

PFLEGEROUTINE NACH DEM MICRONEEDLING

Die ersten 3 Tage: Schritt für Schritt zu Hause pflegen

Bitte halte dich in den ersten 72 Stunden strikt an diesen Ablauf, um das frisch aufgebaute Wirkstoffdepot in deiner Haut zu schützen und Irritationen zu vermeiden.

☀ MORGEN-ROUTINE

Schritt 1: Sanfte Reinigung Das Gesicht ausschliesslich mit lauwarmem Wasser oder einem extrem milden, unparfümierten Reinigungsgel waschen. Sanft mit einem frischen, sauberen Handtuch trockentupfen (nicht rubbeln!).

Schritt 2: Feuchtigkeit & Beruhigung Trage den **Repair Balm** dünn auf das gesamte Gesicht auf. Er beruhigt das Spannungsgefühl und repariert die Hautbarriere. Alternativ nutzt du dein reines Hyaluronserum.

Schritt 3: Absoluter Schutz (Pflicht!) Trage grosszügig die **UV Protect Cream SPF 50+** auf. Deine Haut ist jetzt extrem lichtempfindlich. Ohne diesen Schutz riskierst du Pigmentflecken. (Tipp: Nimm die Sonnencreme mit und creme dich nach, falls du tagsüber draussen bist).

🌙 ABEND-ROUTINE

Schritt 1: Reinigung Das Gesicht gründlich mit lauwarmem Wasser und deinem milden Reinigungsgel von Staub, Schmutz und der Sonnencreme des Tages befreien. Wieder sanft trockentupfen.

Schritt 2: Intensive Regeneration Trage den **Repair Balm** etwas reichhaltiger auf als am Morgen. Über Nacht arbeitet das Gewebe am intensivsten an der Kollagenbildung und nimmt die Pflege jetzt besonders dankbar auf.

Schritt 3: Finger weg! Trage am Abend **kein Make-up**, keine Nachtcremes aus dem Drogeriemarkt und keine Heilerde-Masken auf. Gönn deiner Haut einfach die pure Ruhe zum Atmen.

🚫 STRENG VERBOTEN IN DEN ERSTEN 3 TAGEN:

Kein Retinol (Vitamin A) & kein Vitamin C: Verwende keines deiner gewohnten Anti-Aging-Seren mit diesen Wirkstoffen. Sie sind zu sauer und schädigen die frischen Zellen.

Keine Peelings oder Fruchtsäuren (AHA/BHA): Jedes Reiben oder chemische Schälen ist absolut tabu.

Kein Make-up / Puder: Für die ersten 24 Stunden vollständig darauf verzichten, da die Poren noch mikroskopisch geöffnet sind.

Kein Sport, keine Sauna, kein Chlorwasser: Starkes Schwitzen schwemmt die teuren Wirkstoffe sofort wieder aus deiner Haut.