

# Ashara Fragebogen „Hauttest“

14 schnelle Fragen zur maßgeschneiderten Pflege von Gesicht und Körper

1. Möchten Sie:

- Naturkosmetik
- Wirkstoffkosmetik

2. Sind Sie:

- weiblich
- männlich

3. Wie alt sind Sie?

- 15-20       21-25       26-30       31-35       36-40       41-45
- 46-50       51-55       56-60       61-65       66-70       71-75
- 76-80       81-85       über 85

4. Wie viel Flüssigkeit (Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees) trinken Sie täglich?

- unter 1 Liter       zwischen 1 und 2 Liter       über 2 Liter

5. Wie beurteilen Sie Ihre Haut zur Zeit? (mehrere Antworten möglich)

- glatt (ohne Hautprobleme)
- eher trocken (rauh, schuppig)
- Mischhaut (Stirn, Nase und Kinn glänzen, Wangen eher trocken)
- eher fettige / glänzende Haut
- großporig an Kinn, Nase oder Stirn (T-Zone)
- stellenweise trocken
- trocken mit einem Spannungsgefühl
- empfindliche Haut (Juckreiz, Allergien)
- die Haut neigt zu Rötungen
- die Haut neigt zu Fältchen und Falten

6. Wenn Sie sich selbst betrachten, sehen Sie: (mehrere Antworten möglich)

- Pickel (auch entzündet)
- Mitesser
- große Poren
- Rötungen
- schuppige Haut
- Couperose (rote Äderchen an Wangen und Nase)
- kleine Falten um Augen und Mund
- Falten an Wange und Hals
- Mimikfalten (tiefe Falten an Augen, Stirn, Wange und Nasolabialfalten)
- Pigmentflecken (braune Flecken an Stirn, Wangen und Hals)
- Kinnpartie schlaff (Doppelkinn)
- geschwollene Augen (vor allem am Morgen)
- dunkle Schatten unter den Augen

7. In welcher Umgebung halten Sie sich hauptsächlich auf? (max. zwei Antwortmöglichkeiten)

- ich lebe in einer größeren Stadt
- ich lebe auf dem Land (gute Luft)
- ich bin häufig in Räumen mit Heizungsluft / Klimaanlage

8. Rauchen Sie?

- ja
- nein
- ich habe aufgehört

9. Wie häufig setzen Sie sich der Sonne aus?

- nie
- selten
- öfter
- sehr oft

10. Verwenden Sie regelmäßig Sonnenschutz?

- nein
- nur, wenn ich in der Sonne liege
- im Sommer, sobald ich im Freien bin
- immer

11. Wie sind Ihre Lebensumstände?

- Schlafmangel
- ausreichend Schlaf (7-8 Stunden)
- Stress
- gesunde Ernährung
- Fastfood (viel Fett und Zucker)

12. Wie fühlt sich Ihre Haut nach der Reinigung an? (mehrere Antworten möglich)

- juckt und brennt
- Spannungsgefühl
- normal

13. Wie sieht Ihre Haut nach dem Aufstehen aus?

- normal und glatt
- trocken und gespannt
- glänzend und fettig
- gerötet
- faltig und verknautscht
- geschwollen (Augenbereich)

14. Haben Sie eine Duftallergie?

- nein
- ja