

# Workbook

**Wie du deine  
Unreinheiten loswirst ...**



**... und dich wieder wohl und  
sexy in deiner Haut fühlst -  
ganz ohne Make-up!**

# Kennst du diese Fragen?

1

**Welche Produkte sind die richtigen für mich?**

2

**Wieso habe ich diese Unreinheiten?**

3

**Wie werde ich die Unreinheiten wieder los?**



Du bist eine berufstätige Mutter, die wenig Zeit hat, sich zu schminken oder eine aufwendige Pflegeroutine durchzuführen.

Deine Haut macht einfach nicht das, was du dir wünschst. Pickel und Unreinheiten begleiten dich ständig, und als ob das nicht genug wäre, musst du dir nun auch noch Gedanken über die Hautalterung machen, um effektiv dagegen vorzubeugen. Das ist ziemlich frustrierend und belastend. Ich möchte dir hier zeigen, wie du deine Haut endlich verstehen kannst, die passenden Produkte für dich findest und deine Unreinheiten für immer loswirst.

# Vorwort

**Erst einmal ein großes Lob, dass du dich dazu entschlossen hast, deinen Unreinheiten den Kampf anzusagen, um dich endlich wieder wohl in deiner Haut zu fühlen.**

Vorab möchte ich mich gerne bei dir vorstellen.

Ich bin die Karima und habe mein Kosmetikinstitut 2023 in Neuss vergrößert.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, berufstätigen Frauen und Müttern wie dir zu helfen, ihre Unreinheiten loszuwerden und sich mehr ungeschminkt zeigen zu können. Mein Ziel ist es, dass du Zeit und Geld im Alltag sparst und dich endlich wieder wohl in deiner Haut fühlen kannst.

Ich biete dir ein individuelles Rezept für deine Haut an. Da Medizin und Kosmetik die effektivsten Ergebnisse erzielen, habe ich mich besonders auf medizinische Hautkosmetik mit pharmazeutischen Produkten und apparativen Behandlungsmethoden auf medizinischem Niveau spezialisiert.



**Carola Jubitz**  
11 Rezensionen

★★★★★ vor 6 Monaten

Ich bin super zufrieden, fühlte mich sehr aufgehoben, eine Frau mit Herz die ihre Arbeit sehr verantwortungsvoll ausübt, ich werde auf jeden Fall wieder kommen und ich kann sie euch nur ans Herz legen



**Dietmar Lorenz**  
22 Rezensionen

★★★★★ vor 7 Monaten

**Dienst:** Powder-Brow-Styling

Karima ist super lieb. Sie stellt sich ganz auf die Wünsche und Bedürfnisse der Kundin ein. Sie achtet sehr auf die Hygiene und Sauberkeit. Sie hat mich toll beraten und das Ergebnis ist absolut phantastisch! Selbst die gravierenden Fehler eines anderen Studios hat sie perfekt kaschiert. Ich werde nicht nur selber Kundin bei ihr bleiben, sondern kann sie auch mit bestem Gewissen weiterempfehlen!



*"Du kannst alles schaffen."*

# Meine Geschichte

## Erreiche dein Ziel

Als Teenager habe ich selbst stark unter Akne gelitten, die sich sogar bis zum Rücken ausgebreitet hat. Für mich war das Rausgehen ohne Make-up undenkbar.

Ich habe mich damals ungeschminkt nicht mal bis zum Müllimer getraut. Deshalb habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und viel Geld in verschiedene Kosmetika investiert. Dennoch wusste ich einfach nicht, was meine Haut benötigt.

Ich habe mich gefragt, ob meine Haut wirklich so speziell ist, dass es dafür keine passenden Produkte gibt.

Später, als berufstätige Mutter von drei Kindern, habe ich nicht mehr die Zeit gefunden, mich täglich zu schminken und viele verschiedene Produkte zu benutzen.



"Alles super gelaufen. Super nette gut organisierte Karima .Super Beratung und Behandlung. Einfach weiter zu empfehlen .  
Gruss Sylvia"



"Sehr nette, kompetente Leitung des Studios. Kann ich bedingungslos weiterempfehlen."

# Dein Experte für deine Haut

*Fühle dich wieder wohl*

Ich habe mich dazu entschlossen, verschiedene kosmetische Ausbildungen zu absolvieren. Dabei war es mein Ziel, mich endlich wieder im Spiegel betrachten zu können und den Unreinheiten den Kampf anzusagen, um mich auch ohne Make-up wohlfühlen zu können.

Jetzt bin ich gerne ungeschminkt, fühle mich wieder wohl in meiner Haut und habe passende Produkte für mich gefunden.

Doch wie kannst du das auch effektiv schaffen?

Keine Sorge! Du musst keine Ausbildungen machen und Kosmetik studieren. Die Experten sind wir und helfen dir dabei, Zeit und Geld zu sparen, um deine Unreinheiten effektiv loszuwerden.

Viel Spaß!

*Deine Karima*





## **Kennst du das Problem?**

Was ist die richtige Pflege für deine Haut? Du hast schon so viele Produkte ausprobiert, aber bei dir funktioniert einfach nichts. Du hast viel Geld in die Produkte investiert und merkst dennoch keine effektive Verbesserung deiner Haut.

Kennst du das Problem?

Besonders ab 30 Jahren macht unsere Haut eine starke Wandlung durch. Die Produkte, die man seit Jahren benutzt hat und mit denen man super zufrieden war, funktionieren plötzlich nicht mehr so gut. Dann kommt der Stress dazu, sei es durch den Job oder als Mama, und man ist dementsprechend natürlich auch einer anderen Belastung ausgesetzt als mit 21 Jahren.

Als ob das nicht schon genug wäre, kommen dann auch noch die ersten Anzeichen der Hautalterung hinzu.

Jetzt das Gute: Damit bist du nicht alleine.



*Keep it simple*

[www.karimabeauty.de](http://www.karimabeauty.de)



Besonders über Social Media werden uns unheimlich viele Produkte vorgestellt, die für viele wie ein Heilmittel wirken. Du denkst: 'Das ist es, das Produkt muss ich haben!'

Doch dann kommt die große Enttäuschung: Du nutzt es und kannst die positiven Bewertungen dieses Produktes nicht verstehen.

Dabei war das Produkt doch speziell für unreine Haut geeignet, und du hast vielleicht auch schon auf die Inhaltsstoffe wie AHAs, BHAs oder Salicylsäure geachtet, die doch super sein sollen gegen die Pickel.

Doch warum hat das bei dir nicht geholfen, obwohl die Produkte speziell für die unreine Haut geeignet sein sollen?

Du musst verstehen, dass viele, die unter Akne oder unreiner Haut leiden, auch zugleich vermehrt Talg produzieren oder zu fettiger Haut neigen. Produkte, die speziell für unreine oder zu Akne neigende Haut konzipiert wurden, sorgen auch dafür, dass eine fettige Haut weniger Talg produziert.

Doch wenn du Unreinheiten und zugleich eine trockene Haut oder Mischhaut hast, werden diese Produkte bei dir nur ein Spannungsgefühl auslösen und deiner Haut noch mehr Feuchtigkeit entziehen.



*Mach es für dich!*

[www.karimabeauty.de](http://www.karimabeauty.de)



Andersherum gibt es auch viele Produkte, die für die reife Haut konzipiert worden sind.

Ab 30 Jahren möchte man in der Regel gerne auch gegen den Alterungsprozess arbeiten und nutzt Produkte, die für das Anti-Aging konzipiert wurden. Diese Produkte sind allerdings für eine reife Haut geeignet, die meist eher fett- und feuchtigkeitsarm ist.

Das bedeutet, dass diese Produkte dann z. B. auch viele Öle enthalten, was wiederum für die unreine Haut nicht gut geeignet ist.

Ist deine Haut denn wirklich so speziell, dass niemand dasselbe Problem hat wie du?

Die Antwort lautet 'Ja'. Deine Haut ist genauso individuell wie du als Mensch. Denn dein Körper, dein Lebensstil, deine Essgewohnheiten, deine Organe und dein innerliches Wohlbefinden sind das, was deine Haut so individuell macht.

Das Gute ist: Wenn du weißt, was deiner Haut fehlt, weißt du auch, auf welche Inhaltsstoffe du bei deiner Produktauswahl achten musst.

Ein Beispiel: Jemand, der sich ungesund ernährt, hat vermutlich eine schlechtere Haut als jemand, der sich ausgewogen und gesund ernährt. Bei jemandem, der viel Stress ausgesetzt ist, wird sich der stressige Lebensstil vermutlich mehr auf der Haut äußern als bei jemandem, der einen ziemlich entspannten Alltag hat. Jemand, der sich viel schminkt, hat vermutlich auch eine strapazierte Haut im Vergleich zu jemandem, der sich gar nicht schminkt. Jemand, der der Sonne viel ausgesetzt ist, wird vermutlich eine trockenere Haut haben als jemand, der nur zu Hause ist und so weiter ...



*Du schaffst das!*

[www.karimabeauty.de](http://www.karimabeauty.de)





Deshalb kann man nicht sagen, dass das ein oder andere Produkt nicht funktioniert oder schlecht ist. Es passt einfach nur nicht zu deiner Haut.

Die Genetik, die organische Gesundheit, wie zum Beispiel die Darmgesundheit, und auch Vitaminmangel sind wichtige Themen. Deshalb musst du erst einmal in die Tiefe deiner Haut schauen.

Was braucht deine Haut? Hast du einen Vitaminmangel, Feuchtigkeitsmangel? Ernährst du dich reichhaltig mit kollagenreichen Lebensmitteln, um den Alterungsprozess zu verlangsamen?

Hast du Eisenmangel oder neigst du zu Entzündungen und hast deshalb Bakterien in der Haut? Hast du Darmbakterien oder hormonelle Veränderungen? Sind deine Poren verstopft, und nehmen sie deshalb keine Produkte mehr auf?

Fragen über Fragen, die entscheidend dafür sind, wie du deiner Haut langfristig wirklich helfen kannst.

Woher bekommt man diese Infos über die Haut denn nun?

Zum einen durch einen Bluttest beim Arzt, um zunächst medizinische Defizite auszuschließen.

Zudem ist natürlich eine Hautanalyse sehr hilfreich, um in die Tiefe der Haut zu schauen und zu verstehen, welche Defizite deine Haut hat. So kannst du die Haut endlich besser verstehen und einen individuellen Plan erstellen, der auf deine Hautbedürfnisse zugeschnitten ist. So findest du die richtigen Produkte und kannst Defizite ausgleichen.

**Vereinbare einen Termin für deine kostenlose Hautanalyse!**



*Gemeinsam sind wir stärker!*

[www.karimabeauty.de](http://www.karimabeauty.de)



# 3 Tipps



*wie du die Unreinheiten wieder loswirst.*

**1. Ernährungscheckliste**

**2. Vitamindefizit**

**3. Was dir deine Pickel  
verraten können**

Platz für Notizen:

# ERNÄHRUNGS- CHECKLISTE

**X** Don't's



## MILCHPRODUKTE

Regelmäßiger Milchkonsum kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, Akne zu entwickeln. Die darin enthaltenden Wachstumshormone fördern die Bildung von Hormonen wie Androgene, die maßgeblich für Akne verantwortlich sind. Reagiert deine Haut empfindlich auf Milchprodukte, probiere pflanzliche Alternativen wie Hafermilch aus.

## FLEISCH

Zu viel Fleisch kann zu einem schlechten Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren führen. Dadurch können vermehrt Entzündungen im Körper und somit auch ein erhöhtes Potenzial für Akne auslösende Keime entstehen.

## ZUCKER UND RAFFINIERTES KOHLENHYDRATE

Einfache Zucker sowie Brot und Teigwaren aus weißem Mehl lassen den Blutzuckerspiegel rapide ansteigen. Dadurch können Entzündungen im Körper entstehen. Zudem kann übermäßig viel Zucker auch das Immunsystem schwächen.

## SCHARFES ESSEN

Besonders scharfe Gerichte können Pickel verursachen, weil sie die Talgdrüsen zu einer Überproduktion von Hauttalg anregen und die Poren somit verstopfen.

## FETTIGES/FRITIERTES ESSEN

Fettiges Essen kann eine vermehrte Talgproduktion auslösen, deine Poren verstopfen und somit Akne fördern.



# ERNÄHRUNGS- CHECKLISTE



## GRÜNES GEMÜSE

Grünkohl, Spinat oder Brokkoli wirken entzündungshemmend und bekämpfen so Unreinheiten, Pickel und Mitesser. Mixe dir also doch mal einen grünen Smoothie. Wenn du keine Lust oder Zeit hast, dir täglich einen gesunden Saft zu mixen, kannst du auch zu fertigen Smoothies greifen. Achte dabei genau auf die Inhaltsstoffe und den Zuckergehalt.

## FISCH, NÜSSE UND SAMEN

Lachs, Makrele, Thunfisch, aber auch Walnüsse, Kürbiskerne und Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese Lebensmittel wirken gegen Pickel, da sie deine Haut mit reichlich Feuchtigkeit versorgen und deinen Teint strahlen lassen. Zudem ist Fisch reichhaltig an Kollagen, der deinen Alterungsprozess stark verlangsamen kann.



## BEEREN

Mit Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren kannst du dank der enthaltenen Antioxidantien ebenfalls die Entzündungen in deinem Körper besser in den Griff bekommen und so deine Haut reiner halten.

## WASSER UND TEE

Was du auf jeden Fall für deine Haut tun solltest: Trinke jede Menge Wasser. So kann dein Körper Giftstoffe besser ausspülen und die Durchblutung der Haut wird angeregt. Außerdem ist Pfefferminztee ein echtes Zaubermittel für schöne Haut. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften können sich positiv auf deinen Teint auswirken. Zudem kannst du Grüntee, der ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften hat und als perfektes Mittel zur Entgiftung des Körpers dient und dich lange jung wirken lässt.



# Tipp 2

*Wir schauen ganzheitlich!*

## **Lass ein großes Blutbild beim Arzt machen und erfrage, ob ein Vitaminmangel vorliegt.**

Besonders Eisenmangel kann dazu führen, dass sich deine Unreinheiten vermehren, denn die verringerte Anzahl an roten Blutkörperchen fördert die Bildung von Entzündungen.

Ein Mangel an entzündungshemmendem Vitamin A kann im Körper die Entzündungen verschlimmern, und somit können sich Unreinheiten vermehren.

**Schaue dir die nachfolgende Liste an "Was dir deine Pickel verraten können". So erkennst du, ob evtl. ein organisches Problem vorliegt.**

*"Du kannst alles schaffen."*

# Kinn

Pickel können entstehen durch:

- Talg und verstopfte Poren
- Hautporen verstopfen durch zu viel Fett sowie abgestorbene Hautzellen und reagieren mit Schwellungen
- hormonelle Veränderungen



# Stirn

Pickel können entstehen durch:

- negative Darmbakterien
- Magenunverträglichkeiten
- gestörter Magendarmtrakt
- Blasenschwäche



# Wangen

Pickel können entstehen durch:

- Verunreinigungen der Haut
- schlechte Luft in Großstädten
- aktives oder passives Rauchen
- verkeimtes Handydisplay



# Zwischen den Augenbrauen

Pickel können entstehen durch:

- Leberproblematik
- Allergien oder Unverträglichkeiten
- erhöhter Alkoholkonsum



# Am Mund

Pickel können entstehen durch:

- unausgewogene Ernährung
- säure- oder fetthaltige Speisen (z. B. Zitrusfrüchte oder frittiertes Essen)

# An den Schläfen

Pickel können entstehen durch:

- dehydrierte oder überforderte Nieren



# Deine Haut

*ist wichtig*

**Deine Haut ist wie ein Kleid, das du dein Leben lang trägst.  
Hüte und pflege es.**

Du hast nun verstanden, ganzheitlich zu schauen. Deine Haut spricht mit dir. Deshalb solltest du unbedingt zuhören und verstehen, was deine Haut wirklich braucht. Mit unserem medizinisch zugelassenen Skin Analyzer können wir bis in die Dermis schauen, was sich unter deiner Haut verbirgt, um frühzeitig zu handeln.

Wenn du nun endlich deine Haut verstehen möchtest, um dir das Make-up zu sparen und dich wieder wohl in deiner Haut zu fühlen, dann solltest du dir unbedingt deine **kostenlose Hautanalyse** buchen.

## Deine Vorteile auf einen Blick



STRAHLENDER TEINT



REINE HAUT



JUGENDLICHES  
AUSSEHEN

*Lass deine Haut wieder strahlen*



# WAS WIR IN DER HAUTANALYSE ERKENNEN KÖNNEN



*Wir schauen ganzheitlich!*

VERGRÖSSERTE POREN

VERSTOPFTE POREN

BAKTERIEN IN DER TIEFE DER  
HAUT

ÜBERMÄSSIGE TALGPRODUKTION

KOLLAGENFASERN

ALTERUNGSPROGNOSE

AKUTE AKNE

FALTEN

VITAMINMANGEL IN DER HAUT

HYPERPIGMENTIERUNGEN

---

Tel: 015750654304

E-Mail: [kontakt@karimabeauty.de](mailto:kontakt@karimabeauty.de)

Website: [karimabeauty.de](http://karimabeauty.de)

---



KARIMA BEAUTY

# HAUTANALYSE

*verstehe deine Haut*



**Vereinbare einen Termin für deine kostenlose Hautanalyse!**

# Vielen Dank



**[Instagram:@karimabeauty.de](#)**

**[Webseite: karimabeauty.de](#)**

**[WhatsApp: 015750654304](#)**

**Du möchtest mehr erfahren? Dann folge uns auf Instagram!**