

9 LOCKEN- GEHEIMNISSE, VON DENEN JEDER LOCKENKOPF WISSEN MUSS

Dein kostenloser Step-by-Step Guide,
der dich deinen Traumlocken täglich
näher bringt.

BY LOCKENBOX
WWW.LOCKENBOX.COM

COPYRIGHT NOTICE

Copyright 2022 Lockenbox UG. - All rights reserved.

**locken
box**

9 LOCKENGEHEIMNISSE
WWW.LOCKENBOX.COM

LET THE CURL FUN BEGIN



Wenn du lockige oder wellige Haare hast, dann weißt du: Lockenpflege ist komplizierter & aufwendiger als bei glatten Haaren.

Nicht umsonst gibt es weltweit **Communities**, die sich ihrer Locken und der Lockenpflege widmen. Das macht auch Sinn, denn wir als Lockenköpfe sollten uns **austauschen**, um voneinander zu lernen.

Unser Leben wird ein wenig verkompliziert durch unsere **besondere Haarstruktur**. Aber das ist überhaupt nicht schlimm, denn sie sind es zu **100% wert!** :)
Wusstest du, dass eine Großzahl von Frauen in Deutschland **eigentlich** von Natur aus **lockiges oder welliges** Haar hat? Wenn du in diesem Guide nun gelandet bist, gehörst du mit Sicherheit auch dazu!

Durch die falsche Pflege, **unliebsames Bürsten** und **starke Hitzeeinwirkungen** hast du vielleicht deine Locken oder Wellen mit der Zeit **verloren** oder sie **stark beschädigt**. Vielleicht gehörst du auch zu denjenigen, die ihre Haare **regelmäßig glättet**, weil die Lockenpflege zu kompliziert erscheint. Die **natürliche Struktur der Haare** kommt vielleicht dennoch immer wieder zum **Vorschein** - und wahrscheinlich vor allem genau dann, wenn du es am wenigsten gebrauchen kannst. Die **hohe Luftfeuchtigkeit** deinen Glätteisenerfolg vom Morgen schon wieder zunichte? Deine Haare einfach **lufttrocknen zu lassen** endet im **Haar-Chaos**? Deine Haare bürsten führt zu einem aufgebauschten Look, welchen du nicht unbedingt ideal findest?

Egal was deine Herausforderung im Moment ist, wenn es dein **Ziel** ist, mehr über deine Haare zu lernen, weil du deine Locken in ihrer **Schönheit** natürlich tragen möchtest, bist du mit diesem Guide an der richtigen Stelle angekommen!

Wir hoffen von Herzen, dass wir mit diesem E-Book deine Lockenreise vereinfachen können, du viel lernen kannst und es dir das Selbstbewusstsein gibt, deine Locken oder Wellen mit Stolz zu tragen!

Was erwartet dich in diesen 9 Kapiteln?

In diesen 9 Kapiteln werden wir dir eine (unter Umständen völlig neue) Welt von Methoden, Techniken, Inhaltsstoffen und Produkttypen eröffnen - mit dem Ziel, dass du deine Locken und Lockenpflegeprodukte kennen und einzuschätzen lernst.

Wir starten zunächst mit einer bekannten Lockenpflege-Methode, welche dir eine Übersicht über die Best-Practices der Lockencommunity gibt. Daraufhin werden wir umfangreich über Inhaltsstoffe sprechen, sodass du ein Experte darin wirst, was du eigentlich in deine Haare gibst.

Sobald wir diese Basics geklärt haben, geben wir dir eine Übersicht darüber, wo du die besten Lockenprodukte für deine Haare finden kannst.

Da wir dich mit diesem E-Book befähigen möchten, deine ganz individuelle Lockenpflege zu entwickeln, werden wir dir ausführlich die wichtigsten Haareigenschaften sowie alle möglichen Wasch- und Stylingtechniken vorstellen. In diesem Zuge wirst du auch einige nützliche Vorlagen finden, mit welchen du im Prozess arbeiten kannst!



Du verstehst ein spezifischen Begriff nicht? Kein Problem, im Anhang wirst du ein Locken-ABC finden, in welchem du alle Begrifflichkeiten nachschauen kannst.

Das Wichtigste zum Schluss: Dieses E-Book soll dazu beitragen, dass du super viel Spaß daran findest, mit deiner natürlichen Haarstruktur erfolgreich zu arbeiten. Keine Regel, keine Best Practices der Welt sollen dich dabei frustrieren.

Unsere Motto war und ist stets: (Locken-)Regeln sind da, um gebrochen zu werden. Warum? Weil deine persönliche Lockenpflege für DICH funktionieren muss, und sonst für Niemanden. :)

Mit diesem Schlusswort wünschen wir dir viel Erfolg beim Lesen des E-Books und hoffen, es wird hilfreich für dich sein!

Bei Fragen & Anregungen kannst du uns jederzeit über support@lockenbox.com erreichen und für Inspiration kannst du auch jederzeit auf unserem Instagram-Account [@lockenbox](https://www.instagram.com/lockenbox) vorbeischaun!

Let the curl fun begin!

Inhaltsverzeichnis

01

DIE CURLY GIRL METHODE

Worauf musst du achten?

02

REINIGEN, PFLEGEN UND STYLEN

Die richtige Lockenpflegeroutine finden

03

DIE PASSENDEN LOCKENPRODUKTE FINDEN

04

STARTE DEINE WASCH-UND STYLINGROUTINE

05

DIE RICHTIGE STLYINGMETHODE FINDEN

06

DEINE HAARE BESSER VERSTEHEN

07

EMPFEHLUNGEN JE NACH HAAREIGENSCHAFTEN

08

ANALYSIEREN, PLANEN, BEOBACHTEN

09

READY, CURLY, GO!

EIN KLEINES, ABER WICHTIGES VORWORT

Wir werden dir einige Informationen an die Hand geben, Methoden vorstellen und hoffentlich die Lockenwelt verständlicher machen.

Was wir aber nicht möchten, ist dir Regeln vorzugeben - unser einziges Ziel ist Inspiration. Die "Regeln" der Curly Girl Methode sind eine Möglichkeit deine Locken zu pflegen, aber bei Weitem nicht die Einzigen.

Deine Locken/Wellen sind einzigartig und nur du weißt, was für dich funktioniert.

Bei der Lockenpflege gilt: es gibt kein "One-Rule-Applies-To-All" und Regeln sind da um sie später auch wieder zu brechen.

Was viel wichtiger als Regeln ist ...

- Spaß haben an der Lockenpflege
- Ohne sich Sorgen zu machen experimentieren
- Das individuelle Haar nicht anhand der Erfahrungen anderer, sondern anhand von eigenen Erfahrungen kennenzulernen

01

DIE CURLY GIRL METHODE

Die "Pflegeroutine speziell für Lockenköpfe"

Bevor wir dir nun die Curly Girl Methode vorstellen, kannst du dich ganz entspannt zurücklehnen. Um zu starten musst du deine Haare erstmal nicht analysiert oder so wirklich verstanden haben. Das kommt mit der Zeit und wird erst so richtig wichtig in ein paar Wochen. Du kannst direkt mit deinen ersten Versuchen der Curly Girl Methode starten. Falls dich also Begriffe wie Porosität oder Protein-Feuchtigkeitsbalance am Starten gehindert haben oder dir nach einigen Tests mit deinen Haaren immer noch ein völliges Rätsel sind, relaxe! Für den Anfang gibt es viele Produkte, die bei Lockentypen durch die Bank funktionieren. Wage einfach, die Curly Girl Methode direkt bei deinem nächsten Waschgang auszuprobieren - und siehe, was passiert!

Was ist die Curly Girl Methode (CGM)?

Wenn es um Lockenpflege geht wissen die meisten: Das ist so ganz anders als die Pflege von glattem Haar. Fast eine ganze Wissenschaft für sich! Nicht umsonst hat Lorraine Massey 2010 das Buch "Schöne Locken - Das Handbuch" verfasst. Sie stellt in diesem Buch die CGM als eine *Pflegeroutine speziell für Lockenköpfe* vor, mit der sie garantiert, dass sich "dein Haar-Leben völlig verändern wird" (S. 33). Immer mehr Frauen wenden die Curly Girl Methode heute an und erlangen **unglaubliche Resultate!** Die vorher-nachher Bilder sind ausnahmsweise mal echt, falls du es nicht glauben kannst!

Worum geht es bei der CGM?

Vorweg: Die CGM ist kein Regelhandbuch, ohne welches du auf Dauer deine Locken kaputt machst. Ganz im Gegenteil: Es ist ein wundervoller Startpunkt, und von dort an darfst und solltest du deine eigenen Regeln aufstellen.

1. Deine natürliche Lockenstruktur durch das Vermeiden bestimmter Inhaltsstoffe & schädlichen Praktiken zurückzuholen und dauerhaft gesund zu halten
2. Deine Locken/Wellen mit bestimmten Methoden und Techniken zu stylen, auf die wir später genau zu sprechen kommen

Mit der Kombination aus lockenfreundlichen Produkten und bestimmten Techniken ist man in der Lage, die Lockenfähigkeit des Haares enorm zu steigern. Auch Haare, die über Jahre geglättet wurden oder komplett "unbehandelt" nur leichte Wellen aufweisen oder sogar ziemlich kaputt aussehen können so in eine traumhafte Lockenmähne "verwandeln" werden.

Bevor wir dir die Produkte, Techniken und die gesamte Routine näher bringen, kannst du dich schon mal mit den wichtigsten Grundsätzen der CGM vertraut machen:

01 Vermeide locken-schädliche Inhaltsstoffe

Zu diesen gehören Inhaltsstoffe, welche sich als undurchlässiger Film um die Haare legen, absetzen und somit Build-up fördern und letztlich nur mit aggressiven, Kopfhaut-schädigenden und austrocknenden Tensiden (im speziellen Sulfaten) auswaschbar sind. Um diesem Build-up fördernden-austrocknenden Kreislauf zu entkommen, vermeidet man folgende Inhaltsstoffe bei der CGM:

Austrocknende Stoffe:

- Sulfate
- Austrocknende Alkohole in Stylingprodukten

Synthetische Filmbildner:

- Wasserunlösliche Silikone
- Synthetische Öle (z.B. Mineralöl)
- Nicht-auswaschbare, erdölbasierte Wachse (wenn ein Wachs Bestandteil eines Produktes ist, dann sollte dieses natürlichen Ursprungs sein, z.B. Candelillawachs oder Bienenwachs und weit hinten in der Rezeptur stehen, sodass es sich nicht auf dem Haar absetzt.)

MERKE DIR TROTZDEM IMMER FOLGENDES: DIE DOSIS MACHT DAS GIFT!

"Inhaltsstoffe, die am Anfang der Liste stehen, machen die Haupt Ingredienzen aus. Die, die weiter hinten stehen, sind nur in kleinen Mengen enthalten, und die zuletzt genannten sind in so geringer Menge enthalten, dass sie praktisch bedeutungslos sind." (Lorraine Massey, S. 78).

Was Lorraine Massey damit meint, ist, dass in der INCI Liste (Liste der Inhaltsstoffe) die ersten 4-6 Inhaltsstoffe proportional am Meisten des Produktes ausmachen. Das Produkt besteht also vor allem aus diesen Stoffen und geben dem Produkt damit seinen Charakter (z.B. leicht, schwer, haltgebend, reparierend, definierend etc.). Trotzdem sind die ersten 4-6 Stoffe in der Liste nur Anhaltspunkte. Natürlich ist ein Produkt weitaus komplexer in seiner Formulierung und die Gesamtwirkung auf die Haare lässt sich nur erahnen - *Probieren geht häufig über Studieren!*

02

Vermeide grobes Bürsten mit schädlichen Bürsten und Kämmen

Nach der CGM entwirrt man die Haare bevorzugt mit den Fingern, einer lockenfreundlichen Bürste oder einem Breitzackenkamm, um Haarbruch, Spliss und das Entbündeln der Locken zu verhindern (denn das Ziel sind schön gebündelte Locken). Am besten entwirrt man seine Haare mit Spülung unter der Dusche, denn die Spülung löst die Knoten am besten und sorgt für ausreichend „Slip“, sodass du gut durch die verknoteten Stellen kommst. Das Entwirren mit den Fingern wird auch Finger Detangling genannt. Herkömmliche Bürsten schaden den Haaren oft, deshalb haben ein paar wenige Hersteller mittlerweile lockenfreundliche Bürsten und Kämmen entwickelt (z.B. die Denman Brush, Behairfulbrush oder auch Tangle Teezer), mit denen du deine Haare im nassen Zustand mit Conditioner oder ganz sanft in trockenem Zustand entwirren kannst.

03

Vermeide starke Hitzeeinwirkungen

Bei der CGM solltest du darauf achten, deine Haare so wenig wie möglich starker Hitzeeinwirkung auszusetzen. Verzichte also (so gut es geht) auf Glätteisen, Lockenstäbe und Heißluftföhns. Diffuse anstelle dessen deine Haare auf angenehm warmer Stufe oder lasse deine Haare an der Luft trocknen. Viele Lockenköpfe benötigen den Diffuser und Wärme unbedingt für Volumen, andere lufttrocknen eine Weile und diffusen als „Finishing touch“ für mehr Volumen noch ganz kurz zum Abschluss der Routine.

“Föhne deine Haare vorzugsweise mit einem ionischen Fön mit dem Diffuser Aufsatz auf niedriger bis mittlerer Hitze.” (Lorraine Massey)

ZUSAMMENFASSUNG

- Vermeide Sulfate
- Vermeide austrocknende Alkohole
- Vermeide wasserunlösliche Silikone
- Vermeide synthetische Öle
- Vermeide nicht-auswaschbare, erdölbasierte Wachse
- Vermeide schädliche Bürsten und starke Hitzeeinwirkungen

02

WASCHEN, STYLEN & PFLEGEN

Was machen Lockenprodukte und Lockenpflege so besonders?

Wie jede Haarpflege besteht auch die Lockenpflege aus Reinigen, Pflegen und Stylen. Dabei greift man jedoch nicht blindlings "in's Regal" sondern achtet genau auf die Inhaltsstoffe der Produkte. Doch was macht den entscheidenden Unterschied aus zwischen herkömmlichen und lockenfreundlichen Produkten?

Lass uns zunächst das Haarewaschen-und pflegen, dann das Haarstyling und schließlich die gesamte Curly Girl Routine anschauen.

01 Reinigen

Was unterscheidet lockenfreundliche Reinigungsmittel von Herkömmlichen?

1. Low Poo = milde, sulfatfreie Shampoos

Ein herkömmliches Shampoo beinhaltet starke Tenside, welche die Haare auf Dauer enorm austrocknen. Mit Tensiden sind vor allem Sulfate gemeint. Lockiges Haar neigt aufgrund seiner Beschaffenheit allerdings bereits automatisch zum stärkeren Austrocknen als glattes Haar. Umso entscheidender ist es deshalb, bei der Curly Girl Methode auf sulfatfreie Haarwaschmittel zur Reinigung von Kopfhaut und Haaren umzusteigen. Mit sulfatfreien Haarwaschmitteln ist ein mildes, sulfatfreies Shampoo gemeint, was in der Curly Girl Welt auch als Low Poo bekannt ist.

Hier sind einige der gängigsten Sulfate, die man weitestgehend vermeiden sollte:

- sodium laureth sulphate
- sodium lauryl sulphate
- sodium coco sulphate
- ammonium laureth sulphate
- ammonium cocoyl sulphate
- alkylbenzene sulfonate
- ammonium xylenesulfonate
- sodium alkyl sulphate
- sodium cetearyl sulphate
- sodium xylenesulfonate*

Warum ist es wichtig, regelmäßig milde Shampoos zu verwenden?

Ein Shampoo muss vor allem eines können: Den Schmutz von deinen Haaren und deiner Kopfhaut entfernen. Denn eine saubere Kopfhaut und Haare ist der Grundstein für eine langfristig gesunde Lockenpflege. Jedoch brauchen wir dafür für den Großteil deiner Haarwäschen keine aggressiven Tenside, auch milde Tenside können diese reinigende Wirkung übernehmen. Sie trocknen deine Kopfhaut und Haare nämlich wesentlich weniger aus. Das schont deine Haare und Kopfhaut auf Dauer enorm.

Ein weiterer Grund ist die Talgproduktion

Hast du dir schonmal die Frage gestellt, wieso manche zu fettigen Haaren neigen während andere normale oder extrem trockene Haare haben? Neben der genetischen Veranlagung hängt das von mehreren Faktoren ab. Meist ist der schnell fettende Ansatz erblich oder hormonell bedingt. Während das männliche Hormon Androgen die Talgproduktion fördert, wird sie durch das weibliche Hormon Östrogen verringert. Deshalb leiden wir Frauen oft kurz vor der Periode, wenn der Östrogenspiegel am niedrigsten ist, unter fettigen Haaren oder beklagen uns über einen "Bad Hair Day". Viele leiden auch während oder nach der Schwangerschaft an fettigen Haaren ausgelöst durch einen enormen Hormonwechsel. Aber auch äußere Faktoren spielen eine Rolle. Stress, die falschen Produkte oder die Ernährung können auch ihren Anteil leisten. Stress zum Beispiel fördert die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol, die die Talgproduktion in der Kopfhaut stimulieren. Häufiges Haarewaschen jedoch fördert die Talgproduktion nicht, entgegen der Annahme vieler. Deshalb macht es auch nichts aus, wenn du in einer hormonell angespannten Phase einfach etwas öfters zur Shampooflasche greifst, um dich wohl zu fühlen. Regelmäßige aber milde Haarwäschen sind eine wichtige Maßnahme für weniger fettiges Haar. Hier eignen sich Low Poos deshalb perfekt dafür. Starke Tenside solltest du für den Großteil deiner Haarwäschen aber meiden. Sobald man sich wieder schön fühlt reduziert sich sehr wahrscheinlich auch der Stresspegel, was die Talgproduktion wiederum verringert.

Merkmale eines milden Shampoos

- milde Tenside

In Curly Girl freundlichen Shampoos (Low Poos) findest du, wie oben bereits erwähnt, milde Tenside. Hier ist eine Liste der gängigsten milden Tenside, welche in deinem Shampoo verkommen sollten:

- coco betaine
- cocamidopropyl betaine
- babassuamidopropyl betaine
- coco glucoside
- decyl glucoside
- disodium laureth succinate
- disodium laureth sulfosuccinate
- disodium lauryl sulfosuccinate
- disodium cocoamphodiacetate
- disodium cocoamphodipropionate
- lauryl glucoside
- sodium cocoamphoacetate
- sodium lauroyl hydrolyzed silk
- sodium lauroyl oat amino acids
- sodium lauryl glucose carboxylate*

• Feuchthaltemittel

In einem milden Shampoo sollten zudem ausreichend Feuchthaltemittel vorkommen, welche die austrocknende Wirkung des Shampoos nochmal abschwächen, sodass deine Kopfhaut und deine Haare bei der wichtigen Reinigung so wenig wie möglich belastet werden.

Die gängigsten Feuchthaltemittel sind:

- Aloe Vera
- Glycerin
- Honig
- Zucker (bzw. Polysaccharide)
- Hyaluronsäure
- Panthenol*

• pH-Wert

Die meisten Shampoos haben einen pH-Wert zwischen 4,5 und 7,5 und liegen damit im schwach sauren bis leicht basischen Bereich. Je höher der pH-Wert, desto stärker ist das Shampoo und desto mehr wird die Schuppenschicht angehoben. Eine stark angehobene Schuppenschicht führt jedoch dauerhaft zu frizzigen und glanzlosen Haaren. Der pH-Wert eines milden Shampoos sollte deshalb im schwach sauren Bereich liegen, also zwischen 4,5 und 5,5, sodass die Schuppenschicht nicht so stark angehoben wird, wie bei einem herkömmlichen Shampoo. Milde Shampoos sollten diejenigen sein, die du am häufigsten verwendest und deshalb auch den Großteil deiner Shampoos ausmachen.

2. Tiefenreinigungsshampoo/Clarifying Shampoo

Da man bei der Lockenpflege hauptsächlich milde Shampoos benutzt, gibt es in der Curly Girl Welt noch eine **zweite Kategorie von Shampoo**, nämlich das **Tiefenreinigungsshampoo**. Es beinhaltet **stärkere Tenside als Low-Poos** und eignet sich deshalb, wie der Name es bereits verrät, **zur Tiefenreinigung**. Ob und wie häufig du ein Tiefenreinigungsshampoo benötigst, kommt stark auf deine Haareigenschaften und benutzten Produkte an. Es kann natürlich auch sein, dass du nur mit milden Shampoos auskommst. Die meisten Curlies und Wavies müssen jedoch hin-und wieder tiefenreinigen. Vor allem wenn du aufgrund deines niedrig-porösen oder dünnen Haares sehr **Build-up anfällig** bist oder wenn du **häufig sehr reichhaltige Produkte** benutzt. Beim tiefenreinigen dürfen dann auch mal **stärkere Tenside** zum Einsatz kommen. Da es den **kleinsten Anteil deiner Haarwäschen** betrifft, ist das auch überhaupt kein Problem. Zudem kannst du dem austrocknenden Tensid anschließend mit einem Conditioner entgegenwirken.

Wieso Tiefenreinigen?

Build-up

Die CGM führt trotz der silikonfreien und idealerweise hauptsächlich pflanzlichen Haarpflege auch zu **Ablagerungen (Build-up)** auf dem Haar. Diese entstehen glücklicherweise aber über einen wesentlich **längeren Zeitraum verteilt** als bei Silikonen und synthetischen Ölen. Ablagerungen entstehen durch **reichhaltige Inhaltsstoffe** wie Sheabutter, pflanzliche Ölen, dem **Schichten von Styling Produkten** und nicht zuletzt durch **Kalk und Chlor** im Wasser, **Schmutz** von der Umwelt und **Schweiß**. Viele können sich diesen plötzlichen Wandel ihrer Kopfhaut und Haare nicht erklären, waren Ihre Locken zuvor springend und glänzend, hängen sie nun nur noch herunter, die **Kopfhaut juckt** und wird schuppig oder reagiert sogar mit **verstärktem Haarausfall**, da die Poren **verstopft** sind.

Wenn du also Anzeichen davon merkst, dann ist es **Zeit für eine Tiefenreinigung**.

Merkmale eines Clarifying Shampoos

Je nach Rezeptur des Shampoos und der Stärke der Tenside wirken klärende Shampoos unterschiedlich kraftvoll. Die besten Tiefenreinigungsshampoos enthalten **Tenside**, die auch **hartnäckigen Build-Up effektiv entfernen können**, z.B. Natrium C14-16 Olefin Sulfonate (Wendy the Hair Scientist). Da es sich hier um ein deutlich kräftigeres Tensid handelt, liegt der pH-Wert von Tiefenreinigungsshampoos oft im **leicht basischen Bereich** (ca. bei 7-7,5). Die Schuppenschicht wird also deutlich mehr geöffnet, als bei einem milden Shampoo. Da stärkere Tenside natürlich austrocknender wirken, solltest du danach auf jeden Fall einen guten Conditioner verwenden (was aber auch bei milden Shampoos der Fall sein sollte, um die Schuppenschicht zu schießen). Somit erzielst du erst die gewollte reinigende Wirkung, die Feuchtigkeitsbalance stellt sich jedoch sofort wieder ein.

Produkte zwischen Reinigen und Pflegen

3. No Poo = Co-Wash

Neben der Möglichkeit, sulfatfreie Haarwaschmittel zu verwenden, waschen manche Lockenköpfe ihre Haare und Kopfhaut mit einem botanischen/pflanzlichen Conditioner, die **No-Poo (kein Shampoo)** Variante. Nach Lorraines Buch kann man entweder eine silikonfreie, botanische Spülung oder ein **spezielles Co-Wash** Produkt verwenden. Auf der Verpackung steht dementsprechend auch das Wort Co-Wash und nicht nur Conditioner. Wichtig zu wissen ist, dass ein Co-Wash Produkt **keine reinigende Kraft** hat, also nicht aufgrund der Rezeptur in der Lage wäre, Schmutz effektiv zu entfernen. Nach Lorraine Massey ist es beim Waschen mit einem Conditioner/Co-Wash deshalb unbedingt erforderlich, die gesamte Kopfoberfläche mit **kreisenden Bewegungen** kräftig und entsprechend einige Zeit länger, als du es mit einem Shampoo gewöhnt warst, zu massieren. Nur dann kann der Schmutz von Kopfhaut und Haar gelöst werden. Lorraine vergleicht diese Methode mit einer **Waschmaschinentrommel (S. 35)**. Zudem sollen die massierenden Bewegungen die Blutzufuhr der Kopfhaut anregen, wodurch diese mit Nährstoffen versorgt wird, was wiederum zu gesunden Haaren und Wachstum führen kann (S. 35). Ein Co-wash Produkt ist also kein reinigendes Produkt an sich, es kommt auf die **eingesetzte Technik** an!

No Poo oder Low Poo

Ob nun die No-Poo/Co-Washing oder Low Poo Methode (mildes sulfatfreies Shampoo) am besten für dich geeignet ist, hängt stark von deinem Lockentyp, der Porosität, Dicke und Dichte deiner Haare ab. Wenn du aber das Gefühl hast, dass deine Kopfhaut und Haare bereits Build-up geladen sind, dann solltest du lieber zum Low Poo oder Clarifying Shampoo greifen. Auch eignet sich Co-Washing tendenziell eher nicht für dich falls du zu stark fettenden Ansätzen neigst aufgrund verstärkter Talgproduktion. Eine 100% Co-Wash Variante wird aufgrund der fehlenden reinigenden Substanzen von einigen auch sehr kritisch gesehen, denn es wird empfohlen, Kopfhaut und Haare regelmäßig mit einem milden und ab und an klärenden Shampoo tiefen zu reinigen (dazu mehr im Punkt Clarifying).

Dickes Haar, Typ 4 Haar oder hoch-poröses Haar: kommen einfacher mit Co-Washing aus. Warum das? Je gelockter die Haare, desto trockener sind sie, da das befeuchtende Talg der Kopfhaut sich wesentlich schwieriger über die Längen der Haare verteilen kann. Da kann ein Co-Wash das Haar mit ultimativer Feuchtigkeit versorgen. Auch sehr dicke Haare können besser von einer extra Feuchtigkeitszufuhr profitieren, als eher dünne Haare. Auch hoch-poröse Haarmuster können die Feuchtigkeitszufuhr des Co-Washes besser aufsaugen.

Dünnes Haar, welliges Haar oder niedrig poröses Haar: Je welliger die Haare, desto besser verteilt sich bereits das haareigene Talg auf die Längen der Haare, deshalb ist die ultimative Feuchtigkeitszufuhr des Co-Wash nicht wirklich notwendig, geschweige denn förderlich für die Haare. Auch feine Haare lehnen den wenig reinigenden Co-wash häufig ab, da auch hier die enorme Feuchtigkeitszufuhr zu reichhaltig für die Haare ist und die Reinigungskraft fehlt, den Talg zu entfernen. Gegen eine 100% Low-Poo Methode ist deshalb gar nichts einzuwenden, wenn du aufgrund deiner Haarstruktur auf milde, aber reinigende Shampoos angewiesen bist und kein Fan von Co-Washing wirst.

Auf die Balance kommt es an

Low Poo und No Poo sind auch kein entweder oder, sondern wunderbar kombinierbar. Erfahrungsgemäß wechseln die meisten Curlies zwischen Co-Washing (z.B. 1 Mal die Woche) und einem milden, sulfatfreien Shampoo zum Beispiel 1-2 Mal die Woche ab. Einmal im Monat kann auf ein Clarifying Shampoo ausgewichen werden.

02 Pflegen

Auch mit einer milden Reinigung der Haare geht viel Feuchtigkeit verloren. Deshalb gibt es Conditioner, Masken und Öle. Sie bringen die Feuchtigkeit wieder zurück ins Haar und gleichen den pH- Wert aus. Zudem kann man Leave-ins oder Detangler(sprays) benutzen, um das Haar zu pflegen und zu entwirren.

Was unterscheidet lockenfreundliche pflegende Produkte von Herkömmlichen?

Die Antwort liegt, wie immer, in den Inhaltsstoffen. Pflegende Produkte bestehen in der Regel aus Wasser, Feuchthaltemitteln, Filmbildnern, Fettalkoholen, Buttern, Ölen, Duftstoffen (pflanzliche ätherische Öle oder Parfüm), Konservierungsmitteln und Pflanzenextrakten in unterschiedlichsten Dosierungen. Der Unterschied von lockenfreundlichen und herkömmlichen Pflegeprodukten liegt hier vor allem bei den **filmbildenden Inhaltsstoffen und Ölen**. Diese sollten bei lockenfreundlichen Produkten nämlich **einfach auswaschbar** (idealerweise wasserlöslich) und vor allem **natürlichen Ursprungs** sein, sodass die Locken/Wellen nicht **beschwert werden oder austrocknen**.

Filmbildende Inhaltsstoffe

In der Haarpflege dienen Filmbildner zum Schutz vor äußeren Einflüssen, reparieren die Haare temporär, verbessern die Kämmbarkeit, den Glanz und fixieren Frisuren indem sie Definition schenken. Es gibt synthetische und natürliche Filmbildner. Bei der natürlichen Lockenpflege sollte man lieber auf **wasserunlösliche, synthetische Filmbildner** verzichten, da sich diese Stoffe gerne auf dem Haar **absetzen**. Zu diesen gehören vor allem **wasserunlösliche Silikone**.

• Silikone

Wasserunlösliche Silikone legen sich wie ein Mantel um jede Haarsträhne. Ohne jedes Mal auf **aggressive und austrocknende Tenside** zurückzugreifen, sind diese nicht einfach auswaschbar und schichten sich auf deinen Haaren immer weiter an. Diese Schicht macht deine Haare schließlich **immer schwerer**, deine Locken/Wellen werden hängend und **trocknen von innen aus**, da keine Feuchtigkeit mehr an das Haar gelangt. Pflegende Inhaltsstoffe sollten deshalb **frei von wasserunlöslichen Silikonen** sein (in reinigenden Produkten kommen Silikone eher weniger vor). Silikone sind alle Stoffe, die mit **-cone, -cono, -col oder -xane** enden. Hier sind einige der gängigsten wasserunlöslichen Silikone, die man vermeiden sollte:

- **Dimethicone**
- **Cetyl Dimethicone**
- **Cetearyl Methicone**
- **Dimethiconol**
- **Stearyl Dimethico**

Je nach Silikon variiert das Build-up Risiko. Wasserlösliche Silikone wie z.B. Stearoxy Dimethicone, Behenoxy Dimethicone haben beispielsweise kein Build up Risiko. Dann gibt es noch Silikone, welche sich über längere Zeit ablagern können, z.B. Trimethylsilylamodimethicone, Amodimethicone, Cyclopentasiloxane oder Cyclomethicone.

Am Anfang der Curly Girl Methode sollte man am besten komplett auf wasserunlösliche Silikone verzichten.

Falls du trotzdem über kurz oder lang ein Experiment mit Silikonen wagen möchtest, empfehlen wir, dass du dir davor einen "Strategieplan" zurecht legst. Zu diesem gehört dann auf jeden Fall ein **sulfathaltiges Clarifying Shampoo** und ein sehr **feuchtigkeitsspendender Deep Conditioner**. Denn was man keinesfalls vermischen darf sind einerseits milde Shampoos, andererseits aber silikonhaltige Produkte zu verwenden. Das führt zwangsläufig zu Build up und bringt das Gleichgewicht der Haare durcheinander.

Anstelle von Silikonen gibt es jedoch **eine Menge natürlicher, unschädlicher, leicht auswaschbarer filmbildender Stoffe**, welche deshalb **lockenfreundlich** sind. Wendy the Hair Scientist hat diese erstmalig als sogenannte "**Film Forming Humectants**" klassifiziert. Sie sind **wahre Wunderwaffen** für lockiges und welliges Haar, da sie ebenfalls für **Definition, bessere Kämmbarkeit, weniger Frizz, Glanz** und sogar teilweise guten **Halt** sorgen, ohne dabei Kompromisse für die Haare oder Gesundheit einzugehen. Zudem sind sie gleichzeitig **optimale Feuchtigkeitsspender**, da sie die Feuchtigkeit durch ihre **Filmbildung einschließen** können im Gegensatz zu normalen Feuchthaltemitteln (Wasser, Glycerin etc.).

Hier sind einige der gängigsten Film Forming Humectants (filmbildenden Feuchthaltemittel):



- MARSHMALLOW
- FLAXSEED
- ALOE VERA
- NESSEL EXTRAKT
- SEAWEED EXTRACT
- OKRA EXTRAKT
- XANTHAN GUM
- SLIPPERY ELM EXTRACT
- GUAR GUM (GUARAN)
- AGAVE NECTAR
- PECTIN
- GUAR GUM
- HYDROXYETHYLCELLULC



• Natürliche Öle und Butter

Öle und Butter gehören zur Gruppe der Weichmacher und sorgen für Geschmeidigkeit im Haar. Öle auf Erdölbasis (Mineralöle, Vaseline, etc.) lagern sich jedoch auch auf dem Haar ab und sind sehr schwer auswaschbar. Vermeide deshalb folgende synthetischen Öle:

- Mineralöl

Benutze anstelle dessen Produkte mit folgenden natürlichen Ölen und Buttern:

Natürliche Öle sind z.B.:



- KOKOSÖL
- JOJOBAÖL
- SONNENBLUMENÖL
- RIZINUSÖL
- OLIVENÖL
- UVM.



Natürliche Butter sind z.B.:



LEICHTE BUTTER:

- KAKAOBUTTER
- MANGOBUTTER
- MURUMURUBUTTER

SCHWERE BUTTER:

- BUTYROSPERMUM SHEA BUTTER
- UVM.



Welche Lockenpflegeprodukte gibt es und für welchen Zweck werden sie angewandt?

Lockenpflegeprodukte

4. Conditioner (Spülung)

Die Spülung sollte in keinem Waschgang fehlen. Sie wird nach dem Shampoo aufgetragen und **nach kurzer Einwirkzeit wieder ausgespült**. Während das milde Shampoo mit seinem schwach sauren pH-Wert die äußere Schuppenschicht des Haares etwas anhebt, **schließt der Conditioner diese wieder** durch seinen leicht sauren pH-Wert, der normalerweise zwischen 3,5 und 4 liegt. Somit gleichen sich Shampoo und Conditioner aus und ergeben im Schnitt den pH-Wert des Haares (4,5-5,5). Durch das Schließen der Schuppenschicht kommt wieder Glanz in die Haare. Deshalb gehen Shampoo und Conditioner immer Hand in Hand.

Ein einfaches Rechenbeispiel:

pH-Wert Shampoo: 5,5

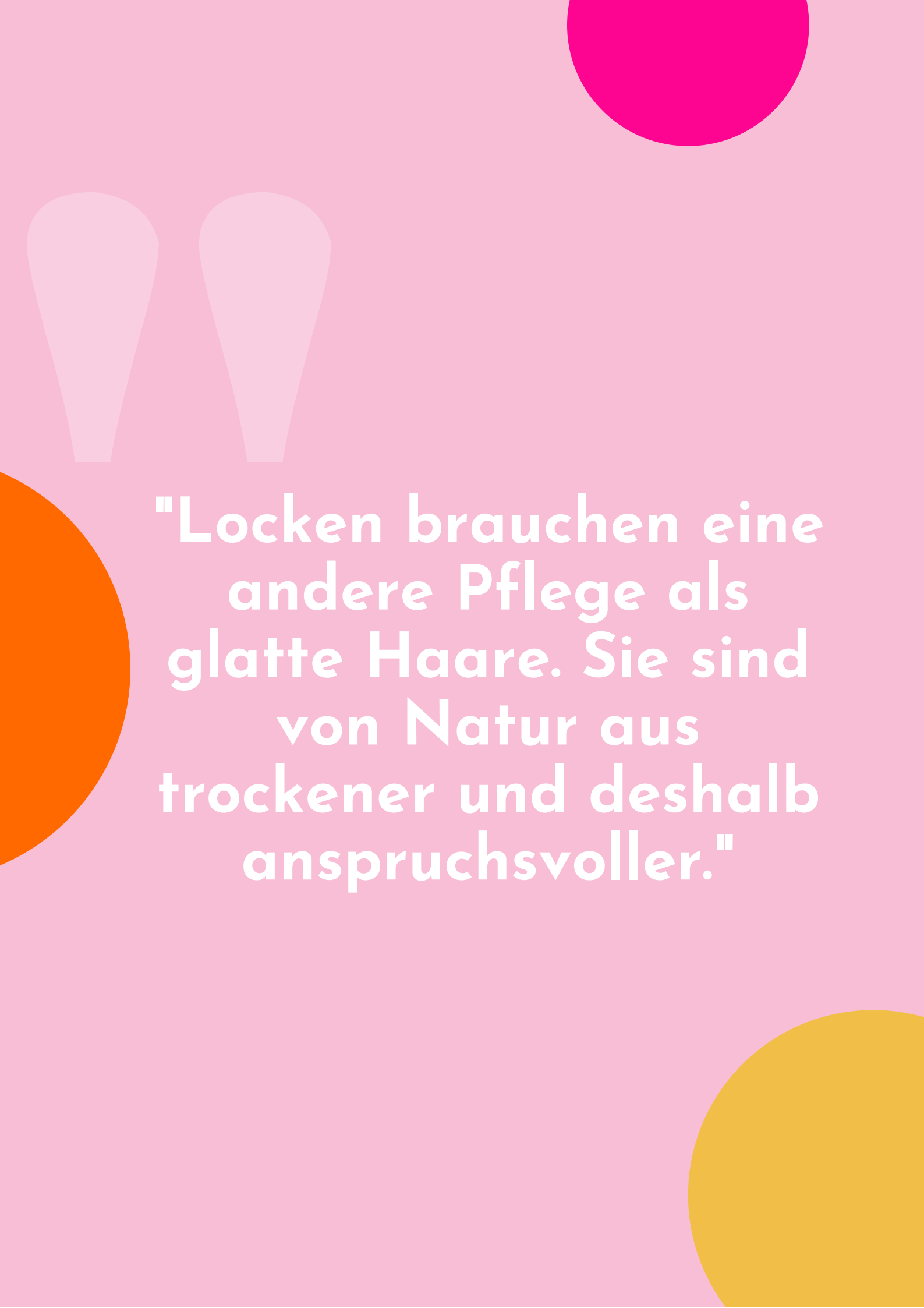
pH-Wert Conditioner: 3,5

pH-Wert des Haares: $(5,5 + 3,5) / 2 = 4,5$ (pH-Wert liegt im gesunden Bereich)

Der Conditioner sollte mit ausreichend natürlichen filmbildenden Inhaltsstoffen angereichert sein, sodass du deine Haare mühelos unter der Dusche entwirren kannst. Man nennt diesen Effekt auch Slip.

5. Deep Conditioner (Maske oder Kur)

Ein Deep Conditioner (auch Maske oder Kur genannt) **nährt und pflegt** die Haare in der **Tiefe** (Deep) und ist elementarer Bestandteil der Lockenpflege. Er besteht im Unterschied zum Conditioner einfach aus noch **ergiebigeren Inhaltsstoffen**, enthält also im Mengenverhältnis **mehr Butter und Öle** als Spülungen. Deep Conditioner wirken auch häufig aufbauend, was z.B. der Fall ist, wenn hydrolyzed Protein enthalten ist.



"Locken brauchen eine andere Pflege als glatte Haare. Sie sind von Natur aus trockener und deshalb anspruchsvoller."

Dass die Inhaltsstoffe zum wirken kommen, sollte er **mindestens 7 Minuten** auf dem Haar gelassen werden und dann wieder ausgespült werden. Da er sehr pflegend wirkt, reicht eine **wöchentliche Anwendung** aus. Zu häufiges Anwenden kann den Pflegeeffekt auch zum Gegenteil wenden, wonach die Locken/Wellen durch **Überpflegung** hängend und kraftlos werden können.

6. Öl-(Kuren)

Haaröle können als **Pre-poo Treatment** oder zum **Verschließen** benutzt werden. Bei **Pre-Poo Treatments** trägt man vor dem Waschen ein Öl auf Haare und Kopfhaut auf und lässt es eine Weile einwirken. Es **stimuliert die Kopfhaut** und **dringt in die Haare** ein. Da das Öl eine **schützende Barriere** bildet, wodurch weniger Wasser in den Haarschaft vordringen kann, schwellen die Haare beim Waschen dann weniger an. Das hilft vor allem bei hoch-porösen Haaren, welche Wasser einfach aufsaugen. Öle können auch zum "**Verschließen**" benutzt werden., indem man ein paar Tropfen eines leichten Öls am Ende der Stylingroutine benutzt, um die **Feuchtigkeit im Haar einzuschließen**. Das schützt die Haare länger vor dem Austrocknen.

Die gesamte Wasch-und Pflegeroutine

Nun hast du einen Überblick, auf welche Inhaltsstoffe du in welchen Produkten achten musst und welche Wasch-und Pflegeprodukte es alles für lockige Haare gibt. **Doch wie häufig und wann solltest du diese nun benutzen, sodass deine Kopfhaut und Locken/Wellen gesund bleiben?**

Bei der Lockenpflege denkt man in einer **Pflegeroutine**. Sie ist wie ein wiederkehrender **Kreislauf** und der beste Garant dafür, dass deine Haare so gut wie möglich im **Gleichgewicht** bleiben, also sowohl ausreichend **gereinigt**, als auch ausreichend **hydriert** und mit **Proteinen versorgt** bleiben. Zudem kann man die Kopfhaut mit **Pre-poo Kuren** gezielt pflegen und die **pH-Balance der Haare** mit **zusätzlichen Kuren** wie z.B. **Apfelessigrinsen** unterstützen. Jede Pflegeroutine sieht anders aus, stell dir eine Art **Wochenplan** und im **übergeordneten Sinn einen Monatsplan** vor. Manche Curlies erstellen sich tatsächlich einen solchen Plan, sodass einem nichts rausgeht. Es ist nämlich recht einfach, wichtige Steps wie **Deep Conditioning** oder **Pre-Poos** im stressigen Alltag zu vergessen. Diese können aber den **entscheidenden Unterschied** für deine Lockenpflege machen. Kuren oder Masken, die länger dauern, kann man ja auch gezielt auf das Wochenende legen. Dann kann man die Tiefenpflege auch genießen :)

Die Locken Pflegeroutine besteht aus:

- optional: Pre-poo Öl Kuren 2-3 Mal im Monat
- Haarwäschen mit Clarifying Shampoos 1-2 Mal im Monat
- Haarwäschen mit milden Shampoos und Conditioner-regelmäßig je nach Bedarf (z.B. 2 Mal die Woche oder öfter)
- optional: Co-Washes-regelmäßig je nach Bedarf (z.B. 1-2 Mal die Woche)
- Deep Conditioner alle 1-2 Wochen
- optional: zusätzlichen Kuren wie z.B. Reiskur, Gelatinkur, Apfelessigrinse (1-2 Mal im Monat)

Ein Wochen-und Monatsplan könnte z.B. so aussehen:

BEISPIELMONAT: DEZEMBER

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
29	30 Low-Poo+ Conditioner	1	2	3 Low-Poo+ Conditioner oder Co-Wash	4	5
6 Low-Poo+ Deep Conditioner	7	8	9 Low-Poo+ Conditioner oder Co-Wash	10	11	12 Öl Kur Low-Poo+ Conditioner
13	14	15 Clarifying Shampoo+ Deep Conditioner	16	17	18 Co-wash	19
20 Low-Poo+ Conditioner+ Apfelessig Rinse	21	22	23 Low Poo+ Conditioner oder Co-Wash	24	25	26 Low-Poo+ Gelatin Kur + Conditioner
27	28	29 Co-Wash	30	31	1 Clarifying Shampoo+ Deep Conditioner	2

ZIEL DES MONATS

*"Routine für eine
gesündere Kopfhaut
entwickeln"*

*"Mein poröses Haar
stärken"*

NOTIZEN

Ein Wochen-und Monatsplan könnte z.B. so aussehen:

BEISPIELMONAT: FEBRUAR

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
29	30 Low-Poo+ Conditioner	1	2	3 Low-Poo+ Conditioner oder Co-Wash	4	5
6 Low-Poo+ Protein Deep Conditioner	7	8	9 Low-Poo+ Conditioner oder Co-Wash	10	11	12 Öl Kur Low-Poo+ Conditioner
13	14	15 Clarifying Shampoo+ Deep Conditioner	16	17	18 Co-wash	19
20 Low-Poo+ Conditioner+ Apfelessig Rinse	21	22	23 Low Poo+ Conditioner oder Co-Wash	24	25	26 Low-Poo+ Gelatin Kur + Conditioner
27	28	29 Co-Wash	30	31	1 Clarifying Shampoo+ Deep Conditioner	2

ZIEL DES MONATS

*"Routine für eine
gesündere Kopfhaut
entwickeln"*

"Haare stärken"

NOTIZEN

Apfelessig Rinse



Eine selbstgemachte Apfelessig Rinse ist eine natürliche Produktwaffe für Haare und Haut, da er anti-bakteriell und heilend wirken kann und auch eine klärende Wirkung hat. Der AVC Rinse ist dafür bekannt, den pH-Wert der Haare auszugleichen, das Haar zu entwirren, bessere Locken-Definition zu geben, die Kopfhaut zu beruhigen & zu klären, Frizz einzudämmen und auch die Haarporosität zu verbessern. Zudem befreit es das Haar von Kalkrückständen verursacht durch hartes Wasser, was das Haar wieder weich macht und zum Glänzen bringt!

Zutaten


- Biologischer Apfelessig (idealerweise mit der Mutter, denn da sind noch wertvolle Nährstoffe enthalten)
- Sprayflasche oder Glas mit Deckel
- Wasser
- Optional: 1-2 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl (für besseren Geruch:)

Fertig in

5 Minuten

Anleitung

- 1.** Mische 1 Liter gefiltertes oder ungefiltertes Wasser mit 2 Esslöffel Essig und fülle das Gemisch in eine (Sprüh)flasche oder ein Glas mit Deckel. Optional: Gebe 1-2 Tropfen ätherisches Öl dazu.
- 2.** Besprühe deine Haare nach der Haarwäsche mit der Essigrinse oder verteile sie mit der Hand von den Wurzeln bis in die Spitzen auf dem Haar. Lass die Rinse kurz einwirken. Idealerweise solltest du die Rinse *nicht* ausspülen, sondern im Anschluss das überschüssige Wasser im Haar einfach mit einem Tuch/Microfaserhandtuch ausdrücken und mit dem Stylen fortfahren. Keine Sorge: Der Geruch verfliegt nach dem Trocknen! Falls dir der Geruch doch Sorgen bereitet kannst du die Rinse auch etwas ausspülen und mit deiner jeweiligen Routine weitermachen.



**Baue eine Locken-
Pflegeroutine auf für
gesunde Haare und für
eine
gesunde Kopfhaut.**

03 Stylen

Nachdem deine Locken/Wellen nun gewaschen und gepflegt sind, kommen pflegende und haltgebende Stylingprodukte zum Abschluss der Stylingroutine ins Spiel. Als Stylingbasis werden pflegende Stylingprodukte verwendet. Sie hydrieren das Haar nochmal so richtig nach dem Waschen, reduzieren Frizz, unterstützen die Bündelung der einzelnen Lockensträhnen, aktivieren die Locken/Wellen und definieren sie. Zum Schluss verwendet man dann haltgebende Stylingprodukte. Sie sind unverzichtbar wenn es darum geht, deine Naturwellen-oder Locken in eine bestimmte Form zu bringen und diese so lange wie möglich zu erhalten. Ihre Aufgabe besteht also vor allem im Halt geben. Zudem geben sie Volumen.

Was unterscheidet lockenfreundliche Stylingprodukte von Herkömmlichen?

Die Antwort liegt natürlich auch hier in den Inhaltsstoffen. Stylingprodukte bestehen aus Wasser, Filmbildnern, Haltgebern (Polymere), Alkoholen, Feuchthaltemitteln, Buttern und Ölen, Duftstoffen (pflanzliche ätherische Öle oder Parfüm), Konservierungsmitteln und Pflanzenextrakten. Der Unterschied von lockenfreundlichen und herkömmlichen Stylingprodukten liegt vor allem bei den Alkoholen, Ölen und Wachsen. Auch beinhalten lockenfreundliche Stylingprodukte verstärkt natürliche Haltgeber (natürliche Polymere), welche sich als wahre Wundermittel für lockiges Haar bewährt haben. Genauso beinhalten sie verstärkt natürliche filmbildende Feuchthaltemittel, dieselben, die wir bereits bei den pflegenden und reinigenden Produkten angesprochen haben.

• **Haltgebende Inhaltsstoffe**

Polymere

Die in der Haarpflege verwendeten Polymere werden z.B. als Filmbildner oder Verdickungsmittel verwendet. In der Lockenpflege kommen insbesondere Styling- und Fixierpolymere zum Einsatz, z.B. in Styling Gels, Sprays, Moussen oder Lotionen. Sie tun genau das, was ihr Name impliziert: sie fixieren das Haar an seinem Platz. Indem sie sich auf der Oberfläche des Haares andocken bewirken sie, dass die Haare durch Kapillarkräfte aneinander gezogen werden. Es kommt zur Lockenbündelung. Die Polymere trocknen dann zu klaren Filmen, die stark sind und die Haare zusammenhalten, bis der Film entweder durch Waschen entfernt wird oder der Film durch mechanische Kräfte auf das Haar (z.B. Kämmen) gebrochen wird. Verschiedene Filmpolymere haben unterschiedliche Feuchtigkeitsbeständigkeitseigenschaften, die die Haltkraft in feuchtem Klima bestimmen. Je höher die Feuchtigkeitsbeständigkeit von Fixierpolymeren ist, desto höher ist ihre Lockenstabilität (CR). Man unterscheidet zwischen synthetischen und natürlichen Polymeren. Beispiele der am häufigsten verwendeten synthetischen Haarfixiermittel sind:

- Polyquaternium-11
- Polyquaternium-4
- Polyquaternium-46
- Polyquaternium-16
- Polyquaternium-39
- Polyquaternium-2
- Polyquaternium-28
- VP/Methylacrylamid/Vinylimidazol-Copolymere
- PVP
- PVP-VA
- Copolymere vom Typ Acrylate
- Butyl- oder Ethylester von PVM/MA-Copolymeren
- Guarderivate wie Guarhydroxypropyltrimoniumchlorid

Es gibt aber auch Polymere auf natürlicher Basis, welche verstärkt Bestandteil von lockenfreundlichen Stylingprodukten sind. Sie basieren auf natürlichen Polysacchariden (Mehrfachzucker) und werden sowohl für die Haar- als auch für die Hautpflege verwendet. Diese sind typischerweise entweder Zellulose oder Guar. Sie eignen sich hervorragend als haltgebender Inhaltsstoff in Locken Stylingprodukten.

Beispiele für Polysaccharide als natürliche Fixierpolymere sind:

- Guar Gum-Stärken (z.B. Hydrolyzed Zea Corn Starch)
- Cellulose Gum
- Carrageenan
- Chitin
- Callose
- Hydroxyethyl Cellulose
- Methylcellulose-Pektine

Synthetische oder natürliche Polymere?

Häufig sind synthetische Polymere feuchtigkeitsbeständiger als natürliche Polymere, weshalb die Locken/Wellen stärker und länger halten. Natürliche Polymere haben hingegen den offensichtlichen Vorteil, dass sie natürlichen Ursprungs sind und haben, je nach Rezeptur, auch ausgezeichnete haltgebende Eigenschaften. Hier muss jeder seine eigene Priorität kennen: Möchte man lieber stärkeren und längeren Halt oder rein natürliche Substanzen in seinen Produkten? Eine 80/20 Regel könnte hier der goldene Mittelweg sein.

Es gibt noch weitere natürliche Haarfixiermittel/Polymere:

(Hydrolyzed) Protein

Proteine gehören auch zu den filmbildenden Polymeren. Proteine sind aber in ursprünglichem Zustand oft zu groß, um ins Haar einzudringen. Dennoch können sie sich am Haar anlagern und es somit dicker und stabiler erscheinen lassen - zumindest bis zum nächsten Waschgang. Somit haben Reiswasser Kuren oder Joghurt Kuren also einen relativ kurzfristigen Effekt, welcher sich für die kurze Zeit aber sehen lassen kann. Für die Verwendung in Lockenprodukten werden Proteine meistens gespalten (hydrolysiert), um dem Haar langfristiger Stabilität und Stärke zu verleihen. Diese kleineren Proteinstücke können in hydrolysierte Form (Hydrolyzed Protein) nämlich in den Haarschaft eindringen, das verlorene Protein ersetzen und das Haar von innen heraus stärken. Hydrolysierte Proteine tragen so zur Verbesserung der Feuchtigkeitsspeicherung und Elastizität bei und verleihen dem Haar Glanz und Sprungkraft. Zudem machen sie das Haar stabiler und haben auch eine haltgebende Komponente. Vor allem dünnes und poröses Haar profitiert von ihnen. Gelatinkuren z.B. bestehen vor allem aus hydrolysiertem Kollagen, welches besser ins Haar eindringen kann als z.B. Reisproteine in Reiskuren.

Beispiele der am häufigsten verwendeten Hydrolysierten Proteine sind:

- Hydrolyzed Wheat Protein
- Hydrolyzed Silk Protein
- Hydrolyzed Soy Protein
- Hydrolyzed Keratin
- Hydrolyzed Baobab Seed Protein
- Hydrolyzed Collagen (Gelatine besteht hauptsächlich aus hydrolysiertem Kollagen)
- Amino Acids (Aminosäuren: sind die kleinste Form der hydrolysierten Proteine. Sie kommen auch häufig in Stylingprodukten vor um dem Haar mehr Stabilität zu verleihen.)





DIY Proteinkur mit Gelatine

Protein ist ausnahmslos für unsere Wellen und Locken essentiell. Eine gute Feuchtigkeits-Protein-Balance kann den Unterschied in deiner Lockenstruktur machen. Bei dieser Haarkur handelt es sich um eine wahre Proteinbombe und sollte deshalb nur bei Bedarf angewandt werden oder alle 1-2 Monate. Der Hauptbestandteil von Gelatine ist hydrolysiertes Kollagen, ein Protein das klein genug ist, um in den Haarschaft einzudringen - besonders gut für hoch poröses Haar!

Zutaten

- 3 g Gelatine Packung (z.B. von Dr Oetker oder eine andere Marke aus dem Supermarkt)
- 50 ml Wasser
- Essig

Anleitung

- 1.** Mische 3 g Gelatine mit 50 ml Wasser (also z.B. 1/3 der 9 g Packung von Dr Oetker) in einer Mikrowellen geeigneten Schale. Gebe diese für ca. eine Minute in die Mikrowelle auf hoher Stufe oder löse das Gemisch über einem Wasserbad auf, bis alles vollständig aufgelöst ist.
- 2.** Wasche deine Haare mit einem milden Shampoo oder Clarifying Shampoo. Trage die Gelatinkur anschließend Sektion für Sektion auf deine Haare auf. Lasse sie mindestens 7 Minuten lang einwirken. Wenn du den Effekt verstärken willst, dann setze eine Wärmehaube auf und lasse die Kur für ca. 20 Minuten darunter einwirken. Spüle sie anschließend mit warmem Wasser wieder aus und fahre mit dem Styling fort. Benutze beim Stylen am Besten eine feuchtigkeitsspendende Basis, da die Kur die Haare etwas austrocknen kann.

Fertig in

Zubereitungsdauer: 10 Minuten



DIY Proteinkur: Reiswasser Spülung

Reiswasser für die Haare ist tatsächlich kein neuer Trend, sondern eine in der asiatischen Kultur seit Langem weitverbreitete Anwendung. Es enthält unter anderem Aminosäuren, wertvolle Mineralien, Vitamin E & B, Antioxidantien sowie Inositol. Diese Anwendung kann deine Haare vorübergehend stärken, deinem Haar Glanz, Volumen und Definition geben & hat noch so viele weitere wundervolle Effekte, dass wir an diesem Punkt einfach sagen: Schnapp dir eine Packung Reis und los geht's!

Zutaten

- Halbe Tasse Reis
- 2-3 Tassen Wasser
- eine Schüssel

Anleitung

- 1.** Wasche den Reis mit den Händen in einer Schüssel und gieße vorsichtig das überschüssige Wasser wieder ab, indem du deine Hände schützend vor den Reis hältst. Bedecke danach den gesäuberten Reis erneut mit Wasser und lasse die Mischung 30 Minuten bis eine Stunde ziehen. Vermische nun den Reis mit dem Wasser mit den Händen bis es eine milchige Farbe erhält. Gebe das milchige Wasser nun in eine saubere Schüssel und lasse es zwei Tage bei Raumtemperatur ziehen. Beginnt das Reiswasser zu fermentieren, ist es einsatzbereit und kann auf das Haar verteilt werden, z.B. mit einer Spray Flasche.
- 2.** Verwende das Gemisch z.B. als Leave-in Kur vor der Haarwäsche. Alternativ kannst du es als Spülung nach der Haarwäsche verwenden.

Fertig in

Zubereitungsdauer: 2 Tage

Wachse

Natürliche Wachse eignen sich hervorragend als natürliche, gesunde Halt/Formgeber und Verschlößer und werden seit Jahrhunderten in der Lockenpflege benutzt. Produkte mit synthetischen Wachsen solltest du jedoch ausschließen.

Synthetische Wachse sind beispielsweise:

- **Vaseline (Wachs auf mineralölbasis)**

Natürliche Wachse sind beispielsweise:

- **Bienenwachs**
- **Candelillawachs**
- **Reiswachs**



Vor allem Candelillawachs und Reiswachs haben unheimlich viele pflegende Eigenschaften. Da sie jedoch schwer auswaschbar sind, ist das Mengenverhältnis entscheidend. Natürliche Wachse sollten **weiter hinten in der Inhaltsstoffliste** stehen, sodass sich diese nicht verstärkt auf dem Haar absetzen. Chemiker der natürlichen Haarkosmetik empfehlen ein Mengenverhältnis von ungefähr **1-3 % des Produkts***. Von Produkten, die hauptsächlich aus natürlichen Wachsen bestehen, ist abzuraten, da diese sehr Build-up fördernd sind.

*“Lorraine Massey: **Vermeide auch alle Produkte, die als (...) "Wachs" angepriesen werden. Die machen deine Haare hart und brüchig, wie Ramen-Nudeln**” (S. 80).*

Bei häufigem und andauerndem Verwenden lipophiler Stoffe wie Ölen oder Wachsen, was bei der CGM durchaus vorkommt, sind Clarifying Shampoos unbedingt empfohlen. Beschwerte und hängende Locken lassen sich meistens auf eine nicht ausreichende Klärung des Haares zurückführen, denn unsere Haare müssen ab und an auch mal „durchatmen“ und frei werden von allen möglichen Ablagerungen verursacht durch natürliche Öle, Butter, Wachse, Chlor oder Kalk.

Alkohole

In der Kosmetik kommen sowohl feuchtigkeitsspendende **Fettalkohole** als auch **austrocknende Alkohole** zum Einsatz. Bei der natürlichen Lockenpflege lässt man **austrocknende Alkohole speziell in Stylingprodukten wie Gelen** außen vor, denn diese bleiben um einiges länger auf den Haaren. Bei Shampoos oder Conditionern, welche ausgewaschen werden,ieht Lorraine Massey wiederum kein dringliches Problem mit austrocknenden Alkoholen, sofern dem Produkt auch ausreichend feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe beigesetzt sind, welche dem Austrocknen wiederum entgegenwirken.

Vermeide folgende austrocknende Alkohole in Stylingprodukten, wie z.B.:

- Ethyl alcohol
- Propanol alcohol
- Alcohol denat
- Isopropyl alcohol
- Isopropanol alcohol
- Benzyl alcohol
- Ethanol alcohol*

Benutze anstelle dessen Produkte mit Fettalkoholen wie z.B.:

- Cetyl alcohol
- Cetearyl alcohol
- Stearyl alcohol
- Lauryl alcohol*

Welche Locken Stylingprodukte gibt es und für welchen Zweck werden sie angewandt?

Es gibt eine ganze Bandbreite von unterschiedlichen Locken Stylingprodukten. Sie sorgen für Definition, aktivieren die Sprungkraft der Locken/Wellen, geben langanhaltenden Halt, bekämpfen Frizz, machen die Haare glänzend und halten die Haare hydriert. Doch jedes Produkt leistet seinen eigenen Beitrag zu diesem Gesamtpaket.

Welches wann am besten geeignet ist schauen wir uns hier an.

Stylingprodukte

Pflegende Stylingprodukte

7. Leave-in Conditioner

Leave-in Conditioner (Leave-Ins) werden in der Regel als **erstes pflegendes Produkt** nach dem Waschen verwendet und werden im Gegensatz zu Conditionern nicht ausgespült. **Warum verwendet man Leave-ins?** Vor allem um die Haare auch nach dem Waschen **einfacher zu entwirren** und die Haare über das Waschen hinaus **hydriert zu halten**. Zudem sorgen sie für **weniger Frizz**. Die meisten Leave-in Conditioner enthalten deshalb **weniger reichhaltige Inhaltsstoffe als Conditioner** und im Mengenverhältnis **mehr leichte Stoffe wie Wasser, Glycerin oder Aloe Vera**. Diese können bei fast allen Lockentypen angewendet werden, da sie die Haare nicht beschweren. Aber Vorsicht, es gibt durchaus auch sehr reichhaltige Leave-ins, welche nicht die beste Wahl bei dünnem oder Build-up anfälligem Haar sind. Nicht alle Leave-Ins sind gut im Entwirren des Haares, deshalb achte auf Produktbeschreibungen wie "Leave-In/Detangler".

8. Detangler(sprays)

Detangler lässt sich in "Entwirrer" übersetzen. Und das ist genau das, was sie tun, die Haare entwirren. Sie sind ganz **ähnlich aufgebaut wie Leave-ins**, nur sind sie von den Inhaltsstoffen bewusst auf das **Detangling der Haare** ausgerichtet. Somit enthalten sie verstärkt **filmbildende Feuchthaltemittel**, mit welchen die Haare wunderbar detangled werden können.

9. Lockencremen

Lockencremes werden eingesetzt, um dem Haar mehr Feuchtigkeit und Definition zu geben und um Frizz zu reduzieren. Im Gegensatz zu Leave-Ins benutzt man



Lockencremes aber nicht, um die Haare zu entwirren. Deshalb kommen sie in der Reihenfolge **nach dem Leave-in**. Auch hier gibt es **verschiedene Arten von Lockencremes**, welche, die sehr reichhaltig sind (reich an Ölen und Buttern) und das Haar bei zu großen Mengen beschweren können, und leichtere Lockencremes, die von allen Lockentypen benutzt werden können. Lockencremes können als eine Art "Primer" verstanden werden, der die **Basis für das darauffolgende, haltgebende Gel** darstellt. Sie helfen also, die **Locken schön zu formen**, indem sie **Definition** vor dem haltgebenden Produkt schenken. Man sagt auch, dass sie die **Sprungkraft der Locken/Wellen "aktivieren"**. Synonyme für Lockencremes sind "Hair Milk" und "Hair Lotion", obwohl hier die Konsistenz stark variieren kann, von dick und reichhaltig zu dünn und flüssig.

10. Curl Enhancer

Curl Enhancer fungieren ähnlich wie Lockencremen. Sie **aktivieren ebenfalls die Wellen/Locken**, indem sie die Haare mit **Feuchtigkeit versorgen**, enthalten aber oftmals **etwas weniger reichhaltige Stoffe** als Lockencremen. Aloe Vera Gel ist beispielsweise ein gängiger Curl Enhancer.

Haltgebende Stylingprodukte

11. Lockengele

Ein Haargel sorgt dafür, dass deine Locken/Wellen über einen längeren Zeitraum hinweg Halt bekommen. Es enthält von allen Stylingprodukten **am meisten haltgebende Inhaltsstoffe**, wie z.B. Xanthan Gum und natürliche filmbildende Feuchthaltemittel wie z.B. Flaxseed. Ihre Konsistenz ist **flüssig bis dickflüssig**. Viele Haargels werden nach dem Trocknen der Haare einen "Gelcast" auslösen, welcher sich jedoch **leicht "brechen" lässt**, in dem man diesen mit den Händen wieder herausknetet - das nennt man auch "Scrunch out the Crunch (SOTC)". Zurückbleiben **weiche, definierte** Haare. Ein vergleichbares Produkt zu einem Gel ist ein Custard oder ein Haar Souffle. Custarde sind von der Konsistenz aber **fester** während Souffles eher **puddingartig** und teils auch ölig sind. Welche Konsistenz man am liebsten hat ist Geschmackssache!

12. Seren

Ein Haarserum ist **nicht dasselbe wie ein Haaröl** - was viele fälschlicherweise annehmen. Das wirst du auch direkt merken, wenn du die Inhaltsstoffe eines Haaröls mit dem eines Haarserums vergleichst. Seren sind oft **wasserbasiert und beinhalten viele pflanzliche Extrakte, weniger Öle**. Oftmals enthalten Seren sogar gar kein Öl. Auch von der Konsistenz ist es **wesentlich dickflüssiger als ein Öl**. Es hat auch eine **leicht haltgebende Note**, wenn auch nicht so stark wie ein Gel. Es gibt sowohl Seren für die Haare als auch für die Kopfhaut. Haarseren verleihen dem Haar Glanz und können Frizz verringern und so ganz zum Schluss als Finishing Touch verwendet werden. Kopfhaut Seren können direkt auf der Kopfhaut aufgetragen werden und das Haarwachstum stimulieren. Oftmals kann man ein Serum sowohl als Haar- als auch als Kopfhautserum anwenden.

13. Locken Mousse

Locken Mousse bestehen entweder aus **natürlichen oder synthetischen Haltgebern**. Natürliche Haltgeber können z.B. Polysaccharide sein.

Sie eignen sich super für Volumen und können für zusätzlichen Halt z.B. mit einem Lockengel kombiniert werden.

03

DIE PASSENDE LOCKENPRODUKTE FINDEN

Falls du ganz am Anfang stehst, empfehlen wir dir generell folgende Ausrüstung:

Zum Reinigen, Pflegen und Stylen:

- Mildes, sulfatfreies Shampoo
- Conditioner
- Deep Conditioner
- Lockencreme oder Leave in
- Lockengel

Tools:

- Breitzacken Kamm
- Idealerweise eine Lockenbürste (reicht auch noch später)
- Mikrofaserhandtuch oder altes T-shirt
- Sprühflasche (von großem Vorteil aber kein MUSS)

Im Lockenbox Online Shop findest du unsere handverlesene Auswahl an Lockenprodukten.

[Produkte shoppen](#)



"Bei der extrem großen Auswahl, verschiedensten Produkttypen und Bezeichnungen, verliert man schnell den Überblick. Passende Lockenprodukte zu finden kann mit einigen Hindernissen verbunden sein."

Möglichkeit 2: Du weißt nicht, welche Produkte du kaufen sollst?

Bei dem Meer an Lockenprodukten geht das verständlicherweise vielen Lockenköpfen so. Bei der extrem großen Auswahl, verschiedensten Produkttypen und Bezeichnungen, verliert man schnell den Überblick. Passende Lockenprodukte zu finden kann mit einigen Hindernissen verbunden sein, wie dass z.B.:

- hochwertige & hochqualitative Lockenprodukte meist sehr teuer sind
- es eine schiere Auswahlmöglichkeit gibt, sodass die Entscheidung schwer fällt
- der Produktkauf mit zeitintensivem Rechercheaufwand verbunden ist und man teure Fehlkäufe dennoch nicht ausschließen kann
- man beim Kauf auf Ausgewogenheit achten sollte was z.B. die Leichtigkeit vs. Reichhaltigkeit oder Proteine vs. Feuchtigkeit betrifft
- man auf lockenfreundliche und so gesunde Inhaltsstoffe wie möglich achten sollte. Das heißt also: genaues Studieren der jeweiligen Inhaltsstoffliste.

Du hast genau damit zu kämpfen?

*Dann ist die **Lockenbox** genau das Richtige für dich.*

Wie du sicherlich schon weißt, haben wir als Lockenbox dieses E-Book für dich geschrieben, denn wir standen auch ein mal vor denselben Schwierigkeiten wie du.

Flora & Curl

B



WAS IST LOCKENBOX & WIE KANN SIE DIR HELFEN?

All die Schwierigkeiten, die wir oben aufgezählt haben?
Diese wollen und können wir mit Lockenbox ganz einfach lösen!

ALLE VORTEILE VON LOCKENBOX AUF EINEN BLICK

- Jeden Monat neue überraschende Lockenschätze: 4-5 handverlesene Lockenprodukte der besten Marken weltweit
- Erhalte als erstes Zugang zu brandneuen Marken bevor diese regulär erhältlich sind
- Doppelter bis dreifacher Wert: Du sparst zwischen 50-70% im Vergleich zum Einzelkauf. Wie das? Wir sparen uns Vermittler und teure Lagerkosten.
- Für jede Lockenart geeignet
- Curly Girl approved:
Frei von nicht-auswaschbaren Silikonem, Sulfaten, Parabenem, Mineralöl, austrocknenden Alkoholen und schädlichen Wachsen!



Für nur
31,95€

Wir senden die Lockenbox monatlich an unsere Mitglieder, sodass sie die besten und bewährtesten Marken und All-time Favorites für einen unglaublich guten Preis ausprobieren können.

In einer Lockenbox sind 4-5 Lockenprodukte von einer oder unterschiedlichen Marken in Höhe von 65€-90€ enthalten.

Das Geniale: Da wir uns teure Lagerkosten und Vermittler sparen, bekommen unsere Mitglieder die Lockenbox für nur 31,95 €/Monat!

WAS GENAU IST IN EINER LOCKENBOX?!

Jeden Monat sind **neue überraschende Lockenschätze** in der Lockenbox enthalten:

LOCKENBOX IST VON CURLY GIRLS FÜR CURLY GIRLS

Beispielhafter Inhalt:



1x mildes, sulfatfreies Shampoo



1x Conditioner



1x Lockencreme



1x Lockengel

Ich war verzweifelt wegen meinen Haaren und habe so viel recherchiert bis ich auf die Lockenbox gestoßen bin. Ich dachte „probiere es aus, was hast du schon zu verlieren? Nichts, du kannst nur gewinnen!“

Wenn ich überlege was ich davor für nur 1 Serie einer anderen Marke ausgegeben habe ... dafür hätte ich 4 Lockenboxen bekommen. Die Anwendung ist, dank des beiliegenden Booklets, einfach. Meine Locken sind wieder da!!!!

- DUNJA, VERIFIED BUYER

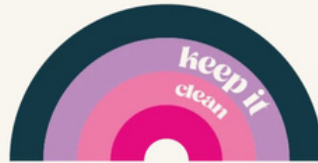


UND DIE INHALTSSTOFFE?!

Wir wollen dir nicht nur **effektive Lockenprodukte** zusenden. Unser Anspruch an die **Qualität** der enthaltenen Produkte ist sehr hoch!



Sulfatfrei



Silikonfrei & Mineralölfrei



Curly Girl safe



Plants over chemicals



Parabrenfrei



Tierversuchfrei

FÜR ALLE LOCKENTYPEN?!

Die Lockenbox ist für jede Lockenart geeignet.

Denn die ideale Lockenpflege hängt **von einer Vielzahl an Faktoren** ab. Deine Locken sind (chemisch) einzigartig und **nichts geht über das Ausprobieren.**



SO FUNKTIONIERT LOCKENBOX

Lockenbox ist ein totales **Herzensprojekt**, weil wir die Lockencommunity lieben und euch eure Lockenreise super gerne vereinfachen wollen. Lockenbox ist ein **2-Sister-Start-Up (1 Wavy & 1 Curly)** und es folgt in vielerlei Hinsicht so gar nicht den "Best Practices" von Abo-Boxen. Warum? Weil wir nicht dahinter stehen - wir hätten auch absolut keine Lust, in einem Abo festzustecken (ja, das ist uns auch schon passiert).

LOCKENBOX IST EIN TOTALES HERZENSPROJEKT

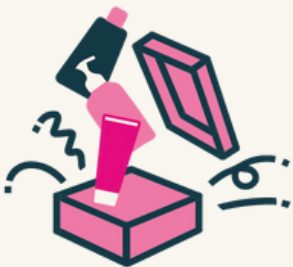
1.



LOCKENBOX BESTELLEN

[Zur Lockenbox](#)

2.



LOCKENBOX IN DEINEM WUNSCHABSTAND ERHALTEN

Du möchtest die Box alle 1, 2 oder 3 Monate empfangen? Dann stelle dein Lieferintervall in deinem Kundenkonto einfach um.

3.



JEDERZEIT KÜNDIGEN, PAUSIEREN, REAKTIVIEREN

Du kannst monatlich dein Abo kündigen, pausieren und reaktivieren.

Wir schenken
dir 5% auf
deine 1. Box!
Code:
Welcome5

Wie wir alle lockigen Mädchen wissen, ist es nicht selbstverständlich, dass wir Produkte für unsere Locken zu einem erschwinglichen Preis finden (zumindest Produkte, die keine Chemikalien enthalten). Die Lockenbox-Erfahrung ist erschwinglich, stilvoll und entspannend, vor allem weil sie so einfach ist.

Ich habe die Produkte darin geliebt! Endlich etwas, das sich auf meinem Haar gut anfühlt. Absolut empfehlenswert!

- KATRIN S., VERIFIED BUYER





04

STARTE DEINE WASCH- UND STYLINGROUTINE

Ganz wichtig: Falls du bisher silikonhaltige Produkte benutzt hast, ist es wichtig, dass du vor deinen ersten Versuchen mit der CGM deine Haare ein letztes Mal ganz gründlich mit einem sulfathaltigen Shampoo wäschst. Dafür kannst du praktisch jedes Shampoo benutzen, welches ein Sulfat beinhaltet. Das nennt man auch den "Final Wash". Nur so können die letzten Silikonrückstände vollständig entfernt werden. Um auf Nummer Sicher zu gehen wasche deine Haare lieber zweimal.

Eine gute und überschaubare Grundausrüstung besteht aus:

- einem Microfaser Handtuch oder altem T-shirt
- einem breiten Zackenkamm
- einer Lockebürste (optional)
- einer Sprühflasche (optional)
- einem Diffusoraufsatz für deinen Fön

01

Vor dem Waschen

a. Pre-Poo Treatment (optional, 1-2 Mal im Monat)

Ca. eine halbe Stunde vor der Haarwäsche kannst du etwas Öl in deine Kopfhaut einmassieren und etwas auf deine Haare auftragen. Das wird dann mit dem milden Shampoo im Anschluss ausgewaschen. Falls du ein Pre-Poo machst solltest du danach lieber ein mildes Shampoo anstelle eines Co-Washes benutzen.

Alternativ kannst du vor dem Waschen auch andere Kuren machen, z.B. eine Gelatinkur oder Reiskur (siehe Rezepte).

b. Dry Detangling (optional)

Da deine Haare im trockenen Zustand viel stabiler sind, kannst du sie auch vor der Haarwäsche ganz sanft, Sektion für Sektion, entwirren. Das bietet sich an, falls deine

Haare super stark verknötet sind, was oft der Fall bei hoch porösem Haar ist. Würde man die Haare vor dem Waschen nicht bereits vor-entwirren, könnte es zu vermehrtem Haarbruch beim Wet Detangling kommen.

02

Waschen & Pflegen

1. Haare mild reinigen

Hierfür kannst du entweder ein spezielles Co-Wash Produkt oder ein mildes Shampoo benutzen. Falls du dich in diesem Waschgang für eine gelegentliche Klärung entscheidest, gehe zum Punkt Clarifying.

a

Co-Wash

Befeuchte dein Haar gut und massiere den Co-Wash in die Kopfhaut ein. Konzentriere dich auf deine Kopfhaut und massiere das Produkt gründlich und wesentlich länger ein, als du es normalerweise tun würdest, um allen Schmutz zu entfernen (vergleiche diese Bewegungen mit denen einer Waschmaschinentrommel, die deine Wäsche nur durch Rotation sauber machen kann (Lorraine Massey)). Daraufhin mit mehr Produkt zu den Spitzen vorarbeiten. Das Haar kann bereits bei diesem Schritt etwas mit den Händen oder einem Breitzackenkamm entwirrt werden. Gut ausspülen. Für sehr feines, geringer dichtes Haar kann der Co-Wash bereits als einzelnes Produkt in der Waschroutine hydrierend genug sein, weshalb nicht unbedingt mit einem Conditioner angeschlossen werden muss. Falls du eine intensivere Reinigungswirkung benötigst, trage den Co-Wash einfach nochmals auf und wiederhole den Vorgang.

oder

b

Mildes Shampoo

Gib eine kleine Menge des milden Shampoos auf deine Handfläche und trage es auf das nasse Haar auf. Lege den Fokus auf deine Kopfhaut und massiere das Produkt gut ein. Danach gründlich ausspülen. Dabei werden die Längen automatisch mitgereinigt.

oder

c

Clarifying Shampoo

Gib eine kleine Menge des Clarifying Shampoos auf deine Handflächen und trage es auf das nasse Haar auf. Lege den Fokus auf deine Kopfhaut und massiere das Produkt gut ein. Danach gründlich ausspülen. Trage mehr Produkt auf die Längen auf, um auch diese von Build-up zu befreien.

2. Deep Conditioner auftragen (optional)

Nach dem Shampooieren überschüssiges Wasser sanft aus dem Haar drücken. Den Deep Conditioner von den Wurzeln bis in die Spitzen in die Haare einmassieren, wobei der Schwerpunkt auf den Haarspitzen liegt, weniger an der Kopfhaut. Falls du einfach beschwerte Haare hast, kannst du die obere Sektion auch komplett aussparen und deine Kopfhaut lieber gelegentlich mit Pre-Poo Öl/Conditioner Kuren pflegen. Mindestens 7 Minuten einwirken lassen und wieder ausspülen.

Möchtest du die feuchtigkeitsspendende Wirkung verstärken, setze eine Duschhaube auf und lasse den Deep Conditioner für 15-20 Minuten einwirken, dann gründlich mit Wasser ausspülen.

3. Conditioner auftragen

Nach dem Shampooieren oder dem Deep Conditioner überschüssiges Wasser sanft aus dem Haar drücken. Den feuchtigkeitsspendenden Conditioner von den Wurzeln bis in die Spitzen in die Haare einarbeiten, wobei der Schwerpunkt auf den Haarspitzen liegt. Lasse die Spülung einziehen und entwirre am besten jetzt die Haare mit den Fingern oder einer geeigneten Lockenbürste oder einem Lockenkamm. Sei dabei super sanft zu deinen Haaren, sie sind gerade in nassem Zustand am instabilsten. Kurz einwirken lassen und gut ausspülen.

Bei sehr dichten und dicken Haaren das Haar in zwei oder mehr Sektionen aufteilen und den Conditioner großzügig sektionsweise einarbeiten bis die Haare „milchig“ aussehen. Benutze mehr bei besonders trockenen Bereichen wie die Haarspitzen und den Bereich am Nacken, um eventuell hartnäckige Knoten zu lösen. Wenn du mehr Feuchtigkeit und Frizz Control benötigst kann der Conditioner auch nur teilweise ausgewaschen werden und etwas als Leave-in im Haar behalten werden. Um das Haar nahe an der Kopfhaut nicht zu beschweren, kann bei sehr feinem und/oder loseren Wellen der Conditioner erst ab der Mittelsektion angewandt werden. Beim Einarbeiten des Conditioners kann z.B. die "Squish to Condish" Methode angewendet werden. Falls Du Refreshings magst, bietet sich ein DIY Conditioner Spray mit Wasser & etwas Curl Conditioner auch gut an.

MÖGLICHE WASCHTECHNIKEN

Squish to Condish

Diese Methode hilft dabei, das Haar ausgiebig zu hydrieren und unterstützt die Lockenformation. Wenn das Haar mit Conditioner bedeckt ist, wird dieser nicht mit fließendem Wasser komplett wieder ausgespült sondern nach und nach mit Wasser aus dem Haar gedrückt. Es wird mit den Handflächen eine Art "Schale" gebildet und etwas Wasser darin gesammelt. Mit diesem Wasser wird kopfüber das mit Conditioner bedeckte Haar nach oben geknetet und der hydrierende Effekt des Conditioners so nochmal besser in das Haar eingearbeitet, Sektion für Sektion. Dieser Vorgang wird 2-3x wiederholt. Am Ende sollte das Conditioner-Wasser Gemisch weitestgehend auf das Haar verteilt bzw. eingezogen sein und man geht zum stylen über, z.B. kann man dann gleich das Gel einkneten. Diese Methode kann ebenfalls mit einer mit Wasser gefüllten Schüssel durchgeführt werden, wo das "Conditioner Wasser" aufgefangen wird und nochmals benutzt werden kann.

Wet Detangling

Wet Detangling heißt, dass die Haare in nassem Zustand (idealerweise mit Slipgebendem Conditioner) entwirrt werden. Das kannst du entweder mit deinen Fingern, einem Breitzacken Kamm oder einer lockenfreundlichen Bürste tun. Die Haare sind in nassem Zustand jedoch am anfälligsten und brechen am einfachsten. Löse deshalb erst ganz vorsichtig die Knoten an den Spitzen und arbeite dich mit Feingefühl zum Ansatz nach oben.

Curl Training

Während des Deep Conditionings oder Conditionings kannst du deine Haare twisten und so lassen währenddem das Produkt einwirkt. Das "trainiert" die Haare sozusagen, noch lockiger zu werden.

4. Haare entwirren

Nach dem Waschen die Haare nochmal gut mit einem Breitzacken Kamm oder einer Lockenbürste entwirren und die Haare sektionieren, um die einzelnen Lockenstränge voneinander zu trennen, sodass diese nicht miteinander verkleben sondern sogenannte Bündel entstehen. Viele tun dies kopfüber, da somit die Haare nicht an der Kopfhaut kleben bleiben für mehr Volumen. Zum einfacheren Entwirren kann ein Leave-in Conditioner oder ein Detangler verwendet werden. Je nach Haardichte kannst du mehr oder weniger Haarbündel (Clumps) bilden.

03

Pflegen & Stylen

5. Pflegende Stylingprodukte (optional)

Je nach Feuchtigkeitsbedarf kann nun als Stylingbasis eine Lockencreme oder ein Curl Enhancer verwendet werden. Dafür eine kleine Menge mit der präferierten Stylingmethode (z.B. Praying Hands) in das Haar einarbeiten und auf eine ebenmäßige Verteilung achten. Fange mit einer erbsengroßen Menge an und benutze nach deinem eigenem Gefühl mehr. Für mehr Definition ein paar Sekunden lang oben am Ansatz halten und die Haare in den Händen kräftig in Form drücken. Zwischendurch kannst du überschüssiges Wasser oder Produkt auch wieder mit einem Microfaser Handtuch oder alten T-shirt aus dem Haar kneten (Microplopping). Je nachdem, wie viel Feuchtigkeit und Produkt deine Haare vertragen. Falls du aber zu wenig Feuchtigkeit im Haar hast, dann kannst du mit einer Sprühflasche wieder Wasser ins Haar bringen. Vertraue deinem eigenen Gespür, wie viel Feuchtigkeit sich richtig für deine Haare anfühlt.

6. Haltgebendes Stylingprodukt

Zum Abschluss knetet man ein Gel in die Haare, welches die davor eingearbeitete Feuchtigkeit versiegelt und die geformten und definierten Bündel stabil zusammenhält. Gebe dafür eine kleine Menge in die Handfläche und arbeite es gleichmäßig ins nasse Haar ein. Um die Locken zu verstärken, knete das Gel kopfüber von unten nach oben in das Haar ein, forme deine Locken (z.B. mit Finger Coiling) mit den Fingern oder einer geeigneten Bürste. Die zu verwendende Menge hängt vom individuellen Haar ab. Wir empfehlen, mit einer kleineren Menge zu beginnen und je nach Bedarf langsam mehr einzuarbeiten. Das Gel erzeugt einen Cast (eine harte Gelschicht). Breche diesen mit der Scrunch Out The Crunch (SOTC)-Methode auf, sobald das Haar 100% trocken ist. SOTC = Gelcast mit den Fingern oder einem Handtuch brechen, um weiche und definierte Locken zu erzeugen.

7. Lufttrocknen und/oder Diffusen

Trockne deine Haare an der Luft oder mit einem Diffusor auf warmer oder kalter Stufe. Nach vollständigem Trocknen (lieber 110% trocken!), den Gelcast auskneten (SOTC-Methode), sofern einer entstanden ist. Zum Abschluss kannst du kopfüber gehen und deine Haare direkt am Ansatz vorsichtig schütteln, sodass du dort mehr Volumen bekommst. Das kannst du auch mit einem Afropick machen. Optional: Für mehr Glanz kannst du zum Abschluss ein Serum auftragen oder ein paar Tropfen Öl auf der Handfläche verreiben und in deine Haare scrunchen. So verschließt du die Feuchtigkeit zum Schluss auch nochmal.

METHODEN UM STYLINGPRODUKTE EINZUARBEITEN

Scrunching Methode

Das ist die aller gängigste Stylingmethode für welliges oder lockiges Haar. Du knetest deine Haare mit den Händen noch oben, um deine Wellen/Locken zu formen. Je öfter und kräftiger du knetest, desto definierter und lockiger werde deine Haare. Wenn du z.B. nur voluminöse Beach Waves möchtest, würdest du nur ganz leicht scrunchen (kneten).

Praying Hands Methode

Eine sehr beliebte Stylingmethode die das Ziel hat, das Produkt vor dem Scrunchen noch besser in das Haar einzuarbeiten. Mit dem Stylingprodukt auf beiden Händen verteilt fährt man mit den Handflächen zueinander zeigend (wie eine zum Gebet flach gefaltete Hand) entlang der Haarsträhnen von oben nach unten, um so das Produkt intensiv ins Haar einzuarbeiten. Daraufhin das Haar nach oben scrunchen (kneten). Diese Methode soll Frizz besser entgegenwirken als beim Scrunching, ist aber Geschmackssache, denn sie könnte die bereits definierten Locken bei manchen auch wieder umsonst glattziehen.

Raking Methode

Hier wird das jeweilige Produkt durch die Haare gekämmt - aber nicht mit einem Kamm/einer Bürste, sondern mit den Fingerspitzen.

Rake & Shake Methode

Hier wird das jeweilige Produkt mit den Fingern durch die Haare gekämmt und anschließend die Haarsträhnen "geschüttelt" um die Lockenformation zu unterstützen.

Clumping Methode

Einzelne Strähnen klumpen zusammen und formen so breitere Wellen/Locken. Man teilt die Clumps am einfachsten kopfüber mit einem Breitzackenkamm oder einer Lockenbürste ein. Mit Hilfe von Lockengelen werden die einzelnen Strähnen fixiert.

Finger Coiling Methode

Währenddem die Haare noch nass sind einzelne Strähnen um die Finger wickeln um so die Haarsträhnen in eine schönere, definiertere Lockenform zu bringen.

Shingling Methode

Diese Methode richtet sich vor allem an Haartexturen im 4er Bereich um sehr definierte Locken zu erreichen. Das (trockene) Haar wird in mehrere Sektionen aufgeteilt und Leave-In Conditioner, Gel oder Cream großzügig in die Sektionen eingearbeitet. Dabei wird das Produkt bei jeder Haarsträhne von der Wurzel bis zum Ende nach unten entlang der Haarsträhne gestrichen.

Smasters Methode

Sobald die Haare ca. 50% trocken sind knetet man nochmals ein wenig Stylingprodukt in die Haare. Diese Vorgehensweise kann den Halt verstärken.

Micro-Plopping Methode

Mit einem T-Shirt oder Mikrofaser Tuch vorsichtig überschüssiges Wasser oder überschüssiges Produkt aus den Haaren drücken.

Denman Brush Methode

Wie Finger Coiling, nur dass man dafür eine spezielle Lockenbürste benutzt. Super eignet sich die Denman Brush. Währenddem die Haare noch nass sind einzelne Strähnen mit der Bürste drehen um so die Haarsträhnen in eine schönere, definiertere Lockenform zu bringen.

METHODEN FÜR TROCKNEN, DIFFUSEN UND VOLUMEN

Diffusing Methode

Die Haare mit einem Diffuser Aufsatz trocknen.

Fluff Methode

Für mehr Volumen benutzt man einen Afrokamm (Pick) oder die Hände und setzt direkt an der Kopfhaut an und "schüttelt" die Ansätze ganz vorsichtig, um die Ansätze etwas anzuheben.

Plopping Methode

Eine Technik, die Haare nach dem Stylen in ein T-Shirt oder ein spezielles Mikrofasertuch hochzubinden, um die Form der Wellen/Locken beim Trocknen zu verstärken.

Root Clipping Methode

Haarklipps werden direkt am Ansatz benutzt um so die Ansätze während dem Lufttrocknen angehoben zu halten. Mit dieser Technik kann man mehr Volumen an den Ansätzen kreieren.

Scrunch out the Crunch (SOTC) Methode

Zum Abschluss der Stylingroutine verwenden viele ein Gel oder Custard für mehr Definition und Halt. Viele Gels/Custards bilden bewusst einen sogenannten Cast, d.h. das Produkt legt sich wie ein harter Mantel um jede definierte Haarsträhne (aufgrund der enthaltenen Fixierpolymere). Die Haare werden somit während dem Lufttrocknen hart und starr/unbeweglich. Um nach dem Lufttrocknen die gewünschte Definition und das gewünschte Volumen zu bekommen, wird der Cast sobald das Haar vollständig getrocknet ist mit den Händen wieder herausgeknetet (auch SOTC genannt - Scrunch Out The Crunch), solange, bis die Haare wunderschön voluminös und weich sind. Das kann entweder mit den Händen, einem weichen Tuch oder T-shirt gemacht werden. Hierfür kann auch ein paar wenige Tropfen Öl/Serum verwendet werden.

Pixie Diffusing Methode

Hierbei handelt es sich um eine spezielle Föhn-Methode. Das Haar wird kopfüber getrocknet, normalerweise auf hoher Stufe und mit warmer Luft. Das Haar wird in Sektionen getrocknet und der Föhn, sobald die jeweilige Sektion trocken ist, sofort ausgeschaltet. Es wird demnach eine Haarsektion in den Diffuser gelegt, Richtung Kopfhaut gebracht, der Föhn angemacht und sobald die Sektion fertig ist direkt wieder ausgeschaltet und die nächste Sektion nach dem selben Konzept getrocknet. So soll vor allem Frizz vermieden werden..

05

DIE RICHTIGE STYLINGMETHODE FINDEN

Lockenpflege ist ein Prozess, denn das Vorher-Nachher stellt sich nicht auf der Stelle ein, aber mit jedem Waschen und Stylen wirst du kleine Fortschritte machen und besser zu verstehen lernen, wie deine Haare auf welche Techniken, Produkte und Mengen reagieren. Viele Lockenköpfe haben Monate, wenn nicht Jahre gebraucht, um ihre Methode zu perfektionieren.

Dabei spielt Trial und Error & Intuition eine wichtige Rolle:

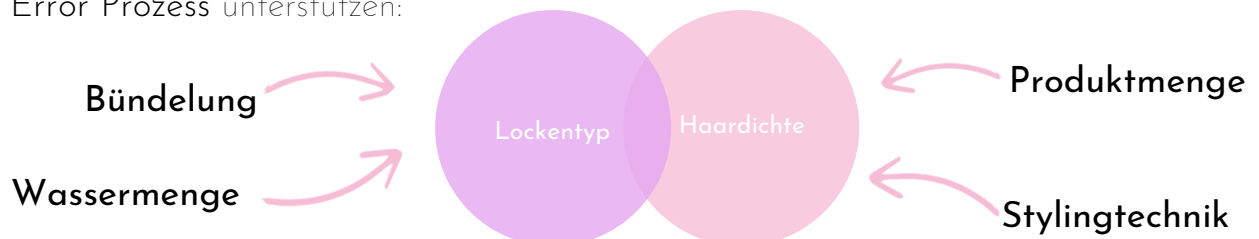
- **Trial & Error:** Nichts ersetzt dein eigenes Experimentieren. Probiere verschiedene Techniken aus und behalte dir bei, was funktioniert hat und verändere, was nicht funktioniert hat.
- **Mengen:** Entwickle ein Gespür dafür, wie viel Wasser und Produkt du benutzen solltest.
- **Intuitives Anwenden:** Überlasse dich beim Waschen und Stylen deiner Intuition. Blende in dem Moment am Besten alle Bilder im Kopf aus, die du vielleicht noch von Instagram von anderen Lockenköpfen im Kopf hast und sei ganz bei dir.

“SETZE DEINE INTUITION AN ERSTE STELLE WENN ES UM DIE MENGE AN WASSER, MENGE AN STYLINGPRODUKT UND DIE STYLINGTECHNIK GEHT.”

Wieso das? Spätestens, wenn es um die Menge an Wasser in deinen Haaren und die Menge an Stylingprodukten geht, tust du dir damit einen großen Gefallen. Als Beispiel, manche Lockenköpfe bekommen lediglich gute Ergebnisse, wenn sie das Stylingprodukt ins klatschnasse Haar einkneten, währenddessen andere überschüssiges Wasser aus den Haaren entfernen sollten, bevor das Stylingprodukt im Haar verteilt wird (Wet vs. Damp Styling). Lässt man sich nun von der Fausregel eines anderen Lockenkopfes während des Stylens beeinflussen, würde der ein oder andere seine Stylingroutine auf einer falschen Feuchtigkeitsbasis aufbauen - und hätte unter Umständen ständig Probleme mit Volumen oder auf dem anderen Extrem, mit Frizz. Folgt man hingegen dem eigenen Gespür und belässt intuitiv genauso viel Wasser im Haar, wie es sich aus dem Moment heraus richtig anfühlt, kann das Ergebnis plötzlich von Erfolg gekrönt sein. Dasselbe gilt für die Menge des Stylingproduktes. Manche brauchen mehr, andere weniger. Auch wenn es um die beste Stylingtechnik für dich geht, wird dir das intuitive Stylen viel mehr zum Durchbruch verhelfen, als ganz genau dieselbe Technik einer anderen Person nachzuahmen. Du kannst dich natürlich aus der Liste der möglichen Stylingmethoden bedienen, trotzdem musst du auch mit diesen experimentieren, um schlussendlich die perfekte Stylingmethode für dich zu entdecken: "No one size fits all".

Volumen oder Definition?

Die erste Frage, die du dir vor deiner Stylingroutine stellen solltest ist, ob deine **Priorität Volumen oder Definition** ist. Warum sprechen wir von Prioritäten? Da **Volumen** für die meisten auf **Kosten von Definition** geht und **Definition** auf **Kosten von Volumen**. Definition heißt frizz-freie, definierte einzelne Wellen/Locken. Liegt dein Fokus hingegen auf **Volumen**, nimmst du gerne etwas Frizz in Kauf. Beides gleichermaßen zu erzeugen ist wohl das Ziel eines jeden Curlies/Wavies - wenn auch ehrlich für die meisten sehr schwierig bis unrealistisch zu erreichen. Deshalb solltest du, wenn es um die **Produktmenge** und **Technik** geht, eins der beiden im Kopf favorisieren und deine Routine hauptsächlich danach auslegen. Welche Antwort du dir nun im Kopf bildest, hängt stark von deiner **Haardichte** und deinem **Lockentyp** ab. Obwohl es dein eigenes Experimentieren natürlich nicht ersetzt, können folgende Indizien dich in deinem Trial und Error Prozess unterstützen:



01

Stark gelockte und/oder hohe Haardichte

Stark gelockte Haare gehen häufig mit von Natur aus höherem Volumen einher. Durch die Ringelbildung der Haare entstehen **erkennbare "Lockenschichten"**. Die Haare sind dadurch angehoben, wodurch optisch Volumen entsteht. Hast du einfach nur von Natur aus **dichte Haare**, wenn auch unter Umständen eher dünnes oder weniger stark gelocktes Haar, wirken deine Haare automatisch voller und voluminöser, als bei geringer Haardichte. Hast du also **stark gelockte Haare und/oder eine hohe Haardichte**, ist die oberste **Priorität** allermeistens **Definition**, da du eher den Frizz in den Griff bekommen möchtest. Volumen haben deine Haare sowieso, deshalb steht das an zweiter Stelle an.

a

Menge an Wasser

Du wirst deine Stylingprodukte wahrscheinlich in **nasses-klatschnasses** Haar einarbeiten, da **Definition** dein oberstes Ziel ist.

b

Menge an Stylingprodukt

Als Faustregel gilt: **Je mehr Produkt, desto mehr Definition**. Übertreibe es aber auch nicht, sonst werden deine Haare zu unvoluminöse und beschwert.

c

Stylingtechnik

Viele Curlies mit stark gelockten Haaren oder einer hohen Haardichte setzen auf die **Praying Hands, Finger Coiling, Denman Brush, Plopping** und **Pixie Diffusing Methode** um jede einzelne Wellen/Lockensträhne so gut wie möglich zu definieren und von Frizz zu befreien.

d

Bündelung (Clumps)

Da du **Definition** möchtest solltest du **größere Clumps** bilden, dafür etwas weniger davon. Größere Curl Clumps sind einfacher definiert zu halten und weniger Frizz anfällig.

Weniger stark gelockte Haare und/oder niedrige Haardichte

Hast du von Natur aus eher **wellige Haare**, ist es gut möglich, dass du weniger voluminöses Haar hast. Gewellte Haare (S-Form) "kleben" oft eher aneinander, da sich im Gegensatz zu stark gelocktem Haar kein richtiger Kringel bildet, welcher die Locken anhebt. Optisch gesehen entstehen also weniger deutliche Lockenschichten. Deshalb wirken deine Haare, obwohl häufig bei selber Haardichte oder Haardicke, weniger voluminös, als bei Personen mit stark gelocktem Haar. **Auch eine geringere Haardichte** geht häufig mit **weniger voluminösem** Haar einher, obwohl du eventuell dickes Haar hast. Wenn deine Haare eine geringere Haardichte aufweisen, ist dein oberstes Ziel höchstwahrscheinlich, **so viel Volumen wie möglich zu erzielen**, um deinem Haar einen **volleren Eindruck** zu verleihen. Dafür nimmst du wahrscheinlich gerne ein bisschen Frizz in Kauf, Hauptsache, deine Haare sehen nach "mehr" aus. Deshalb möchtest du wahrscheinlich eine Routine aufbauen, welche **mehr auf Volumen als auf Definition** ausgelegt ist.

a

Menge an Wasser

Da Volumen dein oberstes Ziel ist werden Stylingprodukte in **handtuchfeuchtes** bis allerhöchstens **nasses** Haar eingearbeitet. Deshalb wirst du auf alle Fälle mit einem **Mikrofaser Handtuch** oder **Haartuch** (z.B. altes T-shirt) ausgestattet sein, um das überschüssige Wasser aus den Haaren zu saugen, bevor du deine Stylingprodukte einarbeitest. Hast du aber zu viel Feuchtigkeit aus den Haaren genommen, ist wiederum Gefahr im Verzug, dass dein Ergebnis zu wuschelig oder frizzig wird. Deshalb musst du immer dein **eigenes Gespür** während deiner Routine walten zu lassen, denn du bist die einzige Person, die deine Haare in den Händen spürt und vor sich sieht. Intuitiv wirst du die richtige Menge an Wasser im Haar behalten. Eventuell hilft dir auch eine **Sprühflasche** weiter, da du beim ersten Anlauf zu viel Wasser aus den Haaren genommen hast, und im Nachhinein doch etwas mehr Feuchtigkeit zuführen musst. Je nachdem, wie viel Volumen an dem Tag dein Ziel ist und ob du dafür gerne etwas undefiniertere Haare in Kauf nimmst. Wenn dir also eher eine voluminöse Mähne mit etwas Frizz anstelle von definierten aber un-voluminöseren Curls passt - mache genau das zu deinem Ziel!

b

Menge an Stylingprodukt

Auch hier gilt als Faustregel: **Je weniger Produkt du benutzt, desto mehr Volumen bekommst du**. Benutze aber auch nicht zu wenig, etwas Halt und Definition braucht man ja immer.

c

Stylingtechnik

Als Styling- und Föntechnik für Volumen bietet sich vor allem die **Scrunching, Root Clipping, Fluffing** und **Diffusing Methode** an.

d

Bündelung (Clumps)

Da du Volumen möchtest, solltest du **kleinere Bündel (Clumps)** bilden, sodass du insgesamt mehr einzelne Lockensträhnen hast. Separiere deine Haare also in kleinere Sektionen (z.B. mit einem Breitzacken Kamm). Damit suggerierst du volleres Haar.

06

DEINE HAARE BESSER VERSTEHEN

An diesem Punkt hast du sicherlich bereits die ersten Versuche mit der CGM unternommen, die ersten Produkte und Techniken ausprobiert. Vielleicht bist du auch bereits einige Wochen dabei, deine Routine stetig zu verbessern. Dann kann es gut sein, dass du an einem Punkt angekommen bist, an dem sich dein anfänglicher Fortschritt nach hinten entwickelt. Jetzt kommt dieses Kapitel genau richtig!

Warum Produkte nach einer Zeit nicht mehr funktionieren könnten

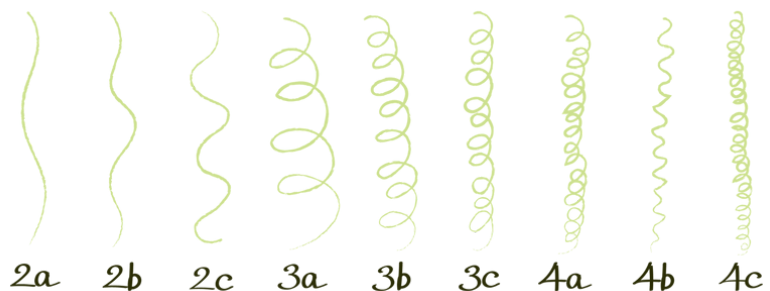
Nach einer Weile kann es gut sein, dass sich der anfangs eingestellte Locken/Wellen-Erfolg nicht mehr replizieren lässt. Sprich: du bekommst einfach keine guten Ergebnisse mehr hin, egal, wie sehr du dich beim Stylen anstrengst. Doch woran liegt der plötzliche Misserfolg? Während du vielleicht noch völlig planlos bist, hast du über die Wochen bestimmt schon ein relativ gutes Gespür für deine Haare entwickelt. Jetzt ist es aber an der Zeit, nochmal so richtig auf Tuchfühlung mit deinen Haaren zu gehen und etwas wissenschaftlicher an die ganze Materie heranzugehen, sodass der Lockenerfolg nicht nur von kurzfristig tollen Ergebnissen, sondern von langfristigem Erfolg geprägt ist. Deshalb nehmen wir uns jetzt Begriffe vor, die du eventuell hier und da schon gehört hast, nämlich den Einfluss des Lockentyps, der Haardicke, der Haardichte und der Haarporosität.

01

Der Einfluss des Lockentyps

In der Überkategorie gibt es wellige (Kategorie 2), lockige (Kategorie 3) und stark gelockte (Kategorie 4) Haare. Innerhalb einer Kategorie unterscheidet man noch zwischen a,b und c, welche den Durchmesser angeben mit a am größten bis c am kleinsten. Es gibt also:

- Wellige/Wavy
- Lockige/Curly
- Krause/Coily
- Afro-textured/Kinky hair



Da viele Locken- und Wellenköpfe verschiedene Lockentypen auf dem Kopf haben, könntest du dich auch in Zwischenstufen einordnen. Das fällt einigen leichter:

- Wellig/Wavy/2a-2c
- Wellig bis lockig/Wavy to Curly/2-3
- Lockig/Curly/3a-3c

- Lockig bis stark gelockt/Curly to Coily/ 3-4
- Stark gelockt/Tight curls/Kinky/Coily/4a-4c

Der Lockentyp sagt nur **sehr bedingt** etwas über die richtige Lockenpflege aus. Trotzdem gibt es Anhaltspunkte, die wir im Punkt "Die richtige Stylingmethode finden" beschreiben.

Warum sagt der Lockentyp nur **bedingt** etwas über die richtigen Pflegeprodukte aus? Ist dir schon mal aufgefallen, wie viele Lockenfirmen **black-owned** sind? Häufig geht man nun davon aus, dass diese Produkte hauptsächlich für 4er Haare funktionieren. Währenddem das für ein paar Produkte sicherlich wahr ist, gibt es zahlreiche Produkte, die von absolut allen Lockentypen geliebt werden. Beispiele für **black-owned** Unternehmen, die von 2er-4er Haare geliebt werden, sind Ecoslay, Bouclème, Alikay, Shea Moisture usw.

Als Beispiel: Würdest du als Wavy ein Produkt kaufen, das bereits im Namen der Marke einen anderen Lockentyp anspricht? Das gilt z.B. für die "Kinky-Curly Curling Custard" - und dennoch wird sie häufig von den verschiedensten Lockentypen geliebt. Schlussendlich spielen **so viel mehr Faktoren**, ob ein Produkt für dich funktionieren wird, eine Rolle, als nur der Lockentyp - worauf wir im Folgenden eingehen werden.

02

Der Einfluss der Haardicke

Die Haardicke sagt aus, wie **stabil** und **widerstandsfähig** jedes einzelne Haar auf deinem Kopf ist. **Dünne Haare** haben **weniger Faserproteine** und sind deshalb anfälliger für Schäden. Sie neigen also dazu, schneller zu brechen (z.B. durch grobes Bürsten, Hitze etc.). **Dickes Haar** hingegen ist weniger anfällig für Schäden und allgemein **robuster**, jedoch deshalb auch nicht so einfach zu handhaben (z.B. in eine gewisse Form zu bringen, da die Haare härter sind).

Wie finde ich meine Haardicke heraus?

Die meisten haben schon automatisch eine sehr gute Selbsteinschätzung, wenn es um die Dicke ihrer Haare geht. Der Friseur hat bestimmt auch schon mal in einen Satz eingebaut, ob man dickes oder dünnes Haar hat. Außerdem weiß man auch aus Erfahrung, wie vorsichtig man das Haar z.B. bürsten muss, sodass es nicht bricht. Da ein **Selbsttest** in diesem Falle **sehr subjektiv** ist, hilft es auch, sich mal **die Haare anderer Personen anzuschauen**. Du könntest in den nächsten Tagen zum Beispiel bei vertrauten Freunden oder Familienmitgliedern in deiner Umgebung einen **direkten Haarsträhnen Vergleich** machen, indem du ein einzelnes deiner Haare mit einem einzelnen Haar von einem deiner Freunde vergleichst. Daraus kann man dann auch schon gute Schlüsse ziehen.

Warum ist die Haardicke wichtig?

Die Haardicke sagt aus, ob du deine Haare mit geeigneten Produkten stärken oder geschmeidiger machen solltest. **Dünnes Haar** kann z.B. mit **Hydrolyzed Protein** gestärkt werden, während dickes Haar mit **butterlastigen oder öllastigen** Produkten weicher und **geschmeidiger** gemacht werden kann. Gleichzeitig sagt die Haardicke aus, wie **Build-up anfällig** dein Haar ist. **Dickes Haar** ist **weniger Build-up anfällig** als **dünnes Haar**. Allerdings kommt es bei der Pflege nicht allein auf die Haardicke an, sondern vielmehr auf eine Kombination aus Haareigenschaften. Das schauen wir uns im Punkt 7: "Empfehlungen je nach Haareigenschaften" an.

03 Der Einfluss der Haardichte

Mit der Haardichte ist die Gesamtanzahl der Haare auf dem Kopf gemeint. Sie hat deshalb auch nichts mit der Haardicke der einzelnen Haare zu tun. So könnte man von außen betrachtet dem Trugschluss unterliegen, dass jemand mit dünnen aber sehr vielen Haaren dicke Haare hat. Oft sagt man dann generell "Diese Person hat dicke Haare", obwohl man eigentlich richtigerweise sagen müsste "Diese Person hat viele Haare". Bei weniger vollem Haar kann der Grund aber auch sein, dass du zwar dicke Haare aber eine geringe Haardichte hast.

Wie finde ich meine Haardichte heraus?

Das ist natürlich etwas subjektiv zu betrachten, wenn auch fast jeder eigentlich diesbezüglich eine realistische Selbsteinschätzung hat. Wenn du dir jedoch unsicher bist, kannst du dich auch mal vor den Spiegel stellen und deine Haardichte nochmal genauer anschauen:

- Kannst du deine Kopfhaut sehr einfach erkennen? Dann hast du eine geringe Haardichte
- Kannst du deine Kopfhaut nur etwas erkennen? Dann hast du eine mittlere Haardichte
- Kannst du deine Kopfhaut (fast) gar nicht erkennen? Dann hast du eine hohe Haardichte

Warum ist die Haardichte wichtig?

Die Haardichte richtig einschätzen zu können kann die Auswahl der Stylingtechnik beeinflussen. Weniger dichtes Haar kann man durch die richtige Technik und Produkte voluminöser erscheinen lassen, während man bei dichtem Haar eher auf Produkte und Techniken zurückgreift, welche auf Definition abzielen. Lies dir dazu am Besten nochmal den Punkt "Die richtige Stylingmethode finden" durch.

04 Der Einfluss der Elastizität

Die Elastizität sagt aus, wie gut das Haar wieder in seine Form zurückspringt. Es ist also die Sprungkraft deiner Haare. Je elastischer deine Haare sind, desto gelockter sind sie. Wenn du jetzt mal eine Locke oder Welle zwischen die Finger nimmst und diese so langziehst, dass sie gerade aussieht, und diese dann wieder in fast dieselbe Form zurückspringt, dann hast du elastisches Haar. Oft haben lockigere Haartypen automatisch elastischeres Haar, während Wellentypen eher gering elastisches Haar haben. Oft ist eine unausgewogene Protein-Feuchtigkeitsbalance der Grund, warum deine Locken nicht mehr wie üblich springen wollen oder auch deine Wellen mehr durchhängen als normalerweise üblich. Diese hängt wiederum mit der Haarporosität zusammen, welche wir uns danach anschauen. Auch die Porosität hat Einfluss auf die Elastizität des Haares. Häufig sind die Haare automatisch unelastischer bei porösen Haarstrukturen, da Feuchtigkeit wesentlich schneller entweicht. Somit hängen sich die Haare schneller aus (ein häufiges Problem beim Haartyp dünnes, hochporöses + schwächer gelocktes Haar).

Der Einfluss der Haarporosität

Die Haarporosität zu kennen kann eine kleine Welt für unsere Wellen und Locken verändern. Deshalb wollen wir dir mit diesem Abschnitt helfen, zu verstehen, was die Haarporosität aussagt und herauszufinden, **welche Porosität du hast** und wie du deine **Pflegeroutine** darauf **anpassen** kannst. Denn sie kann auch der Grund sein, weshalb eine Routine, die wochenlang funktioniert hat, plötzlich scheitert!

Was bedeutet Porosität eigentlich?

Porosität sagt aus, wie gut dein Haar **Feuchtigkeit aufnehmen und speichern** kann. Porosität ist praktisch die **Größe der Lücken im Haar**, durch die sich Wasser und andere Stoffe bewegen können - aber auch **wie schnell Feuchtigkeit** sich durch das Haar bewegt. Bei **niedrig porösem** Haar steht die Schuppenschicht (Cuticula) **fest zusammen** (die Lücken sind kleiner), weshalb Feuchtigkeit schwerer aufgenommen werden kann. Bei **hoch porösem** Haar ist es genau umgekehrt, die Schuppenschicht steht **weiter auseinander** (größere Lücken), durch die mehr Feuchtigkeit ins und aus dem Haar dringen kann. Alle Haare (und vor allem Locken) sind gewissermaßen porös- nur unterscheidet man zwischen niedrig-, mittel- und hoch porösem Haar. Obwohl die Porosität **vor allem genetisch bedingt** ist, trifft letzteres aber vor allem auch auf **kaputte, sehr splissige und chemisch behandelte** Haare zu. Haare können also generell durch äußere Faktoren wie **Chemie, Hitze oder Chlor** poröser werden. Auch ist es ganz natürlich, dass unterschiedliche Porositäten bei einer Person auftreten, denn älteres Haar (Spitzen) ist natürlicherweise poröser als neues Haar (Ansatz).

Wie findet man die Haarporosität heraus?

Lass uns zunächst sagen, dass wir **ohne ein Labor nur mit Indizien arbeiten können**, die darauf hinweisen, welche Porosität unsere Haare haben. Erschwerend kommt hinzu, dass jeder von uns **sowohl hoch-, mittel-, wie auch niedrig-poröses** Haar auf dem Kopf hat, weshalb man erstmal ansprechen muss, welchen Test man **nicht empfehlen** kann (welchen du aber dennoch machen kannst): **der Wasserglastest**.

Sobald du anfängst zu recherchieren, wirst du auf diesen Test hundertfach treffen, allerdings sollte man aufpassen, sich von dem Testergebnis leiten zu lassen, da er meistens zu sehr „beliebigen“ Ergebnissen führt, da zu **viele Störfaktoren** Einfluss auf diesen Test haben. Dir steht es natürlich vollkommen frei, diesen trotzdem zu machen! Umso mehr du dich mit deinen Locken/Wellen **auseinandersetzt & experimentierst**, desto besser bekommst du eine Intuition für diese - du bekommst ein Gespür dafür, was **deine Haare mögen** und was nicht, was für deine Haare **funktioniert & was nicht**. Basierend darauf kommt man zu einem ziemlich zuverlässigen Ergebnis, wenn es um die Haarporosität geht - aber das benötigt eben etwas **Beobachtungszeit** und geht oft **nicht von jetzt auf gleich**. Wir haben dir hier einen **ziemlich coolen Test** angefertigt, den du direkt machen kannst. Nimm dir aber auch gerne mehrere Wochen **Zeit**, um dein Haar genau zu beobachten und **wiederhole den Test nach Belieben**. Bei Porosität neigt man zudem schnell dazu, sich auf die Extremen zu fokussieren, dabei ist eine einseitige Pflege auch hier nicht perfekt.

[Porosität Quiz machen](#)

Warum ist die Porosität wichtig?

Die Haarporosität hängt sehr stark mit dem Thema der Protein-Feuchtigkeits-Balance (siehe Punkt 6: "Feuchtigkeit, Proteine und Emollients") zusammen. Wie du sicherlich schon weißt, sind Locken dafür bekannt, eher trocken zu sein und gefühlt jeder Friseur weist einen darauf hin, regelmäßig Kuren zu machen. Trockene Locken bedeuten Frizz, keine bis wenig Definition und stark eingeschränkte Sprungkraft – alles, was wir bei unseren Locken nicht wollen, richtig? Im Endeffekt gibt dir deine Haarporosität Aufschluss darüber, wie du Feuchtigkeit in das Haar bekommst und wie du diese Feuchtigkeit auch im Haar behältst. Im Allgemeinen nehmen niedrig-poröse Haare Feuchtigkeit nur schwer auf und brauchen länger um trocken zu werden (da das Wasser langsamer entweicht). Poröse Haare nehmen Feuchtigkeit einfacher auf, verlieren diese aber auch genauso schnell wieder (wegen der fehlenden Cuticula) und trocknen deshalb schneller, aber leider auch schneller aus. Mittel-poröses Haar ist am einfachsten zu handhaben und muss vergleichsweise nicht so kritisch auf die richtige Pflege achten, weshalb wir uns nun auf niedrig- und hoch poröses Haar konzentrieren, da bei diesen Gruppen die richtige Pflege wirklich entscheidend ist.

Wie pflegt man niedrig bzw. hoch poröses Haar richtig?

a

Niedrig poröses Haar: Allgemeine Pflegetipps

Wie oben bereits erwähnt, steht die Schuppenschicht sehr eng zusammen bei niedrig porösem Haar. Deshalb sieht es in der Regel gesund und glänzend aus. Es braucht also länger, um mit Wasser und natürlichen Ölen gesättigt zu werden: Produkte ziehen langsamer ein. Bei extrem niedrig porösem Haar sitzen Produkte sogar oft als weiße Ablagerung auf dem Haar bevor sie entweder gar nicht oder erst nach langer Wartezeit endlich absorbiert werden. Niedrig poröses Haar benötigt also Produkte, die Feuchtigkeit an das Haar binden und halten. Deshalb zur alles entscheidenden Frage: Wie bekommt man Feuchtigkeit in niedrig poröses Haar? Hier sind die wichtigsten Punkte:

- **Proteine und Feuchtigkeit:**
Geringe Porosität sollte sich mehr auf Feuchtigkeit als auf Protein konzentrieren, denn die Haare haben bereits einen höheren Proteingehalt als hoch poröses Haar. Dünnes niedrig poröses Haar verträgt jedoch mehr Protein (ca. wöchentlich) als dickes niedrig poröses Haar. Sehr dickes niedrig poröses Haar sollte Proteine sogar nur sehr selten benutzen (1-2 x/Monat) und vorwiegend Feuchtigkeit zuführen, da die Haare ansonsten trocken und stumpf werden können (vor allem bei 4c Haaren).
- **Deep Conditioning:**
Benutze Deep Conditioner mit feuchtigkeitsspendenden Mitteln wie z.B. Aloe Vera oder Honig um deine Haare zwischendurch mal ausgiebig zu hydrieren. Dabei eine Wärmekappe zu benutzen ist sehr empfehlenswert, da die Wärme die Cuticula öffnet, was das pflegende Produkt besser einziehen lässt.
- **Die richtigen Zutaten:**
Schau nach feuchtigkeitsspendenden Zutaten wie Glycerin, Honig, Aloe Vera,... Diese Inhaltsstoffe können besser von niedrig porösem Haar absorbiert werden, vor allem, wenn man die Haare davor etwas erwärmt und befeuchtet hat, was die Cuticula/Schuppenschicht öffnet. Produkte die sehr reich an schweren Buttern oder Ölen sind (z.B. Casteröl (Rizinusöl), Olivenöl, Shea Butter oder Tucuma Butter) können deine Haare unter Umständen nicht richtig absorbieren. Deshalb kommt es bei niedriger Porosität auch auf die Konsistenz an. Leichtere Pflege- und Stylingprodukte auf flüssiger, wasserbasierter Basis (dünne Konsistenzen) wie z.B. Haarmilch/Cremes sind mehr zu empfehlen, da sie nicht auf dem Haar sitzen bleiben. Als erste oder zweite Zutat sollte deshalb Wasser oder auch Aloe Vera stehen.

- **Auf die richtigen Öle achten:**

Die Verwendung von ungeeigneten Ölen können zu Ablagerungen führen, da sie auf dem Haar sitzen bleiben. Die geeignetsten Öle sind leicht und beschweren nicht, haben die Eigenschaft, sehr tief einzuziehen, fördern das Haarwachstum und spenden Nährstoffe. Deshalb ist das beliebteste Öl bei den niedrig Porösen wohl süßes Mandelöl, da es praktisch all diese Eigenschaften vereint. Argan oil, Jojobaöl, Baobaböl, Traubenkernöl, Sonnenblumenkernöl, Granatapfelöl, Aprikosenöl, Sesamsaatöl, Hagebuttenöl, Distelöl oder Avocadoöl sind aber auch sehr gut geeignet. Casteröl, Hanfsamenöl oder auch Olivenöl könnten unverdünnt bereits zu schwere Öle sein. Diese entweder vermeiden oder in Mischung/verdünnt mit anderen Ölen verwenden. Auch Kokosnussöl kann für manche ungeeignet sein, da es zusätzlich zu seiner tief-penetrierenden Wirkung wie ein Protein fungiert (aufgepassen wenn "protein-empfindlich").

- **Build-up Risiko und Clarifying:**

Niedrig - poröses Haar ist anfälliger für Build-up, da es weniger negative Ladungen hat, um Conditioner zu absorbieren. Deshalb ist es wichtig, häufiger klärende Shampoos zu benutzen, sodass der gesamte Build-up herunterkommt und das Haar nicht beschwert.

- **Die richtigen Butter/Weichmacher benutzen:**

Dafür eignen sich leichtere Butter wie z.B. Mangobutter, Murumurubutter oder Avocadobutter besser als schwere Butter wie z.B. Sheabutter. Reichhaltigere Butter können auch gut in geringeren Dosen oder mit etwas Wasser verdünnt benutzt werden.

- **PH-Wert:**

Der pH-Wert eines Produktes öffnet oder schließt die Schuppenschicht des Haares. Diesen Mechanismus kann man sich, wenn es um die Feuchtigkeitszufuhr geht, zunutze machen. Produkte, die einen niedrigeren pH-Wert haben, sind säurehaltiger, wodurch sich die Cuticula schließt. Da wir aber bei gering porösem Haar eine Öffnung der Cuticula anstreben, ist es ratsamer, hin-und wieder ein stärkeres Shampoo mit schwach basischem pH-Wert von 7 bis 7,5 zu benutzen. Da der pH-Wert alkalischer ist als der des Haares (der zwischen 4,5-5,5 pH-Wert liegt), lockert und hebt sich die Schuppenschicht an, sodass die Feuchtigkeit des anschließenden Conditioners durchgelassen wird.

Vergiss aber nie: Diese allgemeinen Pflegetipps sollten nicht als unbrechbare Regeln gelten. Obwohl ein Inhaltsstoff reichhaltiger ist, könnte ihn dein Haar genauso lieben oder Wunder wirken, wenn du das Produkt nur mit ein paar Tropfen Wasser verdünnst. Obwohl ein Stoff leicht ist, könnte ihn dein Haar genauso gut nicht mögen. Zudem kommt es stark darauf an, ob das jeweilige Produkt als reinigendes, pflegendes oder stylendes Produkt zum Einsatz kommt- also ausgewaschen wird, oder auf dem Haar bleibt. Probieren geht oft über Studieren!

**Pflegetipps sollten nicht als unbrechbare Regeln gelten.
(..) Es gibt nicht die eine, wahrhaftige Formel zum
Lockenerfolg.**

Hoch poröses Haar: Allgemeine Pflegetipps

Hier ist die wichtigste Frage: Wie können wir gewährleisten, dass Feuchtigkeit in den Haaren bleibt?

- Poröses Haar hat oft mit einer "aufgeschwollenen" inneren Haarschicht zu kämpfen, da das Wasser bis ganz nach innen vordringt. Deshalb können Pre-poo Öl Kuren helfen: Öle hydrieren nicht wie viele denken, sondern machen das Haar wasserabweisender und reduzieren somit die Porosität (Grund: weniger "aufgeblähte" Haare sind das Resultat und dadurch weniger abfallende Cuticulaschichten, was zu geringerer Porosität führt). Somit gelangt weniger Wasser in das und aus dem Haar, d.h. das Haar bleibt hydrierter. Kokosnussöl ist dafür am besten geeignet, aber auch Babassuöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl etc. Schwächere Öle wie Avocado, Jojoba oder Arganöl können bei dünnem Haar gut funktionieren.
- **Feuchtigkeitsverlust vorbeugen:** Produkte mit Inhaltsstoffen wie Proteine, Leinsamen oder Honig zum Schluss verwenden, um die Haaroberfläche zu "verschließen" und das Entweichen der Feuchtigkeit an die Luft zu verhindern. Öle sind dafür auch möglich (bei dünnen Haaren reicht äußerst wenig und es ist immer individuell zu betrachten, ob Öle deinen Haaren gut tun oder das Haar zu fettig hinterlassen.).
- **Proteine priorisieren:** Hohe Porosität sollte sich sowohl auf Feuchtigkeit als auch auf Protein konzentrieren, denn der Proteinmangel des Haares macht es dem Haar schwer, Feuchtigkeit zu halten, welches es einfach austrocknet. Mehr Proteine binden Wasser. Protein Behandlungen (1 x/Woche) sind, neben Feuchtigkeit, der beste Helfer.
- **Regelmäßig Deep Conditioner** benutzen für mehr Elastizität und Weichheit.
- **Das richtige Öl:** Eines der besten Öle für hoch poröses Haar ist Jojobaöl, da es den Ölen, die die Kopfhaut natürlich produziert, am nächsten kommt. Öle mit den ungesättigten Fettsäuren Omega 3 und Omega 6 haben große Moleküle, die gut mit den Lücken in der Schuppenschicht arbeiten, wie Baumwollsamensamenöl, Avocadoöl und Primelöl. Jamaican Black Castoröl, Olivenöl und Hanfsamenöl können als Füller der Keratinlücken fungieren.
- **PH-Balance:** Bei porösem Haar ist es umso wichtiger, eine gute PH-Balance von 4.5/5.5 zu bewahren um die Cuticula geschlossener zu halten. Man könnte auch gelegentlich etwas von einem DIY Apfelessigspray oder Aloe Vera Spray nach der Haarwäsche ins Haar sprühen oder spezielle PH-neutralisierende Sprays anwenden.
- Oft genug die Spitzen schneiden, denn diese sind am porösesten, je länger die Haare werden.

Jetzt wo du die wichtigsten Einflussfaktoren auf die richtige Haarpflege kennst, können wir uns einem weiteren, sehr wichtigen Thema widmen: Feuchtigkeit und Proteine.

Tatsächlich ist die Protein-Feuchtigkeits-Thematik bei lockigem Haar kein überschätztes Thema, sondern eines, mit dem man sich in **jedem Fall auseinandergesetzt** haben sollte.

Findest du die richtige **Balance**, werden deine Locken **spürbar gesünder, definierter und sprunghafter**. Schwierig zu verstehen ist das Prinzip keinesfalls - man sollte lediglich bei mehreren Waschgängen mit unterschiedlichen Produkten experimentieren, um das richtige **Gleichgewicht** für sich zu finden.

Jeder Lockentyp braucht Proteine und Feuchtigkeit in der Lockenpflege, und nicht entweder oder. Entscheidend ist nur, welches der **beiden Komponenten** in welcher **Menge** und zu welcher **Zeit**.

Während zu viele Proteine die Haare austrocknen und anschließend **brechbarer** machen, sorgen sie in der **richtigen Balance** für mehr **Stabilität** und **Sprungkraft**. Nur Produkte mit viel **Feuchtigkeit** zu verwenden ist hingegen auch nicht ideal. Zu viel davon machen die Locken **weniger voluminös** und zu **weich**. Man sieht dann deutlich, dass sich die Locke/Welle nicht mehr richtig formen möchte, sie hängt mehr oder weniger herunter.

Wieso sind gerade Feuchtigkeit und Proteine für die richtige Lockenpflege so elementar? Und was hat es mit Emollients auf sich?

Lass uns ein wenig in den **Aufbau** unseres Haares tauchen:

Der **Cortex**, also der Hauptteil des Haares, welcher für **Elastizität** und **Festigkeit** verantwortlich ist, besteht zu **90% aus Proteinen** (Eiweißen), die als **Keratine** bezeichnet werden. Deshalb macht es auch Sinn, die Haare mit ausreichend Proteinen zu versorgen, um die **Hohlräume im Haar** zu **füllen**, die durch **äußere Einflüsse** und chemische Behandlungen entstehen. Proteine lassen das Haar **stabiler** und **dicker** erscheinen. Bevor Proteine **andocken** können, müssen die Locken allerdings erstmal **ausreichend mit feuchtigkeitsspendenden Mitteln** versorgt sein, denn **Proteine heften** sich an die **Wassermoleküle**, denen sie auf dem Weg begegnen. Wenn also Proteine auf nicht ausreichend befeuchtete Haare aufgetragen werden, werden sie die Feuchtigkeit von den Haaren absorbieren, was **trockene Haare** verursacht.

Zum Schluss kommen dann **Emollients** (rückfettende/fett liebende Substanzen oder Rückfetter genannt) ins Spiel, um die Locken **gegen das Verdampfen des Wassers** aus der Haaroberfläche zu **schützen**, was die Locken ansonsten nach schon kurzer Zeit glanzlos und spröde erscheinen lässt. **Gängige Rückfetter** sind beispielsweise natürliche **Öle** wie Olivenöl, Weizenkeimöl, Argan- oder Jojobaöl oder auch Haarbutter. Sie bedecken deine Haare mit einer Art „**Schutzfolie**“, welche die **Feuchtigkeit** im Haar **hält**.

Die Devise: **Feuchtigkeit, Proteine, Emollients** - das ist die richtige Reihenfolge! Versiegele am Besten die zugeführte Feuchtigkeit mit **leichten Ölen** oder **Buttern** ganz am Schluss. Dies spiegelt sich auch in der berühmten **LOC Methode** wieder, die ursprünglich von Rochelle Graham (Gründerin von Alikay Naturals) zusammengestellt wurde. LOC steht für **Liquid** (wasserbasierter Leave-In) - **Oil** - **Cream**.

Wie findest man das richtige Gleichgewicht?

Wie in unserer Ernährung brauchen auch unsere Haare und Kopfhaut eine gewisse **Abwechslung an Inhaltsstoffen**. Häufig führt einseitige Produkt Benutzung früher oder später zu sichtbar **"ungesunden"** Locken/Wellen.

Es ist äußerst wahrscheinlich, dass ein Produkt allein nicht für den optimalen Bedarf an Feuchtigkeit und Proteinen sorgen kann.

Wenn wir wollen, dass Lockenprodukte auf Dauer funktionieren, müssen wir darauf achten, Proteine, Feuchthaltemittel und Emollients in einem gesunden Gleichgewicht in unsere Lockenpflege zu integrieren. In welchem Abstand und in welcher Menge man nun eher Feuchtigkeit oder Proteine benötigt und wie häufig, hängt von den folgenden Faktoren ab, mit welchen man den gegenwärtigen Lockenzustand besser verstehen und richtig einschätzen kann. Deshalb zur alles entscheidenden Frage:

Welcher Zustand deiner Locken beeinflusst, wie viel man von welchem der 3 Komponenten benötigt?

a Sicht- und Fühltest: Wie fühlen sich deine Haare an?

Wie sich deine Haare anfühlen, kann bereits einiges über ihren Zustand aussagen.

Sind deine Haare sehr spröde, trocken, strohig, glanzlos oder brechen schnell ab? In diesem Fall sind deine Haare protein-überpflegt und brauchen Feuchtigkeit. Du kannst nun nach Inhaltsstoffen wie diesen schauen, denn dann handelt es sich höchstwahrscheinlich um sehr feuchtigkeitsspendende Produkte: Wasser, Aloe Vera, Glycerin etc.

Tatsächlich kann man es mit der Feuchtigkeitzufuhr bei Locken aber auch übertreiben, sodass die Haare übersättigt mit Feuchtigkeit sind. In diesem Fall benötigen deine Locken/Wellen wiederum mehr Proteine als Feuchtigkeit. Das erkennt man dann an den folgenden Anzeichen:

Sind die Haare sie platt, unvoluminös, zu weich, hängen zu sehr bzw. hängen sich schnell aus? Sie formen nicht mehr die gewohnte Lockenstruktur? Du hast normalerweise auch relativ nah an der Kopfhaut gelockte Haare, diese sind aber plötzlich weg?

Dann greife eher zu Pflegeprodukten mit folgenden Inhaltsstoffen: Reis Protein, Keratin, L-Cystein, Kollagen, Wheat Protein, Silk Amino Acids, Milk Protein, Hafer Extrakt, Blue Green Algae, Soja Protein etc.

b Haardicke

Feines Haar hat von Natur aus einen niedrigeren Eigenproteinanteil als dickes Haar. Deshalb können Proteine vor allem bei feinem Haar helfen, das Haar stabiler und sogar etwas dicker erscheinen zu lassen. Dickes Haar benötigt somit automatisch etwas weniger Proteinzuführen von außen, da der Eigenproteinanteil höher ist.

c Porosität

Je poröser die Haare sind, desto mehr Proteine brauchen sie. Hoch-poröses Haar ist entweder genetisch bedingt oder wurde durch äußere Einflüsse wie z.B. Hitze oder chemische Behandlungen herbeigeführt, wodurch die Cuticula (Schuppenschicht) durchlässiger wurde. Proteine können diese von Waschgang zu Waschgang vorübergehend wieder auffüllen; das Haar wirkt also wieder gesund und hergestellt. Die ausreichende Feuchtigkeitzufuhr sollte dennoch nicht vernachlässigt werden, sodass die Pflegeroutine nicht zu einseitig wird. Proteine können nur bei ausreichend hydriertem

Haar richtig andocken. **Was sind deine Möglichkeiten?** Entweder, man führt bei jeder Haarwäsche beides gleichzeitig zu, z.B. durch ein Feuchtigkeitsshampoo, gefolgt von einem proteinreichen Conditioner oder durch ein sehr ausgewogenes Shampoo und sehr ausgewogenen Conditioner. Alternativ kann man bei jeder Haarwäsche oder wöchentlich zwischen Feuchtigkeits- und Protein-Fokus abwechseln.

Umgekehrt gilt: je **geringer die Haarporosität**, desto **weniger Proteine** brauchen die Locken. Liegt der Fokus bei niedrig-porösem Haar zwar auf Feuchtigkeit, sollte man darauf achten, Proteine nicht gänzlich zu vernachlässigen.

Egal ob poröses oder niedrig poröses Haar, wie du merkst, geht es langfristig darum, ein gesundes Gleichgewicht zu finden, als nur auf Proteine oder nur auf Feuchtigkeit zu setzen.

Als letzte Bemerkung: Unterschätze auch nicht die Wirkung von regelmäßigen Proteinkuren oder Feuchtigkeitskuren in Form von **Deep Conditionern**. Die Häufigkeit und zu welchem Deep Conditioner du greifen solltest, kann auch hier nach deinem "Haargefühl" passieren.

Ist dein Haar konstant flacher, frizzier, undefinierter und an der Wurzel weniger gelockt als normalerweise, könnten das alles Anzeichen von einem zu hohen Feuchtigkeitsanteil in deinen Haaren sein (oder auch: "Hygral Fatigue") und genau hier könnten 2-3 gezielte Protein Deep Conditioner Anwendungen dieses Problem relativ schnell wieder lösen.

Fazit

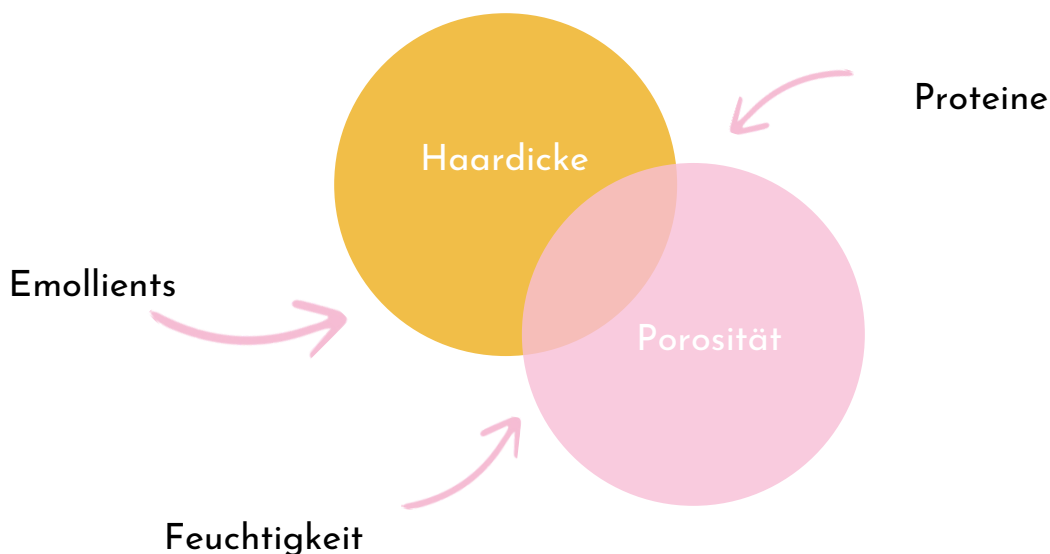
Entscheidend bei der Frage um das Gleichgewicht von Proteinen und Feuchtigkeit ist, das richtige Gleichgewicht der drei genannten Komponenten für sich persönlich zu finden. Die richtige Menge von Feuchtigkeit, Proteinen und Emollients zu finden hängt wiederum vom jeweils gegenwärtigen Zustand der Locken ab.

Die wichtigste Erkenntnis sollte jedoch sein, dass du **alle drei dieser Komponente in deiner Lockenroutine benötigst**, um deine Locken dauerhaft gut zu versorgen. Unterliege bitte nicht wie viele dem anfänglichen Irrtum, nur eine Komponente zu benötigen, nur weil du feststellst, dass diese dir gerade fehlt. Spätestens nach ein paar Tagen oder Wochen kommt man an einen Punkt, an welchem die Locken einen Produktwechsel zwingend notwendig haben! Am einfachsten kommst du zu einer guten Ausgewogenheit, wenn du **Produkte speziell für Feuchtigkeit und speziell für Proteine zuhause hast**. Dies erkennst du an oben aufgezählten Inhaltsstoffen, die jeweils weit vorne in der Liste stehen sollten. Wenn du mal nicht sicher bist, dann verwende **Produkte, die gleichermaßen Feuchtigkeit und Proteine enthalten**. Setze sie nach deinem persönlichen Bedarf ein. Du kannst wenig falsch machen, wenn du bei jeder Haarwäsche einmal wechselst.

Auch in der Lockenbox legen wir Wert auf **ausreichend Abwechslung**, sodass es durch den **regelmäßigen Wechsel der Produkte** zu keinem "Overload" von Proteinen oder Feuchtigkeit kommen sollte!

Alles auf einen Blick...

- Feuchtigkeit zu selten verwendet: spröde und trockene Haare, braucht mehr Feuchtigkeit, weniger Proteine.
- Feuchtigkeit zu oft verwendet: Haar sieht nass aus, platt, unvoluminös, formlos und hängend, braucht weniger Feuchtigkeit, mehr Proteine.
- Proteine zu selten verwendet: hängende, formlose Haare ohne Volumen, Stabilität und Sprungkraft, braucht mehr Proteine, weniger Feuchtigkeit.
- Proteine zu oft verwendet: trockene, strohige, frizzige Haare, braucht weniger Proteine, mehr Feuchtigkeit.
- Emollients zu selten verwendet: fusselige Haare, oft wie elektrisch aufgeladen, braucht mehr schützende, leichte Öle oder Haarbutter zum Versiegeln der Feuchtigkeit.
- Emollients zu häufig oder zu viel davon verwendet: schlappe Haare ohne Volumen, sehen fettig aus, eine kleinere Menge Öle oder Haarbutter verwenden.

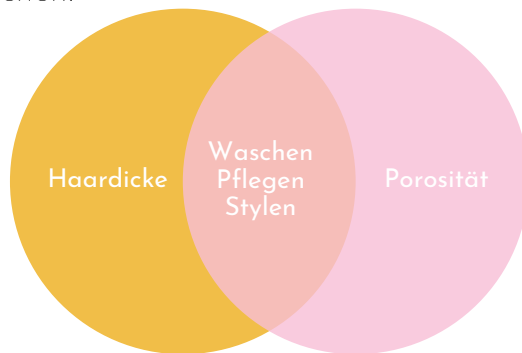


"In vielerlei Hinsicht liegt der Schlüssel zu gesunden Haaren im regelmäßigen Produktwechsel. Damit ist es wesentlich wahrscheinlicher, deine Haare mit abwechslungsreichen Inhaltsstoffen ideal zu versorgen."

07

EMPFEHLUNGEN JE NACH HAAR- EIGENSCHAFTEN

Wie wir gesehen haben, gibt es viele Haareigenschaften, die man analysieren könnte. Da es in der Theorie zwar nachvollziehbar, in der Praxis jedoch extrem komplex wird, werden wir in diesem Teil die Empfehlungen je nach Haareigenschaften auf die **Haardicke** und **Haarporosität** beschränken, da diese am relevantesten sind, wenn es um Waschen und Pflegen geht. Der Zusammenhang von **Lockentyp**, **Haardichte** und **Stylingempfehlungen** wurde bereits beim Punkt "Die richtige Stylingmethode finden" angesprochen.



01 **Dünnes, hoch poröses Haar**

Diese Kombination kommt sehr häufig vor. Dein poröses Haar sollte mit **pflegenden** und **proteinhaltigen** Produkten stabilisiert werden. Zudem **verknottet** sich dein hoch poröses Haar super einfach, weshalb du diese mit **reichhaltigeren** und **slipgebenden** Produkten lösen musst. Auch brauchst du tendenziell eine größere Menge an Produkt, denn **dein Haar saugt** das Produkt nur so in sich auf. Andererseits beschweren reichhaltige Produkte aber dein dünnes Haar. Vielleicht fällt dir schon was auf? Die Bedürfnisse von porösem und dünnem Haar stehen etwas im Konflikt zueinander. Deshalb ist diese Kombination auch eine der anspruchsvollsten. Du kannst den Widerspruch relativ einfach lösen, indem du jeweils **nach anderen Inhaltsstoffen** für deine Reinigungs- und Pflegeprodukte und deine Stylingprodukte schaust.

a

Waschen/Pflegen

Benutze diesen Teil, um dich um die Bedürfnisse deines hoch porösen Haares zu kümmern. Es dürfen auch **reichhaltigere Zutaten** in deinen Shampoos, Conditionern und Masken vorkommen, welche die Keratinlücken im Haar auffüllen und deine Knoten lösen können. Diese sollten aber etwas **weiter hinten** in der **Liste** stehen, um dein Haar nicht allzu sehr zu beschweren. Schau nach Produkten mit folgenden Zutaten:

- Hydrolyzed Protein (z.B. Hydrolyzed Rice Protein)
- Jamaican Black Cast Öl
- Baumwollsamöl
- Jojobaöl
- Avocadoöl

- Primelöl
- Olivenöl
- Hanfsamenöl
- Kokosnussöl
- Babassuöl
- Sonnenblumenöl
- Traubenkernöl
- Coconut Cream
- Shea Butter

Da du reichhaltige Masken und viel Protein benutzt, solltest du vorwiegend **milde Shampoos** verwenden, da sonst deine Haare einfach beschwert werden. Dein **Build-up Risiko** ist jedoch aufgrund deiner porösen Haarstruktur **moderat** weshalb du nur ab und an Tiefenreinigen musst. Falls deine Haare es vertragen, kannst du auch ab und an Co-Washes verwenden. Zudem ist eine **Abwechslung** zwischen **Proteinen** und **Feuchtigkeit** super wichtig. Schau also, dass du auch Produkte Zuhause hast, welche keine Proteine enthalten, sodass du diese im Wechsel mit proteinhaltigen Produkten benutzen kannst. Regelmäßige aufbauende **Masken** mit **hydrolysierten Proteinen** können den entscheidenden Unterschied machen, wovon dein dünnes als auch dein hoch poröses Haar profitiert. Auch könnte dein poröses Haar von **Pre-Poo Ölkuren** mit **Kokosnussöl** profitieren.

Deine **pfllegenden Produkte** sollten idealerweise viel **Slip** besitzen, um die notorischen Knoten im Haar einfacher zu lösen. Das erkennst du z.B. an folgenden "slippery" Inhaltsstoffen:

- Okra Extrakt
- Slippery Elm Extrakt
- Marshmallow Root Extrakt

b

Stylen

Folge bei Stylingprodukten den Bedürfnisse deines dünnen Haares. Benutze lieber **leichte, wasserbasierte** Produkte wie z.B. **Mousse, Gele** oder **leichte Haarlotionen** und achte darauf, dass **reichhaltige Öle** oder **Butter** weiter hinten in der Liste stehen. Dafür dürfen **Wasser, Proteine** und **haltgebende Polymere** weiter vorne stehen. Zu **Reichhaltige Leave-Ins** und **Lockencremen** solltest du mit **Wasser** verdünnen oder eine ganz kleine Menge davon benutzen, sodass sie deine Haare nicht beschweren. Hier eine kleine Zusammenfassung:

Unter den ersten Inhaltsstoffen

Wasser

Sämtliche filmbildende und haltgebenden Inhaltsstoffe

Weiter hinten in der Liste

Öle

Butter

**Don't get
frustrated by rules, rules are there
to break them."**

Mitteldickes/dickes, hoch poröses Haar

Dickes und hoch poröses Haar stehen weniger im Widerspruch, beide Eigenschaften haben ähnliche Bedürfnisse. Wenn du sehr dickes Haar hast, musst du dir weniger Sorgen um reichhaltige Stoffe machen, eher, dass die Produkte zu leicht sein könnten, da deine dicken und porösen Haare das Produkt gut absorbieren können. Du kannst also verstärkt pflegende und reichhaltige Produkte benutzen, sowohl was die Reinigung, Pflege als auch Stylingprodukte betrifft, da sie dein Haar nicht beschweren. Reichhaltigere Lockencremen und Leave-Ins kannst du deshalb immer benutzen, sie machen deine Haare schön geschmeidig und aktivieren deine Locken/Wellen. Wenn du eher mittel-dickes Haar hast solltest du aber schauen, dass reichhaltige Stoffe weiter hinten in der Liste stehen. Achte immer auf eine ausgeglichene Protein-Feuchtigkeitsbalance, denn dein hoch poröses Haar braucht mehr Proteine, während die mittel-dicke/dicke Eigenschaft eher Feuchtigkeit braucht. Regelmäßige und reichhaltige Feuchtigkeits- oder Proteinmasken machen deine Haare super geschmeidig und helfen dabei, deine porösen Haare einfacher zu entknoten. Zudem kannst du problemlos etwas Öl zum Schluss verwenden, um die Haaroberfläche zu "verschließen" und das Entweichen der Feuchtigkeit an die Luft zu verhindern, ohne dass das dein Haar beschwert. Du kannst häufiger zwischen Co-Washes und milden Shampoo wechseln. Tiefenreinigen solltest du nur selten, (ca. 1x im Monat) da dein Haar nicht sehr Build-up anfällig ist.

Dünnes, normal poröses Haar

Mit dieser Kombination kannst du in jedem Bereich relativ ausgewogen denken. Normal poröses Haar gilt am Gesundesten und ist am einfachsten zu handhaben. Da du dünnes Haar hast werden deine Haare jedoch sehr einfach beschwert, weshalb du vorsichtig mit zu reichhaltigen Stoffen in deinen Produkten sein solltest. Verwende bevorzugt leichtere Pflege- und Stylingprodukte wie z.B. Mousse, Gele oder leichte Haarlotionen und achte darauf, dass reichhaltige Öle oder Butter weiter hinten in der Liste stehen. Reichhaltige Leave-Ins und Lockencremen solltest du mit Wasser verdünnen oder eine ganz kleine Menge davon benutzen, sodass sie deine Haare nicht beschweren. Conditioner und Masken mit leichteren Buttern wie z.B. Mangobutter, Murumubutter oder Avocadobutter könnten sich besser eignen, als schwere Butter wie z.B. Sheabutter. Du solltest regelmäßig proteinhaltige Produkte benutzen, um deine Haare zu stärken und dicker erscheinen zu lassen. Achte gleichzeitig immer auf eine ausgewogene Abwechslung zwischen Proteinen und Feuchtigkeit. Schau also, dass du auch Produkte Zuhause hast, welche keine Proteine enthalten, sodass du diese im Wechsel mit proteinhaltigen Produkten benutzen kannst. Es gibt natürlich auch Produkte, die in sich bereits eine gute Protein-Feuchtigkeits-Balance aufweisen. Co-Washes könnten deine Haare einfach beschweren, besser funktionieren für dich milde Shampoos. Du solltest regelmäßig tiefenreinigen, da du relativ Build-up anfällig bist.

Mitteldickes/dickes, normal poröses Haar

Mit dieser Kombination kannst du in jedem Bereich relativ ausgewogen denken. Normal poröses Haar gilt am Gesundesten und ist am einfachsten zu handhaben. Achte trotzdem auf eine ausgewogene Pflege mit Feuchtigkeit und Proteinen. Schau also, dass du auch Produkte zuhause hast, welche keine Proteine enthalten, sodass du diese im Wechsel mit proteinhaltigen Produkten benutzen kannst. Um steigender Porosität vorzubeugen, vermeide so gut wie möglich chemische Behandlungen und zu starke Hitze. Feuchtigkeitskuren tun deinen Haaren sehr gut.

Dein mittel-dickes Haar wird einfacher beschwert, verwende deshalb keine zu reichhaltigen Produkte unter den ersten Inhaltsstoffen. Vorne sollten eher leichte Stoffe sein, Butter und Öle weiter hinten in der Rezeptur. Reichhaltige Leave-Ins und Lockencremen solltest du mit Wasser verdünnen oder eine ganz kleine Menge davon benutzen, sodass sie deine Haare nicht beschweren. Hast du jedoch dickes Haar, verträgst du reichhaltige Stoffe sehr gut. Du kannst nach Belieben zwischen Co-Wash und milden Shampoos wechseln. Tiefenreinigen solltest du deine Haare in regelmäßigen Abständen, um Build up vorzubeugen.

05

Dünnes, niedrig poröses Haar

Dein niedrig poröses Haar priorisiert Feuchtigkeit. Da du gleichzeitig dünnes Haar hast, solltest du trotzdem regelmäßig **proteinhaltige Produkte** benutzen. Achte also auf eine **ausgewogene Protein-Feuchtigkeitsbalance**. Auch kommt es sehr auf die richtigen Zutaten und auf die richtige Konsistenz an. Wenn es um Produkte geht, steht dünnes und niedrig poröses Haar weniger im Widerspruch, denn beide mögen **leichtere Pflege - und Stylingprodukte** auf **flüssiger, wasserbasierter Basis** (dünne Konsistenzen) wie z.B. Mousse, Gele oder leichte Haarlotionen. Schau deshalb generell nach **feuchtigkeitsspendenden Zutaten** wie Wasser, Glycerin, Honig, Aloe Vera etc. , denn Inhaltsstoffe können besser von niedrig porösem Haar absorbiert werden und beschweren dünnes Haar nicht. Mit gleichzeitig dünnem und niedrig porösem Haar bist du sehr Build-up anfällig. Vermeide also zu schwere Stylingprodukte, Shampoos oder Conditioner, die Butter oder Öle (z.B. Casteröl (Rizinusöl), Olivenöl, Shea Butter oder Tucuma Butter) an vorderer Stelle beinhalten. Ein gutes Öl für dich könnte Mandelöl sein, da es sehr leicht ins Haar einziehen kann und nicht beschwert. Davon profitiert auch dein dünnes Haar, welches ebenfalls nicht mit schweren Ölen beschwert werden sollte. Um Build-up vorzubeugen solltest du das Waschen mit milden und klärenden Shampoos nicht vernachlässigen. Conditioner und Masken mit leichteren Buttern wie z.B. Mangobutter, Murumubutter oder Avocadobutter eignen sich besser als schwere Butter wie z.B. Sheabutter. **Auch hier gilt:** Reichhaltigere Produkte können häufig **einfach mit Wasser** verdünnt werden und so dennoch zu einem erfolgreichen Washtag führen.

Reichhaltigere Produkte können häufig einfach mit Wasser verdünnt werden und so dennoch zu einem erfolgreichen Washtag führen.

06

Mitteldickes/dickes, niedrig poröses Haar

Dein niedrig poröses Haar priorisiert Feuchtigkeit und leichte Stoffe, während die **dicke Haareigenschaft** aber auch **reichhaltige Stoffe** gut verträgt. Da du gleichzeitig **dickes Haar** hast, musst du weniger auf Proteine achten. Hin- und wieder schadet aber ein **proteinhaltiges Produkt** nicht - ganz im **Gegenteil**, es kann deinen Haaren auch sehr gut tun (außer natürlich, du bist protein empfindlich). Auch kommt es sehr auf die richtigen **Zutaten** und auf die richtige **Konsistenz** an. Wenn es um Produkte geht steht dickes und niedrig poröses Haar eher im **Widerspruch**.

Die niedrig poröse Eigenschaft bevorzugt Produkte auf flüssiger, wasserbasierter Basis (dünne Konsistenzen), welche gut ins Haar einziehen können. Um dieses Bedürfnis kannst du dich beim **Waschen und Pflegen** kümmern, also sehr **feuchtigkeitsspendende Reinigungs- und Pflegeprodukte** benutzen. Schau in deren Rezeptur nach **feuchtigkeitsspendenden Zutaten** wie Wasser, Glycerin, Honig, Aloe Vera, denn diese Inhaltsstoffe können besser von niedrig porösem Haar absorbiert werden. Conditioner mit **leichteren Buttern** wie z.B. Mangobutter, Murumubutter oder Avocadobutter eignen sich besser als schwere Butter wie z.B. Sheabutter. Zu schwere Shampoos, die Butter oder Öle (z.B. Casteröl (Rizinusöl), Olivenöl, Shea Butter oder Tucuma Butter) an vorderer Stelle beinhalten, solltest du deshalb nicht verstärkt in deiner Routine benutzen. Regelmäßige **Feuchtigkeitsmasken** können deine Haar ausgiebig hydrieren. Ein **gutes Pre-Poo Öl** für dich könnte Mandelöl sein, da es sehr leicht ins Haar einziehen kann und nicht beschwert. Beim **Styling** Part kannst du dich wiederum deiner dicken Haar Eigenschaft widmen und zu **reichhaltigen Produkten** greifen. Reichhaltigere **Lockencremen** und Leave-Ins kannst du immer benutzen, sie machen deine Haare schön geschmeidig und **aktivieren** deine Locken/Wellen. Du kannst Co-Washes und milde Shampoos im Wechsel benutzen. Tiefenreinigen solltest du regelmäßig, da dein Haar **sehr Build-up anfällig** ist.

Zwischenfazit

Wenn du es bis hierhin geschafft hast: Super gemacht! Viel Input, viele neue Informationen; das kann überwältigend sein. Puh!

Was haben wir bis hierhin gelernt?

Unsere individuellen Haareigenschaften haben einen Einfluss auf unsere individuelle Haarpflege. Lockentyp, Haardichte, Haardicke und Porosität sind die wichtigsten Faktoren und sie sind alle miteinander verwoben.

Allgemeine Pflegetipps sind und bleiben Tipps. Auch hier ist nichts in Stein gemeißelt und das ist auch nicht das Ziel dieses Kapitels - oder des E-Books. Umso mehr du dich mit deinen Locken beschäftigst und Erfahrungen von erfahrenen Curly Girls durchliest, umso mehr wird dir eines auffallen: **Schlussendlich musst du immer experimentieren, "Regeln" häufig auch brechen und vor allem Geduld haben.** Inge von @ingecurls (ein Instagram-Kanal, den wir dir nur ans Herz legen können), hat es super auf den Punkt gebracht:

"If you get to know your hair, become best friends, then you will see progress in a short time. My secret tip is also: do what works for your hair. Does this mean to break the rules of the cg method, do it. Make your journey workable for you. Don't get frustrated by rules, rules are there to break them."

Keins der oben genannten Punkte sind strikte Regeln, die es einzuhalten gilt. Im Gegenteil: Sie sind Wegweiser für dich, welche dich dazu befähigen, Schritt für Schritt zu experimentieren und deine persönliche Lockenroutine zu erstellen!




ingecurls Be convinced of yourself that you can achieve these results 📌

If you get to know your hair, become best friends, then you will see progress in a short time.

My secret tip is also: do what works for your hair. Does this mean to break the rules of the cg method, do it. Make your journey workable for you. Don't get frustrated by rules, rules are there to break them.

Hang in there you got this 💪❤

"INTUITION ÜBER REGELN"

The background is a solid light pink color. It features several decorative elements: a large magenta circle in the top right corner, a large orange circle on the left side, and a large yellow circle in the bottom right corner. There are also two faint, light pink lightbulb shapes on the left side, one above the other.

"If you get to know your hair, become best friends, then you will see progress in a short time. My secret tip is also: do what works for your hair. Does this mean to break the rules of the cg method, do it. Make your journey workable for you. Don't get frustrated by rules, rules are there to break them."

- INGE

08

ANALYSIEREN, PLANEN, BEOBACHTEN

In den ersten Wochen solltest du deine Haare immer wieder durch die analytische Brille betrachten und eine bessere Vorstellung davon bekommen, welche Eigenschaften (Dicke, Porosität, Dichte, Lockentyp) auf deine Haare zutreffen. Gleichzeitig solltest du ein Gefühl entwickeln, wie deine Haare auf gewisse Produkte oder **Produktkombinationen** reagieren.

Selbst wenn du glaubst, das Rätsel um deine Haareigenschaften schnell geknackt zu haben und z.B. gezielt nach leichten Produkten suchst, könnte es immer noch sein, dass ausgerechnet ein Stoff enthalten ist, den deine Haare nicht mögen (z.B. kommen manche nicht mit Aloe Vera klar, obwohl das ein eher leichter Stoff ist).

Am Anfang führt deshalb **kein Weg am Ausprobieren vorbei** und es ist völlig normal, dass du erstmal ein paar Produkte ansammeln wirst, wovon nicht alle am Ende zu deinen absoluten Lieblingsprodukten zählen werden. Die Magie liegt letztendlich auch darin, deine Lieblings-Produktkombinationen zu finden. Da meistens **mindestens 3 Produkte nacheinander benutzt werden** ist es zudem schwierig, Rückschlüsse auf die einzelnen Produkte zu ziehen. **Tausche deshalb am Besten pro Waschgang immer nur ein Produkt aus**, um genau feststellen zu können, welches Produkt in der Reihenfolge nicht funktioniert hat.

Wir legen dir deshalb **ein Prinzip** ans Herz, welche die einzig erprobte Weise ist, um mit deiner Lockenreise voranzukommen:

Trial und Error

Analysieren, ausprobieren, planen und beobachten ist der Schlüssel zum Erfolg. Es wird wesentlich mehr Produkte geben, die du im Vorhinein nicht ausschließen kannst als Produkte, die du im Vorhinein ausschließen kannst. Wie wir bereits besprochen haben, kann der Wascherfolg oder -misserfolg **von vielen Faktoren abhängig sein** (z.B. Menge Wasser, Menge Produkt, Reihenfolge der Produkte, Technik usw.).

Falls also ein Produkt nicht auf Anlauf funktioniert, schreibe es nicht gleich ab. Stelle es erst mal ins Regal zurück und teste es später nochmal auf **andere Art und Weise**.

Du könntest es z.B. **mit etwas Wasser verdünnen** oder **eine kleinere Menge** benutzen. Manchmal findet man erst so die "Hidden Champions" oder entdeckt DIE Produktkombination. Mache auch nicht den Fehler, radikal Produkte auszuschließen, nur weil du ansatzweise die Vermutung hast, einen Inhaltsstoff nicht zu mögen.

Während es sich in der Theorie einfach umsetzbar anhört, ist es das nicht. Obwohl zwei Rezepturen dieselben oder ähnlichen Inhaltsstoffe beinhalten, kann die Formel aufgrund individueller Mengenverhältnisse stark variieren. Das wird sich auf dein Ergebnis auswirken. Lockenpflege ist niemals nur ein einseitiges Denken und Festfahren in Annahmen, sondern sollte offen gestaltet und mit **Freude am Ausprobieren** verbunden sein! Damit du deine **Analyse auch festhalten** kannst, haben wir für dich auf den nächsten Seiten kleine aber nützliche **Vorlagen** erstellt, mit welchen du einfacher **1. analysieren, 2. planen und 3. beobachten** kannst.

DICKE

DÜNN MITTEL-DICK DICK

DICHTE

WENIGER DICHT MITTEL-DICHT DICHT

ELASTIZITÄT

ELASTISCH UNELASTISCH

POROSITÄT

HOCH PORÖS NORMAL PORÖS NIEDRIG PORÖS

LOCKENTYP

- WELLIG/2A-2C
- WELLIG BIS LOCKIG/2-3
- LOCKIG/3A-3C
- LOCKIG BIS STARK GELOCKT/3-4
- STARK GELOCKT/4A-4C

MONAT:

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONENRSTAG	FREITAG	SAMSTAG
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ZIEL DES MONATS

NOTIZEN

Beobachten

Deine Ergebnisse exakt festzuhalten wird dir langfristig sehr helfen. Wir haben in diesem Zuge ein spezielles "Lockentagebuch" entwickelt, mit welchem das Notieren der Beobachtungen super einfach und übersichtlich wird. Das Lockentagebuch findest du in unserem Blog zum Download.





09

READY, CURLY, GO!

Wir sind am Ende des E-Books angekommen und wir hoffen, dass die Informationen, die wir dir bereitgestellt haben, für dich sehr nützlich waren!

Man spricht bei der Lockenpflege oftmals von der "Lockenreise", denn genau das ist es: hier beginnt es erst. Du wirst deine Haare über die Jahre hinweg noch so gut kennenlernen, immer Neues entdecken, Regeln aufstellen und sie bewusst wieder brechen, zig Produkte ausprobieren und hoffentlich dich noch mehr in deine besondere Haarstruktur verlieben!

Unser allerletztes Lockengeheimnis für dich:

ALLES FÄNGT DAMIT AN, DEINE LOCKEN ODER WELLEN ZU LIEBEN.

Mit all den Informationen und Vorlagen bist du nun bestens gewappnet, um deinen deine Lockenpflege auf das nächste Level zu bringen!

Du wirst im Anhang noch mehr coole Vorlagen finden, also einfach 1x weiterscrollen.

Falls du eine Anlaufstele für die besten Lockenprodukte suchst, dann schaue auf jeden Fall auch mal bei uns vorbei: www.lockenbox.com
Wir würden es lieben, dich auf deiner ganz persönlichen "Lockenreise" zu begleiten!

With love from Munich,
Krisy, Adina & das gesamte Lockenbox Team

DAS CURLY GIRL ABC

- **Apple Cider Vinegar (Apfelessig) Rinse - AVC Rinse:**

Apfelessig ist eine natürliche Produktwaffe für Haare und Haut, da er anti-bakteriell und heilend wirken kann und auch eine klärende Wirkung hat. Der AVC Rinse ist dafür bekannt, den pH-Wert der Kopfhaut wiederherzustellen, das Haar zu entwirren, bessere Locken-Definition zu geben, die Kopfhaut zu beruhigen & zu klären, Frizz einzudämmen und auch die Haarporosität zu verbessern.
- **Buff:**

Ein Buff ist ein stretchfähiges Tuch mit zwei offenen Enden, welches zum Schutz der Locken/Wellen benutzt werden kann. Man kann den Buff z.B. nachts über die Haare ziehen und oben verschließen, sodass die Locken/Wellen besser geschützt sind und mehrere Tage halten können.
- **Build - up:**

Build-up ist die allmähliche Anhäufung bestimmter Inhaltsstoffe auf dem Haar. Diese Anhäufung kann z.B. durch Silikone, hartes Wasser, schwere und viele Haarpflegemittel entstehen. Build-Up verhält sich wie eine Barriere, die verhindert, dass fortführend pflegende Produkte oder Stylingprodukte eindringen oder zum Wirken kommen können. Indikatoren von viel Build-up sind schuppenähnliche Partikel, herunterhängende, geschwächte, unelastische Locken/Wellen wie auch Juckreiz auf der Kopfhaut.
- **Cast:**

Zum Abschluss der Stylingroutine verwenden viele ein Gel oder Custard für mehr Definition und Halt. Viele Gels/Custards bilden bewusst einen sogenannten Cast, d.h. das Produkt legt sich wie ein harter Mantel um jede definierte Haarsträhne. Die Haare werden während dem Lufttrocknen hart und starr/unbeweglich. Um nach dem Lufttrocknen die gewünschte Definition und das gewünschte Volumen zu bekommen, wird der Cast sobald das Haar vollständig getrocknet ist mit den Händen wieder herausgeknetet (auch SOTC genannt - Scrunch Out The Crunch), bis die Haare wunderschön voluminös und weich sind. Für SOTC werden gerne ein paar wenige Tropfen Öl/Serum/Leave-In Conditioner verwendet.
- **Clarify - Klären**

Hierbei geht es hauptsächlich um das Befreien der Kopfhaut und den Haaren von viel Build-Up. Es gibt spezielle Clarifying Shampoos oder auch Tiefenreinigungsshampoos genannt, die besonders klärend wirken. Diese enthalten stärkere Tenside (dies bedeutet nicht automatisch den Einsatz von Sulfaten).
- **Co-Wash**

Locken/Wellen mit einer klärenden Spülung waschen anstelle von Shampoo, sog. "Co-Washes". Diese schäumen nicht, sind cremartig und sehr mild.
- **Clumping:**

Einzelne Strähnen klumpen zusammen und formen so breitere Wellen/Locken. Man teilt die Clumps am einfachsten kopfüber mit einem Breitzackenkamm oder einer Lockenbürste ein. Mit Hilfe von Lockengelen werden die einzelnen Strähnen fixiert.
- **Curl Training**

Während des Deep Conditionings oder Conditionings kannst du deine Haare twisten und so lassen währenddem das Produkt einwirkt. Das "trainiert" die Haare sozusagen, noch lockiger zu werden.

- Deep Condition:**
 Hierbei handelt es sich um spezielle Kuren, die länger im Haar bleiben und das Haar ausgiebig hydrieren (bzw. mit Protein versorgen durch spezielle Protein Deep Conditioner). Der Deep Conditioner (DC) wird in das nasse Haar in die Längen und, wenn gewünscht, in die Kopfhaut einmassiert. Die Kur wirkt 15-30 Min. ein, bestenfalls unter einer Kopfhaut. Falls die Haare leicht beschwert werden, kann DC auch vor dem Shampoo in das Haar gegeben werden und nach der Einwirkungszeit mit Shampoo ausgespült werden.
- Denman Brush Methode:**
 Wie Finger Coiling, nur dass man dafür eine spezielle Lockenbürste benutzt. Super eignet sich die Denman Brush. Währenddem die Haare noch nass sind einzelne Strähnen mit der Bürste drehen um so die Haarsträhnen in eine schönere, definiertere Lockenform zu bringen.
- Diffusing**
 Die Haare mit einem Diffuser Aufsatz trocknen.
- Dry Detangling:**
 Da deine Haare im trockenen Zustand stabiler als in nassem Zustand sind, kannst du sie auch vor der Haarwäsche ganz sanft, Sektion für Sektion, entwirren. Das bietet sich an, falls deine Haare super stark verknotet sind, was oft der Fall bei hoch porösem Haar ist. Würde man die Haare vor dem Waschen nicht bereits vor-entwirren, könnte es zu vermehrtem Haarbruch beim Wet Detangling (siehe unten) kommen.
- Edge:**
 Damit sind die Haare rund um die Haarlinie gemeint, die sog. "Babyhaare". Häufig werden diese mit "Edge Control" gestylt und fixiert.
- Finger Coiling:**
 Währenddem die Haare noch nass sind einzelne Strähnen um die Finger wickeln um so die Haarsträhnen in eine schönere, definiertere Lockenform zu bringen.
- Fluff:**
 Für mehr Volumen benutzt man einen Afrokamm (Pick) oder die Hände und setzt direkt an der Kopfhaut an und "schüttelt" die Ansätze ganz vorsichtig, um die Ansätze etwas anzuheben.
- Gelatin Treatment:**
 Hierbei handelt es sich um eine DIY Kur, die aufgrund der enthaltenen Gelatine besonders viel Protein enthält.
- LOC™ Methode:**
 Bei dieser Methode geht es um das Schichten von spezifischen Produkten beim Stylen der Haare in einer spezifischen Reihenfolge, um Feuchtigkeit im Haar zu "versiegeln" (ursprünglich entwickelt von Rochelle Graham). Wofür steht LOC? 1. L = Liquid: Das steht für einen wasserbasierten Leave-In Conditioner. Das wird zuerst in das nasse Haar gegeben. 2. O = Oil: Nun wird ein leichtes als zweite Schicht im Haar verteilt. 3. C = Cream: Als letztes wird ein creme-basiertes Stylingprodukt aufgetragen. Diese Methode soll vor allem vor äußeren Einflüssen schützen, die dem Haar Feuchtigkeit entziehen kann.
- Abwandlung: LOG Methode**
 Es hat sich eine kleine Abwandlung der Methode entwickelt, bei der sich der 3. Punkt ändert. 3. G = Gel: Als letztes wird ein Gel aufgetragen.
- Low-Poo:**
 Ein leicht schäumendes Shampoo mit milden Tensiden (etwas stärker als Cowash und No Poo). Enthält keine Silikone, Sulfate oder Parabene.

- Micro-Plopping:**
Mit einem T-Shirt oder Mikrofasertuch vorsichtig überschüssiges Wasser oder überschüssiges Produkt aus den Haaren drücken.
- No-Poo:**
Kommt aus dem Englischen und ist eine Methode, in welcher kein Shampoo (No Shampoo) benutzt wird. Häufig wird stattdessen Co-Wash benutzt.
- Pineapple:**
Die Haare am obersten Punkt zusammenbinden/hochstecken zu einem Dutt um die Locken/Wellen zu schützen (vor allem bei Nacht sehr hilfreich).
- Plopping:**
Eine Technik, die Haare nach dem Stylen in ein T-Shirt oder ein spezielles Mikrofasertuch hochzubinden, um die Form der Wellen/Locken beim Trocknen zu verstärken.
- Pixie Diffusing:**
Hierbei handelt es sich um eine spezielle Föhn-Methode. Das Haar kopfüber getrocknet, normalerweise auf hoher Stufe und mit warmer Luft. Das Haar wird in Sektionen getrocknet und der Föhn, sobald die jeweilige Sektion trocken ist, sofort ausgeschaltet. Es wird demnach eine Haarsektion in den Diffuser gelegt, Richtung Kopfhaut gebracht, der Föhn angemacht und sobald die Sektion fertig ist direkt wieder ausgeschaltet und die nächste Sektion nach dem selben Konzept getrocknet. So soll vor allem Frizz vermieden werden.
- Porosity/Porosität:**
Porosität sagt aus, wie gut das Haar Feuchtigkeit aufnehmen und speichern kann.
- Praying Hands:**
Eine beliebte Stylingmethode. Mit dem Stylingprodukt auf beiden Händen verteilt fährt man mit den Handflächen zueinander zeigend (wie eine zum Gebet flach gefaltete Hand) entlang der Haarsträhnen von oben nach unten, um so das Produkt intensiv ins Haar einzuarbeiten. Daraufhin vorsichtig das Haar nach oben kneten. Diese Methode soll Frizz entgegenwirken.
- Pre-Poo:**
Vor dem Waschen ein Öl oder einen (Deep) Conditioner auftragen und einwirken lassen.
- Raking Methode:**
Hier wird das jeweilige Produkt durch die Haare gekämmt - aber nicht mit einem Kamm/einer Bürste, sondern mit den Fingerspitzen.
- Rake & Shake:**
Hier wird das jeweilige Produkt mit den Fingern durch die Haare gekämmt und anschließend die Haarsträhnen "geschüttelt" um die Lockenformation zu unterstützen.
- Root Clipping:**
Haarklippers werden direkt am Ansatz benutzt um so die Ansätze während dem Lufttrocknen angehoben zu halten. Mit dieser Technik kann man mehr Volumen an den Ansätzen kreieren.
- Scrunching:**
Das ist die aller gängigste Stylingmethode für welliges oder lockiges Haar. Du knetest deine Haare mit den Händen noch oben, um deine Wellen/Locken zu formen. Je öfter und kräftiger du knetest, desto definierter und lockiger werde deine Haare. Wenn du z.B. nur voluminöse Beach Waves möchtest, würdest du nur ganz leicht scrunchen (kneten).

SOTC - Scrunch Out The Scrunch:

Bei vollständig trockenem Zustand der Haare wird der Crunch wieder herausgeknetet, solange, bis sich die Haare wieder ganz weich anfühlen und die Haare an Volumen gewonnen haben. Das kann entweder mit den Händen, einem weichen Tuch oder T-shirt gemacht werden. Hierfür kann auch wenig Öl/Serum verwendet werden.

Smasters:

Sobald die Haare ca. 50% trocken sind knetet man nochmals ein wenig Stylingprodukt in die Haare. Bei manchen stärkt diese Methode den Halt.

Shingling Methode:

Diese Methode richtet sich vor allem an Haartexturen im 4er Bereich um sehr definierte Locken zu erreichen. Das (trockene) Haar wird in mehrere Sektionen aufgeteilt und Leave-In Conditioner, Gel oder Cream großzügig in die Sektionen eingearbeitet. Dabei wird das Produkt bei jeder Haarsträhne von der Wurzel bis zum Ende nach unten entlang der Haarsträhne gestrichen.

Squish to Condish:

Diese Methode hilft dabei, das Haar ausgiebig zu hydrieren und hilft bei der Lockenformation. Wenn das Haar mit Conditioner bedeckt ist, wird dieser nicht mit fließendem Wasser komplett wieder ausgespült sondern nach und nach mit Wasser aus dem Haar gedrückt. Es wird mit den Handflächen eine Art "Schale" gebildet und etwas Wasser darin gesammelt. Mit diesem Wasser wird kopfüber das mit Conditioner bedeckte Haar nach oben geknetet und der hydrierende Effekt des Conditioners so nochmal besser in das Haar eingearbeitet, Sektion für Sektion. Dieser Vorgang wird 2-3x wiederholt.

Wet Detangling

Diese Methode hilft dabei, das Haar ausgiebig zu hydrieren und hilft bei der Lockenformation. Wenn das Haar mit Conditioner bedeckt ist, wird dieser nicht mit fließendem Wasser komplett wieder ausgespült sondern nach und nach mit Wasser aus dem Haar gedrückt. Es wird mit den Handflächen eine Art "Schale" gebildet und etwas Wasser darin gesammelt. Mit diesem Wasser wird kopfüber das mit Conditioner bedeckte Haar nach oben geknetet und der hydrierende Effekt des Conditioners so nochmal besser in das Haar eingearbeitet, Sektion für Sektion. Dieser Vorgang wird 2-3x wiederholt.

BILDER ZUM EINFÜGEN

JAHR: _____

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

BILDER ZUM EINFÜGEN

JAHR: _____

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

RESSOURCEN

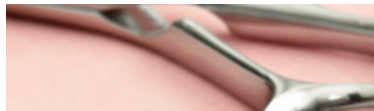
LOCKEN-ABC

LOCKEN-ABC

<https://www.lockenbox.com/blogs/lockenpflege-tipps/curly-girl-abc>

Hier findest du alle möglichen Begrifflichkeiten rund um Lockenpflege.

ZUM GUIDE



lockenfriseur in meiner Nähe...



LOCKENFRISEUR GUIDE

<https://www.lockenbox.com/blogs/lockenpflege-tipps/dein-lockenfriseur-guide>

Du bist auf der Suche nach einem passenden Friseur für deine Locken? Hier findest du eine Aufzählung von mehreren Friseuren - vielleicht ist ja einer davon in deiner Nähe!

ZUM GUIDE

CURLSBOT

CURLSBOT

<https://www.curlsbot.com/>

Du möchtest wissen, ob ein Lockenpflegeprodukt CGM sicher ist? Dann lasse die Inhaltsstoffe einfach durch den "Curlsbot" laufen.

ZUM GUIDE

RESSOURCEN

Porosität Quiz machen

POROSITÄTS-QUIZ

<https://www.lockenbox.com/blogs/lockenpflege-tipps/porositat-die-besten-pflegetipps-fur-deine-wellen-und-locken>

Wenn du ca. in die Mitte des Blogartikels scrollst, wirst du das Porositäts-Quiz direkt finden.

LOS GEHT'S



WASCH- UND STYLINGTECHNIKEN

<https://www.lockenbox.com/blogs/lockenpflege-tipps/abc-der-wasch-und-stylingmethoden-fur-lockiges-und-welliges-haar>

Du benötigst nochmal eine kleine Übersicht über alle möglichen Wasch- und Stylingtechniken? Unser ABC hilft dir weiter.

ZUM BLOG

RESSOURCEN



LOCKENBOX BLOG

<https://www.lockenbox.com/blogs/lockenpflege-tipps>

ZUM BLOG

NATURALLY
CURLY

NATURALLY CURLY

<https://www.naturallycurly.com/>

Alles rund um Lockenpflege findest du hier.

ZUR SEITE

HILFREICHE BLOGGER

Technique Matters

Same product/ different application



Smaller Clumps

Bigger clumps

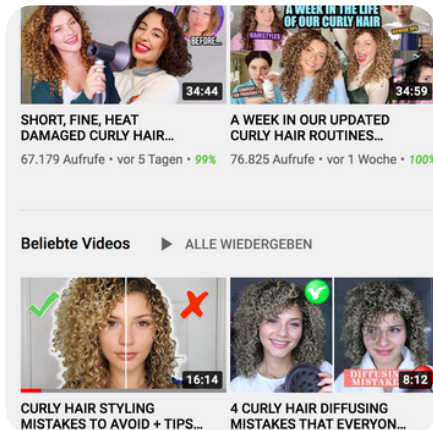
@INGECURLS

<https://www.instagram.com/ingecurls/>



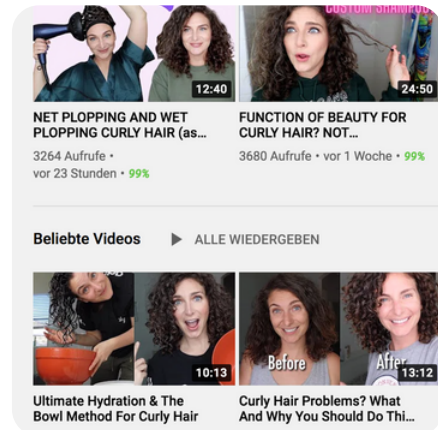
@CGM_CHARLOTTE

https://www.instagram.com/cgm_charlotte/



@MANESBYMELL

<https://www.youtube.com/channel/UCkGyDv3DZjla4wYsb1aUPaA>



@JANNELLEOSHAUGHNESSY

<https://www.youtube.com/channel/UCTO1d7xEgAfNIboPZyhovA>

CONNECT



@LOCKENBOX

<https://www.facebook.com/lockenboxmunich>



@LOCKENBOX

www.instagram.com/lockenbox/



TRACKER

MONAT: _____

NOTIZEN

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31