieser Mantel schützt die Haut vor schädlichen Bakterien, Mikroben, Pilzen und äusseren Umwelteinflüssen. Der pH-Wert dieses Schutzfilms liegt normalerweise zwischen 4,7 und 5,5 und ist damit leicht sauer. Ein gesundes pH-Gleichgewicht ist daher essenziell, um die Haut zu bewahren und ihre natürliche Barrierefunktion zu stärken.

Schon gewusst?

Der Säuregrad einer Substanz wird auf einer sogenannten pH-Skala von 0 bis 14 gemessen. Ein pH-Wert von 7 gilt als neutral, das heisst, die Substanz ist weder sauer noch basisch. Werte unter 7 deuten auf eine saure Lösung hin, Werte über 7 zeigen eine basische (oder alkalische) Lösung an.

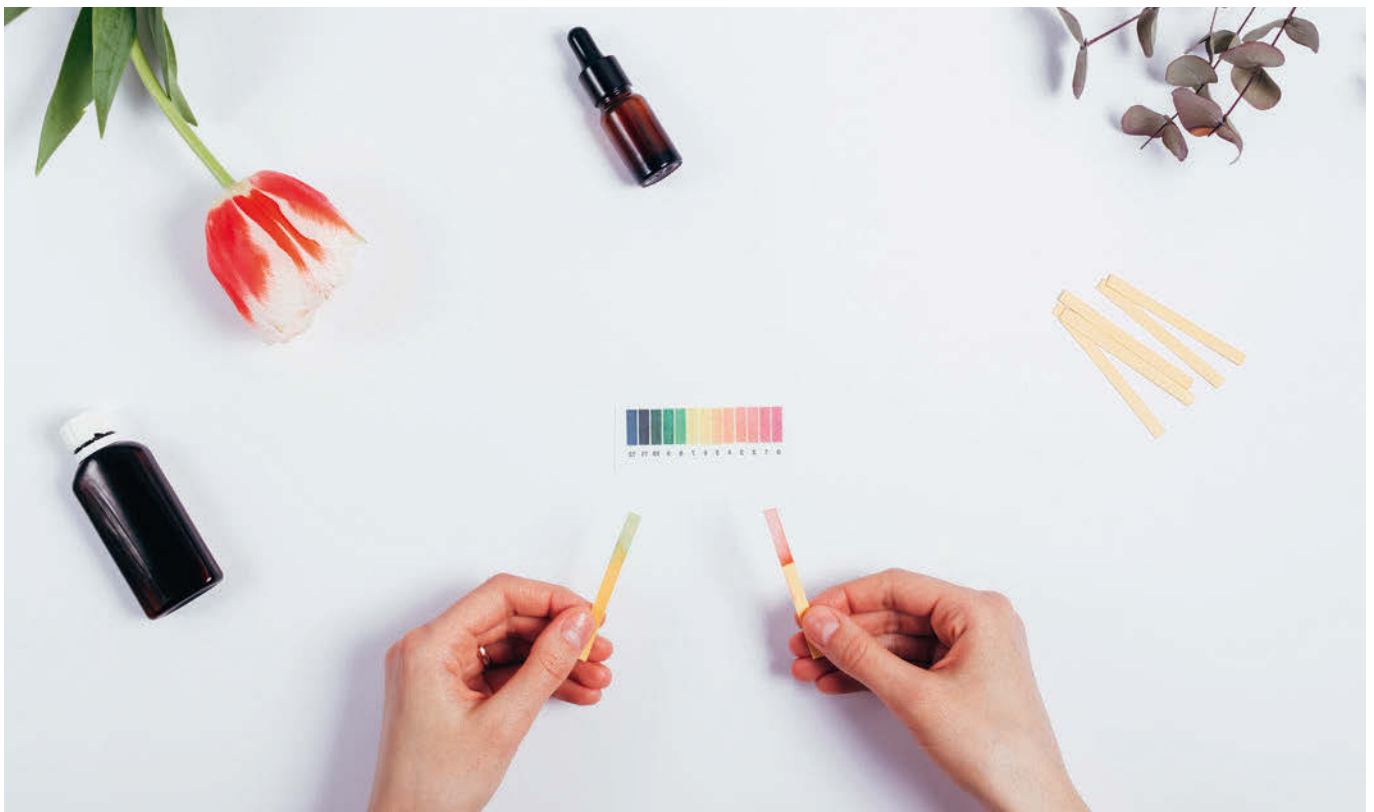


FOTO: PROGRESSMAN/SHUTTERSTOCK.COM

FAKTOREN, DIE DEN PH-WERT DER HAUT BEEINFLUSSEN

Der saure pH-Wert unserer Haut sorgt dafür, dass der Säureschutzmantel intakt bleibt. Gerät dieser jedoch aus dem Gleichgewicht, kann die Haut anfälliger für Irritationen und Infektionen werden. Mehrere Faktoren können den pH-Wert der Haut negativ beeinflussen:

- **Umwelteinflüsse:** Luftverschmutzung, UV-Strahlung und extreme Temperaturschwankungen können den pH-Wert der Haut destabilisieren.
- **Hautpflegeprodukte:** Zu aggressive oder basische Reinigungsprodukte können den natürlichen pH-Wert stören und die Hautbarriere schädigen.
- **Ernährung:** Eine unausgewogene Ernährung, insbesondere zu viel Zucker und zu wenig Obst und Gemüse, kann sich ebenfalls negativ auf den pH-Wert der Haut auswirken.
- **Gesundheitszustand:** Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Psoriasis verändern oft den pH-Wert der Haut und können eine gezielte Pflege erforderlich machen.

DER PH-WERT IN HAUTPFLEGE-PRODUKTEN

Hautpflegeprodukte sind gezielt auf den pH-Wert abgestimmt, um die Haut nicht zu belasten. Ein Produkt, das den natürlichen pH-Wert der Haut respektiert, sorgt für eine sanfte Reinigung und Pflege, ohne den Säureschutzmantel zu stören. So kann die Haut ihre Funktionen bestmöglich erfüllen:

- **Milde Reinigungsprodukte:** Milde Reinigungsmittel, die einen pH-Wert im Bereich von 4,5 bis 5,5 haben, sind speziell auf den natürlichen pH-Wert der Haut abgestimmt und helfen, den Säureschutzmantel zu erhalten. Aggressive Seifen und Reinigungsmittel mit hohem pH-Wert können die Haut austrocknen.
- **Feuchtigkeitspflege:** Die Haut benötigt regelmässige Feuchtigkeit, um den natürlichen pH-Wert zu unterstützen. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure können helfen, den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu regulieren und die Barrierefunktion zu stärken.
- **Peelings:** Ein sanftes Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und fördert die Regeneration der Haut. Wichtig:

Missverständnisse über den pH-Wert der Haut

Es gibt einige verbreitete Missverständnisse, die es zu entkräften gilt:

1. **Mythos 1: Natürliche Produkte sind immer besser für den pH-Wert.**
Nicht alle natürlichen Produkte sind pH-neutral oder hautfreundlich. Beispielsweise ist Zitrusaust extrem sauer und kann die Haut reizen, obwohl er als „natürlich“ gilt.
2. **Mythos 2: Häufiges Waschen verbessert die Hautgesundheit.**
Zu häufiges Waschen kann die Haut austrocknen und den natürlichen Schutzfilm der Haut zerstören, was zu Reizungen führen kann. Ein sanfter Reinigungsansatz ist hier ratsamer.
3. **Mythos 3: Der pH-Wert der Haut bleibt immer gleich.**
Der pH-Wert der Haut kann je nach Alter, Hautregion und Gesundheitszustand variieren. So hat beispielsweise die Haut eines Babys einen nahezu neutralen pH-Wert, der sich erst später in den sauren Bereich verschiebt.

Bei Säure-Peelings, die auf AHA (Alpha-Hydroxysäuren) oder BHA (Beta-Hydroxysäuren) basieren, sollte die Haut danach gut gepflegt werden, um das pH-Gleichgewicht wiederherzustellen. Denn diese Peelings senken den pH-Wert der Haut vorübergehend, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Haut zu erneuern. Im Allgemeinen gilt: Zu häufiges Peelen sollte vermieden werden. Ein bis zwei Mal pro Woche reicht in der Regel aus.

- **Sonnenschutz:** UV-Strahlung kann den pH-Wert destabilisieren und den Säureschutzmantel der Haut schädigen. Daher ist der Einsatz eines Breitband-Sonnenschutzes unerlässlich, um die Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen.

DIE ROLLE VON TONIKA IN DER HAUTPFLEGE

Ein Tonikum ist weit mehr als nur ein optionaler Zusatz in der Hautpflegeroutine. Es kann dabei helfen, den pH-Wert nach der Reinigung wieder in den leicht sauren Bereich zu bringen. Das Tonikum, sprich Gesichtswasser, stärkt den Hautschutzfilm und schützt die Haut vor äusseren Umwelteinflüssen. Ausserdem macht es die Haut empfänglicher für die nachfolgende Pflege, was deren Wirkung verstärken kann. Tonika mit einem pH-Wert von 4,5 bis 5,5 können je nach Formulierung unterschiedliche Funktionen erfüllen – von beruhigend und hydratisierend bis zu porenverfeinernd und klärend.

WARUM DER RICHTIGE PH-WERT SO WICHTIG IST

Ein falscher pH-Wert in Hautpflegeprodukten kann erhebliche Auswirkungen auf die Haut haben, darunter Rötungen, Trockenheit und Reizungen. Besonders empfindliche Haut reagiert schnell auf Veränderungen, da sie besonders anfällig für Ungleichgewichte ist. Ein optimal abgestimmtes pH-Verhältnis hilft der Haut zudem, ihre Barrierefunktion zu bewahren und sie vor Feuchtigkeitsverlust zu schützen.

Des Weiteren sorgt ein ausgeglichener pH-Wert dafür, dass pflegende Inhaltsstoffe wie Vitamine, Antioxidantien und Feuchtigkeit besser von der Haut aufgenommen werden können. Produkte mit einem zu hohen oder zu niedrigen pH-Wert können diese Aufnahme erschweren.

FAZIT

Ein stabiler pH-Wert ist entscheidend für eine gesunde Haut. Daher ist es wichtig, mit milden, pH-freundlichen Produkten zu pflegen, um Hautprobleme zu vermeiden.



Magdalena Brügger

ist die Inhaberin und Gründerin der CP PRAXIS – einem hochwertigen Kosmetikstudio in Basel und Bottmingen.
<https://cp-praxis.ch>

VERHALTEN BEI SENSIBLER HAUT

Medical-Beauty-Verfahren und -Präparate können gereizter Haut helfen – oder sie noch mehr aus dem Gleichgewicht bringen. Wir zeigen, welche Ansätze tatsächlich beruhigen und regenerieren und welche Treatments besser tabu bleiben sollten.



Empfindliche Haut betrifft eine Vielzahl von Menschen. Sie reagiert besonders sensibel auf äussere Einflüsse wie Kälte, Hitze, UV-Strahlung oder bestimmte Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten. Auch innere Faktoren wie Stress, Allergien oder hormonelle Veränderungen können die Haut aus dem Gleichgewicht bringen. Typische Symptome sind Rötungen, Spannungsgefühle, Trockenheit oder sogar Irritationen und Entzündungen. Für Menschen mit empfindlicher Haut ist die Wahl der richtigen Pflege und der passenden Beauty-Behandlungen besonders wichtig, um die Haut zu beruhigen, zu stärken und zu schützen.

Allgemein kann man sagen, dass die Behandlung und Pflege von gereizter Haut darauf abzielen, das Aussehen und eventuelle Beschwerden zu verbessern, die Haut langfristig zu beruhigen und vor allem die Hautbarriere nachhaltig zu stärken. Kosmetisch stehen dabei die Beruhigung im Fokus, die Reduktion von Rötungen und Juckreiz sowie der Haut Feuchtigkeit und Lipide zuzuführen.

APPARATE UND PRÄPARATE

Medical-Beauty-Verfahren, die sich durch ihren medizinischen Hintergrund und ihre Wirksamkeit auszeichnen, bieten ebenfalls eine Vielzahl von Lösungen, die speziell auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut zugeschnitten sind. Diese Verfahren, kombiniert mit hochwirksamen Präparaten, können empfindlicher Haut

zu einem gesunden und strahlenden Aussehen verhelfen. Die richtige Behandlung gereizter Haut erfordert jedoch besondere Aufmerksamkeit. Während einige kosmetische Verfahren helfen können, die Haut zu beruhigen und ihre Regeneration zu fördern, können andere die Situation verschlimmern. In diesem Artikel erfahren Sie, welche kosmetischen Verfahren bei gereizter Haut geeignet sind und welche Sie besser vermeiden sollten.

Das Besondere an empfindlicher Haut ist, dass sie eine gestörte Hautbarriere aufweist. Diese Schutzschicht verhindert normalerweise das Eindringen schädlicher Substanzen und schützt vor Feuchtigkeitsverlust. Bei empfindlicher Haut ist diese Barriere oft geschwächt, was dazu führt, dass Reizstoffe leichter eindringen können und die Haut stärker auf äussere Einflüsse reagiert. Auch genetische Faktoren, hormonelle Veränderungen oder bestimmte Hauterkrankungen wie Rosacea oder atopische Dermatitis stehen im Zusammenhang mit empfindlicher Haut. Bei der Wahl der richtigen Medical-Beauty-Verfahren für empfindliche Haut liegt der Fokus daher auf schonenden Methoden, die die Haut beruhigen, stärken und regenerieren.

LED-LICHTBEHANDLUNG

Die LED-Lichtbehandlung ist eine schmerzfreie und entspannende Behandlung, die ideal bei empfindlicher Haut als apparative Komponente mit in die Behandlung eingebaut werden

kann. Durch die Anwendung unterschiedlicher Lichtfarben wird die Haut auf zellulärer Ebene angesprochen. Für sensible Haut eignet sich rotes LED-Licht, das nicht nur die Kollagenproduktion fördert, sondern auch wundheilungsfördernd und entzündungshemmend wirkt. Grünes LED-Licht ist nicht so gut erforscht wie rotes Licht und wird häufig zur Behandlung von Hyperpigmentierungen eingesetzt. Es wirkt jedoch auch beruhigend und ausgleichend auf die Haut, weshalb es auch bei empfindlicher, zu Rötungen neigender Haut eingesetzt werden kann. Es hilft dabei, Rötungen zu reduzieren und dadurch die Haut gleichmäßiger erscheinen zu lassen. Zudem wird vermutet, dass grünes Licht sich stärkend auf die Kapillaren auswirken kann.

APPARATIVE BEHANDLUNG

Das „Hydrafacial“ ist eine nicht invasive Behandlung, die von erfahrenen Behandlern auch bei gereizter Haut eingesetzt werden kann. Durch eine Kombination aus Tiefenreinigung, Peeling und intensiver Feuchtigkeit-/Wirkstoffzufuhr wird die Haut erfrischt und von Unreinheiten befreit.

Wird Glykolsäure in der Behandlung verwendet, sollte man speziell bei gereizter Haut die niedrigste Konzentration wählen. Neu verfügbar ist auch eine Lactobionsäure (Polyhydroxysäure, kurz PHA), die sich besonders bei gereizter oder empfindlicher Haut eignet. Kommt noch ein Booster zum Einsatz, sollte auf Wirkstoffe wie Retinol oder Vitamin C aufgrund ihres Reizpotenzials verzichtet werden und stattdessen feuchtigkeitsspendende, antioxidative und beruhigende Inhaltsstoffe gewählt werden.

KÜHLEN UND ENTSTAUEN

Bei gereizter Haut ist tatsächlich „weniger“ oft mehr. In der Kabine kann eine beruhigende Maske oder auch eine kühlende, entstauende Algenmodellage Wunder bewirken. Weitere kühlende Elemente wie Ice Balls oder Eisstäbe werden ebenfalls gerne von Kunden angenommen.

Don'ts bei gereizter Haut

Auf folgende Treatments sollte bei gereizter oder empfindlicher Haut besser verzichtet werden:

- Chemische Peelings
- Mikrodermabrasion
- Microneedling
- Laserverfahren (zum Beispiel Fraxel-Laser oder CO₂-Laser)

Die Behandlungen können die ohnehin geschwächte Hautbarriere weiter schädigen und die Haut anfälliger für Irritationen wie Rötungen, Schwellungen oder Entzündungen machen. Zusätzlich strapazieren intensive Verfahren oder Mikroverletzungen die Haut und verzögern ihren natürlichen Heilungsprozess.



Die Manuelle Lymphdrainage eignet sich bei vorliegender Qualifikation besonders gut als Massage, da sie entstauend wirkt und im Vergleich zur klassischen Massage keine Mehrdurchblutung bewirkt.

BERUHIGENDE PFLEGE

Neben Beauty-Verfahren spielen die richtigen Pflegepräparate ebenfalls eine zentrale Rolle. Hochwertige Produkte mit wissenschaftlich erprobten Inhaltsstoffen können dabei helfen, die Haut zu beruhigen, sie vor Umwelteinflüssen zu schützen und die Barrierefunktion zu stärken.

Beruhigende Inhaltsstoffe wirken Rötungen und Irritationen entgegen, zum Beispiel Panthenol (fördert die Heilung und beruhigt), Allantoin (minimiert Reizungen und fördert die Regeneration) und Bisabolol (wirkt entzündungshemmend und hautberuhigend).

Zur Stärkung der Hautbarriere eignen sich Öle mit Gamma-Linolensäure wie Nachtkerzenöl, während Squalan als pflanzliches Öl nicht komedogen ist und empfindliche Haut geschmeidig macht. Natural Moisturizing Factors (NMFs) wie Harnstoff oder Glycerin stabilisieren die Haut.

Achtung: Harnstoff sollte nur auf intakter Haut verwendet werden! Adaptogene wie Ginseng oder Maca helfen der Haut, sich an Stress anzupassen.

Passend zum Trendthema „Neurokosmetik“ gibt es einen pflanzlichen Aktivstoff aus der Cherimoya-Frucht der dabei hilft, sensible Haut zu be-

ruhigen, Rötungen zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen Stress zu stärken. Er wirkt zudem entzündungshemmend und fördert das Gleichgewicht der Haut. Antioxidantien wie Vitamin E oder Coenzym Q10 schützen empfindliche Haut ergänzend vor freien Radikalen, die durch UV-Strahlen und Umweltverschmutzung entstehen. Ein ausgewogener Sonnenschutz ist ebenfalls unverzichtbar.

Die Grundlage der Produkte für empfindliche Haut sollte möglichst reizarm und zum Beispiel frei von Duftstoffen oder Alkohol und anderen potenziell irritierenden Substanzen sein. Zudem sollte auf eine dermatologisch getestete Verträglichkeit geachtet werden.



Dr. med. Christine Schrammek-Drusio

Die Geschäftsführerin der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH & Co. KG ist Dermatologin und Allergologin. Als Anti-Aging-Expertin entwickelt sie Behandlungsmethoden, unter anderem die Kräuterschälkur „Green Peel“, und dermatologische Pflegeprodukte.



Christina Drusio

Die Autorin ist Teil der Inhaberfamilie und Mitglied der Geschäftsführung der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH & Co. KG. Sie ist Dermatologin und als Expertin zum Thema Haut eine geschätzte Referentin bei internationalen Vorträgen und Seminaren. www.schrammek.de

SCHÖN ESSEN: ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE HAUT

Die richtige Ernährung ist ein Schlüsselfaktor für die Gesundheit des gesamten Körpers – besonders jedoch für die Haut. Entzündungsreduzierende Lebensmittel können dabei helfen, Hautprobleme zu lindern, das Hautbild zu verbessern und die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen.



FOTOS: PUHHHA/SHUTTERSTOCK.COM

Die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Körpers und insbesondere der Haut. Viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie in Obst und Gemüse enthalten sind, tragen nicht nur zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei, sondern wirken auch beruhigend auf die Haut. Darüber hinaus unterstützen Gewürze den Organismus mit ätherischen Ölen und Scharfstoffen, die entzündungshemmend wirken können. Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit wertvollen Vitaminen und Mikronährstoffen, die essenziell für die Bekämpfung von Entzündungsprozessen sind.

HAUTPFLEGE VON INNEN

Hautpflege von innen bedeutet, den Körper mit Nährstoffen zu versorgen, die die Hautgesundheit fördern. Pflanzliche Antioxidantien beispielsweise sind besonders wirkungsvoll, da sie den Körper vor degenerativen Prozessen schützen und entzündungshemmend wirken. Bestimmte Lebensmittel wie Ingwer und Chili können zudem Schmerzen lindern und die Durchblutung fördern. Insbesondere rote, grüne und gelbe Lebensmittel enthalten viele antioxidative Wirkstoffe. Diese Effekte sind besonders wertvoll für Menschen, die unter entzündungsbedingten Hautproblemen wie Akne, Rosacea oder Ekzemen leiden.

DER EINFLUSS EINES GESUNDEN DARMS

Ein gesunder Darm ist eine Grundvoraussetzung, um Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren und die Hautgesundheit zu fördern. Das Mikrobiom, also die Gemeinschaft der Darmbakterien, spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Eine ausgewogene Darmflora hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern unterstützt auch das Immunsystem und reguliert Entzündungen im Körper. Besonders wichtig sind Ballaststoffe, die als Nahrung für diese nützlichen Darmbakterien dienen. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide ent-

Ernährungstipps für eine gesunde Haut

- Extra Flüssigkeitszufuhr: Wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Wassermelonen und Sellerie in den Ernährungsplan mit aufnehmen.
- Den Konsum von zuckerhaltigen Snacks, Softdrinks und Weissbrot reduzieren und durch Vollkornprodukte, Obst und gesunde Fette ersetzen.
- Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi und Kombucha in die Ernährung einfügen.
- Auf pflanzliche Öle wie Olivenöl, Kokosöl oder Avocadoöl, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind, setzen.
- Lebensmittel, die reich an Vitamin A sind, wie Karotten, Süsskartoffeln, Spinat, Mangold und Leber, den Vorzug geben.
- Snacks wie Nüsse, Samen, Beeren oder griechischer Joghurt mit Honig sind ideal für zwischendurch. Sie sind nährstoffreich und unterstützen die Hautgesundheit.

halten reichlich Ballaststoffe, die eine gesunde Darmflora fördern. Insbesondere Präbiotika, also Ballaststoffe, die vom Körper nicht verdaut werden, wie in Spargel, Zwiebeln, Knoblauch und Bananen vorkommend, unterstützen das Wachstum von guten Bakterien im Darm.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wirksamsten entzündungshemmenden Nährstoffen und sind essenziell für die Gesundheit von Haut und Körper. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken direkt auf entzündliche Prozesse, indem sie die Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen hemmen. Omega-3-Fettsäuren fördern zudem die Elastizität der Haut und tragen zu ihrer Hydratation bei.

Zu den reichhaltigsten Quellen für Omega-3-Fettsäuren zählen fettreiche Fischarten wie Lachs, Makrele, Hering und Sardinen. Allerdings ist zu beachten, dass Fisch heutzutage häufig durch Schwermetalle und andere Schadstoffe belastet ist. Eine sichere und nachhaltige Alternative ist Algenöl, das direkt aus den Mikroalgen gewonnen wird und das auch die ursprüngliche Quelle für die Omega-3-Fettsäuren in Fischen darstellt. Algenöl liefert sowohl Eicosapentaensäure (EPA) als auch Docosahexaensäure (DHA), zwei besonders wichtige Formen von Omega-3. Pflanzliche Quellen wie Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse und Hanfsa-

men bieten eine gute Versorgung mit Alpha-Linolensäure (ALA), einer Vorstufe von EPA und DHA. Der Körper kann ALA jedoch nur begrenzt in die aktiven Formen umwandeln, weshalb eine ergänzende Zufuhr von Algenöl oft empfehlenswert ist.

FAZIT

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an entzündungshemmenden Lebensmitteln ist, kann einen grossen Beitrag zur Hautgesundheit leisten. Pflanzliche Antioxidantien, wie sie in Obst, Gemüse und Gewürzen vorkommen, schützen die Haut vor freien Radikalen und fördern deren Regeneration. Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe unterstützen zusätzlich den Darm und wirken entzündungshemmend auf den gesamten Organismus. Es ist wichtig, auf eine möglichst unverarbeitete und natürliche Ernährung zu achten, um die maximale Wirkung dieser Nährstoffe zu erzielen.

Durch die Integration dieser Lebensmittel in die tägliche Ernährung kann nicht nur die Haut beruhigt, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.



Aris Guzman

ist Köchin, Kochbuchautorin und Produktentwicklerin. Sie betreibt ein Cateringunternehmen in Zürich, wo sie seit über 20 Jahren lebt, und organisiert Gastro-Pop-ups mit Fokus auf vegane Küche und karibischem Soul Food. www.byaris.ch

LANGZEIT-FILLER: DAUERHAFT SCHÖN

In der Welt der ästhetischen Medizin sind Filler mittlerweile ein unverzichtbares Werkzeug für die Verbesserung von Hautqualität und Gesichtsvolumen. Während kurzfristige Lösungen lange Zeit den Standard setzten, gewinnen heute Filler mit Langzeitwirkung immer mehr an Bedeutung. Sie bieten nicht nur eine schnelle und effektive Möglichkeit, Falten zu glätten und Gesichtszüge zu harmonisieren, sondern auch den Wunsch nach lang anhaltenden Ergebnissen zu erfüllen.



FOTO: FAST-STOCK/SHUTTERSTOCK.COM

Die Nachfrage nach Behandlungen, die langfristige Resultate liefern und gleichzeitig ein natürliches, jungendliches Aussehen bewahren, wächst stetig. Nicht zuletzt auch dank des Trends der sogenannten „Clean Beauty“-Bewegung und des zunehmenden Wunsches nach minimalinvasiven, aber effektiven Behandlungen.

FILLER SIND NICHT GLEICH FILLER

Klassische Filler wie Hyaluronsäure bieten sofortige Ergebnisse, die jedoch nur eine begrenzte Zeit halten, meist etwa sechs bis zwölf Monate. Langzeit-Filler stellen demnach eine interessante Weiterentwicklung dar, da sie nicht nur länger halten, sondern auch potenziell weniger Eingriffe und Kosten für den Patienten bedeuten. Einige der aktuell vielversprechenden Materialien und Technologien, die in Richtung Langzeitwirkung gehen, beinhalten:

- **Langzeit-Hyaluronsäure:** Hierbei handelt es sich um spezielle Formulierungen von Hyaluronsäure, die stabiler sind und länger im Gewebe verbleiben. Sie können die Faltenglättung oder Volumenauffüllung über mehrere Jahre hinweg beibehalten.

Gut zu wissen

Langzeit-Filler sind in der Regel teurer als herkömmliche Filler, da sie länger wirken und in der Herstellung komplexer sind. Die Kosten pro Behandlungseinheit liegen je nach Standort und spezifischen Anforderungen zwischen 600 und 1.500 CHF.

- **Calciumhydroxylapatit:** Dieser Filler regt die körpereigene Kollagenproduktion an und bleibt im Gewebe länger erhalten. Er kann tiefer liegende Falten oder Volumenverlust effektiv behandeln und hat auch eine längerfristige Wirkung.
- **Poly-L-Milchsäure:** Ein Filler, der ebenfalls die Kollagenproduktion anregt. Die Wirkung tritt zwar nicht sofort ein, hält aber länger, da die Hautstruktur nachhaltig verbessert wird. Es kann Jahre dauern, bis eine Auffrischung nötig ist.

„DIE LANGZEITWIRKUNG DER FILLER HÄNGT AUCH VON INDIVIDUELLEN FAKTOREN AB.“

- **Kombinationstherapien:** Eine neue Richtung könnten auch Kombinationen aus Füllstoffen und Technologien wie Radiofrequenz, Laser oder Ultraschall sein, die die Wirkung der Filler verlängern oder sogar die Langzeitbildung von Kollagen fördern.

FÜR WEN EIGNET SICH DIESE BEHANDLUNG?

Die Langzeitwirkung dieser Filler hängt jedoch auch von individuellen Faktoren ab wie dem Alter, Hauttyp und der Lebensweise des Patienten. So beginnen viele Menschen bereits ab 30 Jahren, die ersten Anzeichen von Hauterschlaffung, feinen Linien und Volumenverlust zu bemerken. Die körpereigene Kollagenproduktion nimmt ab, was sich in der Hautstruktur bemerkbar macht. In dieser Lebensphase können lang anhaltende Filler besonders vorteilhaft sein, um nicht nur ein sofortiges Ergebnis zu bieten, sondern auch den Alterungsprozess über längere Zeit hinauszuzögern. Selbstverständlich sind lang anhaltende Filler auch eine exzellente Lösung für Patienten im reifen Alter, die statt einer plötzlichen „Veränderung“ einen allmählichen Effekt bevorzugen.

WORAUF SOLLTE VOR DER BEHANDLUNG GEACHTET WERDEN?

Vor einer Behandlung mit lang anhaltenden Fillern gibt es einige wichtige Punkte, die berücksichtigt werden sollten:

- **Individuelle Wünsche klären und realistische Erwartungen setzen:** Eine umfassende Beratung zu Wünschen und Ergebnissen ist vor der Behandlung angebracht.
- **Gesundheitscheck und Kontraindikationen:** Vor der Behandlung ist eine gründliche Hautanalyse wichtig, genauso wie eine umfassende Anamnese nötig ist.
- **Vermeidung von schädlichen Substanzen:** Sowohl Alkohol als auch Nikotin sollten in den Tagen vor der Behandlung vermieden werden, da sie

das Risiko von Blutergüssen erhöhen und die Heilung der Haut beeinträchtigen beziehungsweise die Blutzirkulation verringern können.

- **Hautvorbereitung:** Sie als Kosmetikerin spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, die Haut optimal auf unter anderem medizinische Filler-Behandlungen vorzubereiten. Behandlungen wie Microneedling, Fruchtsäure-Peelings oder Thulium-Laserbehandlung können helfen, die Hautstruktur vorgängig zu verbessern und die Aufnahme der medizinischen Wirkstoffe zu maximieren.

NACH DER BEHANDLUNG, FÜR DEN ERFOLG

Direkt nach der Behandlung sollte auf sportliche Aktivitäten oder anstrengende Tätigkeiten verzichtet werden. Auch direkte Sonneneinstrahlung oder starke Wärme (z. B. Saunen) sollten für einige Tage gemieden werden. Ausserdem tragen eine regelmässige häusliche wie auch professionelle Hautpflege dazu bei, dass die Ergebnisse länger anhalten.

FAZIT

Langanhaltende Filler bieten eine effektive und nachhaltige Verjüngung, die subtil ist und unter Umständen invasive Behandlungen, wie Schönheitschirurgische Eingriffe, hinauszögern. Zudem ermöglicht die Behandlung eine noch engere Zusammenarbeit von Kosmetikerinnen und Ärztinnen, um für die langfristige Gesundheit der Haut ihrer Kundinnen und Patientinnen zu sorgen.



Jaclyn Kүүлhan
ist Inhaberin Jaclyn Cosmetics und Kosmetikerin EFZ.



Dr. Dr. med. John-Patrik Burkhard
ist Geschäftsführer von Niuface Schweiz und Facharzt für Kiefer- und Gesichtschirurgie FMH.



ZUM (ZUSATZ-)KAUFEN VERFÜHRT

Der Zusatzverkauf von Produkten wird ein immer stärkeres Thema im Kosmetikinstitut, denn er beschert Ihnen einen beachtlichen On-top-Verdienst. Lernen Sie dafür die Kunst der Verführung und schenken Sie Ihren Kunden mit einem kleinen Fresh-up ein besonderes Zusatzerlebnis, sodass sie Ihr Institut glücklicher verlassen, als sie es betreten haben. Das steigert sowohl die Kundenbindung als auch Ihren Umsatz!



Ihr Kosmetikinstitut verfügt über eine Menge an grossartigen Produkten, mit richtig tollen Effekten, die etwas bewirken und dabei helfen, die Haut Ihrer Kunden noch schöner aussehen zu lassen. Produkte, auf die Ihre Kunden von selbst vielleicht gar nicht kommen würden. Nur durch Ihre Begeisterung und durch die perfekte Präsentation dieser Produkte können Sie Ihre Kunden überzeugen, diese Produkte auch noch zusätzlich besitzen zu wollen.

AN ZUSÄTZLICHEM UMSATZ INTERESSIERT?

Verkaufen von Produkten und Dienstleistung ist Pflicht. Zusatzverkauf die Kür. Er wird ein immer stärkeres Thema im Kosmetikinstitut. Tatsächlich realisieren Sie einen beachtlichen Mehrumsatz bei der richtigen Umsetzung. Das Ziel ist, Ihre Kunden zum Kauf von Produkten anzuregen, nach denen sie gar nicht gefragt haben. Es geht dabei um die gekonnte Präsentation ergänzender Produkte oder Dienstleistungen.

DIE KUNST DER VERFÜHRUNG

Wenn es um Zusatzverkauf geht, baut sich bei vielen Kosmetikerinnen eine Blockade auf: „Ich will meinem Kunden ja nichts aufdrängen!“ Dabei ist es nichts weiter als ein Zusatz an Informationen,

Die Vorteile von Zusatzverkäufen

- Mit Zusatzangeboten gehen Sie auf die Bedürfnisse Ihrer Kunden ein.
- Sie steigern die Kundenbegeisterung durch einen Rundumservice.
- Die gesteigerte Kundenbegeisterung erhöht gleichzeitig die Kundenbindung.
- Zusatzverkäufe steigern Ihren Umsatzerfolg und erhöhen die Chance auf Neukunden.

die, wenn sie zielgerecht beim Kunden angewandt werden, zu grosser Begeisterung bei ihm führen.

Die Kunst dabei ist, das Gespräch locker und leicht zu führen und die Beratung mit Magic Words anzureichern, um Ihre Kunden zu begeistern und die Kauflust zu wecken. Erzeugen Sie Emotionen, bieten Sie Ihrem Kunden Überraschungen mit Themen und Leistungen an, mit denen er nicht gerechnet hat. Denn: Emotionen sind entscheidend für den Kauf eines Produktes.

Durch Ihr Beratungsgespräch können Sie schnell erkennen, welche Bedürf-

nisse beim Kunden noch zusätzlich geweckt werden können. Aufmerksames Zuhören ist wichtig!

DAS FRESH-UP-ERLEBNIS: DIESE PUNKTE SIND WICHTIG!

Übertreffen Sie die Erwartung Ihrer Kunden! Gerade weil Sie der Spezialist für eine straffe und gesunde Haut sind, ist Fresh-up eine gelungene Serviceleistung für jeden Kunden. Sie bieten Ihren Kunden mit diesem Service einen Mehrwert. Fresh-up dauert höchstens ein paar Minuten. Es ist ein optimaler Zusatzverkauf. Denken Sie daran: 75 % aller Verkaufsentscheidungen werden erst im Institut getroffen.

1. FRESH-UP ZUM MITERLEBEN

Sie begleiten Ihre Kunden zu Ihrer Make-up-Bar und lassen sie Step-by-step miterleben, wie Sie ihnen mit einem Fresh-up ein strahlendes Lächeln ins Gesicht zaubern und ihre Haut mit einem Glow zum Strahlen bringen. Lassen Sie die Kunden mitmachen und miterleben. Geben Sie Ihnen Tipps, die sie so nicht kennen. Ihre Kunden werden die vielen praktischen Tipps, die Sie ihnen geben, ausprobieren und im Freundeskreis weitererzählen.

2. DARF'S EIN WE-NIG MEHR SEIN?

Bringen Sie Ihr Licht zum Leuchten. Nur wer selbst für etwas brennt, kann das Feuer auch bei anderen entfachen. Denken Sie immer daran: Der Besuch im Kosmetikinstitut muss sich für



Erlebnisorientiert verkaufen: Mit Magic Words wie „Ein Puder wie ein Sonnenkuss“ verführen Sie Ihre Kundin zum Zusatzkauf.

Ihre Kunden loben. Damit über Sie gesprochen wird und Sie auch weiterempfohlen werden, müssen Ihre Kunden Eindrücke der besonderen Klasse erleben.

3. SCHAUEN SIE ÜBER DEN TELLERRAND

Wagen Sie immer etwas Neues, denn wenn Sie heutzutage erfolgreich ein Institut führen möchten, müssen Sie vor allen Dingen aus der Sicht des Kunden handeln. Je individueller Sie Ihre Kunden mit Ihren Produkten und Ihrer Dienstleistung überraschen, umso besser kommt es bei ihnen an.

4. ÜBERRASCHEN SIE MIT GEKONNTEM MARKETING

Sie überlegen sich jeden Tag, wie Sie Ihre Kunden mit Ihren Produkten und Ihrer Dienstleistung überraschen können. Gibt es neue Produkte oder Dienstleistungen, die Ihre Kunden noch nicht kennen?

Es reicht heute einfach nicht mehr aus, die Produkte nur ins Regal zu stellen. Um bei dem heutigen Über-

direkten Kontakt mit den Produkten haben. Ziel ist, die Käuferlebnisse Ihrer Kunden zu erhöhen.

Wichtig ist, dass Sie vom Schaufenster oder vom Eingang Ihres Institutes bis zu Ihrem Behandlungsraum Ihre Kunden an den einzelnen Verkaufspunkten durch ein geschicktes Storytelling auf Ihre Aktion oder Neuheiten aufmerksam machen.

6. VERKAUF GANZ NEBENBEI ERLEBNISREISE ZUM POS

Das Erlebnis Ihrer Kunden an den einzelnen Verkaufspunkten ist eine Reise durch den gesamten Kaufprozess Ihrer Dienstleistung und Produkte. Ihre Kunden werden auf der Erlebnisreise an den einzelnen Verkaufspunkten die Produkte, Ihr Leistungsangebot so wie Ihre Aktion kennenlernen. Ihre Kunden können die Produkte sehen, anfassen und fühlen.

Damit wecken Sie das Interesse Ihrer Kunden, die auch dann von sich aus Fragen zum Nutzen der Produkte haben. Das ist oft viel einfacher für Sie, als wenn Sie das Gefühl haben, verkaufen zu müssen.

Lust auf ein reales Kennenlernen. Sie stellen sich und Ihr Institut dort individuell und überzeugend vor.

Die Social-Media-Plattformen sind zudem ein idealer Marktplatz, um Ihre Dienstleistungen, Produkte und Käuferlebnisse an den verschiedenen Verkaufspunkten im Institut bekannt zu machen.

BEGEISTERTE KUNDEN BRINGEN NEUE KUNDEN

Wenn Sie diese Erfolgsstrategie beachten, haben Sie schon einen grossen Schritt in Richtung Kundenbegeisterung getan. Dann brauchen Sie sich über Stamm- und Neukunden keine Gedanken mehr zu machen. Denn begeisterte Kunden werden sehr gerne über Ihren aussergewöhnlichen Service berichten und Ihnen neue Kunden bringen. Ganz automatisch.

Zusatzverkäufe machen richtig Spass und sind ein tolles Training, um Ihren Beratungsgesprächen interessante und erfolgreichere Wendungen zu geben. Je gekonnter Sie die Wünsche Ihrer Kunden erkannt haben, je gezielter Sie die Verkaufsgespräche geführt haben, desto mehr profitieren Sie von den Zusatzkäufen Ihrer Kunden.

Tipp

Optimal ist eine Kombination aus emotionaler Warenpräsentation und Ihrer emotionalen Beratungskompetenz.

angebot an Produkten Aufmerksamkeit zu erzielen, müssen Sie Ihre Produkte wirkungsvoll und selbsterklärend präsentieren.

5. POINT-OF-SALE-MARKETING

Kaufanreize zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist das Erfolgsgeheimnis der POS-Strategie. Das Ziel ist, durch verkaufsfördernde Massnahmen und Aktivitäten Ihre Kunden zu begeistern, um so die Aufmerksamkeit für die Produkte zu erhöhen und die Zusatzverkäufe zu steigern. Der POS ist der Ort, wo Ihre Kunden den

7. GELUNGENES MARKETING ONLINE UND OFFLINE

Um mit Ihrem Marketing langfristig Erfolg zu haben, müssen Sie beide Welten miteinander verknüpfen. Eine informative und gleichzeitig optisch attraktive, ansprechende Homepage vermittelt Kompetenz und macht



Trudelies Grigoletto

Die Autorin ist Expertin für emotionales Verkaufen und visuelles Marketing. Mit ihrer Agentur bietet sie Seminare, Trainings und Coachings an. Ausserdem ist sie Referentin auf Fachmessen. www.grigoletto.net

ANZEIGE

LPG Alliance M6 medical Endermologie-Gerät zu verkaufen.

Neuwertig (1.5 Jahre, wenig
gebraucht) 23'000 Fr.
Verhandlungsbasis (NP 39'600 Fr.).

Kein Versand, Abholung Liebefeld bei
Köniz BE.
Kontakt 078 862 09 05

Serie

TEIL 2: WIE SINNVOLL IST ES, EIN BILD FÜR SOCIAL MEDIA ZU BEARBEITEN?

BE MORE SOCIAL

In dieser Serie sprechen wir über die sozialen Medien und welchen relevanten Themen man als Kosmetikinstitut gegenübersteht. Unsere Expertin Tanja M. Copertino weiss, wie die einzelnen Plattformen funktionieren und worauf es zu achten gilt.

Die Welt in den sozialen Netzwerken ist wunderschön, nicht zuletzt, weil es dafür jede Menge Filter und Bearbeitungsmöglichkeiten auf dem Smartphone gibt, die die Realität verfälschen. Aber wie viel Bearbeitung soll man vornehmen, wenn man in der Beauty-Branche arbeitet? Gibt es dafür sogar gesetzliche Grenzen? Was ist mit komplett von KI generierten Bildern?

ORIGINA – GIBT'S DAS NOCH?

Wenn jemand mit einem Handy ein Foto macht, entspricht dieses schon nicht mehr der Realität. Durch die integrierten Fotoprogramme werden die Bilder bereits optimiert und durch die Themenprogramme wie Portrait, Essen oder Nachtmodus noch weiter automatisch bearbeitet. Bei einigen Handymodellen kann man dann das Licht beeinflussen oder die Farbigkeit verstärken. Dazu kommt, dass wir alle, aber auch unsere Kundinnen, toll auf einem Foto aussehen wollen.

WO BEGINNT DIE FOTOLÜGE?

Einige Länder wie Norwegen sind bereits dazu übergegangen, dass Fotos, die bearbeitet worden sind, gekennzeichnet werden müssen. Die Idee dahinter ist, den unrealistischen Schönheitsidealen entgegenzuwirken. Die Umsetzung erweist sich als schwierig, weil die Bearbeitung oft nicht erkennbar ist.

DIE EXPERTIN



TANJA M. COPERTINO

ist Social-Media-Managerin, Medienfotografin FH und Make-up-Profi. Als Weiterbildungsanbieterin ist sie mit ihren Seminaren in vielen Städten in Deutschland und in der Schweiz unterwegs. www.awaken-beauty.de

In Deutschland gibt es ein Verbot von Vorher-Nachher-Bildern. Das allerdings beruht auf dem Werberecht des Heilmittelwerbegesetzes und gilt für die Medizinbranche. Es gilt daher nicht für Vorher-Nachher-Bilder aus der Beauty-Branche.

Dennoch sollte hier eine Art Verhaltenskodex Anwendung finden. Wenn man zum Beispiel eine Antifaltenbehandlung durchführt, das Vorher-Bild bei schlechtem Licht aufgenommen ist, bei den Nachher-Bildern die Falten retuschiert oder ein Weichzeichnerfilter Anwendung findet, ist das zwar juristisch nicht relevant, aber es

gaukelt der Kundin ein Ergebnis vor, das nicht der Realität entspricht. Die Enttäuschung einer Kundin, die die Behandlung aufgrund der Bildergebnisse dann bucht, ist entsprechend gross, denn das Ergebnis ist nicht realistisch dargestellt, egal wie sehr im besten Fall das Nachher-Ergebnis die Haut verbessert hat.

Und die neue magische Welt der KI nutzt gar nicht mehr echte Menschen, sondern erfindet das Bild gleich komplett.

WAS FÜR BILDER WILL ICH?

Doch als Make-up-Artist/Kosmetikerin und Berufsfotografin schlagen zwei Herzen in meiner Brust: Hat mein Modell bei einem Shooting einen riesigen Pickel, wird es mir dankbar sein, wenn ich diesen mit Photoshop retuschiere.

Eine Kundin, die viele Falten hat, möchte diese auch nicht unbedingt in voller Stärke sehen, denn auf einem „eingefrorenen“ Bild wirkt das immer noch schlimmer als im wahren Leben.

Am Ende ist es eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen muss. Im Zweifel würde ich empfehlen, Bilder in den sozialen Netzwerken hochzuladen, die vielleicht nicht ganz so spektakuläre Vorher-Nachher-Ergebnisse zeigen. Dafür würde ich diese aber auch als solche kennzeichnen mit den Hashtags #nofilter, #facepositivity.

Social Media

WAS GEHT AUF UNSEREN KANÄLEN?

JA, LIKE MICH DOCH!



BEAUTY_FORUM_CH

UMFRAGE

Auf INSTAGRAM zum Dossier: Simply the best

50%

der Best Ager setzen auf apparative Treatments.

85%

gehen mit speziellen Rundumpaketen auf reife Haut ein.

100%

kennen die Hautbedürfnisse ihrer Best-Ager-Kundinnen ganz genau.



SPRUCH DES MONATS

„ES IST GAR NICHT LEICHT, SO SCHÖN ZU SEIN, WIE MAN AUSSIEHT.“

FOLLOW US

3.504



BEAUTY FORUM SCHWEIZ

Kommentiert unter diesem Bild

Was würdest Du tun?

Eine Kundin versuchte am Ende der Behandlung bei der Bezahlung zu verhandeln und wollte den Preis hartnäckig runterdrücken.

DAGMAR RAINKO weiss Rat. Sie ist Diplom-Fachkosmetikerin und Inhaberin des Kosmetikstudios „Beauty Concept“ in Langendorf.

BEAUTY FORUM

FACEBOOK: Was machst du, dass diese Situation nicht negativ für dich ausgeht und die Kundin dennoch zufrieden ist?



BEAUTY_FORUM_CH

Simply the best

Schönheit kennt kein Alter (mit der richtigen Pflege)!

INSTAGRAM: Reife Haut

braucht eine spezielle Pflege – von feuchtigkeitsspendender Pflege über Vitamine und Antioxidantien hin zu Lipiden. Was das alles genau sein soll und was bei der Behandlung von Best Agern berücksichtigt werden muss, lest ihr im Dossier

der Januar-Ausgabe. Unumgänglich für schöne reife Haut sind ausserdem ganzjähriger UV-Schutz, ein gesunder Lifestyle sowie ein positives Mindset. Ausserdem stellen wir euch NAD (Nicotinamidadeninukleotid) als Geheimwaffe gegen Alterungsprozesse vor und verschiedene apparative Kosmetikanwendungen.



FOTO: RAISA KANAREVAS/SHUTTERSTOCK.COM

INSTITUT DES MONATS

NATÜRLICH, NACH- HALTIG, SCHÖN

NORDIC SKINCARE

Dass man seinen Traumberuf auch noch mit fast Mitte 40 ergreifen kann, beweist Rikke Zaugg-Mogensen. Die Quereinsteigerin in die Kosmetikbranche hat erkannt, dass es nie zu spät ist, das zu tun, wozu man sich berufen fühlt. Mit „Nordic Skincare“ hat sie einen Platz zum Wohlfühlen und für gesunde Haut in Luzern erschaffen!



Diplom Kosmetikerin Rikke Zaugg-Mogensen widmet sich mit grosser Leidenschaft dem Thema Haut – getreu ihrer dänischen Herkunft „Nordic Skincare“.

FOTOS: CHRISTOPH KAMINSKI/KELLENBERGER

Rikke Zaugg-Mogensen ist eine echte Powerfrau. Mit über 40 begann sie ihre Ausbildung zur Diplom-Kosmetikerin und wagte den Schritt in die Selbstständigkeit – und das auch noch während der Corona-Pandemie. Dabei hat die gebürtige Dänin einst Wirtschaft, internationales Business und Marketing studiert. Mit 25 Jahren ist sie aus beruflichen Gründen in die Schweiz gekommen, wo sie in der Luxusbranche für Uhren und Edelsteine in Luzern tätig war. „Meine Liebe zur Schönheit und zum Kundenservice haben mich schon dort begleitet. Es gibt viele Parallelen zwischen Haut und Edelsteinen – beide erzählen Geschichten: Edelsteine über Herkunft und Zusammensetzung, Haut über Erfahrungen und inneres Wohlbefinden“, so die heute 48-jährige.

DIE LIEBE ZUR KOSMETIK

Das Interesse für Hautpflege hat damals ihre Kosmetikerin und heutige Kollegin Isabelle geweckt. Sie behandelte Rikke Zaugg-Mogensen 15 Jahre lang regelmässig und zeigte ihr, dass Kosmetikerin der schönste Beruf der Welt ist. „Dieser Mix aus Hautgesundheit, Schönheit und Kundenservice hat mich so fasziniert, dass ich mich für die Ausbildung zur Kosmetikerin und die Selbstständigkeit entschied.“ 2020 startete die Vierfachmutter mit der Rückendeckung

ihres Ehemannes ihre Ausbildung bei Heydecker in Zürich. Parallel dazu sammelte sie praktische Erfahrung, indem sie sich bei einer Kosmetikerin einmietete. „Übung macht bekanntlich den Meister“, so die Macherin. Dass sie sich im Anschluss direkt selbstständig machen wollte, war für Rikke Zaugg-Mogensen schon immer klar: „Es war die grösste Entscheidung meiner Karriere, aber selbstständige Geschäftsfrauen haben mich schon immer fasziniert.“

EIN KONZEPT GEHT AUF

Nach ihrer Ausbildung erhält sie die Gelegenheit, eine eigene Location in Luzern, im Schönbühl-Quartier, direkt am See, zu übernehmen. Sie gründet „Nordic Skincare“. Die Lage ist ruhig, mit kostenlosen Parkplätzen und guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

Nachdem sie das Institut nach ihren Vorstellungen und Wünschen komplett renoviert und eingerichtet hat, besteht die grösste Herausforderung darin, sich einen komplett neuen Kundenstamm nach Corona aufzubauen. Doch mit gelungenen Marketingmassnahmen und der entsprechenden Qualität war diese bald gemeistert. Tolle Ergebnisse und zufriedene Kundinnen sind für die Dänin heute das beste Marketing. Und ihre dänische Herkunft spiegelt sich auch im Namen und der Philosophie des Insti-



FAKTEN

Eröffnet: 2021

Inhaberin:

Rikke Zaugg-Mogensen

Ausbildung:

Dipl. Kosmetikerin und
Hautspezialistin | pHformula-
Ausbilderin

Behandlungsschwerpunkte:

Anti-Aging | Akne | Rosacea |
Pigmentierung

Räumlichkeiten:

circa 75 m², 1 Behandlungsraum

Geräte und Marken:

Profacial von SHR Germany
Skin Resurfacing von pHformula
Protonenpen von pHformula
Dermio Care Plus von Weyergans
pHformula Skincare

Mitarbeiterinnen:

1

Kunden pro Monat:

50-70



KONTAKT

Nordic Skincare

Schönbühlstrand 16
6005 Luzern

www.nordicskincare.ch

E-Mail: info@nordicskincare.ch

Instagram: [@nordicskincare.ch](https://www.instagram.com/nordicskincare.ch)



Auf 75 m² spezialisiert sich die Hautexpertin ausschliesslich auf Gesichtsbehandlungen. Wichtig: die massgeschneiderte Heimpflegeroutine.

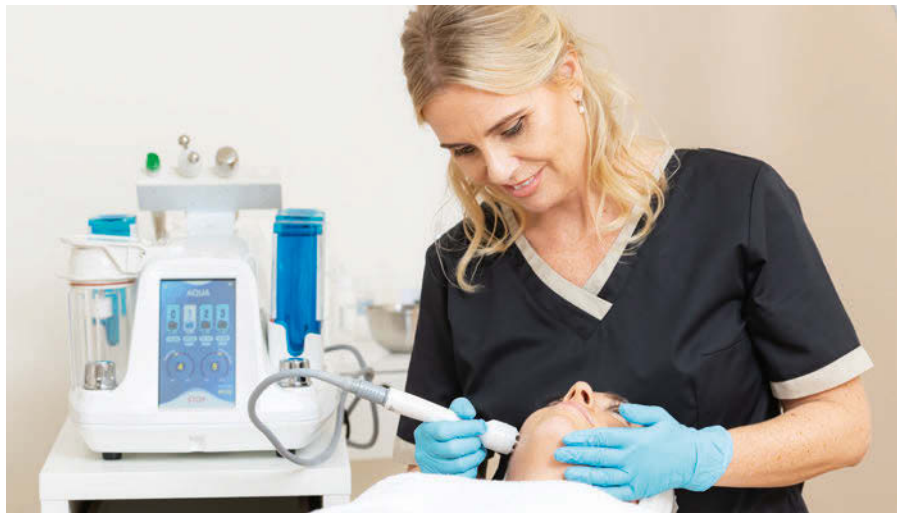
tuts wider: ‚Nordic‘ steht für Natürlichkeit und Nachhaltigkeit. ‚Skincare‘, weil Rikke Zaugg-Mogensens grosse Leidenschaft die Haut betrifft.

Sie konzentriert sich daher ausschliesslich auf Gesichtsbehandlungen, insbesondere Problemhaut, wozu Akne, Rosacea, Pigmentierungen und Hautalterung zählen, um die Gesundheit der Haut zu fördern, wiederherzustellen und zu erhalten. Dazu gehören klassische und medizinische Gesichtsbehandlungen wie Skin Resurfacing (pHformula), Aqua-facial, Microneedling und Dermio Care Plus (Licht- und Sauerstofftherapie).

LANGFRISTIGE ERGEBNISSE

Der Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung liegt für die Unternehmerin im Zuhören und Verstehen. Für Neukunden nimmt sie sich daher viel Zeit für eine ausführliche Anamnese und Hautanalyse, woraufhin ein individueller Behandlungsplan erstellt wird.

Ein essenzieller Bestandteil des Konzepts, und somit von gesunder und schöner Haut, ist die Synthese zwischen Kosmetikpraxis und der Hautpflege zu Hause. „Ich berate jede Kundin individuell und stelle eine massgeschneiderte Heimpflegeroutine zusammen. Eine konsequente und korrekt ausgeführte Hautpflegeroutine zu Hause ist entscheidend, um optimale Ergebnisse zu erzielen und die Haut langfristig gesund zu erhalten.“



Alle Anwendungen sind individuell auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmt.

FOKUS MIT WEITBLICK

Auf den Austausch mit anderen Kosmetikerinnen legt die Hautexpertin besonders viel Wert, um Erfahrungen, Wissen und neue Ansätze zu teilen.

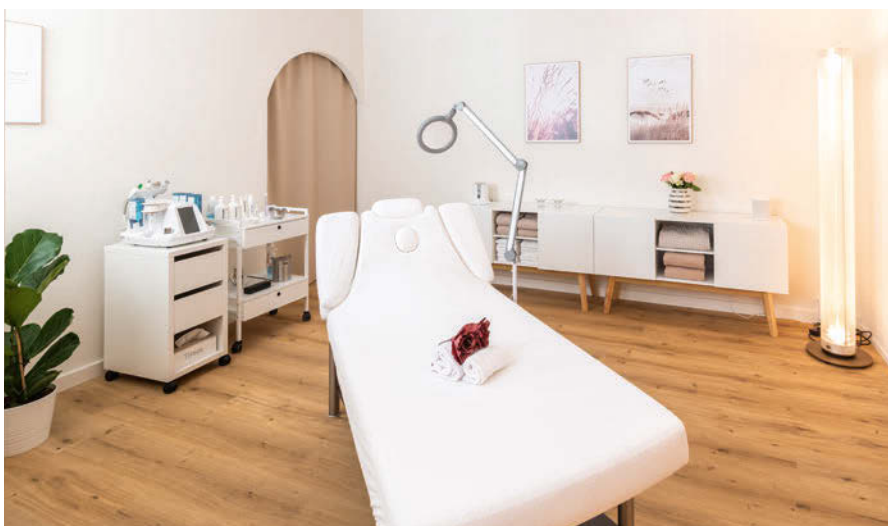
Mit pHformula setzt sie bei ihren Behandlungen auf hochwertige Produkte und innovative Lösungen. So stellt sie sicher, dass ihre Kundinnen stets von den neuesten Entwicklungen in der Hautpflege profitieren. Partnerschaften, insbesondere mit Dermatologen, sind in Planung, um eine noch umfassendere Betreuung und bestmögliche Ergebnisse zu bieten.

Und wenn sich Rikke Zaugg-Mogensens nicht gerade um ihre Kundinnen und ihre Familie kümmert, engagiert sie sich im Quartier und unterstützt den Zonta Club Luzern, eine globale Organisation zur Förderung und Stärkung von Frauen. Eine Powerfrau par excellence!

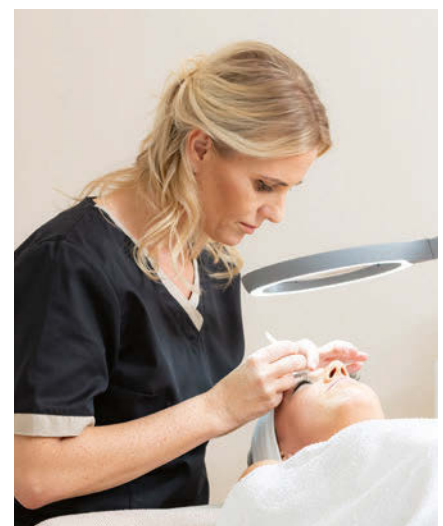
Text: Nadine Schwarz

Jetzt bewerben!

Ihr Institut hat das Zeug zum „Institut des Monats“? Machen Sie mit unter: www.beauty-forum.ch/institut-des-monats/bewerben



Perfekte Kombination: entspannte Atmosphäre und professionelle Behandlung.



Das Ziel sind immer langfristige Ergebnisse.

Ratgeber

ALLTAGSPROBLEME TEIL 46

WAS WÜRDEN SIE TUN?

„Eine meiner Kundinnen betreibt regelrechtes Kosmetikerinnen-Hopping. Sie war schon bei fast allen meinen Kolleginnen aus der Umgebung und auch bei mir. Wie soll ich damit umgehen?“

Fabienne B., Kosmetikerin aus Luzern

Das Phänomen des „Kosmetikerinnen-Hoppings“ ist für viele Kosmetikerinnen eine Herausforderung. Der Umgang mit einer solchen Situation erfordert Empathie, Professionalität und eine klare Kommunikation. Zunächst ist es wichtig, die Beweggründe deiner Kundin zu verstehen.

DAS WARUM VERSTEHEN

Es gibt viele mögliche Gründe: So sind manche Menschen von Natur aus sehr experimentierfreudig und möchten unterschiedliche Ansätze, Techniken oder Produkte kennenlernen. Es kann natürlich auch sein, dass die Kundin vielleicht das Gefühl hat, dass ihre Erwartungen bei keinem Institut vollständig erfüllt wurden oder sie weiss selbst nicht genau, was sie möchte bzw. was ihr gut tut. Ein diskretes Gespräch kann dabei helfen, herauszufinden, welcher dieser Punkte auf deine Kundin zu treffen.

PROFESSIONELL UND NEUTRAL

Auch wenn dir bekannt ist, dass die Kundin schon bei deinen Kolleginnen war, ist es wichtig, neutral zu bleiben. Vermeide es, negativ über andere

DIE EXPERTIN



SONJA AVERSAÑO

Mit Rat und Tat zur Seite steht in diesem Monat Sonja Aversano. Sie ist Kosmetikerin EFZ und Kauffrau EFZ, sowie Inhaberin eines Salons in Emmenbrücke/Luzern.
www.kosmetik-ultimate.ch

Kosmetikerinnen zu sprechen, da dies unprofessionell wirkt. Stattdessen kannst du die Gelegenheit nutzen, um dich, deine Expertise und deine Praxis hervorzuheben und deine Alleinstellungsmerkmale zu betonen.

KLARE KOMMUNIKATION

Es kann hilfreich sein, die Erwartungen der Kundin direkt zu thematisie-

ren und konkret nach ihren Zielen und Wünschen zu fragen. Dadurch signalisierst du, dass du bereit bist, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, und baust gleichzeitig eine persönliche Bindung auf.

NUTZE DIE SITUATION ALS CHANCE

Nicht jede Kundin möchte eine langfristige Bindung eingehen und das ist in Ordnung. Sie kann trotzdem positive Empfehlungen aussprechen, wenn sie deine Behandlung als angenehm und professionell empfunden hat. Das bietet eine Chance, Neukunden dazuzugewinnen. Gleichzeitig ist es auch wichtig, deine Zeit und Energie auf die Stammkundschaft zu konzentrieren, die deine Arbeit schätzen und treu bleiben. So kannst du ein stabiles Fundament für dein Geschäft aufbauen.

Brauchen Sie auch einen Rat?

Wünschen Sie sich für eine bestimmte Situation auch einen Rat? Mailen Sie uns Ihre Frage an judith.lorenz@health-and-beauty.com. Wir leiten Ihr Anliegen weiter!

FOTO: PRIVAT

COLOR GLOW UP

In diesem Step-by-step zeigt Ihnen Make-up-Artistin Karolina Zbellova, wie man mit den richtigen Farben und Techniken einen Look zaubert, der die Magie der ersten Frühlingsstrahlen in jedem Detail einfängt.

FOTOS: KAROLINA ZBELLOVA

DIE EXPERTIN



KAROLINA ZBELLOVA

Als erfahrene Beauty-Expertin und Celebrity-Make-up-Artistin setzt sie auf Eleganz und Perfektion, um die natürliche Schönheit ihrer Kunden zum Strahlen zu bringen. Mit geschultem Blick für Details kreiert sie individuelle Looks, die sowohl auf dem roten Teppich als auch in Editorials überzeugen.

Der Frühling naht – die perfekte Zeit, um sich von den dunklen Wintertönen zu verabschieden und einen zauberhaft frischen Look zu kreieren. Inspiriert vom Glow der ersten Sonnenstrahlen bringen zarte, schimmernde Töne und sanfte Akzente nicht nur die Haut zum Leuchten, sondern unterstreichen auch die natürliche Schönheit. Ob für den Alltag oder besondere Anlässe – dieses Step-by-Step von Make-up-Artistin Karolina Zbellova sorgt für einen aufregend lebendigen Look, der perfekt zum Übergang passt.

NEUE SAISON, NEUER GLOW: AUFBRUCHSSTIMMUNG

Von warmen Rosé- und Pfirsichtönen bis hin zu dezenten Champagnertönen – die Farbwahl bringt das Gesicht zum Strahlen, ohne es zu überladen. Geschickt gesetzte Akzente mit Blush, Bronzer und Highlighter betonen die natürlichen Konturen und verleihen dem Look noch mehr Tiefe und einen gewissen Glam.

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie ihn aus – den Look, der Ihre Kundinnen mit einem strahlenden, selbstbewussten Auftritt in den Frühling geleitet.



1

Winterluft ist trocken und entzieht der Haut wichtige Feuchtigkeit. Eine gut hydratisierte Haut ist jedoch wichtig, um ein leuchtendes Aussehen zu bewahren und natürlich für alles, was danach kommt. Tragen Sie deshalb eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme auf, die der Haut Schutz und Pflege bietet. Ideal sind Produkte mit Hyaluronsäure oder Glycerin, die Feuchtigkeit in der Haut binden.



2

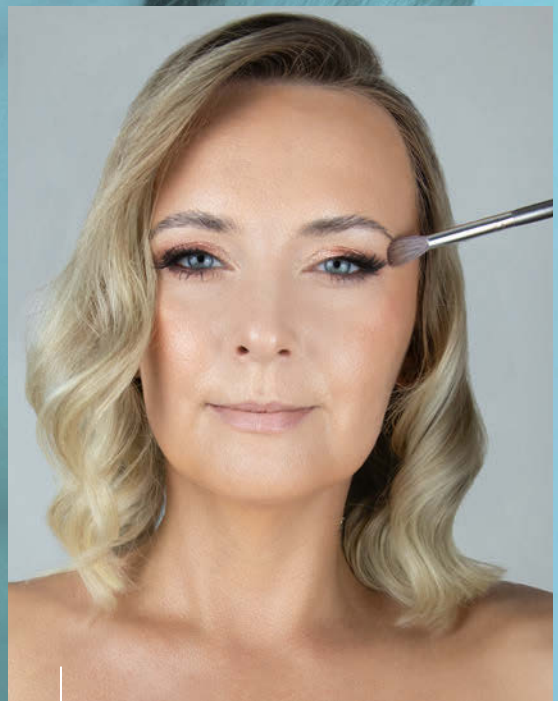
Aus dem Winter in den Frühling? Dafür braucht die Haut ein bisschen Extra-Glow. Verwenden Sie eine leichte Foundation oder eine getönte Feuchtigkeitscreme, die das Licht einfängt und für einen subtilen Schimmer sorgt. Produkte mit lichtreflektierenden Pigmenten lassen die Haut strahlen und verleihen ihr ein jugendliches, frisches Aussehen.

„DIE WAHRE ELEGANZ LIEGT IN DER MÜHELOSIGKEIT: EINE KUNST, DAS EINFACHE PERFEKT ZU MACHEN.

KAROLINA ZBELLOVA



Ob kühle Rosé- oder warme Pfirsichtöne – in der Übergangszeit sorgen zarte Farbtupfer auf den Wangen für Lebendigkeit und Frische, während sanfter Blush, Bronzer und Highlighter entlang der Wangenknochen eine fast frostige Eleganz schenken, die perfekt zu den kühleren Tagen passen und gleichzeitig die ersten warmen Frühlingssstrahlen willkommen heissen.

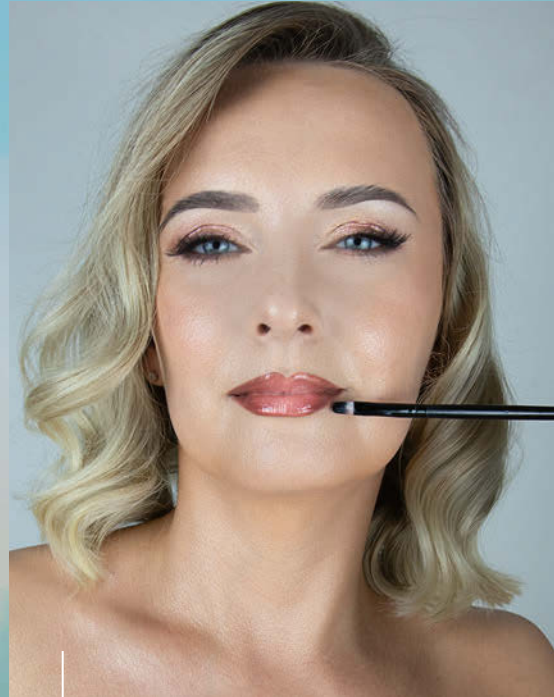


Dezent ja, unauffällig nein! Ein leichter Lid-schatten in schimmernden Tönen wie Silber oder Champagner reflektiert das Licht und öffnet den Blick. Kombiniert mit einem Hauch Mascara, der die Wimpern sanft betont, und einem feinen Lidstrich, der die Augenform präzise umrahmt, werden die Augen hervorgehoben, für einen perfekt ausbalancierten, fast ätherischen Auftritt.



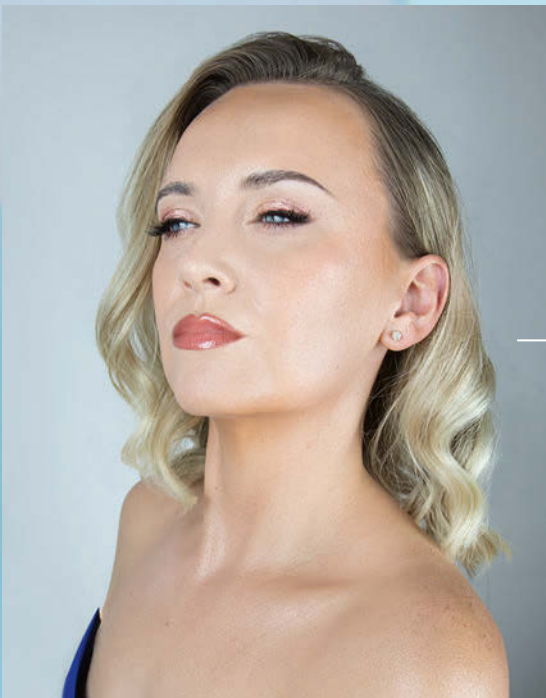
5

Augenbrauen geben dem Gesicht Struktur und runden den Look perfekt ab. Zupfen Sie sie sanft in Form, um eine klare Linie zu schaffen, und füllen Sie kleine Lücken mit einem Brauenstiftgel auf. Dadurch wirken die Brauen nicht nur gepflegt, sondern auch natürlich definiert.



6

Da niedrige Temperaturen und warme Heizungsluft Lippen schnell austrocknen können, benötigen sie zu dieser Jahreszeit besondere Pflege. Ein zart getönter Lippenbalsam in Rosé oder Nude ist daher ideal, um die Lippen nicht nur geschmeidig zu halten, sondern ihnen auch einen Hauch Farbe zu verleihen.



Fertiger Look

Mühelose Eleganz ist das Motto – der perfekte Start in die neue Saison. Der Look verleiht mit zarten Farben, dezenten Akzenten und einem Hauch von Strahlkraft ein frisches Gefühl von Selbstbewusstsein und Leichtigkeit.

FOTOS: KAROLINA ZBELLOVA

MAKE-UP: KAROLINA ZBELLOVA

MODEL: MICHAELA VRANOVA

Ehrenamtliche Arbeit bietet die Chance, anderen zu helfen und gleichzeitig etwas für sich selbst zu gewinnen. Sie stärkt nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern fördert auch soziale Kontakte und persönliche Entwicklung. Indem man sich für andere engagiert, erhält man wertvolle Erfahrungen, die sowohl das eigene Leben bereichern als auch der Gemeinschaft zugutekommen.

Fit & healthy
SERIE, TEIL 10: EHRENAMT

TU'S FÜR DICH!

Nur wer auf den eigenen Körper hört, sich pflegt und auf die Gesundheit achtet, kann auch anderen Menschen dabei helfen, sich wohl, gesund und fit zu fühlen. Darum finden Sie in unserer Serie Tipps und Anregungen rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden – zum Selbstaushüben und zum Weitergeben!

EHRENAMT: TUT GUT

In einem hektischen Leben kann es manchmal schwer sein, sich noch Zeit für andere abzuknipsen. Zeit, um beispielsweise Tätigkeiten zu tun, die anderen Menschen helfen oder eine Sache für die Gemeinschaft unterstützen. Ehrenamtliche Arbeit ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil der Gesellschaft, sie hat auch das Potenzial, das eigene Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen zu steigern. Die richtige Aufgabe kann helfen, Freunde zu finden, Kontakte zur Gemeinschaft zu knüpfen, neue Fähigkeiten zu erlernen und sogar die eigene Karriere voranzubringen.

EIN GEWINN FÜR DIE GEMEINSCHAFT UND SICH

Sich für andere zu engagieren, hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit. Ehrenamtliche Arbeit kann dabei helfen, Stress abzubauen, Depressionen zu bekämpfen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der Kontakt zu anderen Menschen, das Gefühl, gebraucht zu werden, und die Sinnhaftigkeit des Engagements tragen wesentlich dazu bei, die psychische Gesundheit zu fördern. Zudem kann ehrenamtliches Engagement geistig stimulierend wirken, indem es neue Perspektiven eröffnet und den eigenen Horizont erweitert. Je mehr man sich in einer freiwilligen Tätigkeit einbringt, desto mehr profitiert man selbst von diesen positiven Effekten – sowohl auf der emotionalen als auch auf der körperlichen Ebene.

DAS PASSENDE EHRENAMT

Jeder kann je nach Interesse und Fähigkeiten das passende Ehrenamt finden. Denn Freiwilligenarbeit gibt es in vielen Bereichen:

- Soziales Ehrenamt: Hilfe für Kinder, Senioren, Flüchtlinge, Obdachlose und in der Krisenberatung.
- Umwelt- und Naturschutz: Baumpflanzaktionen, Umweltschutzprojekte, Tierschutz.
- Kultur und Kunst: Unterstützung in Museen, bei Festivals oder in Musik-/Tanzprojekten.
- Gesundheit und Pflege: Hilfe in Krankenhäusern, bei Blutspenden oder Erste-Hilfe-Diensten.
- Bildung und Wissenschaft: Nachhilfe, Unterstützung in Bibliotheken oder bei wissenschaftlichen Projekten.
- Sport und Bewegung: Mitarbeit in Sportvereinen, bei Events oder Bewegungsinitiativen.
- Menschen mit Beeinträchtigungen: Assistenzdienste oder barrierefreie Angebote.
- Politische Arbeit: Mitarbeit in NGOs oder für gesellschaftliche Themen.
- Technisches Ehrenamt: Unterstützung in IT-Projekten oder bei Online-Engagement.
- Katastrophenhilfe: Mitarbeit in Rettungsdiensten oder bei humanitärer Hilfe.

Probieren Sie es aus. Denn in einer Welt, die von Hektik und Stress geprägt ist, kann das Engagement für andere ein wertvoller Ausgleich sein und zudem eine Möglichkeit, etwas zurückzugeben, während man gleichzeitig von den positiven Effekten für das eigene Wohlbefinden profitiert.

Gutes tun bedeutet nicht nur, anderen zu helfen, sondern auch sich selbst etwas Gutes zu tun.



AUSBILDUNGEN

Kompetente Adressen – für Ihre Aus- und Weiterbildung
in den verschiedenen Fachbereichen finden Sie in nachfolgender Übersicht

KLASSISCHE KOSMETIK

■ Burgdorf / Dübendorf

SWISS WELLNESS ACADEMY

Mit der Swiss Wellness Academy kommen Sie beruflich weiter. Über 100 Aus- und Weiterbildungen an den Standorten Burgdorf und Dübendorf warten auf Sie. Erfahrene Dozenten und Dozentinnen bilden Sie in den Bereichen Wellness, Kosmetik, Fusspflege, Selbstmanagement, Massage, Selfcare, IPL, V-NISSG Sachkundenachweis, Hair und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Dank dem Anschluss an die Simon Keller AG profitieren Sie beim Besuch eines Seminars von Sonderkonditionen auf die kursspezifischen Produkte.

Swiss Wellness Academy
Lyssachstrasse 83, 3400 Burgdorf
Tel. +41 34 420 08 04
Fax: +41 34 420 08 01
info@swa.ch, www.swa.ch

■ Dübendorf

BEAUTY BUSINESS SCHOOL BBS

Die Beauty Business School BBS, das Weiterbildungs-Center der Jean-Pierre Rosselet Cosmetics AG, richtet sich an ausgebildete Kosmetikerinnen und Kosmetiker, die in ihre Zukunft investieren wollen. Ob markenspezifisches Fachwissen, Business-Seminare zum Thema Marketing und Verkauf, praxisorientierte Informationsveranstaltungen rund um Hightech-Methoden oder der Sachkundenachweis V-NISSG: Wir möchten Sie mit der bestmöglichen Kompetenz und dem richtigen Know-how ausstatten und Ihnen viel Selbstvertrauen mit auf den Weg geben, damit Sie Ihre gesteckten Ziele erfolgreich und zeitnah erreichen. Kontaktieren Sie uns noch heute, um mehr über das vielseitige und umfangreiche Kursangebot in Dübendorf, Lausanne und Lugano zu erfahren.

Weiterbildungskategorien:

- Klassische Kosmetik
 - Medizinische Kosmetik
 - V-NISSG Sachkundenachweis
 - Markenpräsentationen
 - Hightech Information Day
 - Brow & Lashes
- Marken:
- Alpeor Switzerland
 - ARTEPIL

- BeautyLash
- Cellcosmet
- [comfort zone]
- JP ROSSELET SWISS SKINCARE SYSTEM
- Master Lin®
- MATIS Paris
- Methode Brigitte Kettner
- NIANCE
- RefectoCil
- skin regimen
- STAGECOLOR COSMETICS

Jean-Pierre Rosselet Cosmetics AG
BEAUTY BUSINESS SCHOOL BBS
Hochbordstrasse 9, 8600 Dübendorf
Tel. +41 44 389 87 87
training@jp-rosselet.ch
www.beauty-business-school.ch

■ Zürich

Maria Schweizer AG

Fachschule für Kosmetik
Im Jahr 1936 von Maria Schweizer gegründet, gehört die Fachschule für Kosmetik Maria Schweizer AG seit 2015 als Ausbildungspartnerin zur Swiss Wellness Academy. Dank langjähriger Ausbildungserfahrung, modernsten Methoden und kompetenten Kursleiterinnen steht das Ausbildungsangebot für höchste Qualität. Auch ein Kosmetiklehrgang mit integriertem Sachkundenachweis wird angeboten. In den mehr als 80 Jahren des Bestehens absolvierten bereits tausende von Schülerinnen und Schülern die anspruchsvolle Ausbildung mit Diplom der Fachschule für Kosmetik Maria Schweizer und legten damit den Grundstein zum beruflichen Erfolg.

Maria Schweizer AG
Stettbachstrasse 6, 8600 Dübendorf
Tel.: +41 44 312 39 39
info@mariaschweizer.ch
www.mariaschweizer.ch

MEDIZINISCHE KOSMETIK

■ Baar

swissestetic AG

Erfolgreich dank Wissen
Die Kosmetikbranche durchlebt einen ständigen Wandel. Es ist nicht einfach, auf dem neuesten Stand zu bleiben. Die Kunden haben immer höhere Ansprüche, die rechtlichen

Anforderungen werden komplizierter und die Kosmetikindustrie bringt laufend neue Produkte auf den Markt.

Wir helfen Ihnen, auf dem neuesten Stand zu bleiben. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in der kosmetisch-medizinischen Branche. Nehmen Sie teil an unseren professionellen Weiterbildungen und Events, lernen Sie unsere innovativen Produkte und Behandlungen kennen und lieben. Seien Sie erfolgreich dank Wissen!

Wir freuen uns auf Sie.

Unsere fundierten Schulungen inklusive Zertifikat beinhalten unter anderem die folgenden Themen, bei denen Theorie, sowie auch die praktische Anwendung kompetent weitergegeben werden:

Anti-Aging, Akne, chem. Peeling, Depigmentation, Kabinenbehandlungen, Verkaufsprodukte und viele mehr. Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage.

swissestetic AG
Ruessenstrasse 13, 6340 Baar, Schweiz
Tel.: 041 768 80 80, www.swissestetic.ch
Weiterbildungskategorien:

- Medizinische Kosmetik
- Marken:
- mesoestetic
 - swissestetic

LASHES

■ Bern / Zug

NOUVEAU LASHES - Schweiz

Wimpern-Schulungen für alle Level
Professionelles Training mit offiziell anerkannter Nouveau Lashes Zertifizierung und hochwertigen, EU-gefertigten Produkten der neuesten Generation.

- LVL Collagen / Cera Wimpernlifting mit CeramideBIO
 - Augenbrauen-Laminierung
 - 1:1 Wimpernverlängerung
 - Volumen-Wimpernverlängerung
- Unsere Schulungen kombinieren die vertiefte, theoretische Ausbildung, mit ausführlicher praktischer Anwendung, damit Sie jede Behandlung sicher und selbstständig durchführen können.

Nach dem Abschluss der Schulung erhalten Sie ein weltweit anerkanntes Zertifikat (mit 33 CPD Points bei Wimpernlifting und 52

CPD Points bei Wimpernverlängerung) sowie weiterhin professionelle Unterstützung durch unser Team.

Distribution und Schulungcenter
CH | DE | AT
UNEW Beauty Couture AG
Sinslerstrasse 8, 6330 Cham
Tel. 077 477 70 00
info@nouveaulashes.ch
www.nouveaulashes.ch
www.unew.shop

■ Frauenfeld

alessandro Schweiz AG / GL Beautycompany

Die alessandro Schweiz AG zählt durch ihr umfassendes Qualitätssortiment zu den führenden Anbietern von hochqualitativen Produkten und Dienstleistungen in der Schweiz. In unserer modernen Academy in Frauenfeld bilden wir stetig neue Talente aus und begleiten Profis in der Aus- und Weiterbildung. Professionelle Schulungen auf höchstem Niveau rund um das Thema Naildesign, Pediküre, Sugaring-Waxing und Lashes erwarten Sie bei uns.

alessandro Schweiz AG
Bahnhofstrasse 88, 8500 Frauenfeld
Tel. 052 762 01 01
info@alessandro.ch
www.your-beauty-shop.ch

BROWS

■ Zug / Bern

HD Brows - Schweiz

Von Anfänger bis Profi – umfassende Augenbrauensschulungen

BrowSculpt Brow Lamination mit HD Brows

Eine Technik, um natürliche Brauenhärchen neu zu positionieren und langanhaltend zu fixieren.

BrowStay Hybrid-Färbung

Der neueste Trend in der Brauenwelt! Diese vegane und hennafreie Farbe färbt sowohl die Härchen als auch die Haut für ein intensiveres Ergebnis.

- 100% vegan
- HENNA-frei
- Pflanzliche Inhaltsstoffe

NEU: Airbrush BrowStay Hybrid

Präzise Linien und Perfektion mit Airbrush-Technik und Brow Lamination. Werden Sie Brow-Expert*in mit HD Brows! Auch als Online-Schulung verfügbar.

Distribution und Schulungcenter
CH | DE | AT
UNEW Beauty Couture AG
Sinslerstrasse 8, 6330 Cham
Tel. 077 477 70 00
info@unew.ch
www.hdbrows.ch
www.unew.shop

MAKE-UP

■ Wetzikon

MIA. Dein Make-up Coach Make-up & Hair Academy

Für Privatpersonen und Unternehmen – speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von KosmetikerInnen, FriseurInnen, NailistInnen, DrogistInnen und allen Make-up-LiebhaberInnen. Unser innovatives Coaching-Programm ermöglicht eine schnellere, effizientere und kostengünstigere Ausbildung auf höchstem Niveau. Ohne Prüfung zum Diplom Make-up Expert. Unsere Schulungen finden in Kleingruppen von 1 bis 4 Personen statt, so können wir eine 100%ige Umsetzung garantieren. Egal ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung im Bereich Make-up hast, bei uns findest du das passende Weiterbildungsangebot. Zusätzlich kannst du dich in unserer Make-up Academy zum Hair Stylist ausbilden lassen und als Erweiterung Master Classes besuchen.

MIA. Dein Make-up Coach
Zürcherstrasse 91, 8620 Wetzikon ZH
Tel. 079 754 44 76
info@makeup-coach.ch
www.makeup-coach.ch

NAIL

■ Bern / Zug / Luzern

Bio Sculpture – Schweiz

Die Nageldesign-Ausbildung, die weit über den Standard hinausgeht!

Seit 1988 ist BIO Sculpture ein führender Name in der Nagelbranche, bekannt für unsere hochwertigen, HEMA-free, NON-TOXIC, VEGANE Produkte mit FDA- und CPNP-Zertifizierungen. Unsere Schulungen geniessen weltweit einen erstklassigen Ruf.

- EVO Gel-Lack System (ISO 10993-5)
- BIOGEL (Original seit 1988)
- BI-OLYGEL (Non-Toxic Acryl Gel)
- Seiden-Reparaturen / Verstärkungen
- Russian Maniküre

Unsere Kursangebote decken sowohl Grundlagen als auch fortgeschrittene Techniken im gesamten Spektrum des Nageldesigns ab. Ausbildungsmöglichkeiten: 2 Tage (Basic) oder 4 Tage (Full)
Online-Umschulungen

Distribution und Schulungcenter CH | AT
UNEW Beauty Couture AG
Sinslerstrasse 8, 6330 Cham
Tel. 077 477 70 00
info@biosculpture.ch
www.biosculpture.ch
www.unew.shop

■ Frauenfeld

alessandro Schweiz AG

Die alessandro Schweiz AG zählt durch ihr umfassendes Qualitätssortiment zu den führenden Anbietern von hochqualitativen Produkten und Dienstleistungen in der Schweiz. In unserer modernen Academy in Frauenfeld bilden wir stetig neue Talente aus und begleiten Profis in der Aus- und Weiterbildung. Professionelle Schulungen auf höchstem Niveau rund um das Thema Naildesign, Pediküre, Sugaring-Waxing und Lashes erwarten Sie bei uns.

alessandro Schweiz AG
Bahnhofstrasse 88, 8500 Frauenfeld
info@alessandro.ch
Tel. 052 762 01 01
www.your-beauty-shop.ch

■ Mellingen

GRECO AG / LCN

Infos zum Weiterbildungsangebot: Ausbildung zur Nail-Designerin, Ausbildung zur Maniküristin und Workshops Nail-Art, Umschulungen auf LCN Produkte



MIA. DEIN MAKE-UP COACH

Ausbildung - Make-up Expert

Speziell für die Beauty-Branche – B2B Preise

100 % Durchführung garantiert

Schnelle Erfolge – viel Praxis

Diplom ohne Prüfung



Jetzt informieren! 15 % Rabattcode: BF25

MIA. Dein Make-up Coach | Zürcherstr. 91 | 8620 Wetzikon ZH | +41 79 754 44 76 | info@makeup-coach.ch | www.makeup-coach.ch



Greco AG
Obere Bahnhofstrasse 11, 5507 Mellingen
Tel. 056 481 77 88
Fax: 056 481 77 80
info@greco.swiss, www.greco.swiss

FUSSPFLEGE

■ Burgdorf / Dübendorf

SWISS WELLNESS ACADEMY

Mit der Swiss Wellness Academy kommen Sie beruflich weiter. Über 100 Aus- und Weiterbildungen an den Standorten Burgdorf und Dübendorf warten auf Sie. Erfahrene Dozenten und Dozentinnen bilden Sie in den Bereichen Wellness, Kosmetik, Fusspflege, Selbstmanagement, Massage, Selfcare, IPL, V-NISSG

Sachkundenachweis, Hair und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Dank dem Anschluss an die Simon Keller AG profitieren Sie beim Besuch eines Seminars von Sonderkonditionen auf die kursspezifischen Produkte.

Swiss Wellness Academy
Lyssachstrasse 83, 3400 Burgdorf
Tel. +41 34 420 08 04
Fax: +41 34 420 08 01
info@swa.ch, www.swa.ch

MASSAGEN

■ Burgdorf / Dübendorf

SWISS WELLNESS ACADEMY

Mit der Swiss Wellness Academy kommen Sie beruflich weiter. Über 100 Aus- und Weiterbildungen an den Standorten Burgdorf und Dübendorf warten auf Sie. Erfahrene Dozenten und Dozentinnen bilden Sie in den Bereichen Wellness, Kosmetik, Fusspflege, Selbstmanagement, Massage, Selfcare, IPL, V-NISSG Sachkundenachweis, Hair und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Dank dem Anschluss an die Simon Keller AG profitieren Sie beim Besuch eines Seminars von Sonderkonditionen auf die kursspezifischen Produkte.

Swiss Wellness Academy
Lyssachstrasse 83
3400 Burgdorf
Tel. +41 34 420 08 04
Fax: +41 34 420 08 01
info@swa.ch, www.swa.ch

VERBAND



Schweizer Fachverband für
Permanent Make Up (PMU)
Sternenweg 1, 8617 Mönchaltorf,
Tel. 079 859 86 05
info@permanentmakeup-verband.ch,
www.permanentmakeup-verband.ch

FARB- & STILBERATUNG

■ Bern / Zürich / Vevey

Koloristika GmbH

Infos zum Weiterbildungsangebot:
Koloristika GmbH – Ausbildungszentrum für Farbe, Stil & Image
Wir bieten seit über 40 Jahren eine umfassende, zeitgemässe und massgeschneiderte Aus- und Weiterbildung im Bereich der Farbe, Stil & Imageberatung in der ganzen Schweiz an.

- Online-Fernlehrgang Dipl. Farb- und ModestilberaterIn Damen SIF
- Dipl. Farb- und ModestilberaterIn Damen SIF
- Dipl. StylistIn SIF
- Dipl. Personal ShopperIn SIF
- Dipl. ImageberaterIn Professional SIF
- Diverse Seminare/Workshops

Unsere Standorte:
Koloristika GmbH
Therese Hänni
Chaumontweg 20, 3095 Spiegel b. Bern
Koloristika & Atelier Joerg Kressig
Zähringerstrasse 32a, 8001 Zürich
Tel. +41 31 972 18 19
Tel. +41 79 279 36 78
info@koloristika.ch
www.koloristika.ch
3C Conseil en image
Chantal Cadotin
Rue du Midi 17, 1800 Vevey
Tel. +41 78 661 09 37
ccadotin@3cconseil.ch
www.koloristika.ch

IMPRESSUM

32. Jahrgang 2025
www.beauty-forum.ch

Copyright
Health and Beauty Germany GmbH,
Ettlingen/Deutschland

Offizielles Organ der:
BEAUTY FORUM SWISS

Herausgeber und Verlag
Health and Beauty Marketing Swiss GmbH
Geschäftsführer:
Roger von Ah, Roberto Valente
Hirschmattstrasse 30a, 6003 Luzern
Tel. 041 417 07 70; Fax 041 417 07 71
www.health-and-beauty.ch
info@health-and-beauty.ch

Editor-in-Chief
Judith Lorenzon
judith.lorenz@health-and-beauty.com

Managing Publisher/Deputy Editor-in-Chief
Nadine Schwarz
nadine.schwarz@health-and-beauty.com

Senior Manager Graphics Department
Rolf Jäger
Tel. +49 7243 72 78 194
rolf.jaeger@health-and-beauty.com

Expertenbeirat
Aline Stephanie Furrer, Caroline Rindlisbacher,
René Schätti, Gisela Warthmann

Customer Service
Martina Sidler
Tel. 041 417 07 78
martina.sidler@health-and-beauty.ch

Senior Sales Manager
Tobias Klumpp
Tel. +41 (0) 78 212 26 21
tobias.klumpp@health-and-beauty.com

Customer Service / Advertising
Estelle Schütz
Tel. +49 7243 7278 217
estelle.schuetz@health-and-beauty.com

Anzeigenpreisliste
vom 01.01.2025

Bezugspreise
Einzelpreis pro Heft: CHF 9.– inkl. Porto
Jahresabonnement: für 10 Ausgaben
CHF 79.– inkl. Porto
Schülerabo: CHF 50.– inkl. Porto

Verlagsrepräsentanten Ausland
Deutschland und Österreich
Health and Beauty Germany GmbH
Ludwig-Erhard-Str. 2, D-76275 Ettlingen

Postfach 10 04 11, D-76258 Ettlingen
Tel. +49 7243 7278-0;
Fax +49 7243 7278-227
www.beauty-forum.com

Frankreich
Health and Beauty
117 rue de Charenton
F-75012 Paris
Tel. +33 1 84 79 27 90
info@health-and-beauty.fr
www.beauty-forum.fr

Griechenland
Beauty Greece Tsirimokou O.E.
Vouliagmenis Ave 415 &
Ergaton Typou 2, 16346 Ilioupoli
GR-11710 Athen
Tel. +30 210 9010016
Fax +30 210 9016663
info@beautygreece.gr
www.beautygreece.gr

Italien
ZeroVenti, Loris Sparti
Via Valprato, 68, I-10155 Torino
Tel. + 39 348 2247176
loris.sparti@zeroventi.com

Polen
Health and Beauty Media Sp.z.o.o.
ul. Kubickiego 9/3, PL-02-954 Warszawa
Tel. +48 22 858 79 55
Fax +48 22 858 79 53

malgorzata.szulc@health-and-beauty.pl
www.health-and-beauty.com.pl

Ungarn
Health and Beauty Business
Media Hungary Kft.
Hattyú utca, 14.8 et
H-1016 Budapest
Tel. +36 1 45 70 067
Fax +36 1 20 13 248
www.health-and-beauty.hu

Slowenien
Apertus d.o.o.
Kamniska ulica 12
SLO-2000 Maribor, Slowenien
Tel. +38 65 1335319, d.kukovec@apertus.si

Nachdruck (auch auszugsweise) verboten. Vielfältigungen jeder Art bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Fremdbeiträge, die mit Namen des Verfassers gezeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält es sich vor, Leserbriefe oder andere Beiträge evtl. gekürzt zu veröffentlichen oder zu zitieren und die Bebilderung der Fachartikel selbst vorzunehmen.

Druck
L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien,
Marktweg 42-50, D-47608 Geldern

HOROSKOP

Fische

(20.2. – 20.3.)

IM MITTELPUNKT DES STERNENZAUBERS:

Mit so viel unterstützender, geballter Yang-Power an Ihrer Seite drehen sich Ihre Chakren im Moment in Hochgeschwindigkeit, so dass sich vieles voranbringen lässt. Dabei wirken Sonne, Mars und Uranus nicht nur äusserst belebend, sondern stärken zudem Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Einzigartigkeit und Ihre Vitalität. Insbesondere Vorhaben, bei denen Sie sich selbst verwirklichen können, stehen hoch im Kurs und erfahren Anerkennung. Allerdings sollten Sie auch zeigen, was in Ihnen steckt, denn: Wer nichts wagt, kann auch nichts gewinnen! Machen Sie Nägel mit Köpfen! Denn Ihr Erfolg liegt im Tun!



DAS LIEBES-SPECIAL FÜR DIE GEBURTSTAGSKINDER:

Wenn Sonne, Mars und Uranus Regie führen, kann ein Augenblick genügen und Ihr Liebesleben ist auf einmal heller und strahlender als je zuvor. Denn Amors Pfeile sind jetzt besonders treffsicher. Und weil die derzeitige Sternkonstellation Liebende wie ein Magnet zueinander hinzieht, sollte jeder Fische-Geborene, der einen Partner sucht, seine Bereitschaft dazu signalisieren! Auch als liierte Fische-Lady fühlen Sie sich in den kommenden Wochen gesehen und geliebt. Dabei gehören Amore und heisse Gefühle genauso dazu wie versöhnende Gespräche und die wohlthuende Glut einer vertrauensvollen Verbindung.

♈ Widder (21.3. – 20.4.):

Auch wenn Stillstand gar nicht Ihr Ding ist, sollten Sie sich vor unüberlegten Spontanaktionen hüten. Denn mit klarer Zielsetzung und guter Planung kommen Sie jetzt schneller ans Ziel. Merkur unterstützt Sie dabei und bringt Sie auf Erfolgskurs.

♌ Löwe (23.7. – 23.8.):

Mit Venus und Jupiter an Ihrer Seite verstehen Sie es, das Leben so zu nehmen und zu geniessen, wie es ist. Eine Einstellung, die nicht nur in Ihrem Umfeld gut ankommt, sondern auch vom Kosmos in Form glücklicher Fügungen belohnt wird.

♏ Schütze (23.11. – 21.12.):

Trotz einiger kosmischer Verunsicherungen ist es durchaus möglich, den ein oder anderen Coup zu landen. Allerdings sind Sie bis zum 20.03. nicht so stressresistent wie sonst. Punkten können Sie mit Ihrem Wissen und Ihrer Kreativität.

♉ Stier (21.4. – 20.5.):

Die kosmischen Aussichten sind im März hervorragend, um Träume wahr werden zu lassen. Machen Sie sich bewusst, was Ihnen am Herzen liegt und was Ihnen Freude schenkt! Sonne und Mars unterstützen Sie dabei.

♊ Jungfrau (24.8. – 23.9.):

Im März gilt es, die richtige Balance zu finden zwischen Momenten des Innehaltens und Zeiten des Aufbruchs und der Umsetzung. Vertrauen Sie hier auf Ihr Bauchgefühl und achten Sie bei allem auf das rechte Mass.

♋ Steinbock (22.12. – 20.1.):

In Sachen Ausdauer macht Ihnen so leicht niemand etwas vor! Eine Eigenschaft, die Ihnen in den kommenden Wochen sehr zugutekommt. Denn vieles gelingt mit Mars, Venus und Merkur im Spannungsaspekt zu Ihrer Sonne nicht gleich auf Anhieb.

♊ Zwillinge (21.5. – 21.6.):

Auch wenn Sie sich nach Expansion sehnen, gilt es, alle Ziele genau zu überprüfen. Denn die Sterne signalisieren, dass Ihre Vorhaben noch nicht ganz ausgereift sind. Lassen Sie sich Zeit und freuen Sie sich, dass Venus und Merkur für volle Auftragsbücher sorgen.

♎ Waage (24.9. – 23.10.):

Wenn Merkur, Venus und Mars schräg stehen, liegt nicht nur Spannung in der Luft, sondern auch die Gefahr, falsche Entscheidungen (vor allem auch finanzieller Art) zu treffen. Um nicht in der Frustration zu landen, sollten Sie jetzt besonnen bleiben.

♊ Wassermann (21.1. – 19.2.):

Nicht nur Ihr Privatleben, sondern auch Ihr Business profitiert im März von Ihrem Venus-Joker, der Sie ausgesprochen kreativ macht und Sie dabei unterstützt, Ihre Talente und Begabungen zu erkennen und in die Welt zu tragen.

♋ Krebs (22.6. – 22.7.):

Mars und Sonne vertreiben jegliche Wintermüdigkeit und verleihen die nötige Begeisterung, um den Kundinnen Frühlingsfrische aufs Antlitz zu zaubern. Vorsicht sollten Sie jedoch bei grösseren Investitionen walten lassen!

♏ Skorpion (24.10. – 22.11.):

Alles, wofür Ihr Herz schlägt, steht in den kommenden Wochen hoch im Kurs und eröffnet grossartige Karriere-möglichkeiten! Ausserdem pushen die beiden Yang-Planeten Sonne und Mars Ihren Erfolgswillen und Ihre Vitalität.



Jutta Gilch

ist Kosmetikerin und selbstständige Astrologin. Ihr Ziel als Beautycoach besteht darin, energetische Blockaden aufzulösen, die uns daran hindern, das Schöne in und um uns zu pflegen.

VORSCHAU



FOTOS: NEW AFRICA; PROSTOCK-STUDIO; MARINA MARTINEZ/SHUTTERSTOCK.COM

DOSSIER:

HIGHTECH-BEAUTY

Neue Technologien und innovative Wirkstoffe revolutioniert die Hautpflegebranche, indem sie massgeschneiderte Lösungen ermöglichen, die exakt auf die individuellen Bedürfnisse der unterschiedlichen Hauttypen abgestimmt sind. Wie das funktioniert und warum KI dabei eine Schlüsselrolle zufällt, erfahren Sie in der kommenden Ausgabe.

ABO-HOTLINE:

Tel. 041 417 07 70

GEREIFTE SCHÖNHEIT

Fermentationstechniken in der Hautpflege.



UNTER DRUCK

Der Einfluss von Stress auf die Hautgesundheit.



Gesehen und gelesen werden!

Neue Produkte auf den Markt zu bringen, ist nicht leicht. Wer auffallen möchte unter vielen, kann das mit einem Inserat in der kommenden **BEAUTY FORUM Swiss 4+5/25**. Stellen Sie ihre Must-have-Marktneuheiten auf ganz individuelle Weise vor und verschaffen Sie diesen die Aufmerksamkeit, die es braucht.

Mehr Informationen und Angebote können Sie bei Ihrem Ansprechpartner im Verkauf Tobias Klumpp tobias.klumpp@health-and-beauty.com einholen.

BEAUTY FORUM

by COSMOPROF

Festival

SAVE
THE
DATE



beauty-forum.ch/events

MESSE MÜNCHEN
18.+19. OKTOBER 2025

FEEL THE FUTURE OF BEAUTY

mesoestetic®



Me

mesopeel®

Gebündelte Kraft für jeden Bedarf

mit der exklusiven Senopeptide® - und Multisäure-Technologie
the element for skincare experts

swissestetic®
medical solution

Ruessenstrasse 13 | 6340 Baar | Tel. 041 768 80 80
www.mesoestetic.ch | kontakt@swissestetic.ch