

MIT
PRODUKT
PROBE

FREE DOWNLOAD

PFLEGE

in Balance



by **SABINE KUHLS DAWIDEIT**
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

#GESUNDETAUSEND



PFLEGE

in Balance

DEIN HAUTPFLEGEKOMPASS – FÜR HORMONFREUNDLICHE KOSMETIK

1. Was deine Haut wirklich braucht – und was nicht

Deine Haut ist ein Wunderwerk: Sie schützt, atmet, entgiftet und nimmt auf. Genau deshalb ist es entscheidend, was du täglich auf sie aufträgst.

Bewusste Hautpflege bedeutet:

- keine Überreizung durch zu viele Produkte
- Schutz des natürlichen Mikrobioms
- Verzicht auf reizende oder hormonaktive Inhaltsstoffe
- Minimalistische Pflege mit ausgewählten, naturbelassenen Inhaltsstoffen hilft, deine Haut in ihrer Funktion zu stärken – ohne sie zu überfordern.





PFLEGE

in Balance

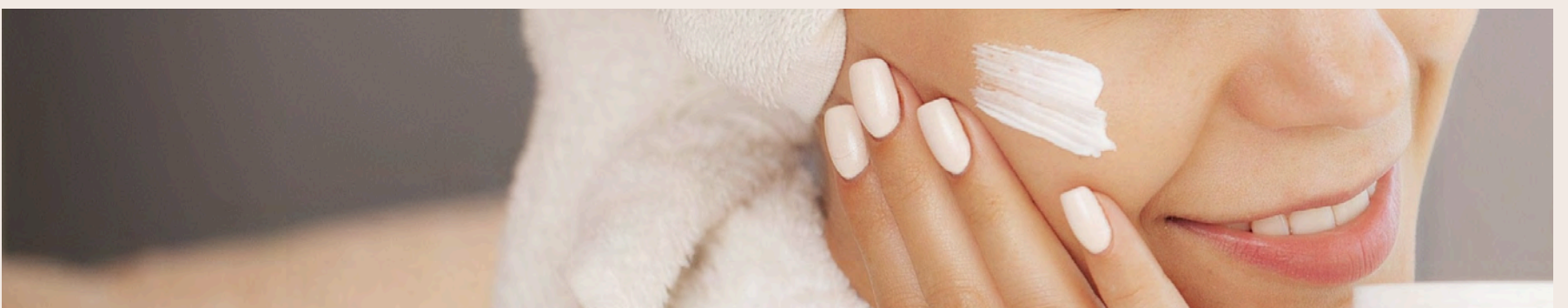
2. Hormonaktive Substanzen in Pflegeprodukten – ein unterschätztes Risiko

Viele Kosmetikprodukte enthalten endokrine Disruptoren – das sind Stoffe, die in den Hormonhaushalt eingreifen können.

Typische Stoffgruppen:

- **Parabene (z.B. Methylparaben):**
wirken östrogenähnlich
- **UV-Filter (z.B. Ethylhexyl Methoxycinnamate):**
hormonell aktiv
- **Synthetische Duftstoffe (z.B. Lilial):**
allergen, hormonähnlich

Gerade in hormonellen Umbruchphasen (z. B. Wechseljahre) ist der Körper empfindlicher für solche Stoffe. Ein bewusster Umgang mit Kosmetik kann ein wichtiger Schritt zur Entlastung sein.





PFLEGE

in Balance

3. Was dein Darm mit schöner Haut zu tun hat

Gesunde Haut beginnt im Inneren – und der Darm spielt dabei eine zentrale Rolle:

- Er reguliert die Nährstoffaufnahme (z. B. Zink, Vitamin A)
- Unterstützt die Entgiftung
- Beeinflusst entzündliche Prozesse, die sich auf der Haut zeigen können

Ernährungstipp:

- Ballaststoffe (Leinsamen, Flohsamenschalen, Gemüse)
- Fermentiertes (Sauerkraut, Kefir, Kimchi)
- Zucker reduzieren, Omega-3-Fette integrieren
- Was deiner Darmflora guttut, stärkt auch deine Haut.





PFLEGE

in Balance

4. Die häufigsten Problemstoffe – kurz & klar erklärt

<u>Stoffgruppe</u>	<u>Beispiele</u>	<u>Kritische Eigenschaften</u>
Parabene	Methylparaben, Propylparaben	hormonell wirksam (östrogenähnlich)
PEG-Derivate	PEG-7 Glyceryl Cocoate	erhöhen Hautdurchlässigkeit
Silikone	Dimethicone, Cyclopentasiloxane	versiegeln belasten Umwelt
Duftstoffe	„Fragrance“, „Parfum“	potenziell allergen, hormonaktiv

Tipp: Nutze einen **Inhaltsstoffe- / INCI-Scanner**, um bedenkliche Stoffe zu erkennen, wie zum Beispiel die AI „*perplexity*“ oder schreibe mir, damit ich Dich unterstützen kann.





PFLEGE

in Balance

5. Warum wasserfrei, chemiefrei und hormonfrei?

Die Vorteile wasserfreier Pflege:

- **Kein Wasser = kein Nährboden für Keime**
→ keine Konservierungsstoffe nötig
- **Mehr Wirkstoff, weniger Füllstoff**
- **Stabilere Hautbarriere**, weniger Reizstoffe

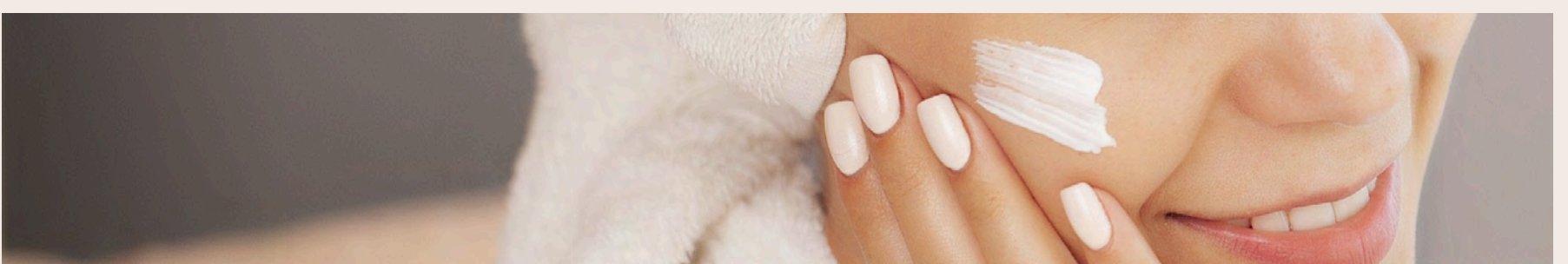
Wenn du zusätzlich auf hormonfreie und chemiefreie Produkte setzt, kann sich das positiv auf deine gesamte Balance auswirken.

Besonders in sensiblen Lebensphasen:

Viele Frauen berichten, dass sie durch bewusst reduzierte Pflege:

- ein ruhigeres Körpergefühl entwickeln
- weniger Hautirritationen erleben
- ihre Stimmung als stabiler empfinden

Diese Erfahrungen sind individuell – sie ersetzen keine medizinische Bewertung.





PFLEGE

in Balance

6. Dein Hautpflege-Check für zuhause

Frag dich ehrlich:

- Reagiert deine Haut empfindlich?
- Fühlst du dich nach der Pflege manchmal „zugekleistert“?
- Beobachtest du trotz vieler Produkte keine Verbesserung?

Dann ist **„weniger ist mehr“** oft der richtige Weg.

Deine neue Routine:

- Mild reinigen
- Wasserfrei & hormonfreundlich pflegen
- Licht, Luft, Berührung zulassen
- Bewusst gepflegte Haut ist oft weniger „perfekt“, aber
• lebendiger und ausgeglichener





PFLEGE

in Balance

7. Ernährung für hormonelle Balance – von innen nach außen

Neben dem Darm spielen auch folgende Nährstoffe eine zentrale Rolle für deine Haut:

Ernährungstipp

- Protein (für Regeneration & Kollagenbildung)
- Gute Fette (Leinöl, Hanföl, Omega-3)
- Antioxidantien (Beeren, grüner Tee, Curcuma)
- Hydration – stilles Wasser, Kräutertee, evtl. Wasserstoffwasser

Was du isst, nährt nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Hautbild und deine Stimmung.





PFLEGE

in Balance

8. Erfahrungsimpuls: Damiva – hormonfreundliche Pflege neu gedacht

Ich selbst nutze Produkte der Firma **Fourth Era** (Eve, Adam, Angie, Cleo). Sie überzeugen mich durch:

- **Wasserfreie Formulierung**
- **Kompromisslos natürliche Inhaltsstoffe**
- **Verzicht auf Duftstoffe, Hormone oder Konservierer**

*Diese Produkte haben mein Pflegeverhalten nachhaltig verändert.
Sie bringen mich in Kontakt mit meiner Haut – nicht über sie hinweg.*

Hinweis: Diese Angaben basieren auf meiner persönlichen Erfahrung. Sie stellen keine Heilaussage dar und ersetzen keine medizinische Beratung.

**MIT
PRODUKT
PROBE**



#GESUNDETAUSEND



PFLEGE

in Balance

PFLEGE FÜHLEN –

Eine von 10 exklusiven Proben für dich?

Bewusste Pflege beginnt mit einem Gefühl.

Und manche Produkte versteht man erst, wenn man sie **berührt, riecht und spürt.**

Deshalb verschenke ich 10 hochwertige Produktproben –

Aus der wasserfreien Hautpflegelinie von Fourth Era.

Eve – sanfte Pflege für Gesicht und Körper

Cleo – reichhaltiger Balsam für den empfindlichen Intimbereich
(auch bei Trockenheit & Reibung)

Angie – nährender Handbalsam ideal für gestresste Haut

Alle Produkte sind:

- **Wasserfrei, konservierungsmittelfrei, duftfrei**
- Auf Basis pflanzlicher, biozertifizierter Inhaltsstoffe
- Speziell für die Bedürfnisse empfindlicher Haut in sensiblen Lebensphasen entwickelt.

Mehr erfahren & direkt ansehen?

Du möchtest mehr über die Produkte erfahren oder sie direkt im Shop anschauen?

[Hier geht's zum Originalprodukt im Shop](#)

Hinweis: Wenn du über diesen Link bestellst, erhalte ich eine kleine Provision.
Für dich bleibt der Preis gleich.



PFLEGE

in Balance

PFLEGE FÜHLEN –
Eine exklusive Probe für dich?

Du möchtest eine Produktprobe erhalten?

Dann sende mir eine E-Mail mit dem Betreff „**Pflege Fühlen**“ an:
info@fourth-era.de

Bitte teile mir mit:

- **welches Produkt dich interessiert** (Eve, Cleo oder Angie)
- **deine Postadresse** (für den Versand)
- optional: ob du **weitere Informationen per E-Mail** erhalten möchtest

Jeden Monat stelle ich eine begrenzte Anzahl an kostenfreien Produktproben zur Verfügung – solange der Vorrat reicht. Sollten aktuell keine Proben mehr verfügbar sein, informiere ich dich gerne über die nächste Versandrunde oder setze dich auf die Warteliste.

Mit deiner Anfrage erklärst du dich einverstanden, den SynerLife-Newsletter mit Impulsen rund um synergetischer Gesundheit, Pflege, Haut und Balance zu erhalten. Die Produktprobe wird ausschließlich in Kombination mit dieser Zustimmung versendet. Du kannst den Newsletter jederzeit wieder abbestellen – ein entsprechender Link ist in jeder E-Mail enthalten. Deine Daten werden vertraulich behandelt und ausschließlich für diese Zwecke verwendet.

Hinweis: Es handelt sich um ein persönliches Geschenk im Rahmen meiner ganzheitlichen Aufklärungsarbeit – ohne Kaufverpflichtung, ohne Heilaussage, ohne Werbung im Sinne des Heilmittelwerbegesetzes.



PFLEGE

in Balance

HAFTUNG UND HINWEIS

Dieses Freebie dient der Information und Bewusstseinsbildung.

Es stellt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Therapieempfehlung dar.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt, ersetzen jedoch nicht den fachlichen Rat einer medizinischen Fachperson.

Einige in diesem Guide erwähnte Produkte oder Anbieter sind mit Partnerprogrammen verknüpft. Kommt es nach einer Empfehlung zur Bestellung, kann ich eine Provision erhalten – ohne Mehrkosten für dich. Die Auswahl dieser Empfehlungen erfolgt unabhängig, mit persönlicher Überzeugung und im Rahmen meiner ganzheitlichen Aufklärungsarbeit. Ich empfehle nur, was ich selbst kenne und sinnvoll finde.

Bitte konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer eine medizinisch oder therapeutisch qualifizierte Fachperson – insbesondere vor der Anwendung von Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzung oder Hautpflege, wie sie in diesem Pflege in Balance Guide thematisiert werden.

KONTAKT

Sabine Kuhls-Dawideit

Telegram: t.me/gesundetausend

Email: info@fourth-era.de

#GESUNDETAUSEND