



KOSTENLOSER HERBSTHAUT-GUIDE

HERBSTHAUT

Dein Skin-Reset für die goldene Jahreszeit

*So bringst du deine Haut entspannt, gepflegt & strahlend
durch den Herbst.*



Was passiert mit unserer Haut im Herbst?

Mit dem Herbst verändert sich nicht nur das Licht draußen – auch deine Haut spürt den Jahreszeitenwechsel ganz direkt. Gleich mehrere Faktoren treffen jetzt gleichzeitig auf sie:

01 Temperaturwechsel

Der Wechsel zwischen warmen Innenräumen und kühler Luft draußen fordert deine Haut doppelt heraus.

02 Wind & Kälte

Sie greifen die schützende Fettschicht der Haut an und lassen sie schneller austrocknen.

03 Trockene Heizungsluft

Sobald geheizt wird, sinkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen spürbar – das entzieht auch der Haut Feuchtigkeit.

04 Weniger Luftfeuchtigkeit

Insgesamt ist die Luft im Herbst trockener als im Sommer – ein Effekt, den viele erst an ihrer Haut bemerken.

05 Die Reaktion deiner Haut

Die Folge: Deine Haut kann trockener, gespannter oder empfindlicher reagieren als noch vor wenigen Wochen.



Der Sommer verabschiedet sich – Zeit für einen Skin-Reset

Ein Skin-Reset bedeutet nicht, deine komplette Pflege über Bord zu werfen. Es geht darum, bewusst hinzuschauen: Was hat deiner Haut im Sommer gutgetan – und was braucht sie jetzt neu?



Was aus der Sommerpflege bleiben kann

Leichte Texturen, die deiner Haut im Sommer gutgetan haben, dürfen bleiben, solange sie sich weiterhin angenehm anfühlen. Auch bewährte Wirkstoffe wie Vitamin C oder Hyaluronsäure musst du nicht automatisch austauschen.



Was eventuell angepasst werden sollte

Ein feuchtigkeitsspendenderes Serum, eine Extraportion Barrierepflege oder eine mildere Reinigung – kleine Anpassungen reichen oft aus, statt die gesamte Routine zu erneuern.



Warum nicht automatisch „alles reichhaltiger“ werden muss

Viel hilft nicht automatisch viel. Zu reichhaltige Produkte können die Haut überfordern statt sie zu beruhigen. Wichtiger als „mehr“ ist, gezielt das zu geben, was deine Haut wirklich braucht.

Die perfekte Herbst-Routine

Keine Routine muss kompliziert sein. Diese Schritte reichen völlig aus, um deine Haut morgens und abends optimal zu unterstützen.



Morgens

1 Sanfte Reinigung

2 Serum

3 Pflege

4 SPF



Abends

1 Gründliche, aber milde Reinigung

2 Wirkstoffpflege

3 Reichhaltigere Pflege

Tipp: Weniger, aber konsequent angewendete Produkte wirken oft zuverlässiger als eine überladene Routine.

Die 5 wichtigsten Pflegebausteine

Diese fünf Bausteine bilden das Fundament einer stimmigen Herbstroutine – unabhängig davon, welche Produkte du konkret verwendest.



Feuchtigkeit

Die Basis jeder Herbstroutine. Feuchtigkeit hält die Haut geschmeidig und beugt dem Spannungsgefühl vor.



Hautbarriere

Eine intakte Barriere schützt vor Kälte, Wind und Reizstoffen – und ist im Herbst wichtiger denn je.



Beruhigung

Beruhigende Wirkstoffe nehmen gereizter oder empfindlicher reagierender Haut die Anspannung.



Sanftes Peeling

Regelmäßig, aber behutsam angewendet, sorgt es für einen frischen Teint statt Überreizung.



UV-Schutz

Auch im Herbst scheint die Sonne noch stark genug, um die Haut zu belasten – SPF bleibt Pflicht.

Übrigens: UV-Schutz gehört auch im Herbst unbedingt in deine Routine – die Sonneneinstrahlung lässt zwar nach, bleibt aber relevant für deine Haut. Aktuelle Pflegeberater empfehlen SPF ausdrücklich auch außerhalb des Sommers.

SOS bei Herbsthaut

Wenn deine Haut sich meldet, hilft ein gezielter Blick: Welches Signal zeigt sie dir gerade – und was braucht sie jetzt konkret?

PROBLEM**WAS DEINE HAUT JETZT BRAUCHEN KANN****Spannungsgefühl**

Mehr Feuchtigkeit

Trockene Stellen

Barriereschutz

Schuppige Haut

Sanfte Pflege statt aggressivem Peeling

Rötungen

Beruhigende Produkte

Fahler Teint

Sanftes Peeling + Feuchtigkeitsboost

Herbst-Hautpflege nach Hauttyp

Jede Haut reagiert anders auf den Jahreszeitenwechsel. Hier findest du eine erste Orientierung für deinen Hauttyp.

Trockene Haut

Reichhaltigere Cremes, lipidaufbauende Wirkstoffe und eine besonders milde Reinigung helfen, das Spannungsgefühl zu lindern.

Normale Haut

Auch ausgeglichene Haut profitiert jetzt von mehr Feuchtigkeit und einem verlässlichen Barrierschutz.

Mischhaut

Punktuell reichhaltiger in trockenen Zonen, leicht bleiben in der T-Zone – so bleibt Mischhaut im Gleichgewicht.

Ölige Haut

Nicht komplett auf Feuchtigkeit verzichten: Leichte, nicht komedogene Formeln verhindern, dass die Haut überreagiert.

Empfindliche Haut

Weniger ist mehr – reduzierte Formeln, beruhigende Wirkstoffe und Verzicht auf unnötige Reizstoffe stehen jetzt im Fokus.

Was du im Herbst besser nicht machst

Genauso wichtig wie die richtige Pflege ist es, ein paar typische Herbst-Fallen zu vermeiden.

✗ Zu heiß waschen & duschen

Heißes Wasser entfettet die Haut zusätzlich und verstärkt das Spannungsgefühl.

✗ Aggressive Reinigung

Starke Tenside greifen die ohnehin beanspruchte Hautbarriere zusätzlich an.

✗ Ständig peelen

Zu häufiges Peeling reizt die Haut, statt sie zu erfrischen – weniger ist hier mehr.

✗ Hautpflege komplett umstellen

Radikale Wechsel überfordern die Haut. Kleine Anpassungen sind meist die bessere Wahl.

✗ Sonnenschutz vergessen

Auch bei bewölktem Herbstwetter ist UV-Strahlung noch präsent – SPF bleibt wichtig.

Meine Herbsthaut-Checkliste

Ein kurzer Check für zwischendurch: Wo steht deine Haut gerade – und wo lohnt sich ein bewusster zweiter Blick?

- ☐ Haut fühlt sich nach der Reinigung nicht gespannt an

- ☐ Ich versorge meine Haut ausreichend mit Feuchtigkeit

- ☐ Ich unterstütze meine Hautbarriere

- ☐ Ich verwende weiterhin UV-Schutz

- ☐ Ich passe meine Pflege an meine Hautbedürfnisse an

- ☐ Ich gönne meiner Haut regelmäßig eine Extraportion Pflege



Mein persönlicher Herbstpflege-Plan

Nimm dir einen Moment Zeit und halte fest, was du für deine Haut in diesem Herbst mitnehmen möchtest.

Das braucht meine Haut jetzt am meisten

Meine Morgenroutine

Meine Abendroutine

Das nehme ich mir für diesen Herbst vor

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Deine persönliche Empfehlung

„Du bist dir nicht sicher, was deine Haut jetzt wirklich braucht? Bei einer persönlichen Hautanalyse schauen wir uns gemeinsam deinen aktuellen Hautzustand an und finden heraus, welche Pflege zu deiner Haut passt.“



JETZT TERMIN SICHERN

juniehautzauber.de



Deine Haut muss nicht perfekt sein.
Sie darf sich einfach wohlfühlen.

Jutta Niekamp

JUNIE HAUTZAUBER · BEAUTY-MAKLERIN

juniehautzauber.de · [@jutta.niekamp](https://www.instagram.com/jutta.niekamp)