



THE  
FEMALE SKINCARE  
COMPANY

# THE GLOW

## MAGAZINE



### LIVE TO LEAD

WIE DIE GRÜNDERINNEN VERTRAUENSFULL UND MIT  
POWER DEN BEAUTY MARKT EROBERN

**PITCH YOUR IDEA**  
GEMEINSAM UNTERSTÜTZEN  
WIR DICH UND DEIN BUSINESS

**VEGANE PFLEGE**  
WAS DU JETZT  
WISSEN MUSST

**GLOW UP YOUR LIFE**  
4 PRINZIPIEN DIE DEIN LEBEN  
ZUM STRAHLEN BRINGEN

*It's never too late  
to do better*

**the  
dailyglow  
face cream**

INTENSIVE  
GESICHTSEMULSION

NUR NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE IN MIST.

CREATED BY  
THE FEMALE SKINCARE COMPANY

# EDITORIAL



Freitagmorgen – Wie immer sitzen wir an einem schwarzen runden Tisch und setzen uns Aufgaben und Ziele für die kommende Woche. Doch an diesem Morgen blättern wir in einigen Zeitschriften, die zufällig auf der Couch liegen. Von Instyle bis Soul Sister und Geheimtipp Stuttgart. Irgendwie braucht es heute einen Zugang zu Kreativität und wir beide hatten das Bedürfnis uns ein wenig inspirieren zu lassen. Normalerweise läuft der Freitagmorgen anders ab. Nach einem zügigen Kaffee hat eine von Beiden bereits Asana offen und betet die Aufgaben herunter. Im Anschluss

wird das Flipchart bespielt, Telefonate geführt und Aufgaben für die nächsten Tage besprochen. Doch irgendwie hatte uns der sanfte Einstieg in den besagten Morgen gut getan, denn die Ideen sind plötzlich gesprudelt. In dieser chilligen Atmosphäre fällt der Satz „So ein eigenes Magazin, wäre schon toll“. Wir wissen nicht mehr wer den Satz ausgesprochen hat – aber nach anfänglicher Skepsis reifte der Gedanke über den Tag heran und hat uns irgendwie auch nicht mehr losgelassen. Und so vergingen Stunden, Tage Wochen und Monate um unserer Idee ein Gesicht zu geben. Wobei – hätten wir vorher gewusst wie viel Arbeit darin steckt – ich weiß nicht ob wir das initiiert hätten...:-) Aber wir können auch sagen, dass dieses Gefühl ein eigenes Magazin auf den Markt zu bringen ein unglaublich stolzes ist. Unfassbar viel Arbeit und Herzblut steckt hier drin. Und wir freuen uns so doll, dass es jetzt raus darf. Wir hoffen von Herzen es gefällt euch auch.

**LET'S GLOW TOGETHER**

*Manuela & Kirsten*

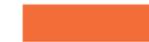


# INHALT



<b>06</b> Lieblingsrituale für einen Glow im Alltag	<b>14-23</b> Der Glow-Code
<b>08</b> Zwei Frauen eine Mission	<b>24</b> Live to lead
<b>10</b> The dailyglow face cream	<b>29</b> Vegane Pflege
<b>12</b> Female Empowerment	<b>30</b> Skin Burnout

# INHALT



<b>32</b> Pitch your Idea	<b>40</b> Impressum; Sponsor Frauen Fußballmannschaft
<b>36</b> Bossin	<b>41</b> E-Paper bestellen
<b>38</b> Women to watch	
<b>39</b> The Glow Habit & Newsletter	

# LIEBLINGSRITUALE FÜR EINEN GLOW IM ALLTAG

*Hi ich bin Manuela,*

und mein engster Kreis würde über mich sagen - always on the run - was so viel heißt wie immer auf der Suche nach Inspiration und Veränderung. Denn als ich vor nicht allzu langer Zeit vor der dringenden Frage stand: "Auf was möchtest du im Alter zurückblicken können? Wie willst du dein Leben wirklich leben? War immer klar, dass ich mein eigenes Ding machen möchte. Als ich mich auf die Reise der Selbstständigkeit wagte und voller Freude und einer großen Portion Angst nichtsdestotrotz meinem Herzen gefolgt bin, eröffnete sich mir plötzlich eine neue Welt.

Eine Welt voller positiver Energie an der Seite von ganz wundervollen, inspirierenden Menschen. Ich durfte erfahren wie es ist, wenn man sich gegenseitig anfeuert, statt missgünstige Blicke zu kassieren; wie eine Hand an schweren Tagen ausgestreckt wird, statt Ellenbogen Gehabe und Stutenbissigkeit erfahren zu müssen. Und wie viel mehr Energie und Freude man hat, wenn man den Weg nicht alleine geht.



**01**

**Den Morgen** mit einer Meditation starten

**02**

**Checkliste** mit den 3 wichtigsten Themen, die ich heute fertig bekommen möchte

**03**

**Viel Wasser** über den ganzen Tag - dazu bereite ich mir bereits Morgen eine große Karaffe mit Wasser zu

*Hi ich bin Kirsten,*

Ich gehöre zu den Menschen, die ständig unterwegs sind und Action benötigen - daraus ziehe ich meine Energie. Ich liebe es mich mit Freunden, Geschäftspartnern oder ganz neuen Leuten zu treffen. Der Austausch motiviert und inspiriert mich. Klar, muss mein Körper, mein Motor, auf Hochtouren laufen. Aus diesem Grund setze ich ganz stark auf gesunde Ernährung und viel Bewegung. Nur wenn mein Körper von innen und außen gut gepflegt ist, kann ich das leisten, was ich jeden Tag leiste. Ob bei einem Fotoshooting, einem Workshop oder einem Brautstyling, ich gebe immer 100 % für meine Kund:innen.

Durch die Integration meiner täglichen Rituale im Alltag bekommen mein Körper und meine Haut die Aufmerksamkeit und Pflege, die sie verdienen und tragen so zu meinem gesunden und strahlenden Teint bei.



**01**

**Ausreichend Schlaf**, um meinem Körper und meiner Haut die nötige Erholung zu geben.

**02**

**Pflanzliche**, vollwertige Ernährung

**03**

**Priorisieren** - immer eine Aufgabe nach der anderen

*Bring good energy  
everywhere u go!*

Your energy is a  
*gift*

# Zwei Frauen Eine Mission

Das Leben ist manchmal ziemlich busy und es gibt immer was zu tun. Unser tägliches Leben ist immer im Wandel und wir müssen dabei anpassungsfähig und flexibel bleiben. Und wenns nach der Welt geht, dabei am besten immer noch top gestyled und relaxed aussehen.

## Gar nicht so einfach, oder?

Deshalb hat es sich The Female Skincare Company zur Aufgabe gemacht, Power-Frauen dabei zu unterstützen, eine aktive und bewusste Transformation hin zu einem glücklichen, gesunden Leben erschaffen zu können. Und das ganz unkompliziert, mit den besten Unterstützern an ihrer Seite und mit Vertrauen in sich selbst.

Und weil wir uns auch genug wertschätzen, um kompromisslos Gutes für uns zu wollen, genauso wie für unseren Planeten – wünschen wir uns statt Umweltgiften nur natürliche Inhaltsstoffe und statt Plastik durchdachte Nachhaltigkeit. Und dafür stehen wir mit unserem Namen. Denn unsere Produkte enthalten keinen Mist wie Mineralöle, Mikroplastik, Sulfate, Parabene, Silikone, Duftstoffe oder Parfüm. Wir sind vegan, tierversuchsfrei und natürlich – 100% Made in Germany!

**Damit Frauen wie du und ich ihre Schönheit von Innen nach Außen tragen können!**

more  
self love!



*the dailyglow face cream | 50ml*

## DÜRFEN WIR VORSTELLEN? UNSER GANZER STOLZ. ■

*Hi, ich bin the dailyglow face cream.*

Ich bin dein bester Freund, der deine Haut morgens direkt wachküssst und zum Strahlen bringt. Mit Leichtigkeit ziehe ich direkt ein, spende dir nachhaltig Feuchtigkeit und beruhige deine Haut im stressigen Alltag. Obendrauf habe ich noch Superfoods im Handgepäck, die dir das Extra an Nourishment geben, um deine Haut über den Tag zu versorgen und dir deinen natürlichen Glow zu verpassen.

### Selflove in a bottle!

Diese intensive Gesichtsemulsion ist die ultimative Anti-Aging Neuheit von **The Female Skincare Company**. Es enthält eine einzigartige Rezeptur mit dem Superboost IceAwake™ basiert auf einem Extrakt des Bakteriums *Lobobacter ssp.*, welches aus dem Boden unter einem Schweizer Gletscher isoliert wurde. IceAwake™ verjüngt die Haut, die aufgrund eines hektischen Lebensstils mit Schlafmangel gealtert erscheint.

In klinischen Studien an Freiwilligen, die eine schlechte Schlafqualität und einen hektischen Lebensstil aufweisen, verjüngt IceAwake™ sichtbar das Hautbild. Die Faltentiefe wird verringert, die Ausstrahlung erhöht, die Haut erscheint frischer und erholter. Diese luxuriöse, luftig leichte Textur zieht sofort ein und hinterlässt keinen Öl-Film. Eine hochleistungs-Emulsion **gegen die Zeichen der Zeit**.

# FEMALE

# EMPOWERMENT



In unseren Augen ist jede Frau natürlich schön. Aber wir wissen auch wie sehr gesunde und strahlende Haut unser Selbstbewusstsein stärken und damit einen überzeugenden Auftritt ermöglicht, wenn wir ihn wirklich brauchen. Unser Ziel ist es Dich darin zu motivieren ein gesundes Leben zu führen, das deine innere Schönheit auch voll und ganz nach Außen bringt.

Denn wir glauben fest daran: gesunde Hautpflege beginnt **IN UNS**. Wir sind davon überzeugt, dass die Grundlage für eine strahlende Haut eine Kombination aus gesunder Ernährung, moderater Bewegung und einem positiven Mindset ist. Und unsere umwerfenden Pflege-Produkte tun dann den Rest für dich!

Ein tolles Hautbild braucht also die richtige Balance auf allen Ebenen – aber bitte mit Leichtigkeit und Spaß an der Sache. Unser Hashtag **#glowupyourlife** steht genau für diese gesunde, ausgewogene Alltagsroutine, unseren ganzheitlichen Ansatz und stützt sich auf die vier Säulen unseres Glow-Codes.

---

*you are on the  
right path*

---

*„The Female Skincare Company hat es sich zur Aufgabe gemacht, Power-Frauen dabei zu unterstützen, eine aktive und bewusste Transformation hin zu einem glücklicheren, gesünderen Leben zu schaffen.“*

lets glow together

# DER GLOW-CODE

---

**EAT**

---

**HEALTHY**



REBECCA BAYONA MÖDL

**Instagram:**

@rebeccabayona\_

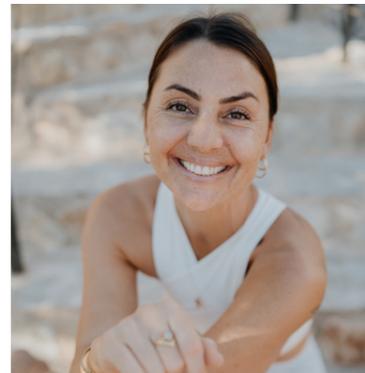
**Website:**

www.rebeccabayona.com

**MOVE**

---

**MINDFULLY**



CAROLIN BOHNAKER

**Instagram:**

@carolinbohnaker

**Website:**

www.carolinbohnaker.de

**FEEL**

---

**HAPPY**



DENISE CLAUS

**Instagram:**

@denise\_claus\_fotografie

**Website:**

www.deniseclaus.de

**CARE**

---

**STEADILY**



OLGA TACI

**Instagram:**

@mint.stgt

In unseren Augen ist jede Frau natürlich schön! Aber wir wissen auch wie sehr gesunde und strahlende Haut unser Selbstbewusstsein stärken und damit einen überzeugenden Auftritt ermöglicht, wenn wir ihn wirklich brauchen. Unser Ziel ist es Dich darin zu motivieren ein gesundes Leben zu führen, das deine innere Schönheit auch voll und ganz nach Außen bringt.

Ein tolles Hautbild braucht also die richtige Balance auf allen Ebenen - aber bitte mit Leichtigkeit und Spaß an der Sache. Unser Hashtag **#glowupyourlife** steht genau für diese gesunde, ausgewogene Alltagsroutine, unseren ganzheitlichen Ansatz und stützt sich auf die **vier Säulen** unseres Glow Codes.

# EAT HEALTHY

## Ayurveda und Inner Glow: Die Verbindung zwischen Körper und Geist

Ayurveda ist eine traditionell indische Heilkunst, die auf eine mehr als 5000 Jahre alte Geschichte zurückblickt. In Sanskrit bedeutet Ayurveda **„Wissenschaft des Lebens“** und konzentriert sich auf die Verbesserung des Wohlbefindens durch eine ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit und Wellness. Ayurveda umfasst eine Vielzahl von Methoden, einschließlich **Ernährung, Yoga, Meditation und Kräutermedizin**, um den Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Einer der wichtigsten Aspekte von Ayurveda ist die Schaffung von **„Inner Glow“** oder **„innerem Leuchten“**, was sich auf ein strahlendes und gesundes Aussehen und ein allgemeines Wohlbefinden bezieht. Das Konzept des „Inner Glow“ bezieht sich auf die Idee, dass Schönheit und Gesundheit von innen kommen und nicht allein durch äußere Faktoren wie Kosmetikprodukte oder Schönheitsbehandlungen erreicht werden können.

Die ayurvedische Medizin glaubt, dass ein gesunder Geist und ein gesunder Körper Hand in Hand gehen. Wenn unser Körper gesund ist, fühlen wir uns besser und wenn wir uns besser fühlen, strahlen wir dieses Wohlbefinden auch aus. Ayurveda betont, dass körperliche Symptome wie Akne, Falten oder stumpfes Haar oft auf eine **innere Unausgewogenheit** zurückzuführen ist und nicht allein durch äußere Faktoren verursacht werden. Das Ungleichgewicht kann durch **Ernährung, Lebensstil**

oder **emotionale Belastungen** verursacht werden.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in der ayurvedischen Medizin, um ein Gleichgewicht im Körper zu schaffen und dein „Inner Glow“ zu fördern. Die ayurvedische Ernährung ist auf individuelle Bedürfnisse und Konstitutionstypen, sogenannte **Doshas**, zugeschnitten und basiert auf **natürlichen Lebensmitteln** wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Kräutern. Die ayurvedische Küche ist nicht nur gesund, sondern auch lecker und abwechslungsreich.

Weitere wichtige Methoden zur Förderung des „Inner Glows“ sind Yoga und Meditation. Yoga ist eine körperliche und geistige Praxis, die eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herstellt. Yoga kann helfen, **Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und das Selbstbewusstsein zu stärken**. Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis kann ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit geschaffen werden, das sich in einem strahlenden und gesunden Aussehen widerspiegelt.

Durch Meditation kann der Geist beruhigt werden und innere Konflikte, sowie emotionale Belastungen aufgelöst werden. Eine regelmäßige Meditationspraxis kann dazu beitragen, dass wir uns ausgeglichener und zufriedener fühlen und ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden ausstrahlen.

Ayurveda und „Inner Glow“ sind eng miteinander verbunden und es gibt viele weitere Methoden, die zur Förderung des inneren Glanzes beitragen können. Eine Methode ist die Verwendung von Kräutern und Ölen, die zur Reinigung und Regeneration der Haut beitragen können.

Das ayurvedische Prinzip der **„PANCHAKARMA“** ist eine umfassende Reinigungsmethode, die aus fünf Reinigungsschritten besteht und den Körper von Toxinen befreien soll.

Eine weitere Methode ist die ayurvedische Massage, auch bekannt als **„ABHYANGA“**. Diese Massage ist eine Ganzkörpermassage mit warmem Öl, die dazu beitragen kann, den Körper zu entspannen und die Durchblutung zu verbessern. Die ayurvedische Massage kann auch dazu beitragen, die Haut zu nähren und zu pflegen.

Das Konzept des „Inner Glows“ ist nicht nur auf die körperliche Gesundheit beschränkt, sondern bezieht auch die geistige und emotionale Gesundheit mit ein. Ayurveda betont die Wichtigkeit von positiven Gedanken und Emotionen für ein gesundes und glückliches Leben. Es wird empfohlen, täglich positive Affirmationen zu wiederholen und sich Zeit für Entspannung und Selbstpflege zu nehmen.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Ayurveda **kein Allheilmittel** ist und dass jeder Mensch ein individuelles Gesundheitsprofil (Dosha) hat. Es ist wichtig, einen qualifizierten Ayurveda-Experten zu konsultieren, um eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung zu erhalten. Als ausgebildete Ayurveda-, Yoga- und Meditationscoach biete ich speziell für gestresste Frauen individuelle Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung eines ayurvedischen Lebensstils an.

Gemeinsam erarbeiten wir ein auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Programm, das Ernährung, Yoga, Meditation und andere Methoden umfasst, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und den „Inner“ Glow zu fördern.

In meinem Coaching-Programm biete ich individuelle Beratung, Ernährungspläne, Yoga- und Meditationsübungen und vieles mehr an, um Frauen dabei zu helfen, ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und den inneren Glanz zu fördern. Wenn du daran interessiert bist, mehr über mein Coaching-Programm zu erfahren oder eine Beratung zu vereinbaren, schau gerne bei mir auf der Webseite unter [www.rebecca-bayona.com](http://www.rebecca-bayona.com) vorbei. Gemeinsam können wir einen Plan entwickeln, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu verbessern und dein Leben auf eine positive Art und Weise zu verändern.

Insgesamt ist Ayurveda eine faszinierende und ganzheitliche Methode zur Förderung des inneren Glanzes. Durch eine Kombination von verschiedenen Methoden können Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht werden, was zu einem strahlenden und gesunden Aussehen und einem allgemeinen Gefühl von Wohlbefinden führen kann.

*Rebecca Bayona Mödl*



# MOVE

## MINDFULLY

Wie die bewusste Bewegung deine Beziehung zu dir und deinem Körper -ganzheitlich und nachhaltig- unterstützen kann um ein selbstbestimmtes und freies Leben in Balance zu führen und damit verbunden dein volles Potenzial zu entfalten.

Es ist kein Geheimnis, dass die Bewegung dein ultimativer Energie-Booster für dein Wohlbefinden, deine Energie und für ganz vielen andere Punkte, die wir im hektischen Alltag oft vergessen, sein kann. Aber in Wirklichkeit ist die bewusste und achtsame Bewegung viel mehr und ein wesentlicher Faktor für unsere eigene Heilungsreise – raus aus einem kontrollierten und leistungsgetriebenen Leben – rein in ein Leben was wir auf unsere Urkräften und in Balance führen können.

**Ich bin Carolin**, Life und Business Coach zertifiziert nach der International Coaching Federation (ICF), 200hr YOGA RYT Lehrerin, psychologische Beraterin & seit über 20 Jahren praktizierende Health Coach mit diversen Lizenzen im Bereich Fitness, Prävention und Gesundheit.

Auf meinem eigenen Weg raus aus einem kontrollierten - und leistungsgetriebenen Leben - was mich 20 Jahre lang fremdbestimmt und nicht verbunden mit mir selbst - leben hat lassen, weiß ich um die inneren Blockaden und ungesunden Konditionierungen vieler Frauen. Dabei ist die ganzheitliche Beziehung zu uns selbst ein wesentlicher Bestandteil als Nährboden und Fundament für alles was wir sein und erschaffen möchten.

Das Thema Bewegung begleitet mich persönlich schon mein ganzes Leben und hat mich in den letzten Jahren im Rahmen meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung

nicht nur umdenken lassen in der Art wie wir Sport machen, sondern auch meine Beziehung zu mir und damit verbunden meine Urkräfte stärken lassen.

Welche Vorteile die Bewegung für dich, dein Organismus hat findest du im Folgenden:

**BEWEGUNG SCHÜTTET ENDORPHINE AUS.** Während körperlicher Belastung schüttet unser Körper Endorphine aus. Es handelt sich um ein Hormon mit euphorisierender Wirkung, dass uns glücklich macht und zu unserem seelischen Wohlbefinden beiträgt.

**BEWEGUNG REDUZIERST STRESS.** Durch Bewegung werden Hormone produziert, die die innere Spannung abbauen können. Zirkulieren Stresshormone dauerhaft in unserem Organismus, ist unser Körper permanent in Alarmbereitschaft, was langfristig zu einem körperlichen und psychischen Erschöpfungszustand führen kann.

**GESUNDHEIT.** Sportliche Aktivitäten bauen die Stresshormone Cortisol und Adrenalin ab. Zudem entspannt sich das vegetative Nervensystem. Die Folge dessen: Besseren Schlaf, Konzentration und einen besseren Umgang mit Stresssituationen.

**STOFFWECHSEL.** Während körperlicher Betätigung wird die Durchblutung gesteigert, das Herz pumpt schneller und der Stoffwechsel wird aktiviert. Der Grundumsatz wird hierdurch gesteigert und Abfallprodukte werden schneller aus dem Körper eliminiert.

**BEWEGUNG FÖRDERT DEINEN SCHLAF.** Körperliches Training verbessert deine Schlafqualität und kann helfen, leichte Schlafstörungen auch ohne Medikamente in den Griff zu bekommen. Allerdings sollte darauf geachtet werden,

nicht zu knapp vor dem Schlafengehen zu trainieren, da der Körper Zeit braucht, sich langsam von der Trainingseinheit zu erholen und die Körpertemperatur wieder zu senken.

**BEWEGUNG STEIGERT DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT.** Wenn wir uns bewegen, wird unser Hirn besser durchblutet, wodurch nicht nur die Versorgung mit Sauerstoff verbessert wird, sondern auch der Transport anderer biochemischer Substanzen. Durch regelmäßigen Sport über einen längeren Zeitraum wird zudem die Ausbildung neuer Synapsen, sowie die Festigung bestehender Gehirnverbindungen begünstigt. Diese positiven Effekte führen zu mehr Kreativität und einem gesteigerten Denkvermögen im Alltag.

**BEWEGUNGSTIPP FÜR MEHR ENERGIE & WENIGER RÜCKENPROBLEME IM ALLTAG!**

**HAPPY HIPS - HAPPY MIND.**

Du hast es sicher schon oft in der Yogastunde gehört: Hüftöffner bringen Emotionen zutage. Sie können deine kreative Energie in wahn sinnige antreiben, aber im Gegensatz auch unangenehme Gefühle hochholen.

**Doch warum ist das so?**

Das Sakral-Chakra (sitzt an deiner Wurzel im Bereich deiner Hüfte) steht für folgende Themen: Beziehungen, Kreativität, Spaß und Sinnlichkeit. So kann es natürlich auch in deiner Yogastunde passieren, dass du in diesem Bereich sowohl körperliche als auch seelische Blockaden erfährst. Vielleicht machen sich Erinnerungen an längst vergangene Beziehungen bemerkbar, denn auch diese speichern wir z.B. in unseren Hüften.

Auf der körperlichen Ebene sind Hüftöffner ideal für Menschen, die viel Sitzen: Du dehnt deinen Lendenmuskel, den Psoas, der für die Beugung im Hüftgelenkverantwortlich ist - was dir dann wiederum ein angenehmes Gefühl, vor allem im unteren Rücken, beschert!

Anbei eine wunderbare Dehnübung, die in dir deine Energie nur so sprudeln lassen wird und gleichzeitig deine Rückenschmerzen, bei regelmäßigem ausüben, lindern kann! Du kannst diese Dehnübung jeden Tag für ca. 2-3 min/ pro Seite durchführen. Morgens oder abends.



Mit meinen SPACES in Form von 1:1 Begleitung aber auch bei Retreats und vereinzelt Events, möchte ich die Räume und Entfaltung bieten, die den Aufbau von einem ganzheitlichen, sicheren und stabilen Fundament auf Basis einer gesunden Beziehung zu uns selbst, ermöglichen.

Auf Basis meiner eigenen persönlichen Erfahrung und meiner Expertise bin ich zutiefst überzeugt, dass wir alle das Potenzial in uns tragen, diese tiefe Urkraft in uns zu aktivieren und unser volles Potenzial zu entfalten. Ich arbeite praxisorientiert, auf Basis meiner eigenen Erfahrungen und doch individuell und persönlich mit jeder einzelnen Frau, die sich mutig auf Ihren Weg macht. Ganzheitlich, nahbar, authentisch, gefühlvoll, ehrlich und nachhaltig - das ist was mich und meine SPACES ausmacht.

Du findest alle meine Angebote unter [www.carolibohnaker.de](http://www.carolibohnaker.de) oder über Instagram: [carolibohnaker](https://www.instagram.com/carolibohnaker)



# FEEL

*good vor der kamera*

HAPPY

**Die Magie der Selbstpräsentation: Wie Fotografin Denise Claus moderne Businessfotos gestaltet, die Persönlichkeit und Professionalität vereinen.**

In der heutigen Welt von social media und ständiger Selbstpräsentation von Influencern und Promis, ist es für viele Menschen eine Herausforderung, sich selbstbewusst und positiv zu fühlen. Nicht nur privat, sondern auch im Business von heute, in der der erste Eindruck oft digital erfolgt, ist ein professionelles Erscheinungsbild und eine professionelle Präsentation extrem wichtig geworden.

Ob Storys, Imagefilm oder Businessfotos – diese Darstellungsformen sind zu einem entscheidenden Element der persönlichen und beruflichen Darstellung geworden. Fotografin Denise Claus, die mit ihrer Selbstständigkeit seit 2016 überzeugt, betont, dass Businessfotos weit mehr sein können als klassische Portraits. Sie sieht die Chance, durch moderne Businessfotografie die Persönlichkeit eines Menschen hervorzuheben und eine Verbindung zwischen dem Individuum und seiner beruflichen Identität zu schaffen.

“Businessfotos sollten nicht einfach nur professionell aussehen, sondern auch die Persönlichkeit des Einzelnen transportieren,” erklärt Denise. “Ich versuche meine Kunden vor der Kamera dazu zu bringen sich fallen zu lassen, sich wohl zu fühlen und mir zu vertrauen – wenn wir gemeinsam arbeiten können authentische Aufnahmen entstehen, die ihre Einzigartigkeit widerspiegeln und natürlich aussehen.”



### **Doch was gehört alles zu einem authentischen Portrait?**

Ein bisschen Vorbereitung darf hier natürlich nicht fehlen: Die passenden Outfits – worin fühlt man sich wohl und nicht verkleidet.

Das passende Styling und Make-up – man sollte auch hier nicht in eine Rolle schlüpfen und jemanden anderen darstellen. Auch ein wichtiger Aspekt ist eine passende Location zu wählen, die zur Persönlichkeit und zum beruflichen Hintergrund des Kunden passt.

Statt sich auf sterile Studioaufnahmen zu beschränken, schlägt Denise vor, eine Location zu wählen, die den Charakter und die Werte des Kunden verkörpert. Das kann beispielsweise das eigene Büro oder ein repräsentativer Ort sein, der die Geschäftsidentität widerspiegelt.

Durch diese personalisierte Herangehensweise entstehen Businessfotos, die nicht nur ästhetisch ansprechend sind, sondern auch eine emotionale Verbindung zwischen dem Kunden und seinen Kunden oder Geschäftspartnern herstellen können. Die Fotos werden zu einem kraftvollen Instrument, um nach außen zu kommunizieren, wer der Mensch hinter dem Geschäft ist und welche Werte und Visionen er vertritt.

Denise betont dabei, wie wichtig es ist, dass sich ihre Kunden vor der Kamera wohl fühlen und ihre wahre Persönlichkeit zeigen können. Ein entspanntes Fotoshooting schafft die ideale Atmosphäre, um authentische Aufnahmen zu ermöglichen, die die Individualität des Einzelnen betonen.

“Bei Businessfotos geht es nicht nur darum, ein Bild zu erzeugen, sondern auch um das Gefühl, das sie vermitteln,” sagt Denise. “Ich möchte, dass meine Kunden sich selbstbewusst und kompetent fühlen, während sie gleichzeitig sie selbst sind. So können die Fotos eine starke Botschaft über ihre Professionalität und Authentizität vermitteln.”



MODERNE BUSINESSFOTOS, DIE PERSÖNLICHKEIT UND PROFESSIONALITÄT VERBINDEN

Die Zeiten der statischen Businessportraits sind vorbei. Moderne Businessfotos, die die Persönlichkeit widerspiegeln und einen Einblick in die Werte und Visionen des Einzelnen geben, sind ein starkes Werkzeug, um sich in der Geschäftswelt abzuheben und eine dauerhafte Verbindung mit Kunden und Geschäftspartnern aufzubauen. „Ob auf der Firmenhomepage oder social-media – wir schauen uns ja alle gerne an ob und mit wem wir zusammenarbeiten wollen.“



Denise Claus ist gelernte Fotografin, die mit ihrer Arbeit Menschen dabei unterstützt, sich vor der Kamera wohlfühlen und moderne Businessfotos zu kreieren, die ihre Persönlichkeit und Professionalität vereinen. Ihre authentische Verbindung zu ihren Kunden und ihr einfühlsamer Ansatz machen sie zu einer gefragten Fotografin, die Businessfotos zu einem kraftvollen Mittel der Selbstdarstellung macht.

**Denise Claus Fotografie**  
www.deniseclaus.de  
info@deniseclaus.de



# CARE

## STEADILY

**Anfang März fing ich an mir Gedanken zu machen, worüber ich in meinem Artikel, den ihr gerade lest, schreiben möchte. Sollten es ausschließlich Care Produkte sein, also Kosmetika? Oder doch lieber näher auf die angesagtesten und effektivsten Behandlungen bei der Kosmetikerin eingehen?**

Doch dann blieb ich auf dem Wort „effektivsten“ hängen und dachte an einen Satz, den ich stets zu meinen Kundinnen sage: **„Wir arbeiten nicht „auf Effekt“.**

Ich möchte hier keine Symptome verschwinden lassen oder gar unterdrücken. Das kann eine Botox Spritze viel besser, als meine Konzepte. Ich möchte an die Ursachen gehen und das nicht nur auf der dermatologischen Ebene. Denn unsere Haut ist so viel mehr, als eine Falte als ein Pigmentfleck oder ein Pickel.

Auch ein Grund übrigens, warum ich sofort die dailyglow face cream haben wollte! Ich benutze und verkaufe sie.

Das ganze Konzept, welches die Geschichte einer Frau erzählt, die das alles auf harte Weise begreifen musste, dass es nicht nur auf das Eine im Leben ankommt, sondern auf die Ganzheitlichkeit. Das holistische Konzept in jedem Lebensbereich. Wir alle kennen den berühmten Spruch: „Die Haut ist der Spiegel unserer Seele.“ Und das erlebe ich tagtäglich in meiner Arbeit mit Haut und Hautproblemen. So entstand die Idee, euch hier ein paar (Haut)Geschichten meiner Kundinnen zu erzählen. Neulich las ich bei einer tollen Kollegin in der

Instagram Story, dass keine ihrer Kundinnen nur zur „Kosmetik“ kommt. Dieser Satz ließ mich nicht mehr los. Denn er stimmte zu 100%. Natürlich kommen die Kundinnen nicht nur zur Kosmetik. Sie kommen auch, um sich eine Auszeit zu gönnen, etwas für ihre Haut und ihr Aussehen zu tun.

Sie kommen aber auch, um sich auszutauschen, um ihre Geschichte zu erzählen, um Gehör und Verständnis zu finden.

**Geht es hier nur um die Haut? Nein, es geht auch um die Seele.** Es geht auch um den Geist, es geht um Gedanken und um Geschichten. Aber es geht meist auch um so viel mehr. Ein riesengroßes Organ, als alleinstehende Einheit zu betrachten, ist naiv und schlicht falsch.

**Wieso glauben wir das?**



Hier ein Peeling, eventuell noch mit einem Gerät über die Haut fahren und damit die Hautprobleme lösen oder eben auch nicht lösen? Es ist das holistische Arbeiten an Haut, Körper, Geist und Seele, die eine gute Hautpflege und eine gute Kosmetikerin ausmacht. Natürlich soll keine professioneller Ärztin oder Therapeutin ersetzt werden.

Das wäre anmaßend. Aber man muss die Berührungspunkte berücksichtigen. Wie alles im Organismus eine Gesamtheit ergibt. Deshalb kann ich mich absolut in dem Konzept wiedererkennen, in dem man sagt, Schönheit kommt von innen. Damit meine ich sowohl das Mindset, als auch das Körperliche. Aber nun eine der vielen Geschichten, die von einer meiner bezaubernden Kundinnen erzählt. Sollte ich öfter schreiben dürfen, werde ich mehr dieser (wahren) Geschichten erzählen. Natürlich sind diese Geschichten alle wahrheitsgetreu und ich hole mir stets die Erlaubnis meiner Mädels. Und Jungs.

**Heute möchte ich euch die Geschichte von meiner wunderschönen, zarten Kundin erzählen. Eine Elfe. Groß, schlank und sehr stilvoll.**

Sie kam in unser Studio und wirkte auf mich wie eine Diva. Sie wohne hier in der Straße und möchte schon länger etwas für ihre Haut tun erklärte sie mir. Lange habe sie recherchiert und hat sich nun doch fürs Mint Beauty entschieden.

Ich hörte mir an, was ihr Anliegen ist. Dabei fiel mir auf wie unglaublich makellos ihre Haut war. Natürlich hat sie sich hier und da eine vergrößerte Pore und 1-2 kleine Pigmentflecken. Das darf man mit 43 Jahren auch haben (sie sah jedoch deutlich jünger aus). Sie sagte sie habe schlimme Falten, tief und sichtbar, die großen Poren und die Pigmentflecken möchte sie auch nicht mehr im Spiegel sehen. Dazu möchte ich sagen, dass ich das Anliegen einer Kundin niemals runter spielen würde. So sehr es auch dem widersprechen mag, was ich sehe oder fühle, so habe ich gelernt, dass es die Kundin wirklich genau so wahrnimmt, wie sie ihre Haut beschreibt.

Ich sagte ihr, dass sie all ihre Anliegen und das beste Ergebnis mit Microneedling erhalten würde.

Ihr Blick signalisierte mir Angst. Sie hätte damit schlechte Erfahrungen gemacht bzw. keine Ergebnisse erzielt. Alternativ schlug ich ihr eine Kur mit chemischen Peelings vor. Wir beschlossen eine Hautberatung zu machen und dann final zu entscheiden.

Oft geht es bei der Hautberatung nicht nur um die Haut, sondern auch darum, ob es menschlich passt und Vertrauen aufgebaut werden kann. Noch am selben Abend rief sie mich an und sagte mir, dass sie das Microneedling machen wird. Nichts desto trotz machten wir die Hautberatung und entschieden uns erneut für eine Microneedling Kur mit 6-8 Sitzungen.

Als sie zu ihrer ersten Behandlung kam, erzählte sie mir, dass sie sich nach 25 Jahren Ehe von ihrem Mann getrennt hatte. Über Nacht hatte sie es entschieden und war nur noch traurig, dass sie es nicht viel eher getan hatte. Sie wollte einen Tagesausflug mit Freundinnen machen und er brach einen Streit vom Zaun. Nachts wurde ihr bewusst, dass es stets seine Taktik war. Am nächsten Morgen war ihr klar, dass der Mann ein Narzisst war, der ihr nichts gönnte. Sie sagte ihm, dass sie die Scheidung will. All das erzählte ich, weil sich hier der Kreis schließt.

Sie erzählte mir, dass sie 25 Jahre lang alles nur für den Mann und die drei Söhne tat, nie Zeit für sich hatte. So wurde es verlangt und erwartet. Und so wurden ihre „Falten“ auch für mich sichtbar. Denn es ging nicht wirklich um ihre Haut (natürlich auch), es ging um den Akt der Liebe und Selbstfürsorge.

Wir besprachen ein neues und wunderschönes Pflegeritual (und ja sie nutzt dailyglow face cream). Wir hatten 8 Microneedling Sitzungen mit bombastischen Ergebnissen. **Sie ist nun noch makelloser.** Haben viel und herzlich gequatscht, inspirierten uns gegenseitig.

**Das sind die wahren Hautgeschichten: Haut, Geist und Seele. Und Falten, die aber deutlich feiner sind.**





# LIVE TO LEAD —

## wie die Gründerinnen verantwortungsvoll und mit Power den Beauty Markt erobern wollen!

**Das erste eigene Magazin** - alles fühlt sich noch so neu und irgendwie auch surreal an. Ein ganz besonderes Interview soll es sein – denn es ist das Erste in diesem Magazin.

Inspiziert von der Netflix Serie von Prinz Harry und Meghan, die ganz beeindruckende Führungspersönlichkeiten aus aller Welt interviewen, die einen Unterschied bewirken wollen – wollen auch die Powerfrauen von The Female Skincare Care einen Unterschied machen und Großes kreieren. Wir sprechen über **Herausforderungen**, die eine Gründung in so einer umkämpften Branche mit sich bringt. Wir sprechen aber auch über **persönliche Routinen**, **Female Empowerment** und was es braucht um in so einem Markt **nicht** unterzugehen.

## Was plant ihr in nächster Zeit und auf was können wir uns freuen?

**Kirsten:** Wir freuen uns weiterhin qualitativ hochwertige Produkte und attraktive Angebote für euch bereitzustellen. Eure Zufriedenheit steht für uns an erster Stelle, und wir sind stets bestrebt, Eure Erwartungen zu übertreffen.

**Manu:** Wir hatten 2023 das Vergnügen in der Brycke vertreten zu sein, also in dem Pop up Store in Stuttgart. Das war etwas ganz besonderes für uns, man hat als Start up sonst nicht so einfach die Chance im Handel seinen Kunden:innen persönlich zu begegnen. Ansonsten haben wir noch viel vor, lasst euch überraschen.

## Aber mal ganz von vorne. Erzählt doch mal wie es überhaupt zu der Idee gekommen ist die „The Female Skincare Company“ zu gründen und wie ihr auf den Namen gekommen seid?

**Manu:** So einen richtigen Startpunkt gab es zunächst nur indirekt. Ich war lange in einem Großkonzern beschäftigt und dort auch zeitweise viel unterwegs, sodass ich generell wenig Zeit hatte stundenlang vor dem Spiegel zu stehen und etliche Seren, Cremes etc... aufzutragen. Zudem wollte ich einen ganzen Tag lang frisch aussehen ohne nach wenigen Stunden die erste Fettschicht im Gesicht zu sehen.

Ein anderer Aspekt, der mir wichtig ist und war: Gesundheit. Eine Hautpflege frei von penetranten Duftstoffen, toxischen Inhaltsstoffen und Plastikflaschen. Eine Pflege, die voll von tollen und wirkstoffreichen Pflanzen ist. Das war mein Antrieb, den ich schon lange angehen wollte.

Erst nach einer Hirnblutung, fing ich an meinen Traum konsequent zu verfolgen. Das war ein regelrechter Schicksallschlag, der mit zu diesem Zeitpunkt fühlen lassen hat, dass ich jetzt meinem Traum nachgehen muss. Und viola – wir sind auf dem Markt!

*Be the CEO*  
*your parents wanted*  
*you to marry*

## Was macht TFSC so besonders?

**Manu:** Ganz besonders macht TFSC vor allem unsere Sicht auf Schönheit. Denn wir glauben nicht an ein Wunder, dass uns Strahlen lässt. Um wirklich eine tolle und gesunde Haut und damit Ausstrahlung zu haben ist es aus unserer Sicht essentiell, dies aus ganzheitlicher Sicht zu sehen. Dazu gehört unter anderem, dass man sich vor allem pflanzlich vollwertig ernährt, viel trinkt und den sitzenden Tätigkeiten mit Bewegung begegnet. Es ist aber auch wichtig sich Zeit für sich zu nehmen und ganz bewusst mal seine Gedanken reflektiert. Zu einem glücklichen Leben gehört auch ein gesundes Mindset.

**Kirsten:** Unsere veganen Produkte nutzen hochwertige Inhaltsstoffe aus der Natur, die für mich den entscheidenden Unterschied ausmachen. Wir bieten effektive Anti-Aging-Produkte für Frauen, die großen Wert auf ihre Hautpflege legen und perfekte Ergebnisse ohne mühsame Anwendungen suchen.



## Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde und der Zahn der Zeit. Nachhaltigkeit verankern viele Unternehmen in ihren Produkten. Was ist euer Beitrag dazu?

**Kirsten:** Selbstverständlich setzen wir auf die erstklassige Produktion in Deutschland und verwenden umweltfreundliche Glasflaschen für unsere Verpackungen. Bei uns ist stets Raum für Verbesserungen, und wir werden auch in Zukunft mit höchster Sorgfalt darauf achten, unsere Prozesse und Produkte nachhaltig zu gestalten.

**Manu:** Nachhaltigkeit hat für uns noch einen weiteren Aspekt nämlich nachhaltig mit uns und unserer Gesundheit umzugehen. Deshalb haben wir den sog. Glow Code ins Leben gerufen. Der Glow Code ist unserer 4 Säulen Konzept Eat healthy, move mindfully, feel happy und care steadily und steht für sustainable Beauty.

## Ihr unterstützt Frauen mit einem besonderen Program – Pitch Your Idea. Könnt ihr uns dazu mehr erzählen – vorallem wie die entstand:

**Manu:** Bei Pitch your idea fördern wir tolle nachhaltige Ideen von Frauen, die nicht das Netzwerk und das Startkapital haben. Hier setzen wir an und geben den Frauen die Chance, ihre Idee auf die Straße zu bringen. Als ich TFSC gegründet habe, konnte ich nicht nur von vielen Frauen lernen – ich habe zugleich auch so viel Unterstützung bekommen ohne die ich heute nicht da wäre. Daher ist es uns ein großes Anliegen dies Konzept fortzuführen und anderen Frauen unter die Arme zu greifen.

## Was könnt ihr anderen Frauen mitgeben, die sich selbstständig machen wollen?

**Kirsten:** Vertraue in deine Vision und stärke deinen Glauben an dich selbst und deine Idee! Suche nach Unterstützung in deinem Umfeld und knüpfe Kontakte mit Menschen, die dich unterstützen und gemeinsam mit dir wachsen wollen. Ein großes Netzwerk ist dafür, in meinen Augen, extrem wichtig. Denke daran, es gibt zahlreiche Möglichkeiten, deine Idee zu finanzieren oder Förderung zu erhalten – informiere dich und bleibe neugierig. Dein Potenzial ist grenzenlos, also wage es, zu träumen und verwirkliche deine Ideen

## Der Beutymarkt ist eines der herausfordernden Märkte für Start ups. Es gibt unzählige Brands. Wie wollt ihr den Markt erobern?

**Manu:** Wir werden in ersten Linie organisch wachsen und eine tolle Community aufbauen, die unsere Idee und unsere Produkte liebt. Wir werden das Vertrauen unserer Kunden-/innen mit tollen und hochwertigen Produkten erarbeiten. Kirsten: Durch meine Tätigkeit als Make-up Artist, haben wir einen schon großartiges vorhandenes Netzwerk im Beautybereich. Dies hat es uns ermöglicht in relativ kurzer Zeit Kosmetikerinnen beziehungsweise Studios für unsere Produkte zu begeistern. Hier bekommt die Kundinnen persönliche und professionelle Beratung im Umgang mit unseren Produkten und ihrer Haut. Dieses Netzwerk und unseren Onlineshop werden wir weiter ausbauen, um unsere Kundinnen bestmöglich zu versorgen und zu beraten.

# VEGANE PFLEGE

VIELLEICHT WIRST DU DICH FRAGEN, WARUM UNSERE KOSMETIK VEGAN IST? WAS SOLL DENN AN HAUTPFLEGE NICHT VEGAN SEIN?

Die Themen rund um die vegane Ernährung und einen veganen Lebensstil finden immer mehr Zuspruch und viele wünschen sich mehr Informationen und praktische Tipps, um sich den Alltag zu erleichtern. In der Welt der Schönheit, ob es nun pflegende oder dekorative Kosmetik ist, passieren leider nicht immer so schöne Dinge im Hintergrund. Das bezieht sich sowohl auf die Forschung, als auch die Entwicklung und die genutzten „Ressourcen“. Für viele Produkte in der Kosmetikbranche werden immer noch Tierversuche unternommen. Trotz der vorhandenen Verbote gibt es auch bei uns weiterhin Kosmetik zu kaufen, deren Inhaltsstoffe an Tieren getestet wurden. Dabei können die Tierversuche sowohl in der EU als auch in anderen Ländern durchgeführt worden sein. Du fragst dich jetzt, wie das sein kann? Ganz einfach, wenn der Inhaltsstoff für Arznei oder Reinigungsmittel vorgesehen ist, fällt er unter das Chemikaliengesetz, für welches Tierversuche gesetzlich vorgeschrieben sind (Chemikaliengesetz). Zudem ist die Liste der tierischen Inhaltsstoffe in Kosmetik bedauerlicherweise sehr lang und für den Laien oft undurchschaubar.

Ein Beispiel Bienenwachs. Es wird aus den Waben der Bienenstöcke hergestellt und oft in Lippenstiften und Cremes verwendet. Alternativen dazu sind Shea-butter oder Carnaubawachs, sowie Öle aus Avocado und Kokosnuss. Häufig wird auch das Gelee Royale verwendet. Das Drüsensekret der Bienen hat einen glättenden Effekt und findet sich daher in Gesichts- und Augencremes. Wer diesen glättenden Effekt wünscht, kann alternativ dazu Aloe vera verwenden. In Produkten, die als Anti Aging bezeichnet werden, findet man häufig das feuchtigkeitsspendende Hyaluron. Die Hyaluronsäu-

re wurde ursprünglich aus Hahnenkämmengewonnen. Zum Glück kann man diese heute synthetisch herstellen oder eine tierfreundliche Alternative nutzen.

Gelatine kennt man vielleicht eher von Gummibärchen oder anderen Süßigkeiten. Diese befindet sich aber zum Teil auch in Gesichtsmasken. Gelatine wird aus den Knochen, der Haut und den Sehnen von Tieren gewonnen. Pflanzliche Alternativen sind hier Johannisbrotkernmehl oder Agar-Agar. In vielen Anti-Aging-Cremes wird gerne ein spezielles Eiweißprotein verwendet, das Kollagen. Dieses wird aus Tiergewebe gewonnen und wirkt in den Produkten hautstraffend und mindert die Hautalterung. Bei veganer Kosmetik wird z. B. Phyto-kollagen aus Algen verwendet oder biotechnologisch gewonnene Hyaluronsäure. In Gesichtswässern und Reinigern findet sich oft Milchsäure, die den pH-Wert der Haut reguliert. Diese Säure entsteht beim Stoffwechsel in Blut und Muskelgewebe. Milchsäure kann aber auch synthetisch hergestellt werden oder einfach durch Zitronensäure ersetzt werden.

Ein weiterer Zusatz in Anti-Aging-Cremes ist das Vitamin A. Es wird aus Fischleber, Butter oder Eigelb hergestellt. Dieses Vitamin kann aber synthetisch hergestellt werden und wird oft aus Karotten-, Aprikosen- oder Zitronensaft gewonnen. Genauer betrachtet heißt vegan nicht immer gleich tierversuchsfrei; und Naturkosmetik ist nicht immer zu 100 % biologisch. Man kommt an diesem Punkt bedauerlicherweise nicht daran vorbei, sich die Tuben und Tiegel genauer anzuschauen.

Allerdings kannst du dir bei uns sicher sein, wir haben nur die besten Inhaltsstoffe verwendet.



*open more doors  
than you close*

# SKIN BURNOUT

Burnout – vielen ein Begriff und doch will man sich damit nicht identifizieren geschweige denn davon betroffen sein.

**Dauermüdigkeit, Erschöpfung, Überforderung** – das sind die gängigen Gefühlszustände, die einen Burnout charakterisieren. Man hat das Gefühl ausgebrannt zu sein. Das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung wird immer größer. Ein Hauptauslöser ist übrigens Stress, der nicht bewältigt werden kann.

## Doch was ist SKIN BURNOUT?

Auch unsere Haut kann müde, erschöpft und überfordert sein. Da hilft dann auch kein Make-up mehr, denn die Haut sieht fahl aus und der glow fehlt. Stress, schlechte Ernährung, zu viel blaues Licht, zu wenig frische Luft und Sonne aber auch tägliches Make-up, bei dem die Haut kaum durchatmen kann und eine schlechte oder zu viel Pflege kann die Haut reizen und damit überfordern. Das alles fördert die Zunahme von Falten und Linien, Hyperpigmentierung und nachlassende Elastizität. Ein hektischer Lebensstil und ein ständig aktiver Geist am Abend können zu Schlafmangel führen, der den natürlichen Zellregenerationsprozess der Haut verzögert und schädigt. All das führt langfristig zu einem Skin Burnout.



## UNSER SKIN BURNOUT HERO:

- **SCHUTZ UND FEUCHTIGKEIT** liefert unser Gesichtsspray. Es hat nämlich den Wunder Inhaltsstoff Ectoin. Es ist ein Schutzschild gegen Mikropartikel, Schadstoffe und Blue Light (Bildschirmlicht). Es schützt vor äußeren Stressfaktoren, UV Strahlungen, Trockenheit, Hitze und Kälte. Eine echte Wunderwaffe für die Haut

## Doch was kann ich tun?

The Female Skincare Company unterstützt genau hier – unser Fundament ist das 4 Säulen Konzept: **EAT healthy, MOVE mindfully, FEEL happy & CARE steadily**. Um deiner Haut wieder ihren natürlichen **“Glow”** zu verleihen, braucht es aus unserer Sicht ganz konkret Folgendes:

## Schritt 1:

### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG UND DIE RICHTIGEN MIKRONÄHRSTOFFE

Durch Stress, Müdigkeit und Überforderung leidet unser Körper sowohl physisch als auch psychisch. Dies erhöht vor allem den Bedarf an frischer und gesunder Ernährung und an Mikronährstoffen, um die komplexen Aufgaben im Körper richtig zu steuern. Für die optimale Versorgung der Haut benötigen wir vor allem Wasser. Wasser ist essentiell für unsere Körper und unsere Haut. Wichtig ist auch Vitamin C, da es für die Kollagenproduktion zuständig ist. Und nicht zuletzt Omega 3 Fettsäuren, die für die notwendige Stabilität und einen gesunden Feuchtigkeitshaushalt zuständig sind.

## Schritt 2:

### MODERATE BEWEGUNG

Neben dem Stoffwechsel wird im Körper durch den Sport die Durchblutung angeregt. Das sorgt auf der Haut und vor allem im Gesicht für einen strahlenden, rosigen Teint, was einen sehr gesund und frisch aussehen lässt. Außerdem wird durch die sportliche Betätigung im Körper eine positive Stressreaktion ausgelöst. Dadurch weiten sich die Poren der Haut wodurch mehr Talg austreten kann. Das trägt zur Selbstreinigung der Haut bei. Wie immer gilt jedoch: zu viel ist ungesund. Daher ist ein moderates Training, bei dem man sich wohlfühlt, für die Haut besser als sportliche Höchstleistungen, da ansonsten oxidativer Stress droht.

## Schritt 3:

### POSITIVE GEDANKEN

Positive Gedanken = positive Haut. Ja, du hast richtig gelesen. Nicht bessere, reinere oder ebenmäßigere Haut. Wer glücklich ist, der strahlt ganz von allein. Durch Entspannung, Meditation und Achtsamkeit kann das Stresslevel und damit viele negative Gedanken auch die Ausschüttung von Cortisol gesenkt werden, was sich wiederum positiv auf die Haut auswirkt. Denn wie Friedrich Hebbel einmal sagte: „Der Mensch ist, was er denkt, was er denkt strahlt er aus. Was er ausstrahlt, zieht er an..“

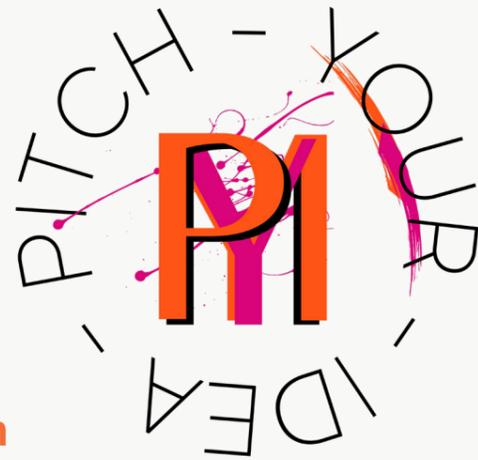
## Schritt 4:

### MILDE & NATÜRLICHE PFLEGE

Unsere Haut als unser größtes Organ hat eine wichtige Aufgabe: Sie ist sozusagen ein Türsteher, der unsere Körper vor Eindringlingen wie Bakterien und Co. schützt. Sie besteht aus kleinen Hornzellen, die eng miteinander verbunden sind. Man kann sich das wie einen Schwamm vorstellen. Legt man diesen raus und überlässt ihn den Witterungen, wird er stumpf, rissig, hart. Deswegen ist es wichtig, die Haut mit natürlichen, pflegenden Inhaltsstoffen zu versorgen. Die tägliche Pflegeroutine entfernt abgestorbene Zellen und fühlt sich glatt und geschmeidig an. Aber Achtung. Toxische Inhaltsstoffe, aber auch eine übermäßige und aggressive Pflegeroutinen, schaden der Haut und dem Organismus mehr, als das sie Gutes bewirken!

We change  
and we grow

## Pitch your Idea



**GEMEINSAM**  
unterstützen wir dich  
und dein Business

### Deine Idee, deine Vision

Wir, bei The Female Skincare Company, glauben ganz fest daran, dass wir Frauen weiterkommen, wenn wir uns gegenseitig unterstützen. Und genau deshalb ist es uns eine Herzensangelegenheit gleichgesinnten Power-Frauen eine echte Chance zu geben ihre Träume in die Tat umzusetzen.

Aus diesem Grund gehen wir mit **The Female Skincare Company** mit unserem *#womensupportwomen-Programm* noch einen Schritt weiter:



**WIR UNTERSTÜTZEN DEINE IDEE MIT 1€ PRO VERKAUFTEM PRODUKT.**

Durch den Kauf unserer Produkte tust Du nicht nur Dir etwas Gutes. **1€** pro verkauftem Produkt geht in den großen Topf, der am Anfang jeden Jahres eine unglaubliche großartige Business-Idee einer absoluten Power-Frau unterstützen darf, die unsere Start-Hilfe benötigt. Der erlangte Gründungszuschuss, sowie der Zugriff auf unser eigenes ausgeklügeltes Business Netzwerk supportet damit die „Geschäftsidee des Jahres“ einer zukünftigen Unternehmerin.

Auch unsere Gründerin Manuela hat zum Start der The Female Skincare Company viel Unterstützung und ein Netzwerk von starken Frauen um sich gehabt, die ihr geholfen haben ihr Business aufzubauen. Sie ist überzeugt: ohne diese Unterstützung hätte sie es nicht geschafft und genau das möchte sie vielen weiteren Frauen auch ermöglichen. Nun ist es an der Zeit zurückzugeben!

WOMEN EMPOWER WOMEN

# UNSERE PARTNERSCHAFT HAT EIN FUNDAMENT:

## 01 TOGETHER we are strong!

Zusammen schaffen wir das. Wir unterstützen dich da wo wir können. Wir schaffen für dich eine Arbeitsumgebung in der du deine Idee endlich angehen kannst. Wir geben dir den Antrieb, den du brauchst!

Du glaubst fest an deine eigene Business-Idee und brauchst dafür unsere Unterstützung?

**DANN MACH MIT BEI  
#PITCHYOURIDEA**



Reiche uns Deine Business-Idee jeweils **bis zum 31.12. des jeweiligen Jahres** auf unserer Website ein. Sei mutig und tue endlich das, wovon du immer geträumt hast – wir freuen uns auf deine Idee!

*Gemeinsam sind wir  
stärker.*

## 02 SHARING is Caring!

Wir teilen gerne. Du profitierst von unserem Know-how. Wir geben all das an dich weiter, womit wir selbst weiter gekommen sind. Zugleich wirst du Teil der Glow Community und bist immer up to date. Wir sorgen für den Kraftstoff, den du brauchst!

## 03 COMMUNICATION is Key

Regelmäßiger Austausch ist uns wichtig. Auf diese Weise bauen wir auf unsere Zusammenarbeit. Transparenz, Klarheit und Offenheit sind uns wichtig. Wir sind dein Wegbereiter, damit du auf Kurs bleibst!

# BOSSIN

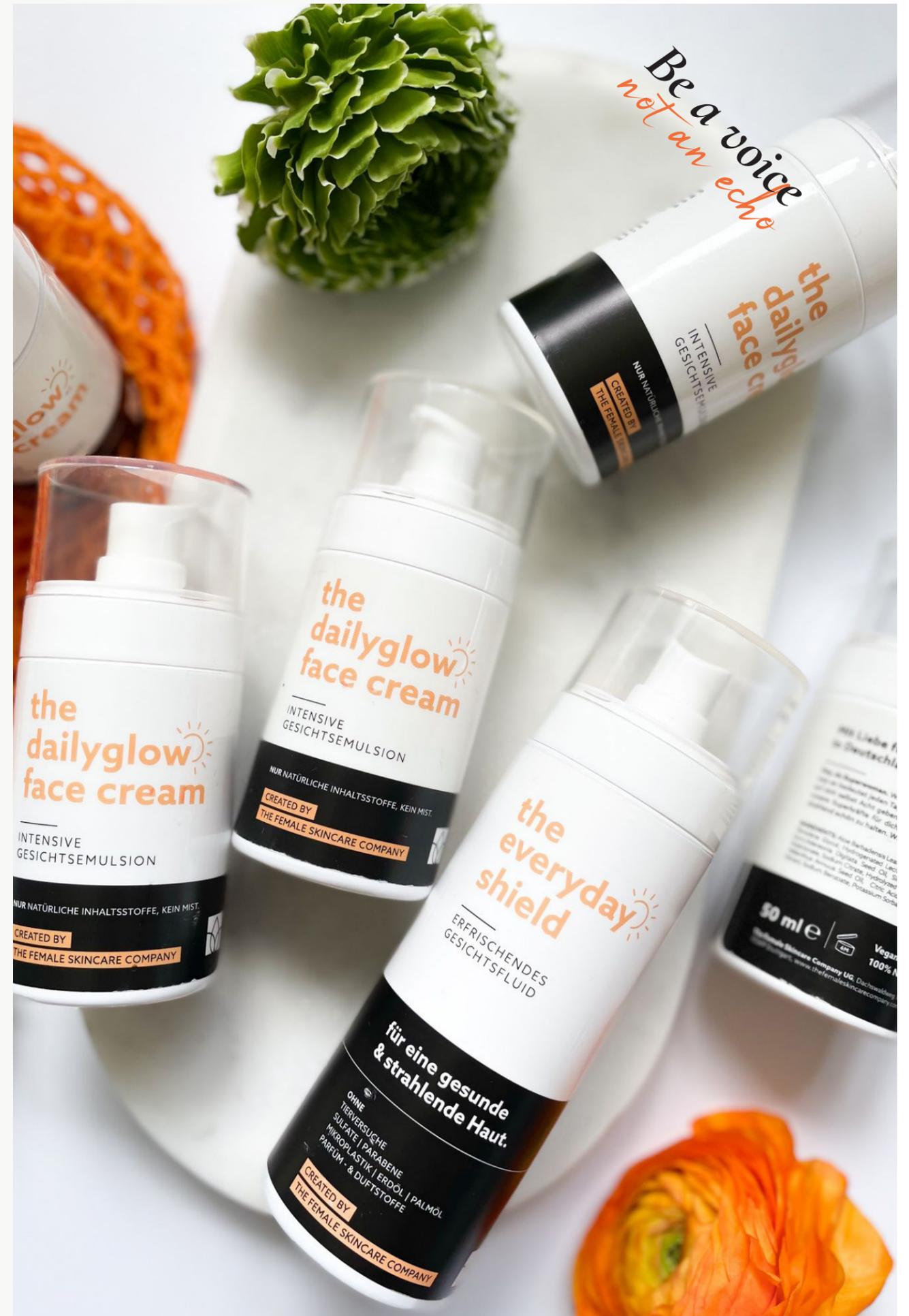
**Das Stuttgarter Frauennetzwerk Bossin - Gegründet 2020 von Anika, Denise & Kirsten.** Unser Frauennetzwerk Bossin Stuttgart ist ein großartiger Ort für selbstständige Frauen und Unternehmerinnen. Wir verstehen die Herausforderungen, die mit der Gründung und dem Betrieb eines eigenen Unternehmens verbunden sind und bieten unseren Mitgliedern ein Netzwerk zum gegenseitigen Austausch und Support. Wir organisieren regelmäßig Netzwerktreffen, Events und Workshops zu Themen wie Marketing, Finanzen, Kundenakquise und vieles mehr. Unsere Member haben auch die Möglichkeit, sich mit anderen selbstständigen Frauen zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Auf unserer Homepage wird jedes Mitglied mit einer eigenen Unterseite präsentiert und in Social Media vorgestellt. Zudem steht allen Mitgliedern unsere interne Plattform zur Verfügung, um sich jederzeit mit anderen zu vernetzen und Herausforderungen zu teilen. Wir unterstützen uns alle gegenseitig um gemeinsam zu wachsen.

**Wir glauben daran, dass selbstständige Frauen eine wichtige Rolle in der Wirtschaft spielen und dass unser Netzwerk dazu beitragen kann, ihre Karrieren, ihre Persönlichkeit bzw. ihr Mindset und ihr Geschäftswachstum zu fördern.**

Der Gewinnerin von pitch your Idea (mehr dazu auf S. 32) schenken wir deswegen eine einjährige Mitgliedschaft in unserem Frauennetzwerk Bossin Stuttgart. Wir freuen uns darauf, sie in unserer Gemeinschaft willkommen zu heißen und sie auf ihrem Weg als selbstständige Frau zu unterstützen. Deine Anika, Denise und Kirsten



# WOMEN EMPOWER WOMEN



# WOMEN TO WATCH



Marina Eisemann: die kreative Seele hinter *me.design*

Hey ihr Lieben, ich bin Marina von „me. design“, heute habe ich die Ehre, ein bisschen aus dem Nähkästchen zu plaudern und euch von meinem kreativen Weg in die Selbstständigkeit zu erzählen. Als Einzelunternehmerin bin ich heute mega stolz darauf, genau das zu tun, was ich am meisten liebe: Designen. Aber nicht irgendein Design – Grafikdesign, das Marken wirklich zum Leben erweckt.

Mein Beruf ist für mich mehr als nur Arbeit; es ist meine Leidenschaft. Die Kreativität und die Fähigkeit, Geschichten durch visuelle Gestaltung zu erzählen, treiben mich an. In den letzten Jahren hatte ich das Vergnügen, mit einer breiten Palette von Kunden zu arbeiten – von mittelständischen Unternehmen bis hin zu Großunternehmen. Jeder Kunde ist für mich einzigartig, und mein Ziel ist es, ihre individuellen Bedürfnisse und Visionen in Designs umzusetzen.

Eine meiner inspirierendsten Erfahrungen war/ist definitiv die Zusammenarbeit mit Manuela, der Gründerin von The Female Skincare Company. Wir haben gemeinsam an Projekten gearbeitet, die nicht nur Grafikdesign, sondern auch Transformation verkörpern. Manuela ist für mich mehr als eine Kundin; sie ist eine Gleichgesinnte, die an die Kraft der Veränderung und des Wach-

tums glaubt. Was mich von anderen unterscheidet, ist mein Engagement für langfristige Partnerschaften. Ich möchte nicht nur Aufträge abarbeiten, sondern echte Beziehungen aufbauen. Denn Für mich ist jeder Kunde eine Geschichte, die erzählt werden muss.

Als eine von «Women to Watch» möchte ich nicht nur meine eigene Geschichte teilen, sondern auch dazu ermutigen, dass jede Person die Welt mit Kreativität und Leidenschaft verändern kann. Ihr seid mehr als Zuschauer, ihr seid Mitgestalter! Eure Farben machen euer Leben einzigartig. Traut euch, eure eigene Welt zu kreieren.

Wenn du mehr über meine Arbeit erfahren möchtest oder an einem Projekt arbeiten möchtest, stehe ich dir gerne zur Verfügung. Vielleicht bist dann auch du und dein Herzensprojekt bald ein Teil meiner Geschichte.



Liebe Grüße  
*Marina*



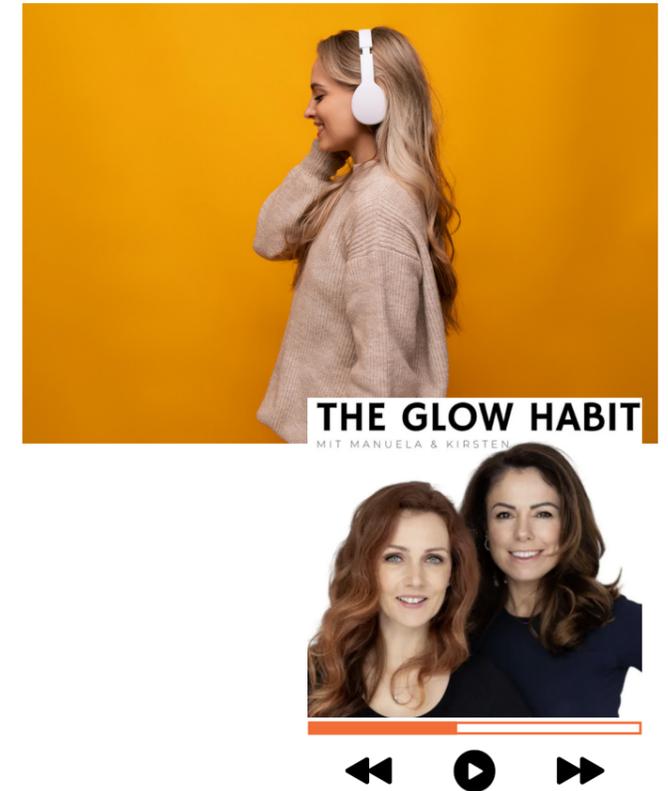
MODERN  
KREATIV  
STILVOLL

# The Glow Habit

PODCAST

The Glow Habit steht stellvertretend für alle Frauen, die es schaffen trotz hektischem Alltag ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Wir sind bekennende Befürworterinnen von Podcasts. Geschichten von und mit tollen Persönlichkeiten sichtbar machen – dafür stehen wir. Wir inspirieren vor allem Frauen, die jeden Tag großartiges Leisten, von ihnen lernen aber vor allem ermutigen ihren Weg zu gehen. Dafür sind wir immer auf der Suche nach tollen Persönlichkeiten, die mit uns allen ihre Wege teilen möchten. **Wenn DU Interesse hast, dann melde dich gerne bei uns.**



*Take a break  
but do not quit*

## NEWSLETTER

Unser Newsletter hält dich über die neuesten Trends, Produktankündigungen und Sonderaktionen auf dem Laufenden. Erhalte regelmäßig spannende Informationen zu unseren Produkten und exklusive Angebote direkt in dein E-Mail-Postfach.



# IMPRESSUM

Female Skincare Company GbR  
Dachswaldweg 142  
70569 Stuttgart  
hallo@thefemaleskincarecompany.com  
www.thefemaleskincarecompany.com

## Herausgeber:

Manuela Sodan  
Kirsten Schulze

## Titelbild:

Manuela Sodan & Kirsten Schulze  
Fotografin:  
Denise Claus  
www.deniseclaus.de

## Grafikdesign:

Marina Eisemann

## Mitautoren:

Rebecca Bayona Mödl  
Carolin Bohnaker  
Denise Claus  
Olga Taci  
Marina Eisemann

## Produktfotografie:

Elisabeth Kalinin (S.2)  
www.ek-videographie.de

Adriana Kaluza (S.4 links; 37)

Sophie Gerner (S.5; 10; 42)  
www.darlingstock.de

Olga Weber (S. 3; 4 rechts; 24)

Denise Claus (S7; 8; 9; 12; 13; 29; 36)  
www.deniseclaus.de

## SPONSOR FRAUEN FUSSBALLMANSCHAFT

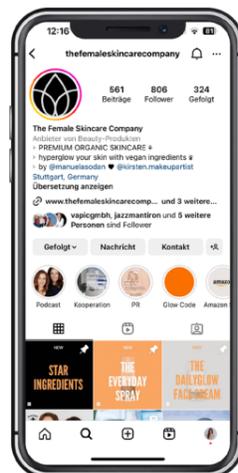
The Female Skincare Company x VfB-Frauenfussball. Wir sind stolz und zugleich wahnsinnig happy die Frauenmannschaft des VfB Stuttgart zu unterstützen. Zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte des VfB Stuttgart wurde eine Frauenfussballmannschaft gegründet. Und diese Mannschaft hat ein klares Ziel vor Augen - bis 2025 in die Bundesliga aufsteigen.

Ein klares Commitment, Nachhaltigkeit und Female Empowerment - das sind auch unsere Werte und deshalb haben wir nicht lange gezögert, diese tolle Mannschaft tatkräftig zu unterstützen.



## HAST DU VIELLEICHT FRAGEN AN UNS?

Zögere nicht uns zu kontaktieren, wenn dir noch etwas auf dem Herzen liegt. Wir freuen uns immer dir von unseren einzigartigen Produkten erzählen zu dürfen!



## KONTAKT

### Instagram:

@thefemaleskincarecompany

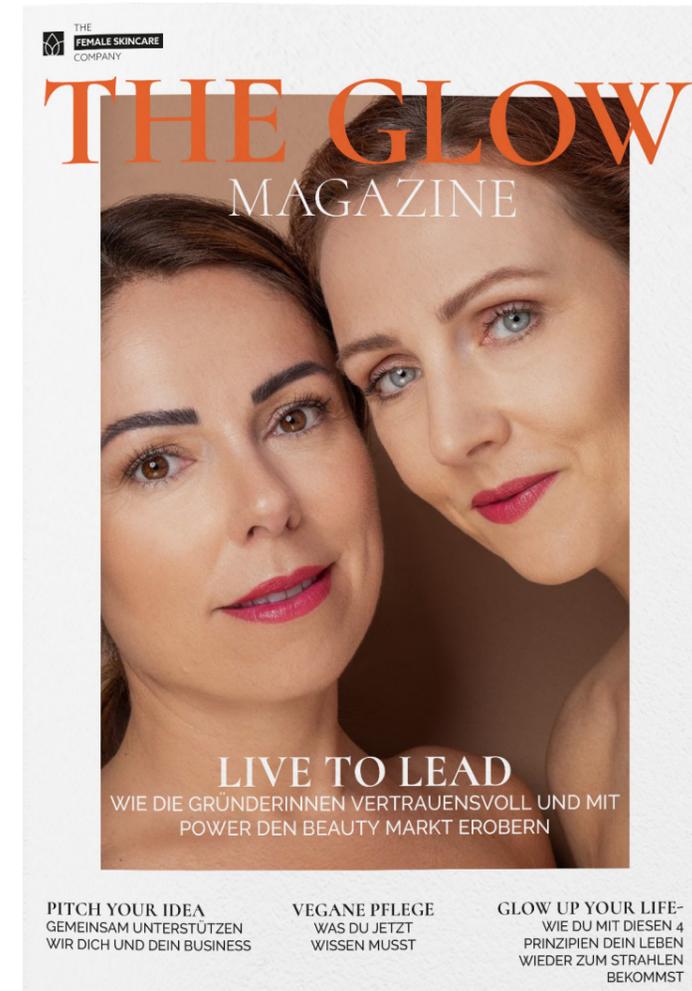
### Website:

www.thefemaleskincarecompany.com

E-Mail: hallo@thefemaleskincarecompany.com

## EXKLUSIVE EINBLICKE IN DIE WELT VON VEGANER NATURKOSMETIK

E-PAPER



BESTELLEN

Tauche ein in die faszinierende Welt der veganen Naturkosmetik und sichere dir exklusive Einblicke! Bestelle noch heute unser E-Paper und entdecke die Schönheit nachhaltiger Pflege, die im Einklang mit der Natur steht.

## HIER E-PAPER BESTELLEN:

*Be your best  
you!*



# Das Glow Set

