

Ein Gratis-Guide von Daniela Müller

# 5 Sofort-Tipps für gesündere Haut

Kleine Veränderungen, große Wirkung: Diese fünf Tipps kannst du noch heute umsetzen – ganz ohne teure Produkte. Sie stammen direkt aus meiner Praxis als Kosmetikerin und aus meinem Buch „Natürlich schöne Haut“.

## 01 Doppelt reinigen, statt doppelt pflegen

Abends zweimal reinigen (Ölbasis, dann milde Reinigung) entfernt Talg, Sonnencreme und Make-up gründlich – die beste Basis für jede Pflege danach.

## 02 Weniger Produkte, aber die richtigen

Eine überladene Routine reizt die Haut oft mehr, als sie ihr hilft. Reinigung, Feuchtigkeit, Sonnenschutz – mehr braucht es für den Anfang meist nicht.

## 03 Lauwarm statt heiß waschen

Heißes Wasser trocknet die Hautbarriere aus. Lauwarmes Wasser reinigt genauso gründlich und schont den natürlichen Schutzfilm deiner Haut.

## 04 Sonnenschutz auch an bewölkten Tagen

UV-Strahlung erreicht deine Haut auch durch Wolken. Ein täglicher Sonnenschutz ist einer der wirksamsten Schritte gegen vorzeitige Hautalterung.

## 05 Deiner Haut Zeit geben

Neue Routinen brauchen 4–6 Wochen, bis echte Veränderungen sichtbar werden. Kontinuität schlägt auf Dauer jedes Wundermittel.

### Du willst mehr als die ersten Schritte?

„Natürlich schöne Haut“ begleitet dich mit einem vollständigen 30-Tage-Plan, Checklisten und einem Hauttagebuch – für Haut, die sich wieder wohlfühlt.

Erhältlich bei Amazon [amzn.eu/d/0fEVI4XS](https://amzn.eu/d/0fEVI4XS)