

RATGEBER

*BitterKraft!*



Für ein intensives Feuchtigkeitsgefühl

Verfeinert mit 9 Hildegard-Kräutern



## ANTI-AGING CREME

Natürlich. Wirksam. Schön.

# Schön, dass Sie sich für unsere BitterKraft! Anti-Aging Creme entschieden haben.

Sie unterstützen damit aktiv die Gesundheit und Ausstrahlung Ihrer Haut, fördern die natürliche Regeneration und helfen ihr, das innere Gleichgewicht und die äußere Frische zu bewahren.

Wir begleiten Sie dabei mit unserem fundierten Wissen, praktischen Pflegetipps und hochwertigen Naturprodukten – für mehr Strahlkraft, spürbare Pflege und ein gutes Hautgefühl in jedem Alter.

## Inhalt

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Der erste Schritt zu schöner und gesunder Haut .....                        | 5  |
| Was Bitterstoffe mit Anti-Aging zu tun haben .....                          | 6  |
| Selbsttest: Was braucht meine Haut wirklich? .....                          | 8  |
| Mit der Kraft der Natur: Anti-Aging-Booster für Ihre Haut .....             | 10 |
| Wie Bitterstoffe Haut, Zellen und Stoffwechsel unterstützen können .....    | 12 |
| Typische Hautalterungs-Fallen im Alltag – und wie Sie diese vermeiden ..... | 14 |
| Haut, Leber, Darm: Das unterschätzte Trio für strahlende Haut .....         | 16 |
| Ihre 5-Minuten-Beauty-Checkliste für eine gesunde Haut .....                | 17 |
| Für Sie entwickelt: Sanfte Hautpflege mit natürlichen Bitterstoffen .....   | 18 |
| Optimal für Ihr Wohlbefinden: Unsere Bitterkraft Produkte .....             | 20 |
| Hautpflege für jedes Alter – von 20 bis 80+ .....                           | 22 |
| • Die 20er: Vorbeugen statt reparieren .....                                | 23 |
| • Die 30er und 40er: Schutz und Regeneration .....                          | 24 |
| • Die Wechseljahre: Hormone und Haut verstehen .....                        | 26 |
| • Ab 60+: Pflege für die reife Haut .....                                   | 28 |
| Spezielle Hauttipps für Männer .....                                        | 30 |
| Morning und Evening Routine: Rituale für eine gesunde Haut .....            | 32 |
| Beauty-Food: Ernährung, die Ihrer Haut guttut .....                         | 34 |
| Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support .....                          |    |
| Quellen .....                                                               | 38 |



# DER ERSTE SCHRITT ZU SCHÖNER UND GESUNDER HAUT

Wir freuen uns, dass Sie sich für die **BitterKraft! Anti-Aging Creme** mit wertvollen Bitterstoffen entschieden haben – und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen in unsere Naturkosmetik, unser erfahrenes Team und unsere Philosophie ganzheitlicher Pflege.

Mit Ihrer Wahl haben Sie bereits den ersten wichtigen Schritt gemacht: Sie setzen auf eine hochwertige, pflanzenbasierte Pflege, die Ihre Haut auf sanfte, natürliche Weise unterstützt – in ihrer Regeneration, ihrer Spannkraft und ihrem gesunden Strahlen.

Wir möchten Sie dabei begleiten: Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, warum Bitterstoffe nicht nur im Inneren wirken können, sondern auch in der Hautpflege eine bedeutende Rolle spielen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre tägliche Pflegeroutine bereichern können – mit zusätzlichen Ritualen, Ernährungstipps und Lebensgewohnheiten, die Ihre Haut sowohl von innen als auch von außen nachhaltig stärken.

Denn wir glauben: Schönheit beginnt dort, wo Pflege auf Natürlichkeit trifft.

Und weil uns Ihr Wohlbefinden am Herzen liegt, möchten wir Ihnen Impulse geben, wie Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen können: mit mehr Ausstrahlung, Achtsamkeit und einem ganz neuen Hautgefühl.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu schöner, gesunder Haut begleiten zu dürfen.

Herzlichst,

*Karin & Judith Weism*



# WAS BITTERSTOFFE MIT ANTI-AGING ZU TUN HABEN

Vielleicht kennen Sie *Bitterstoffe* vor allem als wohltuenden Bestandteil nach einem guten Essen – doch wussten Sie, dass sie auch Ihrer Haut zugutekommen können? Ihre natürliche Wirkung ist kein kurzlebiger Trend:

Bereits vor Jahrhunderten wurde ihr Potenzial in der Klostermedizin geschätzt. Heute wissen wir, dass *Bitterstoffe* nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich wahre Kraftquellen für unsere Haut sein können.



## MIT ZUNEHMENDEM ALTER VERÄNDERT SICH DIE HAUT:

Sie verliert an Feuchtigkeit, Elastizität und Spannkraft, die Zellregeneration verlangsamt sich, und die natürliche Kollagenproduktion nimmt ab. Genau hier setzt die **BitterKraft! Anti-Aging Creme** an. Mit bewährten Inhaltsstoffen wie Angelika Wurzel, Curcuma und Galgant, die reich an natürlichen Bitterstoffen sind, unterstützt sie Ihre Haut gezielt. Diese Rezeptur, die auf über 800 Jahren Klosterwissen basiert, wird bei **BitterKraft!** in bester Tradition der Naturheilkunde hergestellt – bio, vegan und von über 4.000 Ärzten und Heilpraktikern empfohlen.

Die **BitterKraft! Anti-Aging Creme** lässt sich morgens und abends sanft auf Gesicht und Dekolleté auftragen. Sie zieht schnell ein, ohne zu beschweren, und versorgt die Haut intensiv mit wertvoller Feuchtigkeit. Gleichzeitig unterstützt sie die natürliche Regeneration der Haut – für ein geschmeidiges Hautgefühl und einen strahlenden Teint.

*Bitterstoffe* können Ihrer Haut neue Energie geben – ganz natürlich, ohne aggressive Wirkstoffe. Erleben Sie die Kraft dieses bewährten Pflanzenkomplexes und verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer Pflege, die sie sichtbar ausgleicht, nährt und ihr eine lebendige Ausstrahlung verleiht – in jedem Alter.

## SELBSTTEST:

# WAS BRAUCHT MEINE HAUT WIRKLICH?

Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst ehrlich mit Ja oder Nein. Notieren Sie anschließend Ihre Antworten und lesen Sie die Auswertung am Ende des Tests.

|                                                                                                                                  | JA | NEIN |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| Haben Sie in letzter Zeit das Gefühl, dass Ihre Haut schneller austrocknet als früher?                                           |    |      |
| Bemerkten Sie feine Linien oder erste Falten im Gesicht, die vorher nicht da waren?                                              |    |      |
| Ist Ihre Haut häufig gereizt oder empfindlich?                                                                                   |    |      |
| Leiden Sie unter einem matt aussehenden Teint, der Ihre natürliche Ausstrahlung trübt?                                           |    |      |
| Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Hautpflegeprodukte nicht mehr so effektiv sind wie früher?                                       |    |      |
| Fühlen sich Ihre Hautstellen, vor allem besonders Wangen und Augenbereich oft straff oder trocken an?                            |    |      |
| Haben Sie im Laufe der letzten Monate oder Jahre eine zunehmende Unregelmäßigkeit in der Hauttextur oder Pigmentflecken bemerkt? |    |      |
| Leiden Sie unter einer sichtbaren Minderung der Elastizität der Haut, die weniger fest wirkt?                                    |    |      |
| Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Haut nicht mehr in der Lage ist, Feuchtigkeit zu speichern, oder dass sie dehydriert wirkt?      |    |      |
| Suchen Sie nach einer natürlichen, langanhaltenden Lösung für eine jugendliche Ausstrahlung und Pflege Ihrer Haut?               |    |      |

## AUSWERTUNG:

**Mehrheitlich „Ja“ (6 oder mehr Ja-Antworten):**

**Ihre Haut benötigt intensive Pflege und Unterstützung.**

Ihre Haut zeigt deutlich, dass sie durch äußere Einflüsse, Alterungsprozesse oder Stress an Vitalität und Feuchtigkeit verliert. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Hautpflege entsprechend anpassen, um die Regeneration zu unterstützen und Anzeichen der Hautalterung zu mildern.

**Mehrheitlich „Nein“ (5 oder weniger Ja-Antworten):**

**Ihre Haut ist noch in guter Balance, braucht jedoch regelmäßige Pflege.**

Sie haben keine auffälligen Anzeichen von Hautalterung, aber auch Ihre Haut kann von gezielter Pflege profitieren, um ihre Frische und Strahlkraft langfristig zu bewahren.

# ANTI-AGING-BOOSTER FÜR IHRE HAUT

Die *BitterKraft! Anti-Aging Creme* bündelt auf einzigartige Weise die Kraft der Natur und lässt speziell ausgewählte Pflanzen wie Angelika Wurzel, Curcuma und Galgant wirkungsvoll zum Einsatz kommen.

Diese Bitterstoffe sind bekannt für ihre antioxidativen, entzündungshemmenden und regenerierenden Eigenschaften und tragen nicht nur zur Pflege und Feuchtigkeitsspendung bei, sondern helfen auch, die Zeichen der Hautalterung zu mildern und das Hautbild zu verfeinern.



Die **Angelika Wurzel** ist reich an Bitterstoffen und ätherischen Ölen. Sie fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel, was der Haut zugutekommt. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften beruhigen empfindliche Haut und unterstützen die Hautregeneration. Die enthaltenen Flavonoide und Antioxidantien bekämpfen freie Radikale, die zur Hautalterung beitragen.

- ✓ **Beruhigend:** ideal für empfindliche oder irritierte Haut.
- ✓ **Antioxidativ:** schützt die Haut vor freien Radikalen und verzögert die Hautalterung.
- ✓ **Regenerierend:** fördert die Zellerneuerung und stärkt die Hautbarriere.



**Curcuma** enthält das aktive Curcumin, ein starkes Antioxidans, das vor schädlichen freien Radikalen schützt. Es fördert die Zellregeneration und verfeinert das Hautbild, während es gleichzeitig die Feuchtigkeitsversorgung und Hautelastizität bei reifer Haut unterstützt.

- ✓ **Entzündungshemmend:** lindert Hautrötungen und beruhigt gereizte Haut.
- ✓ **Antioxidativ:** schützt vor Umwelteinflüssen und UV-Strahlen.
- ✓ **Verfeinernd:** unterstützt ein ebenmäßiges Hautbild und verleiht der Haut einen strahlenden Teint.



**Galgant**, ein Ingwergewächs, enthält Bitterstoffe, die den Stoffwechsel anregen und eine starke entzündungshemmende Wirkung auf die Haut haben. Galgant fördert die Zellerneuerung und beruhigt Hautirritationen, während es die Durchblutung anregt und für ein frisches, rosiges Hautbild sorgt.

- ✓ **Regenerierend:** fördert die Zellerneuerung und hilft, die Haut zu verjüngen.
- ✓ **Beruhigend:** Linderung von Hautirritationen und Rötungen.
- ✓ **Durchblutungsfördernd:** sorgt für eine bessere Nährstoffversorgung der Hautzellen und ein frisches Hautbild.

Dank der Pflanzenextrakte aus Angelika Wurzel, Curcuma und Galgant vereint die *BitterKraft! Anti-Aging Creme* wertvolle Bitterstoffe in einer natürlichen Pflegeformel. Diese unterstützt die Regeneration der Haut, wirkt ersten Anzeichen der Hautalterung entgegen und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit. Die sanfte Rezeptur stärkt die Hautstruktur und fördert ein frisches, ausgeglichenes und jugendlich wirkendes Hautbild.



## WIE BITTERSTOFFE HAUT, ZELLEN UND STOFFWECHSEL UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

*Bitterstoffe* sind seit Jahrhunderten ein fester Bestandteil der Naturheilkunde und in vielen Kräutern, Wurzeln und Gemüsesorten enthalten. Traditionell werden sie für ihre vielseitigen, wohltuenden Eigenschaften geschätzt – auch im Hinblick auf die Hautpflege.

Sie können den Zellstoffwechsel anregen und die Durchblutung fördern, wodurch die Haut von innen heraus gestärkt wird. In der Naturheilkunde gelten *Bitterstoffe* zudem als antioxidativ wirksam. Sie könnten helfen, die Haut vor täglichen Belastungen wie Umwelteinflüssen zu schützen und dabei unterstützen, das Hautbild zu stabilisieren und ihm ein frisches, vitales Aussehen zu verleihen.

Auch ihre beruhigenden Eigenschaften sind von Bedeutung:

*Bitterstoffe* können Rötungen und Reizungen mildern und der Haut helfen, nach stressigen Phasen wieder ins Gleichgewicht zu finden. Darüber hinaus wird ihnen eine fördernde Wirkung auf die natürliche Zellerneuerung zugeschrieben, was die Hautregeneration sanft unterstützen kann.

Nicht zuletzt können *Bitterstoffe* helfen, die Feuchtigkeitsbalance der Haut zu bewahren und ihre Elastizität zu unterstützen – für ein geschmeidiges Hautgefühl und ein natürlich frisches Aussehen. So leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur täglichen Hautpflege – ganz im Sinne einer sanften, naturinspirierten Unterstützung.



# TYPISCHE HAUTALTERUNGS- FALLEN IM ALLTAG –UND WIE SIE DIESE VERMEIDEN

Im hektischen Alltag wird die Haut oft verschiedenen Belastungen ausgesetzt, die ihre Gesundheit und Jugendlichkeit beeinträchtigen können. Viele dieser Belastungen sind jedoch vermeidbar, wenn wir uns ihrer bewusst sind und entsprechend handeln.

Hier finden Sie eine Übersicht typischer Hautalterungs-Fallen und einfache Tipps, wie Sie diesen im Alltag entkommen können.

## **Zu wenig Schlaf**

Schlafmangel kann die Regeneration der Haut negativ beeinflussen. Während wir schlafen, erholt sich die Haut, baut Schäden ab und regeneriert sich. Fehlt dieser erholsame Schlaf, können sich frühzeitig Falten und ein müdes Hautbild zeigen. Achten Sie darauf, regelmäßig ausreichend Schlaf zu bekommen, um Ihrer Haut die Chance zur Regeneration zu geben.

## **Übermäßige Sonneneinstrahlung**

UV-Strahlen sind einer der größten Faktoren, die Hautalterung beschleunigen können. Sie dringen tief in die Haut ein, schädigen die Zellen und führen zu Faltenbildung und Pigmentflecken. Schützen Sie Ihre Haut täglich mit einem geeigneten Sonnenschutz, auch an bewölkten Tagen oder im Winter, um den schädlichen Auswirkungen der Sonne vorzubeugen.

## **Unzureichende Feuchtigkeitspflege**

Die Haut benötigt regelmäßige Feuchtigkeit, um ihre Elastizität und Frische zu bewahren. Trockene Haut ist anfälliger für Falten und Linien. Verwenden Sie regelmäßig Feuchtigkeitspflegeprodukte, die Ihrer Haut helfen, ihre natürliche Feuchtigkeit zu bewahren und die Hautbarriere zu stärken.

## **Stress und emotionale Belastungen**

Stress hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf die Haut. Hormonelle Veränderungen durch anhaltenden Stress können zu Entzündungen und einem ungesunden Hautbild führen. Versuchen Sie, stressige Situationen zu reduzieren, und integrieren Sie regelmäßig Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga in Ihren Alltag.

## **Unregelmäßige Hautpflege-Routine**

Unregelmäßige Pflege kann der Haut wichtige Nährstoffe und Schutz entziehen, die sie braucht, um gesund zu bleiben. Entwickeln Sie eine regelmäßige Hautpflege-Routine, die zu Ihrem Hauttyp passt, und achten Sie darauf, Produkte zu wählen, die Ihre Haut mit den richtigen Inhaltsstoffen versorgen.

## **Unzureichende Ernährung**

Eine unausgewogene Ernährung, die arm an Nährstoffen ist, kann sich negativ auf das Hautbild auswirken. Haut benötigt wichtige Vitamine, Antioxidantien und gesunde Fette, um gut auszusehen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend frischem Obst, Gemüse und gesunden Fetten, um die Haut von innen zu stärken.

## **Zigarettenrauch und Luftverschmutzung**

Toxine aus Zigarettenrauch und Luftverschmutzung können die Haut schädigen und ihre Elastizität verringern. Reduzieren Sie den Kontakt mit diesen schädlichen Substanzen, indem Sie, wenn möglich, den Aufenthalt in belasteten Umgebungen meiden und den Rauch von Zigaretten und anderen schädlichen Stoffen fernhalten.



## DAS UNTERSCHÄTZTE TRIO FÜR STRAHLENDE HAUT

Eine strahlende Haut ist oft mehr als nur das Ergebnis äußerer Pflegeprodukte. Die Gesundheit von Haut, Leber und Darm steht in enger Verbindung zueinander und beeinflusst das äußere Erscheinungsbild erheblich. Diese drei „Helden“ arbeiten zusammen, um die Haut von innen heraus zu unterstützen.

**Die Leber** spielt eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung des Körpers. Sie filtert schädliche Substanzen und unterstützt den Abbau von Toxinen, die andernfalls die Haut belasten könnten. Wenn die Leber überlastet ist, kann dies zu Hautproblemen wie Unreinheiten oder einem fahlen Teint führen.

**Der Darm**, als Zentrum unserer Verdauung und Nährstoffaufnahme, beeinflusst ebenfalls das Hautbild. Ein gesunder Darm sorgt dafür, dass die Haut mit den Nährstoffen versorgt wird, die sie braucht, um frisch und elastisch zu bleiben. Ein Ungleichgewicht im Mikrobiom kann sich negativ auf die Haut auswirken und zu Entzündungen führen.

Und natürlich ist **die Haut** selbst das Spiegelbild all dessen, was im Inneren passiert. Eine gut gepflegte Leber und ein gesunder Darm können daher wahre Wunder für ein strahlendes, ebenmäßiges Hautbild bewirken.

### IHRE 5-MINUTEN-BEAUTY-CHECKLISTE FÜR GESUNDE HAUT JEDEN TAG

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit – kleine Schritte reichen oft schon aus, um Ihrer Haut die Pflege zu geben, die sie verdient:

#### Sinnvolle Hautpflege

- ☐ Habe ich mein Gesicht heute gründlich gereinigt, um Talg und Schmutz zu entfernen?
- ☐ Habe ich meine Haut mit einer Feuchtigkeitspflege oder einem Serum versorgt, das zu meinem Hauttyp passt?

#### Bewusste Ernährung

- ☐ Habe ich heute feuchtigkeitsspendende Zutaten gegessen? (Gurke, Avocado, Beeren)
- ☐ Könnte ich meine nächste Mahlzeit mit einer nährstoffreichen Zutat ergänzen? (Nüsse, Samen, grüne Blattgemüse)

#### Weniger Stress

- ☐ Habe ich mir heute Zeit für eine kleine Auszeit genommen? (5 Minuten Meditation oder Atemübungen)
- ☐ Habe ich genug Wasser getrunken, um meine Haut von innen zu hydratisieren?

#### Mehr Bewegung

- ☐ Habe ich heute schon etwas Bewegung eingeplant? (ein kurzer Spaziergang, leichtes Stretching)
- ☐ Könnte ich meine tägliche Aktivität mit einer kleinen Yoga- oder Dehneinheit für bessere Durchblutung und Hautgesundheit ergänzen?

## FÜR SIE ENTWICKELT:

# SANFTE HAUTPFLEGE MIT NATÜRLICHEN BITTERSTOFFEN

*Bitterstoffe* erleben derzeit eine wahre Renaissance – kein Wunder, denn sie haben seit Jahrhunderten ihren festen Platz in der traditionellen Pflanzenheilkunde und können auf ganz natürliche Weise inneres Gleichgewicht und nachhaltiges Wohlbefinden unterstützen.

Bei **BitterKraft!** vereinen wir dieses überlieferte Pflanzenwissen mit modernen Anwendungsmöglichkeiten: Ob Tropfen, Pulver oder Kapseln – unsere Produkte entstehen aus Überzeugung und mit großer Sorgfalt. Im Mittelpunkt stehen dabei stets hochwertige *Bitterstoffe*, ausgewählte pflanzliche Inhaltsstoffe und eine klare, naturverbundene Rezeptur.



### ✓ BitterKraft! Aloe Vera Gel

Hochwertiges Aloe Vera Gel zur intensiven Pflege von Haut und Haar, ideal als After-Sun-Pflege, spendet Feuchtigkeit, fördert die Hautregeneration, beruhigt gereizte Haut.

Auch in unseren Hautpflege-Produkten entfaltet sich die Kraft der *Bitterstoffe* auf sanfte Weise. Für diese Linie nutzen wir wilde Bitterkräuter, ausgewählte Pflanzenextrakte wie Angelika Wurzel, Curcuma und Galgant sowie ätherische Öle. Alle Inhaltsstoffe stammen aus der bewährten Pflanzenkunde und werden schonend verarbeitet – selbstverständlich in hochwertiger Bio-Qualität. Unsere Inspiration schöpfen wir aus der ganzheitlichen Kräuterkunde, wie sie von Hildegard von Bingen überliefert wurde – ein Wissen, das bis heute unsere Philosophie prägt: Weil Schönheit dort beginnt, wo Pflege auf Natürlichkeit trifft.



### ✓ Daily Anti Aging Creme

Feuchtigkeitsspendende Tagespflege mit feinen Bitterstoffen wie Angelika Wurzel, Curcuma oder Galgant, regeneriert, pflegt und spendet Feuchtigkeit.



### ✓ Daily Sensitive Creme

Natürliche Hautpflege für empfindliche Haut mit feinen Bitterstoffen nach Hildegard von Bingen.



### ✓ Daily Veilchen Creme

Feuchtigkeitsspendende Tagespflege mit wilden Bitterkräutern und ätherischen Ölen frei nach Hildegard von Bingen.

OPTIMAL FÜR IHR WOHLBEFINDEN:

## UNSERE BITTERKRAFT-PRODUKTE



### ✓ BitterKraft! Schründensalbe

Pflegende Salbe für raue und rissige Haut, mit Rosmarin- und Macadamiaöl; beruhigend, regenerierend und feuchtigkeitsspendend.



### ✓ Herbst-Haut-Box

Die richtige Pflege für die kalte Jahreszeit: pflegendes und schützendes Mandelöl nach Hildegard von Bingen und die feuchtigkeitsspendende Tagespflege mit den bewährten Inhaltsstoffen der Bitterstoffe wie Angelika Wurzel, Curcuma oder Galgant



### ✓ BitterKraft! Wasser Harmonie

Brennnessel-Komplex mit Brennnessel-Extrakt, Rosskastanien-Extrakt, Rote-Weinrebenextrakt, Mangan und Kupfer zur Erhaltung eines normalen Bindegewebes.

### ✓ BitterKraft! Mandelöl 250ml

Naturreines Mandelöl nach Hildegard von Bingen, pflegt Gesicht, Haut und Haar, mit essenziellen Vitaminen und Mineralien



### ✓ BitterKraft! Rosenwasser 250ml

Hochwertiges Rosenwasser zur intensiven Pflege von Haut und Haar, erfrischt, beruhigt und pflegt die Haut.



# HAUTPFLEGE FÜR JEDES ALTER VON 20 BIS 80+

In den 20ern ist die Haut noch frisch und elastisch, doch gerade jetzt ist es wichtig, die richtigen Schritte zu unternehmen, um die Haut langfristig gesund zu erhalten: In dieser Lebensphase geht es vor allem darum, vorzubeugen und erste Anzeichen der Hautalterung zu verhindern.



## DIE 20ER:

# VORBEUGEN STATT REPARIEREN

Eine sanfte Reinigung ist die Basis jeder Hautpflege-Routine. Unser **BitterKraft! Rosenwasser** oder das **BitterKraft! Mandelöl** bieten nicht nur eine milde, sondern auch nährnde Reinigung, die der Haut hilft, ihre natürliche Balance zu bewahren. Diese Produkte können Ihre Haut mit wichtigen Nährstoffen versorgen und ihre Feuchtigkeitsspeicherung unterstützen.

Besonders wichtig ist es, die Haut regelmäßig mit Feuchtigkeit zu versorgen. Ein gutes Feuchtigkeitsgel, wie das **BitterKraft! Aloe Vera Gel**, kann die Haut tiefenwirksam mit Feuchtigkeit versorgen und ihr ein frisches, gepflegtes Gefühl verleihen. Aloe Vera hat zudem beruhigende Eigenschaften, die gerade bei jungen Hauttypen von Vorteil sind, um Hautreizungen vorzubeugen.

Der Schutz vor UV-Strahlen sollte ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Verwenden Sie täglich eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, um Ihre Haut vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne zu schützen. Sonnenstrahlen fördern die Entstehung von Falten und Pigmentflecken und können die Haut langfristig schädigen.

Zusätzlich zu einer guten Hautpflege sollten Sie auch auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Wasser und gesunde Lebensgewohnheiten achten. Ein gesunder Lebensstil wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und ergänzt die äußere Pflege sinnvoll. So können Sie Ihre Haut heute und auch in den kommenden Jahren bestmöglich pflegen und schützen.



## DIE 30ER UND 40ER: SCHUTZ UND REGENERATION

In den 30ern und 40ern beginnt die Haut, langsam erste Veränderungen zu zeigen: Die Kollagenproduktion nimmt ab, und die Haut verliert zunehmend an Elastizität und Festigkeit. Jetzt wird es umso wichtiger, der Haut nicht nur Schutz zu bieten, sondern auch ihre natürliche Regeneration zu unterstützen.

Die richtige Pflege spielt eine entscheidende Rolle, um die Haut weiterhin frisch und straff zu halten: Eine intensive Feuchtigkeitspflege ist unverzichtbar, um Trockenheit und feine Linien zu vermeiden. Unsere **BitterKraft! Daily Sensitive Creme** kann die Haut beruhigen und gleichzeitig intensiv pflegen. Dadurch unterstützen Sie die natürliche Hautbarriere und sorgen dafür, dass die Haut ihr jugendliches Aussehen bewahren kann.



Zusätzlich ist der Schutz vor äußeren Einflüssen wie UV-Strahlen und Umweltverschmutzung besonders wichtig. Achten Sie darauf, eine Creme mit integriertem Sonnenschutz zu verwenden, um die Haut vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne zu schützen und der Hautalterung vorzubeugen.

Die Regeneration der Haut kann mit gezielten Produkten unterstützt werden. Unsere **BitterKraft! Wasser Harmonie** mit Mangan und Kupfer trägt zur Erhaltung eines normalen Bindegewebes bei.

Neben einer guten Hautpflege ist es in diesen Jahrzehnten auch wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf zu achten. Diese Faktoren tragen zu einem allgemeinen Wohlbefinden bei. So können Sie Ihre Haut in den 30ern und 40ern optimal unterstützen und ihre natürliche Schönheit bewahren.



## DIE WECHSELJAHRE:

# HORMONE UND HAUT VERSTEHEN

In den Wechseljahren erleben viele Frauen tiefgreifende Veränderungen – auch die Haut ist davon betroffen:

Durch den Rückgang von Östrogen und anderen Hormonen kann sie trockener werden und an Elastizität verlieren, zudem können feine Linien und Falten stärker zum Vorschein kommen. In dieser Lebensphase ist es besonders wichtig, der Haut eine gezielte Pflege zu geben, die sie unterstützt und ihr hilft, mit den hormonellen Veränderungen Schritt zu halten.

Auch Feuchtigkeit ist in den Wechseljahren essenziell: Eine reichhaltige Feuchtigkeitspflege wie unsere **BitterKraft! Anti-Aging Creme** kann der Haut helfen, ihre Feuchtigkeitsbalance zu bewahren und die ersten Anzeichen der Hautalterung zu mindern. Sie unterstützt die Haut dabei, ihre natürliche Barriere zu stärken und sich vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen.



Zusätzlich ist es in dieser Zeit ratsam, die Haut mit nährstoffreichen Inhaltsstoffen zu versorgen, die die Regeneration und das Hautbild fördern. Unsere **BitterKraft! Daily Veilchen Creme** ist eine sanfte, aber effektive Pflege, die beruhigend wirkt und die Haut mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Sie hilft, die Haut zu beruhigen und spendet ihr die nötige Pflege für ein gepflegtes Hautbild.

Neben einer guten Hautpflege ist es auch ratsam, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die reich an Antioxidantien und gesunden Fetten ist. Diese fördern die Hautgesundheit und unterstützen die Hormonbalance. Achten Sie auf ausreichend Wasserzufuhr und regelmäßige Bewegung, um die Haut von innen zu stärken und ihr ein gesundes Strahlen zu verleihen.



Mit der richtigen Pflege können Sie Ihre Haut in den Wechseljahren unterstützen und ihre natürliche Schönheit bewahren. Denn auch in dieser Phase kann Ihre Haut frisch, strahlend und gesund bleiben.

AB 60+:

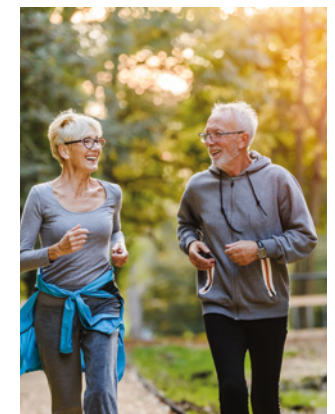
## PFLEGE FÜR DIE REIFE HAUT

Ab dem 60. Lebensjahr verändert sich die Haut weiter und verliert zunehmend an Feuchtigkeit und Elastizität. Auch die Zellregeneration verlangsamt sich, sodass die Haut daher besonders viel Pflege und Aufmerksamkeit benötigt. In dieser Lebensphase ist es wichtig, die Haut intensiv zu unterstützen, um ihre natürliche Strahlkraft zu bewahren und ihr Schutz vor äußeren Einflüssen zu bieten.

Feuchtigkeit ist der Schlüssel für reife Haut. Produkte wie unsere **BitterKraft! Anti-Aging Creme** sind perfekt auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt. Sie versorgt die Haut nicht nur mit intensiver Feuchtigkeit, sondern unterstützt auch die Elastizität und hilft, das Erscheinungsbild von Falten zu mildern. Die reichhaltige Formel nährt die Haut und sorgt für ein straffes, gepflegtes Gefühl.



In den kühleren Monaten, wenn die Haut besonders anfällig für Trockenheit ist, bietet unsere **BitterKraft! Herbst-Haut-Box** eine ideale Pflegekombination: Mandelöl ist bekannt für seine pflegenden und schützenden Eigenschaften, während die Daily Anti Aging Creme mit den bewährten Inhaltsstoffen der Bitterstoffe wie Angelika Wurzel, Curcuma oder Galgant regeneriert, pflegt und Feuchtigkeit spendet.



Zusätzlich zur richtigen Pflege ist es ratsam, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die reich an Vitaminen und Antioxidantien ist, um die Haut von innen zu unterstützen. Viel Wasser trinken, auf gesunde Fette achten und regelmäßige Bewegung fördern die Hautgesundheit und lassen sie frisch und lebendig wirken.

Mit einer gezielten Hautpflege, die speziell auf die Bedürfnisse der reifen Haut eingeht, können Sie Ihre Haut in den besten Jahren weiterhin strahlen lassen und ihr die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdient. Denn auch mit zunehmendem Alter kann Ihre Haut jugendlich und gesund bleiben.

# SPEZIELLE HAUTTIPPS FÜR MÄNNER

Die Hautpflege von Männern unterscheidet sich in einigen Aspekten von der Pflege von Frauen. Männerhaut ist in der Regel dicker, fettiger und neigt häufiger zu Irritationen durch Rasur oder Umwelteinflüsse. Eine gezielte Pflege, die auf diese spezifischen Bedürfnisse eingeht, ist daher besonders wichtig.

Ein essenzieller erster Schritt ist eine gründliche, aber sanfte Reinigung: Männerhaut ist oft stärker von Talg und Schweiß betroffen, weshalb eine regelmäßige Reinigung das A und O ist, um die Poren nicht zu verstopfen und die Haut frisch zu halten. Hier kommt unser **BitterKraft! Rosenwasser** ins Spiel – ein vielseitiges Tonikum, das die Haut erfrischt und beruhigt. Es hilft, Unreinheiten zu beseitigen und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Das Rosenwasser ist besonders vorteilhaft nach der Rasur, da es Irritationen lindert und empfindliche Haut beruhigt. Es reguliert zudem den pH-Wert der Haut und fördert ein gesundes, ausgeglichenes Hautbild.



Nach der Reinigung ist Feuchtigkeitspflege entscheidend. Unsere **BitterKraft! Daily Sensitive Creme** bietet die ideale Lösung für Männerhaut, da sie die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und gleichzeitig beruhigt. Gerade nach der Rasur, wenn die Haut empfindlicher ist, hilft eine sanfte, feuchtigkeitsspendende Pflege, Irritationen vorzubeugen und das Hautbild zu pflegen.



Sonnenschutz sollte auch für Männer nicht zu kurz kommen. UV-Strahlen sind eine der Hauptursachen für vorzeitige Hautalterung und Hautschäden. Achten Sie darauf, täglich eine Tagescreme mit integriertem Lichtschutzfaktor zu verwenden.

Zusätzlich zur Hautpflege von außen ist es wichtig, die Haut auch von innen zu unterstützen: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, trinken Sie genug Wasser und vermeiden Sie übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum. Diese Faktoren tragen ebenfalls zur Gesundheit und Frische Ihrer Haut bei.



Mit einer einfachen, aber effektiven Hautpflege-Routine können Männer ihre Haut optimal schützen und pflegen – für ein frisches, gesundes Aussehen, das lange anhält.

## RITUALE FÜR EINE GESUNDE HAUT

Eine regelmäßige Hautpflegeroutine ist der Schlüssel zu einer gesunden, strahlenden Haut – und das nicht nur am Morgen, sondern auch am Abend. Der Start in den Tag und das sanfte Abschalten am Abend bieten die perfekte Gelegenheit, die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen und so ihr natürliches Gleichgewicht zu bewahren.

### Morgenroutine:

Beginnen Sie den Tag mit einer sanften Reinigung, um Hautunreinheiten und überschüssigen Talg zu entfernen. Danach ist es wichtig, die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme zu versorgen, die sie den ganzen Tag über schützt. Unsere **BitterKraft! Daily Sensitive Creme** ist ideal, da sie nicht nur Feuchtigkeit spendet, sondern auch die Haut beruhigt und die Hautbarriere stärkt. Tragen Sie die Creme sanft auf – am besten gegen den Uhrzeigersinn, um die Haut zu stimulieren und die Durchblutung zu fördern. Mit den Fingerspitzen eine kleine Menge der Creme in sanften, kreisenden Bewegungen einmassieren. Diese Technik kann helfen, die Haut auf natürliche Weise zu revitalisieren und das Hautbild zu verfeinern.

### Abendroutine:

Am Abend steht die Regeneration im Vordergrund. Entfernen Sie gründlich Make-up und Schmutz, um die Poren zu befreien und die Haut auf die nächtliche Pflege vorzubereiten. Verwenden Sie anschließend ein beruhigendes Produkt, das die Haut über Nacht regeneriert. Unser **BitterKraft! Aloe Vera Gel** ist eine hervorragende Wahl, da es die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und gleichzeitig beruhigt. Für zusätzlichen Komfort und eine tiefere Pflege können Sie Ihre Haut anschließend mit einer nährenden Creme verwöhnen. Auch hier gilt: Massieren Sie die Creme sanft gegen den Uhrzeigersinn ein, um die Durchblutung zu fördern und die Haut optimal zu pflegen.

Mit einer ausgewogenen Morning- und Evening-Routine geben Sie Ihrer Haut die richtige Pflege, die sie braucht, um sich den ganzen Tag über frisch und vital zu fühlen – und während der Nacht in die Regeneration zu gehen. So bleibt Ihre Haut gesund und strahlend, Tag für Tag.



## BEAUTY-FOOD:

# ERNÄHRUNG, DIE IHRER HAUT GUTTUT

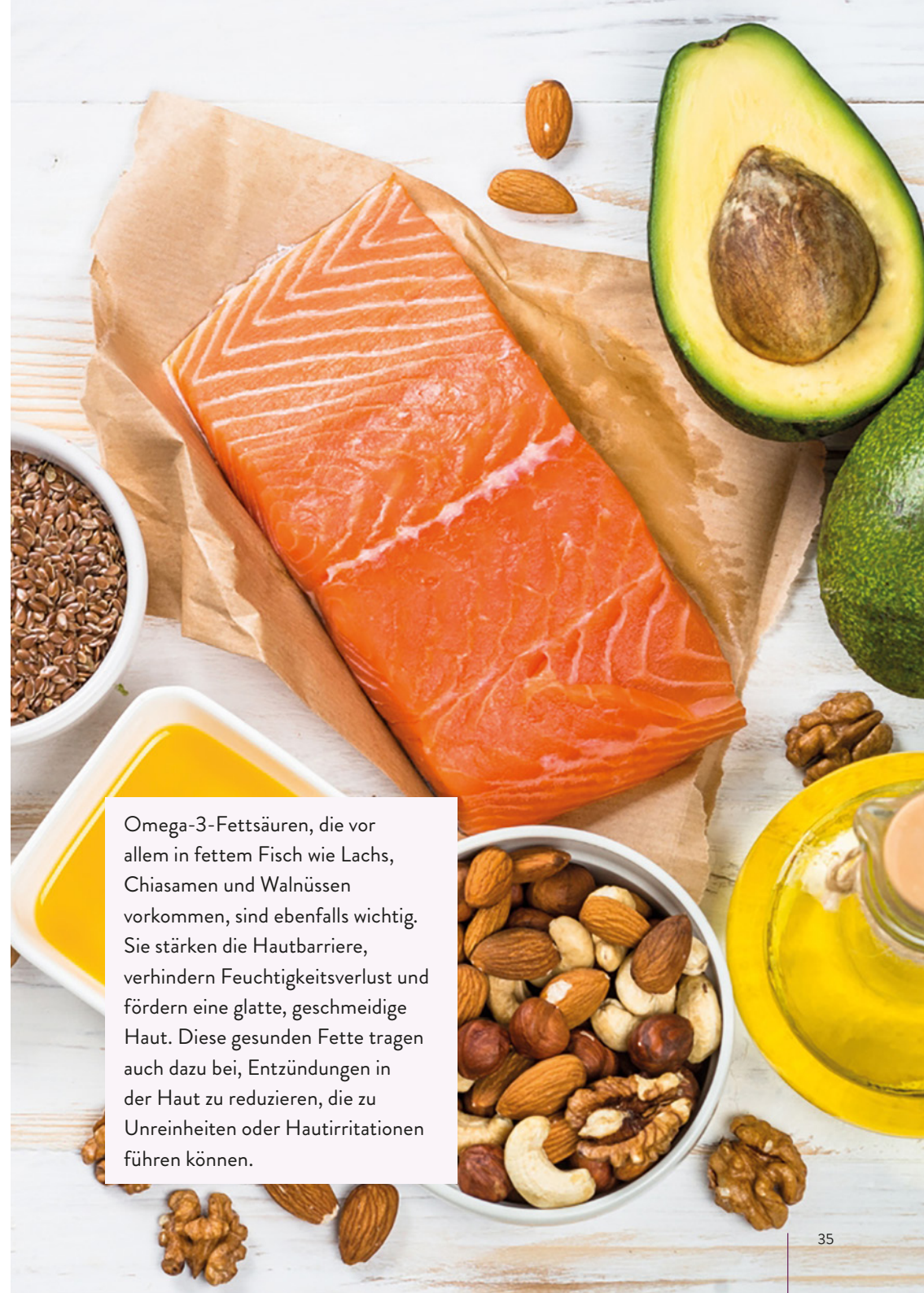
Unsere Haut spiegelt nicht nur wider, was wir ihr von außen gönnen, sondern auch, was wir ihr von innen geben:



Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung hat einen direkten Einfluss auf das Hautbild und kann helfen, die Haut gesund, strahlend und widerstandsfähig zu halten. Die richtige Ernährung liefert essenzielle Nährstoffe, die die Haut von innen heraus stärken und ihr ein gesundes Aussehen verleihen.



Ein wichtiger Faktor für eine schöne Haut sind Antioxidantien. Diese schützen die Haut vor freien Radikalen, die durch UV-Strahlen, Umweltverschmutzung und Stress entstehen und die Hautalterung beschleunigen können. Lebensmittel wie Beeren, grünes Blattgemüse und Nüsse sind reich an Antioxidantien und unterstützen die Haut, indem sie sie vor oxidativem Stress schützen.



Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettem Fisch wie Lachs, Chiasamen und Walnüssen vorkommen, sind ebenfalls wichtig. Sie stärken die Hautbarriere, verhindern Feuchtigkeitsverlust und fördern eine glatte, geschmeidige Haut. Diese gesunden Fette tragen auch dazu bei, Entzündungen in der Haut zu reduzieren, die zu Unreinheiten oder Hautirritationen führen können.



Eine ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten, trägt maßgeblich dazu bei, dass Ihre Haut frisch, gesund und strahlend bleibt.

Durch die richtige Ernährung können Sie Ihre Haut pflegen und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden fördern – weil wahre Schönheit immer von innen kommt.

Vitamin C, das in Zitrusfrüchten, Paprika und Brokkoli enthalten ist, trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.



Abschließend darf auch Wasser nicht fehlen. Ausreichend Flüssigkeit trägt zu einem gesunden Hautbild bei. Achten Sie darauf, täglich genug Wasser zu trinken – das unterstützt Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Ein weiterer wichtiger Nährstoff ist Zink, das in Lebensmitteln wie Kürbiskernen, Linsen und Haferflocken vorkommt. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.



## Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

[bestellung@bitterkraft.com](mailto:bestellung@bitterkraft.com)

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08841/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

## Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



### INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde  
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor über 25 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft! Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

*Marian & Judith Wurm*

## Quellen

Cover-Bild von Yolanda Jost / Pixabay: flower-7704516\_1280

[Quellen für Vitamin-C- und Zink-Claims werden ergänzt]

Bitterkraft GmbH  
Berliner Straße 52 j  
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737  
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com  
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:  
DE-ÖKO-037



*BitterKraft!*