

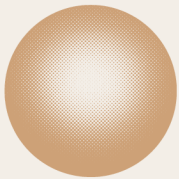
Mehr Licht-Lösungen für Couperose-Haut



*Ein zweiter,
vertiefender Mini-Guide
für deinen Alltag.*



Martina Simon



Licht kann Couperose-Haut betonen –
doch es kann sie auch beruhigen.

In diesem zweiten Mini-Guide
findest du weitere sanfte Wege,
wie du Licht so wählst,
dass deine Haut weicher,
gleichmäßiger und
weniger sichtbar wirkt.

„Ich starte weich in den Tag.“

✨MORGENLICHT

♥ Morgenlicht bewusst wählen

Sanfter Start in den Tag

- Seitliches Fensterlicht statt frontal
- Helle Vorhänge als natürlicher Filter
- Warme Lichtfarben (2700–3000 K)
- Kein direktes Sonnenlicht beim ersten Blick in den Spiegel

„Ich starte weich in den Tag.“



✨ BILDSCHIRMLICHT



❤️ Bildschirmlicht entschärfen

*Sanftes Arbeiten für
empfindliche Haut*

- Warmton-Modus aktivieren
- Helligkeit reduzieren
- Seitlich zum Bildschirm sitzen
- Matte Displays bevorzugen

*„Ich wähle Licht, das
mich nicht anspannt.“*



ÖFFENTLICHE RÄUME

Licht in öffentlichen Räumen sanft navigieren

- *Nicht direkt unter Spots stehen*
- *Seitlich zu Lichtquellen setzen*
- *Helle Kleidung tragen, die Licht reflektiert*
- *Kurze Pausen im Schatten einlegen*

„Ich darf mir meinen Platz wählen.“

❤️ OUTDOOR-LICHT



Outdoor-Licht entschärfen

Sanfte Wege für draußen

- Hut mit breiter Krempe
- Leichter Schal als Filter
- Schatten von Gebäuden nutzen
- Nicht in der Mittagssonne stehen

„Ich wähle Schutz,
nicht Versteck.“



SPIEGELLICHT

Spiegellicht beruhigen

Viele Frauen erleben Rötung
besonders im Spiegel.
Sanftes Spiegellicht kann diesen
Moment erleichtern.

- Spiegel nicht direkt gegenüber dem Fenster
- Licht von oben vermeiden
- Zwei seitliche Lichtquellen statt einer frontalen
- Warme Lichtfarbe für ein weiches Hautbild

„Ich begegne mir im
weichen Licht.“

❤️ ABENDLICHT



Abendlicht für Entspannung

- Gedimmtes Licht
- Stoffschirme
- Kerzenlicht (sanft, aber nicht zu nah)

„Ich lasse den Tag weich
ausklingen.“

❤️ LICHT & EMOTIONEN



Licht & Emotionen

- Weiches Licht beruhigt den Vagusnerv
- Indirektes Licht senkt Stressreaktionen
- Warme Lichtfarben fördern Sicherheit

*„Ich wähle Licht, das mich
innerlich wärmt.“*

LICHT-RITUALE

Kleine Licht-Rituale für deinen Alltag

-  Morgens 1 Minute seitliches Fensterlicht
-  Nachmittags 10 Sekunden Blick in warmes Licht
-  Abends Licht dimmen, bevor du dich pflegst
-  Beim Arbeiten alle 2 Stunden Licht neu ausrichten

*„Ich darf Licht für mich
gestalten.“*

 Urheberrecht

"© Martina Simon

Kosmetik&Achtsamkeit.

Alle Rechte vorbehalten.

Eine Weitergabe,

Vervielfältigung oder

kommerzielle Nutzung ist

nicht gestattet.“

*„Ich wähle Licht, das
mich weich macht.“*

