

# Schönheit

FÜR

# JUNGE FRAUEN

EIN NATÜRLICHER SELBSTLIEBE-RATGEBER,  
UM DICH **SCHÖN, SELBSTBEWUSST**  
UND **EINZIGARTIG** ZU FÜHLEN

Entdecke  
deine natürliche  
Schönheit  
♡  
Strahle von  
innen und außen

Liebe dich selbst  
Mehr jeden Day  
Auf deine Weise  
♡

-  **NATÜRLICHE HAUTPFLEGE**  
für gesunde, strahlende Haut
-  **BEAUTY TIPPS & TECHNIKEN**  
Betone deine natürliche Schönheit
-  **DU BIST EINZIGARTIG**  
Weil du besonders bist

♡ FÜR MEHR SELBSTLIEBE, SELBSTVERTRAUEN UND EIN LEBEN, DAS SICH GUT ANFÜHLT.

# **COSMETIC-GUIDE**

***Ein leicht verständlicher Ratgeber für  
Hautpflege und Make-up, der dir hilft,  
strahlend schön und selbstbewusst du selbst  
zu sein.***

Lerne einfache, praktische Techniken, um deinen  
Look jeden Tag zu verschönern.

von

Alin Namken

© **Copyright 2026 - Harald de Vries**

Alle Rechte vorbehalten.

**Verlag**

VR-Publishing House Ltd.

27 Old Gloucester Street

London, UK

WC1N 3AX

Telefon: +44 845 891 0231

Lektorat: Mary Vaughan

Redaktion: Torsten Windmill

Korrektor: Christin Kirsch

Covergestaltung: VR-Cover - London

Covermotiv: © NUN3H

Alle Cartoons: © NUN3H

1. Auflage 2026

**Copyright Hinweis**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht zulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Dieses Buch entstand unter Nutzung moderner digitaler Werkzeuge zur Recherche, Strukturierung, Illustration und redaktionellen Ausarbeitung. Die Auswahl, inhaltliche Verantwortung, redaktionelle Prüfung und finale Gestaltung liegen vollständig bei den Autoren.

**Haftungsausschluss**

Dieses Buch wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Die im Buch beschriebenen Technologien, Vorgehensweisen und Empfehlungen stellen keine verbindliche Beratung oder rechtliche Auskunft dar. Leserinnen und Leser werden ausdrücklich dazu aufgefordert, vor Umsetzung der beschriebenen Maßnahmen gegebenenfalls fachlichen Rat einzuholen und eigenverantwortlich zu handeln.

# **Inhaltsverzeichnis – Kosmetik für Teenager-Mädchen**

## **1. Ein ehrlicher Anfang – Schönheit ist mehr als nur Make-up**

- Selbstbild und sozialer Druck
- Die Kluft zwischen Social Media und Realität
- Die Bedeutung von „Schönheit“ im Kontext der thailändischen Gesellschaft

## **2. Wichtige Grundlagen – Die eigene Haut verstehen, bevor man sie verändert**

- Hauttypen: Fettige, trockene, Mischhaut, empfindliche Haut
- Thailändisches Klima: Wie wirken sich Hitze und Luftfeuchtigkeit aus?
- Häufige Hautprobleme bei Teenagern (Akne, Pigmentflecken, fettige Haut)

## **3. Hautpflege vor dem Schminken – Die wichtigsten Grundlagen**

- Reinigung: Was ist wirklich wichtig?
- Feuchtigkeitspflege vs. fettige Haut – Häufige Missverständnisse
- Sonnenschutz: Ein wichtiger, oft übersehener Faktor
- Erschwingliche und wirksame Produkte

## **4. Erschwingliche Kosmetik – Schönheit ohne viel Geld auszugeben**

- Drogerie- vs. Luxusmarken: Was lohnt sich wirklich?
- Thailändische Marken und ihre Vorteile
- DIY-Rezepte: Was funktioniert, was man besser nicht ausprobiert
- Wie man irreführende Marketingstrategien erkennt

## **5. Natürliches Make-up – Natürlichkeit ist besser**

- Der „No-Make-up-Look“ für den Alltag
- Foundation, Puder und Concealer: So verwenden Sie sie richtig
- Natürlich wirkendes Augen-Make-up
- Lippenstift: Farben, die Ihre Persönlichkeit unterstreichen

## **6. Stil und Identität – Ihren eigenen Look finden**

- Warum Kopieren nicht funktioniert
- Ihren Look an Ihre Gesichtsform und Ihren Hautton anpassen
- Schlichtheit vs. übertriebene Trends
- Authentizität ist Ihre Stärke

## **7. Schönheit im Kontext thailändischer Werte**

- Höflichkeit und äußeres Erscheinungsbild
- Familiäre und gesellschaftliche Einflüsse
- Helle Haut, Natürlichkeit und Erwartungen
- Die Balance zwischen Selbstwertgefühl und gesellschaftlichen Erwartungen finden

## **8. Soziale Medien vs. Realität – Wichtige Perspektiven**

- Filter und bearbeitete Bilder
- Influencer: Inspiration oder Druck?
- Die eigenen Standards wahren
- Psychische Gesundheit und Selbstbild

## **9. Häufige Fehler – und wie man sie vermeidet**

- Verwendung zu viele Produkte
- Falsche Farbwahl
- Überpflege, die das natürliche Gleichgewicht der Haut stört
- Trends folgen, ohne sie zu verstehen

## **10. Die Vorteile von Kosmetik – Mehr als nur Schönheit**

- Gesteigertes Selbstbewusstsein
- Ausdruck der Individualität
- Verbesserung des Erscheinungsbildes im Alltag
- Spaß und Kreativität

## **11. Schattenseiten – Die Wahrheit**

- Abhängigkeit vom Aussehen
- Kosten und Kaufzwang
- Hautprobleme durch falsche Anwendung
- Vergleich mit unrealistischen Schönheitsidealen

## **12. Einfache Pflegeroutinen**

- 5-Minuten-Routinen für Schule oder Alltag
- Auffrischungen zwischendurch
- Weniger ist mehr – Ein einfaches System

## **13. Die Zukunft der Schönheit – Was wird sich ändern?**

- Nachhaltigkeit und bewusste Entscheidungen
- Naturprodukte vs. Chemie
- Trends in Thailand und international

#### **14. Fazit – Schönheit durch Selbsterkenntnis**

- Selbstakzeptanz
- Kosmetik ist ein Werkzeug, keine Pflicht
- Dein eigener Weg



# Kapitel 1: Ein ehrlicher Anfang – Schönheit ist mehr als Make-up

Im Jugendalter, besonders ab etwa 16 Jahren, beginnt das Thema „Schönheit“ eine größere Rolle zu spielen. Sie achten stärker auf sich selbst, vergleichen sich mit Freundinnen, mit Mitschülerinnen – und vor allem mit dem, was Sie täglich in den sozialen Medien sehen.

Eine einfache Frage taucht dabei immer wieder auf:

**„Sehe ich gut genug aus?“**

Diese Frage wirkt harmlos, ist aber der Ausgangspunkt für vieles: Selbstvertrauen, Zweifel und oft auch unnötiger Druck.

## Die Illusion der sozialen Medien

Heute haben soziale Medien einen enormen Einfluss darauf, wie Schönheit wahrgenommen wird. Die Bilder, die Sie auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder Facebook sehen, sind selten natürlich. Sie sind das Ergebnis von Licht, Perspektive, Filtern und Bildbearbeitung. Haut wirkt makellos, Poren verschwinden, Unreinheiten werden entfernt.

Das Problem ist nicht, dass diese Bilder existieren. Das Problem ist, wenn Sie glauben, dass das die Realität ist. Wenn Sie sich mit einem idealisierten Bild vergleichen, das so in der Realität kaum existiert, entsteht schnell das Gefühl: „Ich bin noch nicht gut genug.“ Dabei kann es sein, dass Sie in Wirklichkeit bereits gut aussehen – nur eben auf echte, unverfälschte Weise.

## **Schönheit im thailändischen Kontext**

Im thailändischen Kontext – und generell in vielen asiatischen Kulturen – hat Schönheit noch eine weitere Dimension. Sie wird nicht nur über das Gesicht definiert, sondern auch über Auftreten, Haltung und Ausstrahlung. Gepflegtheit, Zurückhaltung und ein harmonisches Gesamtbild spielen eine zentrale Rolle.

„**Gut aussehen**“ bedeutet hier oft nicht, möglichst auffällig zu sein, sondern ausgewogen zu wirken – nicht zu viel, nicht zu wenig. Genau hier liegt ein wichtiger Unterschied: **Schönheit ist nicht Wettbewerb, sondern Balance.**

## **Selbstvertrauen: Der wahre Glow**

Ein weiterer entscheidender Punkt ist das Verhältnis zwischen Schönheit und Selbstvertrauen. Viele glauben: *Wenn ich besser aussehe, werde ich automatisch selbstbewusster.* In der Realität funktioniert es häufig umgekehrt.

Menschen, die sich selbst akzeptieren, wirken automatisch attraktiver. Nicht, weil sie perfekt sind, sondern weil sie sich nicht ständig hinterfragen. Kosmetik kann dabei helfen, bestimmte Aspekte zu betonen. Sie kann frischer wirken lassen, kleine Unreinheiten kaschieren oder die eigene Ausstrahlung unterstreichen. Aber sie kann kein Selbstwertgefühl ersetzen.

### **Ein kleiner Vergleich:**

1. In der ersten Situation tragen Sie kein Make-up, Ihre Haut ist sauber, Ihre Kleidung passt, und Sie fühlen sich wohl.
2. In der zweiten Situation sind Sie stark geschminkt, fühlen sich aber unsicher und vergleichen sich ständig mit anderen.

Welche Version wirkt überzeugender? In den meisten Fällen ist es die erste. Das zeigt eine einfache Wahrheit: **Echte Ausstrahlung kommt von innen – nicht aus der Kosmetiktasche.**

## **Kosmetik als Werkzeug, nicht als Abhängigkeit**

Natürlich hat Make-up auch seine positiven Seiten. Es erlaubt Ihnen, kreativ zu sein, verschiedene Looks auszuprobieren und sich auszudrücken. Es kann Spaß machen und

Teil Ihrer Persönlichkeit werden. Aber genau hier ist Vorsicht wichtig. Wenn Sie beginnen zu denken:

- *„Ohne Make-up kann ich nicht rausgehen“*
- *„Ich bin nur mit Make-up schön“*

...dann hat sich die Rolle von Kosmetik verändert – von einem Werkzeug zu einer Abhängigkeit.

## **Das Ziel dieses Buches**

Das Ziel dieses Buches ist nicht, Sie zur besten Make-up-Anwenderin zu machen. Das Ziel ist, dass Sie sich selbst besser verstehen. Denn wenn Sie sich selbst verstehen, treffen Sie bessere Entscheidungen:

- Sie kaufen gezielter.
- Sie verwenden Produkte sinnvoller.
- Sie lassen sich weniger von Trends beeinflussen.

Die wichtigste Erkenntnis aus diesem Kapitel ist einfach: **Schönheit beginnt nicht mit Produkten, sondern mit Verständnis.** Wenn Sie diesen Punkt verinnerlichen, werden die nächsten Schritte – Hautpflege, Produktauswahl und Ihr eigener Stil – deutlich leichter. Und vor allem: Sie werden Ihren eigenen Weg finden, statt ständig dem von anderen zu folgen.



## Kapitel 2: Grundlagen – Die eigene Haut verstehen, bevor man mit dem Make-up beginnt

Bevor Sie sich für Kosmetikprodukte entscheiden oder regelmäßig Make-up tragen, ist eines wichtiger als alles andere: „**Sie müssen Ihre Haut verstehen.**“ Viele kaufen Cremes aufgrund von Bewertungen, Empfehlungen von Freunden oder Influencern, ohne sich jemals zu fragen, was ihre Haut wirklich braucht.

Die Folge: Gute Produkte werden falsch angewendet, und letztendlich verschlechtert sich der Hautzustand, ohne dass man es merkt.

### Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Es gibt verschiedene Hauttypen, die jeweils unterschiedliche Pflege benötigen:

- **Fettige Haut:** Das Gesicht ist den ganzen Tag über fettig, besonders auf Stirn, Nase und Kinn (T-Zone). Die Poren sind deutlich sichtbar, und die Haut neigt zu Akne.
- **Trockene Haut:** Die Haut spannt, schuppt sich oder ist trocken, besonders nach dem Waschen. Make-up haftet schlecht oder kann fleckig werden.

- **Mischhaut:** Einige Bereiche sind fettig (vor allem die T-Zone), andere trocken. Dies erfordert eine gezielte Pflege der einzelnen Hautpartien, keine Einheitslösung.
- **Empfindliche Haut:** Reagiert leicht gereizt, rötet sich oder brennt bei der Verwendung bestimmter Produkte. Die Produkte müssen besonders sorgfältig ausgewählt werden.

**Ein einfacher Test:** Waschen Sie Ihr Gesicht gründlich und lassen Sie es etwa eine Stunde lang ohne weitere Produkte einwirken. Beobachten Sie anschließend die Reaktion Ihrer Haut. Diese einfache Methode funktioniert tatsächlich – ganz ohne teure Geräte.

## **Das thailändische Wetter – Ein Faktor, den Sie nicht außer Acht lassen sollten**

Thailand hat fast das ganze Jahr über ein heißes und feuchtes Klima. Dies ist ein wichtiger Faktor, der Ihre Haut direkt beeinflusst:

- Starkes Schwitzen, was zu verstopften Poren führen kann.
- Fettigere Haut als gewöhnlich.
- Make-up hält nicht so gut.
- Erhöhte Akneanfälligkeit.

Das bedeutet, dass Produkte, die für Menschen in kalten Klimazonen geeignet sind, möglicherweise nicht für Sie geeignet sind. Ein häufiges Beispiel ist eine stark feuchtigkeitsspendende Creme, die in Europa gut wirken mag, in Thailand jedoch zu fettiger Haut und verstopften Poren führen kann.

## **Häufige Hautprobleme bei Teenagern**

Ab 16 Jahren beginnen sich die Hormone zu verändern. Dies ist die Hauptursache vieler Hautprobleme:

- **Akne** entsteht durch überschüssiges Öl, Schmutz und Hormone, nicht nur durch „unreine Haut“, wie viele fälschlicherweise annehmen.
- **Aknenarben** (rote und dunkle Flecken) halten oft länger als die Akne selbst und erfordern eine spezielle Pflege.
- **Fettige Haut** tagsüber, besonders bei warmem Wetter.
- **Vergrößerte Poren** treten häufig in Verbindung mit fettiger Haut auf.

Es ist wichtig zu wissen, dass diese Probleme in diesem Alter „**normal**“ sind und kein Grund zur Scham besteht.

## **Irrtümer, die Hautprobleme verschlimmern**

Viele Menschen glauben an Mythen, die der Haut eher schaden als helfen:

- **Fettige Haut = keine Feuchtigkeitscreme:** Das ist falsch. Fettige Haut benötigt Feuchtigkeit; ohne sie produziert sie noch mehr Öl, um den Mangel auszugleichen.
- **Häufiges Gesichtwaschen reduziert Akne:** Zu häufiges Waschen zerstört die natürliche Schutzbarriere und bringt das Gleichgewicht der Haut durcheinander.
- **Aggressive Produkte sind besser:** Sie versprechen zwar schnelle Ergebnisse, sind aber riskant und schädigen besonders empfindliche Haut langfristig.
- **Teure Produkte sind immer besser:** Das stimmt nicht. Entscheidend ist allein: *„Ist es das Richtige für Ihre Haut?“*

## **Der richtige Start – Einfache Prinzipien, die wirken**

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, beachten Sie folgende Prinzipien:

1. **Halten Sie es einfach:** Verwenden Sie nicht zu viele Produkte gleichzeitig.
2. **Testen Sie geduldig:** Probieren Sie jeweils nur ein neues Produkt aus, um zu sehen, wie Ihre Haut reagiert.
3. **Geben Sie Zeit:** Die Haut braucht Zeit, um sich an neue Routinen zu gewöhnen.
4. **Hören Sie auf Ihre Haut:** Lassen Sie sich nicht von Trends drängen.

Für die Basispflege reicht am Anfang ein einfaches System aus drei Schritten:

- **Gesichtsreinigung**
- **Feuchtigkeitscreme**
- **Sonnenschutzmittel**