

BERÜHREND

ECHT



DAS HILDEGARD BRAUKMANN MAGAZIN

Geballte Energien

Pubertät und Klimakterium
treffen aufeinander

Wohlfühlen
im eigenen
Körper



Echte Qualität aus Deutschland für echte Bedürfnisse und echte Ergebnisse. Diesen Weg gehen wir als Familienbetrieb aus tiefer Überzeugung und mit ehrlicher Begeisterung.

Seit fast 60 Jahren unterstützen wir Menschen in ihrem natürlichen Charakter. Authentisch und unverfälscht. Denn wie schon die Vordenkerin der Kräuter-Kosmetik Hildegard Braukmann sind wir überzeugt: Menschen können ihre Persönlichkeit nur dann entfalten, wenn sie sich in ihrer Haut wohlfühlen.

Deshalb entscheiden bei uns auch die Kunden, woran wir mit führenden Dermatologen und neuesten Technologien forschen. Mehr als 1.500 Partner-Kosmetik-Institute sorgen dafür, dass die Bedürfnisse unserer Kunden direkt in unsere Entwicklung einfließen. Das Ergebnis: 1.000 hochwirksame und verträgliche Produkte. Für jeden Typ, jedes Alter und jede Lebensphase.

Andere versuchen alles, um echt zu wirken.
Wir sind es. Seit es uns gibt.

HILDEGARD BRAUKMANN. Berührend echt.

1 Hilfe! Ich werde erwachsen!



02 Editorial

04 **Hilfe! Ich werde erwachsen!**

06 Wie Akne entsteht und was du dagegen tun kannst

09 Let's talk about...

10 Die JEUNESSE Produkte

16 Nur für Jungs

18 Girls Only

20 Deine Beauty-Auszeit

2 Wenn geballte Energien auf- einander treffen

22 **Wenn geballte Energien aufeinandertreffen**

25 Alles hat mit allem zu tun

26 Die Bedeutung des Mikrobioms der Haut

28 Nur im Zusammenspiel zu gesunder Haut

29 Unsere Behandlungen



3 Alles neu macht das Klimakterium

30 **Alles neu macht das Klimakterium**

32 Die hormonellen Veränderungen im Klimakterium

34 Den Körper wieder positiv wahrnehmen

37 Mit der richtigen Hautpflege zu mehr Wohlempfinden

41 Unsere Behandlungen

42 Tipps für ganzheitliches gesundes Wohlbefinden

46 Mit der richtigen Ernährung zu mehr Balance

48 Wechseljahre und andere Kulturen

4 Berührend echt

50 **Hautpflege ist für uns Vertrauenssache**

„Jeder Lebensabschnitt
ist der Anfang von etwas
Einzigartigem. Wenn wir
es denn zulassen!“

Britta Strenger
Chef-Kosmetologin



Liebe Leserinnen
& Leser

„unglaublich“, wie schnell Kinder groß werden. An ihnen sieht man, wie schnell die Zeit vergeht. Wie häufig haben wir diesen Satz von den Großeltern gehört, nicht wahr?

Während die Kinder zu jungen Frauen und Männern heranwachsen, bemerken wir, wie wir älter werden.

Jedes Alter hat seinen Wert, aber eben auch seine Herausforderung. Immer häufiger machen Frauen erst Karriere und bekommen jenseits der 30 ihren Nachwuchs. Ein paar Jahre später trifft dann die Pubertät der Kinder auf das Klimakterium der Eltern. Die Hormone fahren „Achterbahn“ und damit sind Konflikte vorprogrammiert.

Teenager durchleben eine aufregende Zeit, ganz viele Dinge erleben sie das erste Mal.

Spannende, emotionale, manchmal auch nicht so schöne. Vielleicht auch das erste Mal Hautprobleme.

Mit diesem Magazin möchten wir Sie an dieser Stelle sehr gerne unterstützen und Sie, als Mutter, etwas verwöhnen, denn nur wenn sich die Mutter in dieser Lebensphase in ihrer Haut wohlfühlt, kann es Ihnen und Ihrer Familie gutgehen!

Freundschaften und eigene Interessen pflegen, Freiräume suchen und einfordern, sich von seiner Fachkosmetikerin verwöhnen zu lassen – all diese schönen Dinge tragen zur positiven Stimmung bei.

Viel Freude beim Lesen.

Herzlichst



Britta Strenger

Chef-Kosmetologin bei
HILDEGARD BRAUKMANN

GUT VORBEREITET DURCH DIE PUBERTÄT

Hilfe! Ich werde erwachsen!

Gegen die Launen in der Pubertät gibt es kein Geheimrezept.
Gegen unreine Haut schon.

Hitzige Streits mit den Eltern, Stress in der Schule, das erste Festival mit deinen Freunden, der erste Kuss und die erste große Liebe. Unsere Teenagerjahre bleiben uns besonders intensiv in Erinnerung. Kaum eine Phase unseres Lebens prägt und formt unsere Persönlichkeit und unseren Körper so sehr, wie die Pubertät. Neben der Geburt und den ersten Lebensjahren ist die Pubertät entwicklungsbiologisch gesehen die wichtigste Phase im Leben eines jeden Menschen. Wenn du daher eines in der Pubertät nicht brauchst, die eh schon alles auf den Kopf für dich stellt, dann zusätzlichen Stress mit deiner Haut.



Wie Akne entsteht und was du dagegen tun kannst

Die gute Nachricht: Du leidest nicht alleine, denn bis zu 95% der 11- bis 18-Jährigen sind bis zu einem gewissen Grad von Hautunreinheiten betroffen. Die Ursache ist dabei immer gleich: die Veränderung der Hormone in der Pubertät (Androgene), die immer wieder für ein Ungleichgewicht der Haut sorgt.

Doch warum entstehen Unreinheiten, wie Komedonen, Pusteln,

Papeln & Co. und was kannst du dagegen tun?

Eines gleich noch vorweg. Akne wird nicht durch mangelnde Hygiene verursacht. Zwar handelt es sich bei Akne um eine entzündliche Krankheit, die unter anderem auch von Bakterien beeinflusst wird, aber diese Bakterien sind Teil der natürlichen Hautflora und tummeln sich auch auf der Haut von Nichtbetroffenen!

02

Seborrhö

Normalerweise wird von den Talgdrüsen ein öliges Sekret abgesondert, das Haare und Haut geschmeidig hält. Verändert sich dein Hormonhaushalt, kann dies zu unreiner Haut führen. Auslöser ist die Seborrhö, eine Überproduktion von Hautfetten durch die Talgdrüsen.

01

Mikroentzündungen

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass unreine Haut das Ergebnis einer primären, chronischen Entzündung deiner Haut bzw. des angrenzenden Gewebes ist, die für dich nicht sichtbar ist. Diese sogenannten Mikroentzündungen entstehen rund um die Haarfollikel und Talgdrüsen unter deiner Haut, wenn sich die hornbildenden Zellen vermehren und sich nicht mehr von selbst auflösen können.

03

Hyperkeratose

Tritt eine übermäßige Verhornung der äußeren Hautschicht, also der Hornschicht (Stratum corneum) auf, wird dieser Prozess als Hyperkeratose bezeichnet. Durch eine übermäßige Zellproduktion und eine ungenügende Abschuppung abgestorbener, verhornter Zellen blockieren die Talgdrüsenausführungsgänge (Follikel). Es kommt zu Talgansammlungen, da der Abfluss des Talgs gestört bzw. unterbrochen wird.

04

Mikrobielle Besiedelung

Staut sich in der Haut das Talgdrüsensekret durch eine übermäßige Talgproduktion, finden Bakterien, vor allem das Propionibacterium acnes, einen idealen Nährboden vor. Die normalerweise harmlosen, ständig auf der Hautoberfläche befindlichen Bakterien, vermehren sich. Es entstehen freie Fettsäuren durch die Talgzersetzung, die Auslöser für weitere entzündliche Prozesse und letztendlich verantwortlich für eine sichtbare Rötung der Haut sind.

05

Entzündung

Der Körper reagiert auf den Bakterienüberschuss und die Bakterienabbauprodukte mit einer Entzündung, für uns sichtbar als gerötete Papeln und Pusteln. In der Spätphase solch einer Entzündung kann in besonders schweren Fällen die Follikelwand aufbrechen und so Lipide, Hornzellen, Bakterien, Fettsäuren und Zellfragmente freisetzen. Das Ergebnis ist eine langwierige und tiefe Entzündung des angrenzenden Gewebes.

Welche auslösenden, bzw. verstärkenden Faktoren sind bekannt?

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Veränderungen im Hormonhaushalt und damit einhergehend die Entwicklung unreiner Haut genetisch bedingt sind. Litten deine Eltern bereits an Akne bzw. an einer androgenempfindlichen Haut, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du ebenfalls davon betroffen sein wirst.

Doch es gibt noch andere Faktoren, die Hauterscheinungen auslösen und verstärken können:

- Ein westlicher Ernährungsstil mit einer hohen Menge an Kohlenhydraten
- Ein übermäßiger Verzehr von Kuhmilch und Milchprodukten
- Softdrinks wie Limonaden, Coca-Cola, Energy-Drinks
- Hoher Zuckerkonsum
- Rauchen
- Ungeeignete Hautpflegeprodukte und Make-up

Unser Tipp: Um eine Verbesserung des Hautbildes zu erzielen und Unreinheiten in den Griff zu bekommen, ist eine professionelle Ausreinigungsbildung im Kosmetik-Institut, die wie ein Zahnrad in die tägliche Hautreinigungsroutine zuhause greift, unerlässlich.

Wir empfehlen dir, dass du, je nach Schweregrad der unreinen Haut,

einen engmaschigen Behandlungsplan in den ersten Wochen einhältst. Konkret bedeutet dies zunächst eine Behandlung pro Woche, im Anschluss alle 14 Tage und langfristig einmal im Monat zur Kosmetikerin deines Vertrauens zu gehen. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass du auf diese Art und Weise mittelfristig eine Verbesserung deines Hautbildes erwarten kannst.

Du möchtest mehr darüber erfahren? Weitergehende Informationen gibt es in unserem HILDEGARD BRAUKMANN Ratgeber „Reine Balance“.

GUT ZU WISSEN:

AKNE UND STRESS

Die Verschlechterung deiner Aknesymptome steht signifikant mit einem erhöhten Stressniveau in Verbindung. Studien der Stanford University in Kalifornien konnten beweisen, dass sich das Hautbild durch einen Anstieg des Stresspegels, z. B. während Prüfungsphasen oder bei akutem Leistungsdruck verschlimmert. Grund hierfür sind damit einhergehender Schlafmangel und ungesündere Ernährungsgewohnheiten in dieser Zeit.

Lets talk about ...

Die wichtigsten Fakten zu Haut, Haare, Nägel und Zähne – Auch bei „normaler“ Teenie-Haut

Haut

1. Die JEUNESSE Sanfte Waschcreme ist auch für die Entfernung deines Augen-Make-ups geeignet.
2. Lasse bei Produkten für die unreine Haut immer die Augenpartie aus.
3. Das Gesichtswasser ist eines der wichtigsten Produkte für eine starke Hautflora und reine Haut.
4. Reinige die Haut besser morgens und abends sanft als unregelmäßig aggressiv.
5. Die Fachkosmetikerin entfernt tiefe Unreinheiten, damit keine Narben entstehen. Versuche, so wenig wie möglich mit den Fingern ins Gesicht zu gehen.
6. Regelmäßiges Baden im BODY Meersalz Öl Peeling hilft bei Unreinheiten am Körper.
7. Verwende bei frischen Narben und kleinen Hämatomen 24h SOLUTION Zirben Bestes.
8. Bei prämenstruellen Papeln JEUNESSE AHA Frucht Peelingmaske lokal über Nacht aufragen.



Haare

1. Schütze beim Verwenden von Haarspray immer die Haut.
 2. Kappen und Mützen können Unreinheiten auslösen. Beobachte einfach einmal, ob die Unreinheiten auf der Stirn etwas mit der Frisur zu tun haben.
 3. Verwende in trockenen Haarspitzen und bei fliegenden Haaren 24h SOLUTION Tonic Spray anti-irritativ.
 4. Mische dein Trockenshampoo selbst.
- Für helles Haar:** Maisstärke
Für dunkles Haar: Heilerde
 Beides auf Kopfhaut und Ansätze massieren und anschließend gut ausbürsten.

Nägel

1. Bade deine Hände vor dem Kürzen der Nägel in warmem Wasser, das du mit dem BODY Meersalz Öl Peeling anreicherst.
2. Gönn dir regelmäßig eine Packung für die Hände und Füße, z.B. mit JEUNESSE Citronen Creme oder der Mango Fussbutter. Ziehe anschließend Baumwollsocken oder Baumwollhandschuhe darüber.
3. Die JEUNESSE Citronen Creme ist die Notfallcreme bei trockenen Mundwinkeln, kleinsten Rissen und trockenen Stellen.
4. Unser 24h SOLUTION Tonic Spray anti-irritativ bietet schnelle Hilfe bei Irritationen, Rötungen und Juckreiz.



Zähne

1. Putze deine Zähne mit einer weichen Zahnbürste, die du mindestens alle 6–8 Wochen wechselst.
2. Verwende mindestens einmal pro Woche ungewachste Zahnseide vor dem Zähneputzen.
3. Spezielle Zungenreiniger, die morgens zum Einsatz kommen, entfernen bakterielle Beläge und helfen bei Mundgeruch.



Teenager-Haut in Balance

Unsere JEUNESSE Produkte wurden speziell für die junge, sensible Haut zwischen 8 und 20 Jahren entwickelt und bieten für jeden Hauttyp die passenden Pflegeprodukte. Die Teenager-Haut, die häufig Unreinheiten aufweist, stressanfällig und leicht irritierbar ist, benötigt ihre

ganz eigenen Aktivstoffe, um die Hautbalance wieder herzustellen.

Unsere HILDEGARD BRAUKMANN Fachkosmetikerinnen helfen dir gerne dabei, deinen Hauttyp zu bestimmen und die für dich passenden Produkte zu finden.

JEUNESSE:

- Nicht komedogen
- Silikonfrei
- Parabenfrei
- PEG-frei
- Frei von Mikroplastik und synthetischen Farbstoffen
- Frei von Lial® (Parfümallerger)

REINIGUNG UND PEELING

	ölige/unreine Haut	Mischhaut	sensible trockene Haut
JEUNESSE Waschgel	X	X	
JEUNESSE Sanfte Waschcreme		O	X
JEUNESSE Kräuter Tonic	X	O	
JEUNESSE Gesichts Wasser		X	X
JEUNESSE Peeling	X	X	
JEUNESSE AHA Frucht Peelingmaske	X	X	
JEUNESSE Hautklärungs Maske	X	X	

PFLEGE

	ölige/unreine Haut	Mischhaut	sensible trockene Haut
JEUNESSE Kräuter Creme Gel	X	X	
JEUNESSE Balance Creme		X	
JEUNESSE Hautbalsam getönt	X	X	
JEUNESSE 24h Fluid		X	X
JEUNESSE Zitronen Creme			X

TEINT UND EXTRA

	ölige/unreine Haut	Mischhaut	sensible trockene Haut
JEUNESSE Puder Make Up hell	X	X	
JEUNESSE Puder Make Up mittel	X	X	
JEUNESSE Anti-Pickel Roll-On	X	X	

X perfekt für diesen Hauttyp **O** geeignet für diesen Hauttyp



Reinigung und Peeling

JEUNESSE Waschgel

Reinigt gründlich und schonend die unreine Haut.

Milde Tenside entfernen überschüssiges Sebum und Schmutzpartikel, ohne deine Haut auszutrocknen. Mit Panthenol und Betain. pH-hautneutral.

Anwendung:

Sparsam auf die Hand geben, mit etwas Wasser anschaümen und im Gesicht sanft aufmassieren. Augenpartie auslassen. Danach mit warmem Wasser abspülen und die Haut mit JEUNESSE Kräuter Tonic klären.

JEUNESSE Sanfte Waschcreme

Besonders mild und erfrischend.

Mit natürlichem Inulin und Mandellipiden, pH-hautneutral und besonders mild: Die Sanfte Waschcreme reinigt deine Gesichtshaut gründlich und schonend von Schmutzpartikeln. Sie entfernt auch dein Augen-Make-up. Mit einer Extraportion Feuchtigkeitspflege und fruchtigem Duft nach frischen Orangen und Zitronen.

Anwendung:

Eine kleine Menge auf die angefeuchtete Haut auftragen, mit lauwarmem Wasser aufschäumen und leicht massierend reinigen. Sorgfältig abspülen und die Haut mit JEUNESSE Gesichts Wasser klären.



JEUNESSE Kräuter Tonic

Klarendes Gesichtstonic für die ölige, unreine Haut.

Fühl dich richtig frisch und rein! Das Kräuter Tonic bereitet ölige, unreine Haut nach der Reinigung optimal auf die Gesichtspflege vor. Mit bakteriostatisch wirkenden Kräuterextrakten, die die Blutzirkulation in deiner Haut anregen.

Anwendung:

JEUNESSE Kräuter Tonic auf ein Wattepad geben und die Haut damit austreichen. Augenpartie aussparen.



JEUNESSE Gesichts Wasser

Klärt, beruhigt und erfrischt den Teint.

Damit klärst du deine Haut nach der Reinigung und bereitest sie optimal auf die nachfolgende Gesichtspflege vor. Beruhigende Wirkstoffe aus Baumwollsamensamen und Hafer verleihen dir ein sehr angenehmes Hautgefühl. Ohne Alkohol.

Anwendung:

Morgens und abends – nach der Reinigung – Gesicht, Hals und Dekolleté mit einem gesichtswaserdurchtränkten Wattepad sanft ausstreichen.



JEUNESSE Peeling

Reinigt intensiv und entfernt sanft Hautunreinheiten mit pflanzlichen Peeling-Partikeln.

Das Peeling-Geheimnis von JEUNESSE sind sanfte Schleifpartikel aus der asiatischen Konjakwurzel. Sie entfernen Unreinheiten, ohne deine Haut zu reizen. Extra mild, porentief frisch, und natürlich pH-hautneutral!

Anwendung:

JEUNESSE Peeling nach der Reinigung auf die angefeuchtete Gesichtshaut auftragen, mit kreisenden Bewegungen aufschäumen und mit viel warmem Wasser sorgfältig abwaschen.



JEUNESSE AHA Frucht Peelingmaske

Spezial-Peeling mit biologischer Fruchtsäure ohne Schleifpartikel.

Besonders geeignet für großporige Haut. Extrakte aus fünf verschiedenen Früchten und Pflanzen kombiniert mit natürlicher Milchsäure, befreien deine Haut von Hornschüppchen und überschüssigem Sebum. Deine Haut kann so Feuchtigkeit und Wirkstoffe besser aufnehmen: Dein Teint wird samtig rein. Duftet lecker nach Orange und Zitrone!

Anwendung:

Ca. 2 mal wöchentlich gleichmäßig auf die gereinigte Haut auftragen, Augenpartie und Lippen aussparen. Etwa 10 Minuten einwirken lassen, anschließend mit klarem Wasser abwaschen.



JEUNESSE Hautklärungs Maske

Entspannt und reinigt die unreine Haut – für einen klaren, frischen Teint.

Die Hautklärungs Maske ist perfekt für die zu Unreinheiten neigende Haut geeignet. Mit einer Kombination aus Jojoba-Öl, Aloe Vera und speziellen Pflanzenauszügen klärt, reinigt und beruhigt sie deine Haut und sorgt für ein weiches Hautgefühl.

Anwendung:

Gleichmäßig ca. 1 mm dick auf die gereinigte Haut auftragen. Etwa 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit warmem Wasser abnehmen.





Pflege

JEUNESSE Kräuter Creme Gel

Beruhigt, normalisiert und verfeinert die unreine Haut.

Enthält Mandelsäure mit bakterio-statischen Eigenschaften sowie Kräuterauszüge, die deine Haut beruhigen und dein Hautbild normalisieren. Pusteln und Unreinheiten klingen ab.

Anwendung:

Morgens und abends auf die mit JEUNESSE Waschgel und Kräuter Tonic gereinigte Haut auftragen. Augenpartie aussparen.



JEUNESSE Balance Creme

Samtweiche Mischhaut-Pflege für einen zarten Teint.

So kommst du ausgeglichen durch den Tag. Die fruchtige Aktivpflege für Mischhaut mit Honigextrakten, Jojoba- und Pfirsichkernöl hilft deiner Haut, Feuchtigkeit länger zu speichern. Reduziert die Miteserbildung. Ideal auch als Make-up Grundierung.

Anwendung:

Morgens und abends auf die mit JEUNESSE Sanfte Waschcreme und Gesichts Wasser gründlich gereinigte Haut auftragen.





JEUNESSE Hautbalsam getönt

Getönte, ausgleichende Tagescreme für die unreine Haut.

Dezent getönt statt abgetörnt. Die Tagescreme mit natürlichem Farbton deckt kleine Unreinheiten und Rötungen dezent ab. Deine Pickel werden aber nicht einfach nur überdeckt – das Mikrosilber (non-nano) wirkt bakteriostatisch und stellt das Gleichgewicht deiner Haut wieder her.

Anwendung:

Morgens auf die mit JEUNESSE Waschgel und Kräuter Lotion gründlich gereinigte Haut auftragen.

JEUNESSE 24h Fluid

Pflegt und beruhigt mit Haferextrakt und Kakaobutter.

24 Stunden frischer Look: Das 24h Fluid mit Betain und Haferextrakt spendet deiner Haut Feuchtigkeit und hat eine antiirritierende Wirkung. Ideal für zarte, empfindliche Haut und Mischhaut mit wenig Unreinheiten.

Anwendung:

Morgens und abends auf die mit JEUNESSE Sanfte Waschcreme und Gesichts Wasser gereinigte Haut auftragen.



JEUNESSE Citronen Creme

Der ideale Begleiter für sensible, trockene und zarte Haut mit Citronenextrakten und Kakaobutter.

Dein täglicher Begleiter: Pflegt deine sensible, trockene und zarte Haut mit Kakaobutter, Citronenextrakten, pflanzlichem Squalan aus Olivenöl sowie hautberuhigenden Wirkstoffen aus Hafer. Bei besonderer Beanspruchung wie Trockenheit und Kälte auch für die normale Haut zu empfehlen. Auch für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

Anwendung:

Morgens und abends auf die gereinigte Haut auftragen.



Teint und Extra

JEUNESSE Puder Make Up hell

Für ein zartes, mattiertes Hautbild. Schützt und beruhigt die Haut mit Zinkoxid und Bambuspuder.

Anwendung:

Nach der hauttypgerechten Tagespflege mit dem Schwämmchen gleichmäßig auftragen. Optimal auch für die Make-up Korrektur zwischendurch.

JEUNESSE Puder Make Up mittel

Für ein zartes, mattiertes Hautbild. Schützt und beruhigt die Haut mit Zinkoxid und Bambuspuder.

Anwendung:

Nach der hauttypgerechten Tagespflege mit dem Schwämmchen gleichmäßig auftragen. Optimal auch für die Make-up Korrektur zwischendurch.

JEUNESSE Anti-Pickel Roll-On

SOS-Wirkstoff-Konzentrat bei akuten Unreinheiten.

Wirkstoffkonzentrat mit Fruchtsäuren (AHAs). Wirkt bakteriostatisch. Panthenol lindert Reizungen und Rötungen. „SOS-Produkt“ bei Papeln und Pusteln. Hygienische und praktische Anwendung durch Edelstahl Roll-on-Applikator. Ideal auch für unterwegs.

Anwendung:

Morgens und abends nach der Reinigung auf die betroffenen Stellen auftragen. Kann auch über dem Make-up angewendet werden.

Achtung! Enthält Alkohol, daher ist ein leichtes „Kribbeln“ möglich. Augenpartie aussparen!



NUR FÜR JUNGS —

Alles was du über
das Rasieren unreiner
Haut wissen musst



Ganze Bücher könnten über das Rasieren bei Akne geschrieben werden. Rasurbrand, Rasierpickel oder Hautirritationen bei Akne sind nur ein paar Folgen, mit denen du bei falscher Rasur rechnen musst.

**Achte daher immer
auf folgende Punkte:**

1. Rasiere dich nur mit neuen, scharfen Klingen, um mögliche Hautreizungen zu vermeiden.
2. Desinfiziere immer den Scherkopf des Trockenrasierers, da sich an und in ihm Bakterien ansammeln und diese bei der nächsten Rasur zu Pickeln oder Entzündungen führen können.
3. Bei unreiner Haut solltest du dich immer vor dem Duschen rasieren – egal ob du dich für eine Trocken- oder Nassrasur entscheidest. Denn dann ist die Haut noch nicht durch die Feuchtigkeit aufgequollen und die Klinge kommt somit nah an die Haut heran.



Auch die Technik und die richtige Reihenfolge spielen beim Rasieren eine entscheidende Rolle, um neue Pickel zu vermeiden:

1. Erst sind die Wangen dran,
2. dann der Hals,
3. dann die Oberlippe und
4. dann das Kinn.

Doch was sind eigentlich die Vor- und Nachteile der Nass- und Trockenrasur bei Akne-Haut?

	Stärken	Schwächen
Nassrasur	<ul style="list-style-type: none"> - Gründlicher - Muss nicht täglich durchgeführt werden - Gleichzeitig ein Peeling 	<ul style="list-style-type: none"> - Bei weniger ebenmäßiger Haut (mit Pusteln, Papeln) eher nicht zu empfehlen - Höhere Schnittgefahr - Unbedingt empfohlene Technik einhalten
Trockenrasur	<ul style="list-style-type: none"> - Unkompliziert - Mechanischer Reiz nur oberflächlich 	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht so gründlich - Muss häufiger durchgeführt werden

Jede Methode hat also ihre Vor- und Nachteile und gerade bei der Rasur scheiden sich unter Männern die Geister. Beachtest du unsere Empfehlungen, eignen sich auch

bei Akne beide Varianten. Probiere einfach beide Methoden einmal aus, nur so wirst du merken, was dir gut gefällt und deiner Haut guttut.

UNSERE TIPPS:

- Das JEUNESSE Waschgel kannst du auch als Rasiergel verwenden.
- Häufiges Rasieren verändert nicht den Bartwuchs.
- Ziehe nicht an deinen Barthaaren.
- Lege immer mal wieder eine Rasierpause ein. 3-Tage-Bärte sind immer noch total angesagt und kommen bei den Mädels gut an.

GIRLS

ONLY —

Make-up Tipps für den perfekten Look

UNSERE TIPPS:

Benutze einen Ton heller, als deine Hautfarbe, um einen frischen Teint zu erzeugen. Concealer (z.B. COLOURED EMOTIONS Concealer) in passender Farbe zaubern hellere Augenpartien und kaschieren so z.B. Augenschatten. Verwende JEUNESSE Puder Make Up zum Fixieren, um dein Make-up haltbar zu machen.

01

Grundierung

Unreinheiten kannst du mit dem COLOURED EMOTIONS Concealer anti-redness green 30 leicht abdecken, damit die Rötungen optisch heller werden und die Haut ebenmäßiger aussieht. Trage im Anschluss eine flüssige Foundation (z.B. JEUNESSE Hautbalsam getönt, COLOURED EMOTIONS Matt Make Up) mit dem Pinsel auf, damit es

natürlich aussieht und der eigene Hautunterton durchschimmert. Soft Make up ist für deinen Hauttyp nicht empfehlenswert, da ein sehr hoher Pflegeanteil in diesem Make-up enthalten ist. Deine Grundierung kannst du zum Abschluss noch mit einem Puder (z.B. mit dem JEUNESSE Puder Make Up oder COLOURED EMOTIONS Compact Powder) haltbarer machen. Zusätzlich sorgt er auch für eine feinporige Haut.

02

Augen-Make-up

Über dein Augen-Make-up kannst du optisch von deiner unreinen Haut ablenken.

Natürliche Augen

Wenn du deinen Augen einen natürlichen Look verpassen möchtest, trage zuerst die Lid-schatten Base (z.B. COLOURED EMOTIONS Eye Shadow Base) für längere Haftbarkeit auf.



UNSERE TIPPS:

Der Lidstrich ist die absolute Königinnendisziplin und veredelt jedes Augen-Make-up. Ganz egal ob klassischer Lidstrich, Flügel-Look oder Cleopatra-Eye-Look. Sitzt er „richtig“, verleiht jeder Lidstrich deinem Look einen Wow-Effekt. Und das Wichtigste, was du dafür brauchst, ist ein einfacher Eyeliner.

Lidschattentöne wie rosenholz oder rosé (z.B. COLOURED EMOTIONS Eye Shadow rosenholz 08 oder rosé 09) unterstreichen die Natürlichkeit. Ziehe am oberen Wimpernkranz einen Kajalstrich, dadurch wirken die Wimpern dichter und voller. Für diesen Look empfehlen wir braune Kajalfarben, z.B. nougat oder haselnuss (z.B. COLOURED EMOTIONS Eye Pencil nougat 03 oder haselnuss 04). Greife beim Mascara zu einem Long Lash für einen natürlichen Wimpernaufschlag.

Ausdrucksstarke Augen

Benutze für diesen Look zunächst die Lidschatten Base, anschließend trägst du einen hellen Lidschattenton auf das bewegliche Augenlid auf, z.B. COLOURED EMOTIONS Eye Shadow soft rosé 56. Für die ausdrucksstarke Betonung ziehst du einen Lidstrich und trägst dann einen dunkleren Ton z.B. nougat, nebelgrau oder schwarz (z.B. COLOURED EMOTIONS Eye Shadow nougat 06, nebelgrau 10 oder ebenholz 07) in die Lidfalte auf. Die dunkle Farbe lässt dein Auge besonders strahlen. Volumen Mascara sorgt für einen dramatischen Wimpernaufschlag.

03

Rouge

Für die Frische in deinem Gesicht sorgt Rouge, welches du auf die Wangen aufträgst. Orientiere dich dabei an deiner Hautfarbe. Wenn du einen blassen Teint hast, dann entscheide dich für kühle Farben wie rosa, apricot oder pink (z.B. COLOURED EMOTIONS Duo Powder Rouge berry 01 oder coral 02). Diese Töne verleihen eine mädchenhafte Frische. Solltest du eine dunkle Hautfarbe haben, greife lieber zu Bronze-Tönen.

Benutze dafür einen Rouge-Pinsel. Durch diese Auftragechnik wird die Farbe besser verteilt und wirkt nicht so intensiv bzw. aufdringlich.

04

Lippen

Benutze Lip Gloss deiner Wahl (z.B. COLOURED EMOTIONS Lip Gloss).

UNSERE TIPPS:

Wasche deine Hände immer gründlich, bevor sie mit deinem Gesicht in Berührung kommen. Falls du Make-up Tools, z.B. einen Pinsel, verwendest, wasche diesen regelmäßig mit JEUNESSE Waschgel aus. So hältst du die Hygiene aufrecht.



Ohmmm – Zeit für Entspannung und deine Beauty-Auszeit

Schulstress, Zickenkrieg und dann noch die ganzen Freizeittermine. Was bis vor kurzem noch entspannt gemeistert wurde, wird für dich plötzlich zur großen Herausforderung. Schließlich ist dein Körper gefühlt seit einiger Zeit eine Dauerbaustelle und verändert sich jeden Tag ein bisschen mehr. Er fühlt sich fremd an und das Gehirn dreht manchmal auch einfach grundlos durch. Gute Laune trifft von jetzt auf gleich auf Weltuntergangsstimmung. In solchen Momenten hilft nur noch innehalten, durchatmen und dir Zeit für dich nehmen.

Wir haben deshalb ein Beautyprogramm für dich zusammengestellt, dass dich entspannen und jeden Alltagsstress kurz vergessen lässt. Vielleicht auch zu zweit mit deiner Mama, deinem Freund oder zusammen mit deinen besten Freundinnen.

STEP 1

Wasche dir, wortwörtlich, erst einmal den ganzen Alltagsstress von deinem Gesicht.

Reinige dein Gesicht danach mit den entsprechenden, zu deinem Hauttyp passenden, JEUNESSE Produkten.

STEP 2

Jetzt geht es so richtig in die Tiefe. Peele dein Gesicht und vergiss dabei auch nicht deine Hände.

Produktempfehlungen:

- JEUNESSE Peeling
- JEUNESSE AHA Frucht Peelingmaske

STEP 3

Bereite dir ein Kräuterdampfbad wie bei der Kosmetikerin zu.

- Stelle eine große Schüssel auf den Tisch und befülle sie mit heißem Wasser.
- Weiter geht es mit deinen Lieblingszusätzen.

Unsere Empfehlung:

4 Beutel Kamillentee oder Salbeitee oder 2 EL Meersalz, Salz ohne Zusätze

- Jetzt brauchst du ein großes Handtuch, das du über deinen Kopf legst.
- Halte dein Gesicht über die Schüssel und genieße nun mit tiefen langsamen Atemzügen für ca. 10 Minuten deinen Wohlfühldampf.
- Spüle im Anschluss dein Gesicht ab. Die ganz Mutigen nehmen dafür kaltes Wasser.

STEP 4

Mit Hilfe deiner Lieblingsmaske wirst du nun zur Beauty Queen.

Produktempfehlungen:

- JEUNESSE Hautklärungs Maske
- Pure Black Intensiv Reinigungs Maske
- JEUNESSE Zitronen Creme als Maske auftragen. Beziehe bei der Maske auch die Hände gleich mit ein.

Bei einem richtigen SPA Day dürfen ein Beauty Drink und ein leckerer Snack natürlich nicht fehlen. Unser Bananen Haferflocken Energie Drink oder veganes Eis sind schnell zubereitet und dabei super lecker. Probiert die Rezepte einfach mal aus.

BANANEN

HAFERFLOCKEN

ENERGIE DRINK

Zutaten:

- ¼ l Pflanzenmilch z.B. Hafer
- ½ Banane
- 3 EL gehäufte Haferflocken
- einige Nüsse

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis alles etwas schaumig ist.
2. Wer möchte, etwas Zimt dazugeben.



EIS SELBER MACHEN

(VEGAN)

Zutaten:

- 2 EL Pflanzenmilch
- 1 reife Banane, die über Nacht im Gefrierschrank lag
- Nach Wunsch gibt ihr dann noch TK-Früchte in allen Variationen dazu

1. Im Mixer alles gut pürieren und gleich genießen.



Jetzt hast du aber erst einmal genug gearbeitet. Schnell noch die Füße mit einem Körnerkissen warm einpacken, die Lieblingsmusik anmachen und das Lieblingsbuch greifen. Dann geht's los mit der Entspannung. Danach bist du wieder fit für den Alltag und die Schule.



ALLES HAT MIT ALLEM ZU TUN

Wenn geballte Energien aufeinander- treffen

Wenn Pubertät auf Klimakterium trifft, hat diese Zeit mehr miteinander gemein, als Sie denken. Entdecken Sie die spannenden Zusammenhänge.

Die Jugendjahre sind ein großer Einschnitt, für manche sogar die größte Herausforderung ihres bisherigen Lebens. Mütter und Väter erleben diese Lebensphase ebenfalls als großen Umbruch. Immer öfter prallt dabei das Klimakterium der Eltern auf die Pubertät der Kinder. Wie gelingt es, dass die junge Generation und die Erwachsenen sich gleichermaßen in dieser Lebensphase weiterentwickeln und gestärkt aus dieser hervorgehen?

Wir möchten Ihnen mit folgenden Ausführungen ein paar Impulse für ein neues Denken und Verstehen geben, aus denen sich im besten Fall ein neues Verständnis füreinander ergibt.



Kommen Kinder in die Pubertät, haben nicht nur sie, sondern auch ihre Eltern Entwicklungsaufgaben zu lösen. Plötzlich werden das eigene Leben, die Partnerschaft, der Beruf und all das was sie in ihrem bisherigen Leben erreicht haben, hinterfragt. Emotionale Konflikte aber auch viele neue Chancen sind hier vorprogrammiert.

Jugendliche wollen dann Eltern, die zu ihrem Alter stehen, innerlich gefestigt sind und die Welt der Teenies ihnen überlassen. Jugendliche anzuleiten, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen, ist eine der letzten Erziehungsaufgaben, die Eltern zu erfüllen haben. Konfliktsituatio-

nen zwischen Jugendlichen und Eltern sind unvermeidlich, nicht aber Streit.

Je früher die Eltern ihr Kind zur Selbstständigkeit und zum verantwortungsvollen Handeln erzogen haben, desto weniger Konflikte treten auf. Bringen Sie ihre Meinung immer deutlich zum Ausdruck, aber erwarten Sie nicht, dass die Jugendlichen sich danach richten werden.

Seien auch Sie offen für Neues, zeigen Sie Interesse und Interesse an der Welt der Jugendlichen. Behandeln Sie den Jugendlichen wie einen Erwachsenen, im Bewusstsein, dass er es noch nicht ist.

Alles hat mit allem zu tun – Die Wechselwirkung von pH-Wert und Mikrobiom der Haut

Das Hautorgan ist ein geniales Ökosystem. Sind pH-Wert und Mikrobiom im Takt, dienen sie als entscheidende Messwerte für den viel gerühmten Glow und als Indikator für die Gesundheit der Haut.

Die Bedeutung des pH-Wertes der Haut:

– Der pH-Wert spielt eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit Hautalterung, Trockenheit, sensibler oder neurosensitiver Haut, Akne vulgaris und anderen Hauterkrankungen.

- Ein leicht acider (saurer) pH-Wert macht den Hydrolipidfilm (früher Säureschutzmantel) an der Hautoberfläche zu einem ihrer wichtigsten Schutzmechanismen.
- Der gesunde vitale pH-Mittelwert liegt neuesten Erkenntnissen zufolge knapp unter 5.
- Der Natur sei Dank werden so unerwünschte, pathogene Keime durch das saure Milieu abgewehrt und gleichsam wichtige Schlüsselenzyme zur Erhaltung und Regulation der Hautschutzbarriere gesichert.

WELCHE FAKTOREN

LASSEN DEN PH-WERT

ANSTEIGEN?

- Alter (Laut einer wissenschaftlichen Studie der California University of Science and Medicine steigt der pH-Wert ab dem 50. Lebensjahr an.)
- Häufiger Wasserkontakt
- Leitungswasser hat in Europa einen pH-Wert von 8 -> das erhöht den pH-Wert der Haut für 6 Stunden
- Aggressive Reinigungsrituale, z. B. der tägliche Gebrauch von Reinigungsbürsten und alkalischen Seifen
- Klimatische Einflüsse
- Umweltbelastungen
- Anhaltender negativer Stress
- Ungesunder Lifestyle
- Angeborener Filaggrindefekt z. B. bei Neurodermitis
- Akne

GUT ZU WISSEN:

Übertriebene Hygiene im Haushalt, z. B. durch den Einsatz von Desinfektionsmitteln und stark antibakteriell wirksamen Produkten, können sich negativ auf das eigene Mikrobiom auswirken.



Die Bedeutung des Mikrobioms der Haut – So individuell wie der eigene Fingerabdruck

Das menschliche Mikrobiom bezeichnet die Summe aller Mikroorganismen auf der Haut oder im Körper. Sie besiedeln z.B. den Darm, als sogenannte Darmflora, aber auch das Hautorgan (Hautflora).

Zum Mikrobiom zählen Bakterien, aber auch Pilze und Viren. Sie üben eine wichtige und schützende Barrierefunktion für die Haut aus, indem sie die Andockstellen für pathogene Keime blockieren und

ihnen außerdem die Nahrungsgrundlage entziehen. Diese Schutzarmee sollte sich in einem gesunden Gleichgewicht befinden.

Im Vergleich zur gesunden Haut sind z.B. bei Entzündungen die Besiedelung mit Bakterien weniger vielfältig. Bei einer Dysbalance nimmt der Anteil schädlicher Bakterien zu, die Folgen können Juckreiz, Rötungen, Entzündungen und vorzeitige Hautalterung sein.

Unsere Tipps:

Die ganzheitliche Aufgabe einer modernen Hautpflege ist es, das natürliche Mikrobiom zu unterstützen.

1.

Reinigen Sie Ihre Haut daher gezielt, aber sanft und verwenden Sie ein korrespondierendes Tonic.

2.

Gute Bakterien und ihre Vielfalt werden mit einem reich gedecktem „Buffet“ aus natürlichen Wirkstoffen, Anti-Oxidantien, Phytosterolen, Derma Membran Konzentrat oder UV-Schutz den Erhalt des Mikrobioms fördern.

3.

Stoffwechselprodukte von Organismen aus biotechnologischen Prozessen z.B. Bio-Hyaluronsäure „unterhalten“ das Mikrobiom.

»Wir sind, was wir essen«

Heutzutage wird vermutet, dass die Hautgesundheit über das Immunsystem mit dem Mikrobiom der Darmflora im Zusammenhang steht. Ist der Darm im Ungleichgewicht, leidet oft auch unsere Haut. Zu wenig Ballaststoffe, die dem Körper zugeführt werden oder die Einnahme von Medikamenten, wie z.B. Antibiotika, zerstören unselektiv „alle“ Bakterien im Körper, sowohl gute als auch schlechte und sind dabei nur zwei Ursachen für Verdauungsprobleme.

Doch wie können Sie, auch Ihrer Haut zuliebe, Ihre Darmgesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern? Versuch macht in dem Fall klug, was für Sie am besten funktioniert und guttut.

1. *Probiotika*

Sie beeinflussen die bakterielle Zusammensetzung des Dünndarms sehr gut. Probiotika sind Zubereitungen, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten, z.B. Milchsäurebakterien und Hefen, die in Sauerkraut, Kefir, Buttermilch etc. vorkommen.

2. *Präbiotika*

Hier handelt es sich um nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile, die das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern. Präbiotika sind z.B. in Chicorée, Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln, Artischocken und Bananen enthalten.

3. *Bitterstoffe*

Schmecken vielen nicht, kurbeln aber die Magen- und Gallensaftsekretion an und helfen bei der Verdauung. Wenn sich nach vermehrtem Verzehr die Abneigung legt, schmecken Rucola, Chicorée, Mangold, Radicchio, Rosenkohl, Artischocken, Pfefferminze, Brennnesseln, Kurkuma oder Ingwer meist doppelt so gut.

Nur im Zusammen- spiel zu **gesunder Haut**



Für eine erfolgreiche kosmetische Therapie müssen Hautstörungen immer im Kontext mit dem pH-Wert und Mikrobiom, der Lebensweise und der ganzheitlichen Gesundheit gesehen werden.

Eine gezielte Anamnese und Hautanalyse sind hierbei entscheidend.

Das hautadäquate Pflegesystem, die Profibehandlungsmethode und die ganzheitliche Beratung führen nur im Zusammenspiel zum gewünschten Hautergebnis.

FRUCHTSÄUREPRODUKTE

INSTITUTE Pro Lift AHA Lyocell Maske

Intensiv straffende Gesichtsmaske.

Die transparente, seidenweiche Lyocell Maske ist getränkt mit einem hochkonzentrierten Wirkstoffserum zur Straffung der feuchtigkeitsarmen Haut. Milde Fruchtsäuren aus Zitrusfrüchten, Zuckerrohr und Ahorn unterstützen die Abschilferung der devitalen Hautzellen und stimulieren die Hauterneuerung. AHAs zaubern einen verfeinerten und rosigen Teint. Niedrigmolekulare Bio-Hyaluronsäure dringt tief in die Haut und polstert Fältchen von innen auf. Die mehrfach ungesättigten essentiellen Fettsäuren Linolen- und Linolsäure stärken die Barrierefunktion und damit die Widerstandskraft der Haut.

INSTITUTE Pro Lift Mandelic Glow Serum

Neue, strahlende Frische und Tiefenregeneration für die Haut.

Wirkt gegen Photo-Aging, vergrößerte Poren, Hyperpigmentation sowie unreine Haut und sorgt zugleich für ein glattes, feines und gefestigtes Hautprofil. Die hochwirksame Formel enthält Mandelsäure und Milchsäure. Aufgrund seiner speziellen Inhaltsstoffe werden abgestorbene Hautschüppchen ganz sanft entfernt und die Regeneration der Haut stimuliert. Der Teint erscheint bei regelmäßiger Anwendung heller und ebenmäßiger, feine Linien werden gemildert.

INSTITUTE Pro Lift Mandelic Glow intensiv

Pro Lift Mandelic Glow intensiv für extra Effekte in der Profibehandlung.

Unsere Behandlungen

Gönnen Sie sich eine wunderbare Verwöhnbehandlung bei Ihrer **HILDEGARD BRAUKMANN** Fachkosmetikerin

PRO LIFT MANDELIC GLOW

Behandlungsmethode für Gesicht, Hals und Dekolleté.

Die Ansprüche an die Kosmetik steigen stetig, ebenso der Wunsch nach schnellen, sichtbaren Ergebnissen ohne operative Eingriffe.

Der Wirk-Stufen-Plan der Pro Lift Mandelic Glow Behandlung wird in der Heimpflege geprint und im 2. Step in der Profibehandlung intensiviert.

Das Stratum corneum (oberste Schicht der Epidermis) wird neu „geordnet“ und die Regenerationszellen in der Tiefe stimuliert.

Lassen Sie sich faszinieren von der Glätte und vom feinen, gefestigten Hautprofil.

WORAUF SIE SICH

FREUEN KÖNNEN:

- Hautdiagnose und Heimpflege- Pass
- Enzym Peeling Maske
- Kräuterdampf
- Entfernen von Unreinheiten
- Pro Lift Mandelic Glow Intensiv
- Pro Lift Hyaluron Cell Cure
- Pro Lift AHA Lyocell Maske
- Pflege
- Make-up

Behandlungszeit: 90 Minuten

RUNDUM GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN

Alles neu macht das Klimakterium

Wenn die besten Jahre bevorstehen, ist guter Rat von Nöten.
Wir haben für Sie wertvolle Tipps für ganzheitliches Wohlbefinden.

Im Gegensatz zu früheren Generationen stehen Frauen nach der Menopause – dem Zeitpunkt der letzten Regelblutung – heute noch im Leben. Die Wechseljahre markieren häufig den Übergang in eine neue besondere Lebensphase: Unsere Kinder werden selbständig, im Arbeitsleben sind wir gelassener und oft haben wir jetzt wieder mehr Zeit für eigene Interessen, Bedürfnisse und die Partnerschaft. Das klingt richtig gut – wären da nicht die Begleiterscheinungen des Klimakteriums, die die Begeisterung für diesen neuen Lebensabschnitt dämpfen können. Mit Tipps für eine ausgleichende Lebensweise und eine hautzustandsgerechte Pflege möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, für sich etwas Gutes zu tun und eine neue Wohlfühlbalance zu finden.



Die hormonellen Veränderungen im Klimakterium

Unser Hormonsystem hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit. Kaum ein Vorgang in unserem Organismus wird nicht direkt oder indirekt von Hormonen beeinflusst, die wiederum in komplexer Wechselwirkung zueinanderstehen.

Erste Beschwerden in der Menopause werden daher auch durch das wechselhafte Absinken bzw. die schwankenden Werte der beiden Sexualhormone Östrogen und Progesteron verursacht, die im Hormonhaushalt einer Frau eine Schlüsselrolle einnehmen.

In einem Moment fühlt sich Frau super, im nächsten Moment – und das zum Teil im stündlichen Wechsel – setzen Beschwerden ein.

Die Phase der hormonellen Veränderung wird dabei aber von jeder Frau anders empfunden. An manchen Frauen gehen die Wechseljahre beinahe spurlos vorbei, andere merken eine gravierende Beeinträchtigung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Deswegen ist es wichtig, dass die hochpotenten Botenstoffe in unserem Körper in der richtigen,

natürlichen Balance und dem optimalen Verhältnis zueinanderstehen. Manchmal reichen schon kleine negative Einflüsse, um das empfindliche Hormonsystem aus dem Gleichgewicht zu bringen, gleichzeitig können kleine Impulse die Hormonbalance wiederherstellen.

Die Behandlung hormoneller Dysbalancen gehört daher unbedingt in die Hände erfahrener Ärzte und Therapeuten.

Östrogen

Die wichtigsten im Körper vorkommenden Östrogene Estron, Estriol und allen voran das Estradiol haben einen direkten Einfluss auf verschiedene Organe und Gewebe. Sie schützen Frauen während der fruchtbaren Jahre vor Herzinfarkten, sorgen für eine glatte Haut, indem sie die Bildung von Kollagen anregen. Sie stärken die Knochen, indem sie die Zellen stimulieren, die die Knochensubstanz in den Knochen einbauen. Östrogene wirken außerdem förderlich auf die Produktion von Serotonin und anderen Botenstoffen im Gehirn und sind somit stimmungsaufhellend und antidepressiv.

Bei einer relativen Erhöhung des Östrogenspiegels der Frau wird der Gegenspieler Progesteron dominiert. Eine Östrogendominanz ist die Folge.

Progesteron

Die Vorbereitung der in der ersten Zyklushälfte aufgebauten Gebärmutter Schleimhaut, in die sich eine befruchtete Eizelle einnisten und heranwachsen kann, gehört zu den wichtigsten Aufgaben des Hormons.

Wie Östrogen ist Progesteron auch für die Stabilität der Knochen von großer Bedeutung. Es fördert die

Kollagenbildung, wodurch einer Faltenbildung der Haut entgegen gewirkt wird. Es hat eine psychisch dämpfende sowie positive Wirkung auf Stress und Angstreaktionen. Das Hormon gilt zudem als schlaffördernd, es beeinflusst unser Immunsystem, regt unsere Libido an und wirkt auf die Schilddrüsenhormone ein. Darüber hinaus fördert Progesteron die Wasserausscheidung.

Mit zunehmendem Alter wird als erstes weniger Progesteron gebildet. Ein (relativer) Progesteronmangel ist also immer auch die Kehrseite der Östrogendominanz. Damit Progesteron seine Funktion als Gegenspieler zum Östrogen erfüllen und nötigenfalls ein Zuviel an Östrogen ausbalancieren kann, ist ein ausreichend hoher Progesteronspiegel von Nöten.

Das Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron sagt allerdings nicht unbedingt etwas über die Östrogenmenge aus, vielmehr ist das relative Verhältnis der beiden Geschlechtshormone zueinander entscheidend.

Tatsächlich kann eine Östrogendominanz auch dann bestehen, wenn der Östrogenspiegel objektiv selbst erniedrigt ist.

Den Körper wieder positiv wahrnehmen

Viele Frauen nehmen die Wechseljahre wie einen Kampf mit dem Körper wahr. Plötzlich treten Beschwerden auf, die so im Leben noch nicht vorkamen und führen zusätzlich zu Unwohlsein.

Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Hitzewallungen, unregelmäßige Blutungen oder trockene Schleimhäute sind dabei die typischsten Symptome, die beobachtet werden können. Sie sind oft Folge von Hormonmangel oder einer Verschiebung des sensiblen Verhältnisses der Hormone zueinander. Lassen Sie daher über einen Speichel- oder Bluttest zunächst den Hormonstatus erheben, bevor weitere Maßnahmen ergriffen werden.

In den letzten Jahren haben sich verschiedene Therapieansätze positiv hervorgehoben und zu einer Verbesserung des körperlichen Befindens beitragen können:

– **Pflanzenpräparate** aus der Naturheilkunde, z.B. Yamswurzel, Mönchspfeffer (Progesteronmangel), Traubensilberkerze, Sibirischer Rhabarber (Östrogenmangel).

– **Transdermale Hormontherapie.** Hier wird das bioidentische Hormon in z. B. homöopathischer Form mittels einer liposomalen Creme direkt auf die Haut aufgetragen.

– **Johanniskraut** ist anerkannt bei leichten bis mittelschweren vorübergehenden depressiven Verstimmungen, Angstzuständen und nervöser Unruhe.

– **Spagyrische Tropfen** (Essenzen) beinhalten die reinste Heilkraft der Pflanzen und stärken gezielt die Vitalkraft des Organismus.

– **Bachblüten-Therapie** mit Extrakten aus Blüten, die sich auf störende Emotionen und Gefühle, wie z. B. Angst, Niedergeschlagenheit, mangelndes Selbstvertrauen, Stress oder „Grübeleien“ positiv auswirken.

Auch in den Wechseljahren gilt: Die Hormone pendeln sich langfristig wieder ein. Der Organismus stellt sich immer mehr auf das niedrigere Hormon-Niveau ein, die typischen Beschwerden lassen nach und die besten Jahre können beginnen!





VITALSTOFFE

- Aminosäuren
- Vitamin D
- Vitamin B Komplex
- Omega-3-Fettsäuren
- Zink
- Calcium

SCHÜSSLER SALZE

Kalium phosphoricum

D6, Nr. 5

(vor dem Frühstück)

-> Nerven/Psyché

Natrium sulfuricum

D6, Nr. 10

(vormittags)

-> Innere Reinigung

Calcium sulfuricum

D6, Nr. 12

(nachmittags)

-> Gelenke

Silicea

D12, Nr. 11

(vor dem Schlafengehen)

-> Haare, Haut,
Nägel, Bindegewebe

Lösen Sie von jedem Salz
5 Tabletten in heißem
Wasser auf und trinken
es schluckweise.



Mit der richtigen Hautpflege zu mehr körperlichem Wohlfühlen

In den Wechseljahren lässt der Hormonmangel die Haut schneller altern und benötigt gerade jetzt eine hochkonzentrierte Intensivpflege. Unsere INSTITUTE Serie bietet in dieser Phase des Lebens genau die richtigen Produkte.

INSTITUTE Vital Anti Falten Konzentrat Tag

Wirkstoffkonzentrat als Basispflege zur Aktivierung der natürlichen Hauterneuerung. Mit innovativem Faltenfiller-Effekt.

Mit dem natürlichen Wirkstoff AquaPront[®], der das Hautprofil sofort ebnet und Fältchen sichtbar reduziert. AHA-Liposomen stimulieren in der Haut aktiv die Zellerneuerung. Hochkonzentrierte Bio-Hyaluronsäure sorgt zusätzlich für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung der Haut. Die Haut wirkt glatter, ebenmäßiger und die Poren werden verfeinert. Für jeden Hauttyp.

Anwendung:

Täglich morgens nach der Reinigung auf Gesicht, Hals und Dekolleté verteilen. Anschließend Pflege-Produkte auftragen.



INSTITUTE Energie Repair Konzentrat Nacht

Wirkstoffkonzentrat zur Aktivierung der natürlichen Hauterneuerung und Restrukturierung während der Nacht.

Matrikine (Mikroproteine) und AHA-Liposomen stimulieren die Energie der Haut, unterstützen die Zellerneuerung und die Neubildung von Kollagen. Ein wertvoller Peptid-Wirkstoffkomplex der Buche verleiht der Haut bessere Elastizität. Hautglättende Mandelproteine mildern die sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Hochkonzentrierte Bio-Hyaluronsäure sorgt zusätzlich für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung der Haut. Für jeden Hauttyp.

Anwendung:

Am Abend auf die gereinigte Haut auftragen.





INSTITUTE Pro Lift Serum

Hochleistungs-Konzentrat für einen schnell sichtbaren Beauty-Wow-Effekt.

Pro Lift Serum lässt den Teint in Minuten ebenmäßiger, glatter und frischer erscheinen. Es enthält die hochreine Aminosäure GABA, die zusammen mit der muskelentspannenden Parakresse für eine schnelle und sichtbare Glättung von „Knitterfältchen“ sorgt. Linien und Falten werden durch eine 24h-Feuchtigkeits-Depot-Technologie mit Bio-Hyaluronsäure aufgepolstert. GABA regt zudem unterstützend die Synthese der hauteigenen Hyaluronsäure an und stimuliert die Kollagen-Neubildung. Liposome aus Soja-Lecithin begünstigen den Aufbau der natürlichen Lipidschicht und transportieren

Wirkstoffe besonders effektiv in die Haut. Avocadoöl und Phytosqualan pflegen die Haut angenehm weich. Ein apricotfarbendes mineralisches Spezial-Pigment schenkt dem Teint jugendliche Frische und kaschiert zusätzlich optisch Fältchen und Unebenheiten.

Anwendung:

Morgens und abends nach der Reinigung auftragen und sorgfältig einmassieren, bis das Serum vollständig von der Haut aufgenommen ist. Direkt anschließend Pro Lift Tages Creme bzw. Pro Lift Nacht Creme auftragen. Sie spüren ggf. ein leichtes Kribbeln bei den ersten Anwendungen. Das ist ein Zeichen der hohen Wirksamkeit. Mit der Dosierung und Häufigkeit der Anwendung bestimmen Sie die Intensität.



INSTITUTE Pro Lift Augen Pflege

Reichhaltige Pflegecreme für die anspruchsvolle Augenpartie.

Pro Lift Augen Pflege enthält eine herausragende Wirkstoffkombination. In ihr sind Wissenschaft und die Kraft der Natur auf hocheffektive Weise vereint: Bio-Hyaluronsäure wirkt als hochwertiger Feuchtigkeitsspender und Matrikine (Mikroproteine) gegen Falten. Parakresse-Extrakt entspannt und glättet die Haut. Eschenrinden-Extrakt, kombiniert mit Vitamin B3, wirkt gegen Augenringe und Tränensäcke.

Anwendung:

Morgens und abends mit dem Ringfinger rund um das Auge auftragen. Auch als Augenmaske zu empfehlen.



INSTITUTE Pro Lift Tages Creme pur

High-End-Tagespflege, die die Vorteile von Feuchtigkeitscreme, Primer, Anti-Pigment-Konzentraten und Faltenfiller vereint.

Pro Lift Tages Creme pur hydratisiert, strafft, wirkt Falten und Pigmentflecken entgegen und perfektioniert den Teint dank porenverfeinernder Eigenschaften. Für jeden Hauttyp geeignet.

Anwendung:

Morgens nach der Reinigung und Tonisierung auftragen. Auch als Basis unter dem Make-up geeignet.



INSTITUTE Pro Lift Tages Creme SPF 10

High-End-Tagespflege, die die Vorteile von Feuchtigkeitscreme, Sonnenschutz, Primer, Anti-Pigment-Konzentraten und Faltenfiller vereint.

Für eine schöne Haut gibt es viele Produkte: Feuchtigkeitscreme, Sonnenschutz, Primer, Anti-Pigment-Konzentrate, Faltenfüller usw. HILDEGARD BRAUKMANN hat eine High-End-Tagespflege entwickelt, die all diese Vorteile vereint. Pro Lift Tages Creme SPF 10 hydratisiert, strafft, schützt vor UV-Schäden, wirkt Falten und Pigmentflecken entgegen und perfektioniert den Teint dank porenverfeinernder Eigenschaften und mikroverkapselter Pigmente, die sich dem individuellen Hautton anpassen.

Anwendung:

Morgens nach der Reinigung und Tonisierung auftragen. Auch als Basis unter dem Make-up geeignet.



INSTITUTE Pro Lift Nacht Creme

Anti-Aging-Wirkstoffe der neuesten Generation unterstützen während des Schlafs effektiv die Repair-Mechanismen der Haut.

Magnolien-Extrakt reduziert Rötungen und wirkt gegen das sogenannte „Inflamm-Aging“, die Hautalterung durch chronische Mikro-Entzündungen der reifen Haut. Die „Anti-Glycation-Formel“ mit Carnosin stoppt die Verzuckerung der Kollagen- und Elastinfasern. Das Polyphenol „Silymarin“, gewonnen aus der Mariendistel, schützt als Hochleistungs-Antioxidans vor Zellschädigungen. Gerstengras-Extrakt und Bio-Hyaluronsäure straffen die Haut, optimieren

den Feuchtigkeitslevel und wirken porenverfeinernd. Durch die sogenannte „Feuchtigkeits-Depot-Technologie“ wird Wasser gebunden und für bis zu 24 Stunden in der Haut eingeschlossen. Matrikine (Mikroproteine) stimulieren die Neubildung von Kollagen in der Haut. Falten werden effektiv reduziert, die Haut wirkt glatter.

Anwendung:

Abends nach der Reinigung und Tonisierung sanft auf Gesicht, Hals und Dekolleté verstreichen.



Unsere Behandlungen

Gönnen Sie sich eine wunderbare Verwöhnbehandlung bei Ihrer **HILDEGARD BRAUKMANN** Fachkosmetikerin

RELEASE 40+ ENERGIE UND HARMONIE

Spezialbehandlung bei Hormonschwankungen und in den Wechseljahren.

Unsere individuelle Spezialbehandlung bewirkt das bestmögliche Ergebnis und schafft Harmonie pur. Wir verwenden hochwertige Rezepturen, die Ihre natürlichen Hautfunktionen unterstützen, und entwerfen für Sie eine individuelle Pflegeroutine für zu Hause. Die sanfte Behandlung aktiviert die Hormondrüsen: Stresshormone werden abgebaut und die Bildung des Wohlfühlhormons Oxytocin angeregt. Sie fühlen sich wunderbar ausgeglichen und gleichzeitig voller Energie.

Behandlungszeit: 90 Minuten

SIGNATURE ANTI-AGING

Einzigartiges Anti-Aging-Konzept mit Meridianbehandlung und Anti-Falten-Massage.

Das Älterwerden können wir nicht aufhalten, aber seine Zeichen mildern. Unsere effektive Anti-Aging-Behandlungsmethode wirkt Alterserscheinungen nachhaltig entgegen. Wissenschaftlich fundierte Hochleistungswirkstoffe und neueste kosmetologische Techniken sorgen dafür, dass Ihre Haut einige Jahre jünger aussieht. Freuen Sie sich auf eine strahlende, verfeinerte Hautstruktur und neu gewonnene Spannkraft.

Behandlungszeit: 90 Minuten





Tipps für ganz-
heitliches **gesundes**
Wohlbefinden

Unsere Tipps bei *Hitzewallungen*

Versuchen Sie	Vermeiden Sie
Baumwolle und Seide zu tragen	Hohe Raumtemperaturen
Salbeitee zu trinken	Stress und seelische Belastung
Wechselduschen, kalte Armbäder	Heiße Getränke
Achtsamkeitsübungen*	Scharf gewürzte Speisen
	Alkohol
	Nikotin
	Übergewicht

*Achtsamkeits- übungen

1.

Klopfen Sie mit den Fingern sanft auf das Brustbein oder

2.

schließen Sie Ihre Augen, legen Sie die Hände aufeinandergelegt unter den Bauchnabel und atmen Sie kräftig in den Bauch hinein. Halten Sie diese Übung ca. 10 Atemzüge lang.

3.

Gönnen Sie sich diese kurze Auszeit immer mal wieder im Alltag.



Unsere Tipps bei Neigung zu *Blasenentzündungen*

Erste hormonelle Veränderungen zeigen sich zuerst an der genitalen Schleimhaut. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, wird die Schleimhaut dünner und empfindlicher. Auch der pH-Wert verändert sich häufig, wodurch zusätzlich die Anfälligkeit für Infektionen erhöht wird. Als wichtigste Prävention gilt ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie Füße und Fußgelenke schön warm zu halten. Auch Nierenwärmer sind sehr zu empfehlen.

WAS SONST NOCH HILFT?

- Cranberrymuttersaft
- Cantharis Globuli
- D-Mannose
- Präbiotika Flora
- Vaginale Gele und Cremes als durchfeuchtende Pflege und zum Schutz der Schleimhaut
- Duschen Sie mit dem MAMA & ICH Dusch und Bade Traum
- Schleimhauttee aus Beifuß, Birkenblättern, Frauenmantel, Gänseblümchen, Löwenzahnkraut mit Wurzel und Schafgarbe

Auch die Osteopathie kann sehr hilfreich sein, denn der Therapeut behandelt die Blasenmobilität und ihre Aufhängungen.



Unsere Tipps bei *Dauerstress*

- Machen Sie statt einer „To-Do“-Liste, eine „Not-To-Do“-Liste.
- Ein „Nein“ ist immer ein „Ja“ zu sich selbst.
- Stärken Sie sich mit Pilates, Tai-Chi und Hormonyoga.
- Bleiben Sie in Bewegung, treiben Sie Sport. Ein wirklicher Jungbrunnen um zeitlos attraktiv und fit zu bleiben.

Wir alle kennen es mittlerweile. Unser Körper läuft auf Hochtouren, erhöhte Adrenalin- und Cortisolspiegel sind unsere täglichen Begleiter. Ein hoher Stresshormonspiegel stört die Regelkreise anderer Hormonsysteme im Körper. Die Folge: Schlafstörungen, ein früher einsetzender Alterungsprozess und Depressionen. Chronischer, langanhaltender Stress ohne ausreichende Entspannungsphasen führt über kurz oder lang zu einer Überlastung des Organismus.

Gerade in der Menopause, einer Phase des Wandels, sollten die Kräfte und Energien aber konzentriert und gezielt eingesetzt und ausreichend Ruhephasen geschaffen werden. Schließlich kann es laut der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie Monate bis Jahre dauern, bis sich die Hormonregelkreisläufe nach langen negativen Stressphasen wieder erholen.

SCHON GEWUSST?

Um die Libido zu steigern, hilft die Maca Knolle – einst königliche Mahlzeit der Inkas Perus – die den Ruf als natürliches Aphrodisiakum und wunderbares Heilmittel besitzt.

Unsere Tipps bei *Schlafstörungen*

SCHLUMMERTRUNK – „GOLDENE MILCH“

Zutaten (1 Person)

250 ml Pflanzenmilch, 1 TL Kurkuma, kleines Stück frischer Ingwer, Prise Pfeffer
½ TL Biohonig „Manuka“





- Pistazien, getrocknete Cranberries oder Cranberryuttersaft weisen einen hohen Wert des Schlafhormons Melatonin auf.

GUT ZU WISSEN

Muttersaft ist ein hochwertiger Direktsaft aus der ersten Pressung einer Frucht mit 100%igem Fruchtgehalt, der auf diese Weise auch seine naturbelassene Qualität behält.

- Duschen Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen warm, z. B. mit dem BODY Aroma Bade und Dusch Öl.

- Machen Sie ein warmes Fußbad mit dem BODY Detox Beauty Bad und tragen Sie 24h SOLUTION Zirben Bestes auf.

- Bereiten Sie sich einen leckeren Melissentee zu.

- Probieren Sie Microkinesiologie aus. Die manuelle Therapie kann z. B. bei vegetativen Beschwerden, Erschöpfungszuständen oder Störungen des Bewegungsapparates helfen.

- Bringen Sie Struktur in Ihren Alltag und planen Sie ausreichend Ruhephasen mit ein.

AKUPRESSUR

Den Akupressurpunkt Di11 mehrmals täglich massieren.

Lokalisation:

An der Außenseite des Armes. Beim angewinkelten Arm ist der Punkt am Ende der Falte, er ist deutlich zu spüren.

Technik:

Sanfte, kreisende Druckbewegungen, dabei den Kopf nach links und rechts drehen. Auf jeder Seite behandeln für ca. 20–30 Sekunden.

Mit der richtigen Ernährung zu mehr Balance

Eine Frau in ihren besten Jahren braucht etwa 400 Kalorien weniger als eine 25-Jährige. Gerade in dieser Phase kann Frau durch die Ernährung den Körper unterstützen. Denn viele Nahrungsmittel wirken sich positiv auf den Hormonhaushalt aus, da ihre Inhaltsstoffe die natürliche Hormonproduktion ankurbeln.

Schließlich kann nur diejenige gut denken, gut lieben und gut schlafen, die gut isst.

NAHRUNGSMITTEL FÜR DEN HORMONHAUSHALT

Mit wichtigen Inhaltsstoffen für die natürliche Hormonproduktion.

Progesteron

Süßkartoffeln, Gurken, Karotten, Yamswurzel, Zartbitterschokolade, Weizenkeimöl, Sesamöl, Nüsse, Samen, Mandeln

Östrogene

Soja, Leinsamen/Leinensaat, Sprossen, Salbei, Pflanzenöle, Mozzarella, Joghurt, Dickmilch, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Süßholz, Granatapfel, Mandelmus, Beeren, Wurzelgemüse, Kohl

Der richtige Aminosäure-Mix wirkt wie eine Aufbaukur von innen und zeigt sich in vitaler Haut, straffem Bindegewebe, gesunden Haaren und einem aktiven Stoffwechsel.

Trinken Sie täglich 2,5 Liter stilles, „leichtes“ Wasser (mineralstoffarm) aus der Glasflasche. Morgens direkt nach dem Aufstehen 0,5 Liter.

Brownies ohne Backen



Zutaten (für ca. 8 Stück):

- 15 (ca. 300 g) Medjool-Datteln
- 150 g ganze, ungeschälte Mandeln
- 180 g Walnüsse oder Haselnüsse
- 100 g Kakao
- ½ TL Meersalz

Für dieses Rezept eignet sich am besten ein leistungsstarker Mixer. Es funktioniert auch mit einer normalen Küchenmaschine und Pürierstab, jedoch sollte man in diesem Fall die Wal- oder Haselnüsse zunächst möglichst klein hacken und dann pürieren bzw. mahlen. Die eingeweichten, abgetropften Datteln sollten sehr klein geschnitten und mit den Händen eingeknetet werden, falls der Mixer nicht genug Kraft hat.

Datteln entsteinen, grob hacken und für etwa 30 Minuten in etwas Wasser einweichen. Währenddessen die Mandeln grob hacken und beiseitestellen.

Die Nüsse im Mixer auf höchster Stufe mahlen. Sie sollen die Konsistenz von Mehl haben. Kakao und Salz hinzufügen und nochmals umrühren.

Die Dattelstücke in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei das

Einweichwasser auffangen. Die Dattelstücke portionsweise in den Mixer zur Nuss-Kakaomischung geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Die Teigmasse soll leicht zusammenkleben. Ist sie zu trocken oder nicht klebrig genug, noch etwas Einweichwasser dazugeben. Zuletzt die grob gehackten Mandeln unterkneten.

Den Teig in eine flache Schüssel geben und gleichmäßig plattdrücken. Mindestens 24 Stunden locker (nicht luftdicht) abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Danach die Brownie-Platte in Stücke schneiden.

Die Brownies bleiben im Kühlschrank noch etwa 5 Tage haltbar.

Medjool-Datteln sind besonders saftig und aromatisch. Sie schmecken leicht karamellig und sind daher ein guter Ersatz für Zucker oder Honig. Die reichhaltigen Brownies schmecken mit den Datteln mehr schokoladig als süß und sättigen gut.

Nährwerte (pro Portion):

439 kcal, 11 g Eiweiß, 29 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

Wechseljahre und andere Kulturen

Die Wechseljahre, der Übergang in die neue Lebensphase, wird in anderen Kulturen häufig als ein sehr vielversprechendes Ereignis bewertet. Dort genießen Frauen nach Erreichen dieser Lebensphase ein höheres Ansehen, da ihnen eine bestimmte Reife und Weisheit nachgesagt wird.

Solch eine starke, positive Sicht einer Kultur wirkt sich natürlich

auch auf die Psyche von Frauen aus. Die Wechseljahre werden von ihnen nicht als etwas Bedrohliches und Negatives gesehen, sondern Frauen begrüßen den nächsten biologischen Schritt in die Zukunft.

So sind mittlerweile viele Kulturen bekannt, die diese typischen Beschwerden der Wechseljahre gar nicht kennen.





Berührend echt

Hautpflege ist für uns Vertrauenssache.
Und Herzensangelegenheit.



Um Menschen in ihrem natürlichen Charakter zu unterstützen, gründet Hildegard Braukmann 1962 ihr eigenes Kräuter-Kosmetik-Unternehmen.

So wie unsere Unternehmensgründerin und Visionärin Hildegard Braukmann sind auch wir begeistert von der unglaublichen Kraft der Natur. Darum verwenden wir für unsere Produkte, wo immer es sinnvoll ist, ausgewählte Kräuter und natürliche Wirkstoffe aus kontrolliertem Anbau.

Neben den natürlichen Essenzen nutzen wir auch hochwertige Wirkstoffe, die der Natur im Labor nachempfunden wurden. Sie sind besonders wirksam und werden von Menschen mit empfindlicher Haut oft besser vertragen.

Unser größter Antrieb sind die Bedürfnisse unserer Kunden. Daher lassen wir uns bei der Produktentwicklung durch die intensive Forschungsarbeit mit führenden Dermatologen genauso inspirieren wie von der Natur.

Unser Team arbeitet täglich an neusten Rezepturen, die unsere Kunden in jeder Lebensphase begleiten. So entsteht eine Produktvielfalt, die für jeden Menschen und jede Haut die richtige Pflege bietet.

Als Familienbetrieb leben wir unsere Tradition mit ganzer Begeisterung. Wir glauben an unsere einzigartigen Pflegeprodukte und entwickeln sie akribisch nach neuesten Erkenntnissen weiter. Diese Verbindung aus echter Leidenschaft und innovativem Anspruch verwirklichen wir auch in unserem Auftritt als Marke. Für die Hautpflege der Zukunft. Mit einem frischen neuen Design, einem klaren Markenzeichen und einem Markenversprechen, das unsere Vision auf den Punkt bringt: **HILDEGARD BRAUKMANN. Berührend echt.**



Unser neues Logo:

Ein Zeichen für unser Vertrauen
in die Kraft der Kräuter.





**HILDEGARD
BRAUKMANN**

Berührend echt.

Herausgeber: HILDEGARD BRAUKMANN Kosmetik GmbH & Co.KG • Ehlbeek 16 • 30938 Burgwedel • Germany
Telefon: +49 (0) 5139 8974-0 • Beratung Endverbraucher: +49 (0) 5139 8974-410/411 • Telefax: +49 (0) 5139 27035 • info@hildegard-braukmann.de
Geschäftsführer: Holger Strenger, Michael Strenger • Sitz Burgwedel, Amtsgericht Hannover, HRA 120 135
www.hildegard-braukmann.de

Druck: Levien-Druck GmbH • Gestaltung: wirDesign Berlin Braunschweig

Bildnachweise: Adobe Stock: S. 11, S. 13, S. 14, S. 28, S. 47
Getty Images: Titelmotiv, S. 4, S. 6/7, S. 13, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 20, S. 22, S. 24, S. 26, S. 34/35, S. 36, S. 38, S. 42, S. 45, S. 48/49
iStock: U2, S. 9, S. 15, S. 21, S. 29, S. 32/33, S. 39, S. 40, S. 41, S. 43, S. 44, S. 46/47
Martin Bargiel: S. 50; Nils Hendrik Mueller: S. 2, S. 30, S. 44, S. 53; Shutterstock: S. 32/33