

❖ HAIR RITUAL ❖

kleine Rituale für eine bewusstere Haarpflege

DEIN HAAR • DEINE ROUTINE • DEIN MOMENT

*Pflege darf mehr sein als eine Pflicht.
Sie darf ein kleiner Moment nur für dich sein.*

Ein kurzer Guide für Kopfhaut, Längen
und eine liebevollere Haar-Routine.

01 • KENNE DEIN HAAR

Bevor du deine Routine perfektionierst, hör erst einmal hin.

DEIN 30-SEKUNDEN-CHECK-IN

Wie fühlt sich meine **Kopfhaut** heute an – und wie fühlen sich meine **Längen** an?

KOPFHAUT	LÄNGEN
trocken · normal · ölig juckt · schuppt · unauffällig	weich · trocken · frizzig brüchig · verknotet

02 • WASCHEN MIT SYSTEM

Shampoo → **Kopfhaut**. Reinige vor allem die Kopfhaut, wo sich Talg, Schweiß und Produktreste sammeln.

Sanft massieren. Arbeite mit den Fingerspitzen, nicht mit den Nägeln. Kein kräftiges Schrubben nötig.

Conditioner → **Längen**. Pflege dort, wo dein Haar sie braucht – besonders in Längen und Spitzen.

Die Kopfhaut wird gereinigt.

Die Längen werden gepflegt.

03 • DEIN 2-MINUTEN-RITUAL

Mach aus deiner Haarwäsche einen kleinen Moment nur für dich.

01 ANKOMMEN

Einmal tief durchatmen. Schultern locker. Kurz raus aus dem Alltag.

02 FINGERSPITZEN

Fingerspitzen sanft aufsetzen und Abschnitt für Abschnitt arbeiten.

03 KLEINE KREISE

Ruhig massieren – ohne Ziehen oder Kratzen.

04 ABSCHLIESSEN

Ausspülen und einen Moment wahrnehmen, wie sich deine Kopfhaut anfühlt.

*Der Zauber liegt nicht in einem Versprechen.
Der Zauber liegt darin, bewusst bei dir zu sein.*

04 • NASS IST NICHT UNZERSTÖRBAR

- ◆ Wasser sanft ausdrücken – nicht kräftig rubbeln.
 - ◆ Ein weiches Handtuch oder T-Shirt kann Feuchtigkeit vorsichtig aufnehmen.
 - ◆ Beim Entwirren an den Spitzen beginnen und langsam nach oben arbeiten.
 - ◆ Je nach Haartyp kann ein grobzinkiger Kamm hilfreich sein.
- Leave-in-Pflege kann je nach Haartyp die Kämmbarkeit verbessern und Frizz reduzieren.

05 • SCHÜTZE, WAS DU PFLEGST

Die schönste Pflege bringt wenig, wenn dein Haar direkt danach wieder unnötig strapaziert wird.

HITZE

Bei Föhn oder Stylingtools möglichst niedrigere bis mittlere Temperatur wählen, nicht unnötig lange auf einer Stelle bleiben und Hitzeschutz verwenden.

STRAFFE STYLES

Sehr straffe Zöpfe oder Dutts können Haar und Kopfhaut durch dauerhaften Zug belasten. Wechsel deine Frisuren.

SCHLAF

Wenn deine Längen nachts stark verknoten, kann eine lockere Frisur helfen. Nicht straff binden.

MEINE HAIR-RITUAL-CHECKLISTE

- Kopfhaut bewusst reinigen
- Längen passend pflegen
- Nasses Haar sanft behandeln
- Hitze möglichst reduzieren
- Hitzeschutz verwenden
- Stramme Frisuren vermeiden
- Beobachten, was dein Haar wirklich braucht

WENIGER BELASTUNG IST MANCHMAL DIE BESTE EXTRA-PFLEGE.

DEIN RITUAL DARF ZU DIR PASSEN

Du brauchst nicht zehn neue Schritte. Du brauchst eine Routine, die zu deinem Haar und zu deinem Alltag passt.

❖ MEINE PRODUKT-ROUTINE

Du möchtest wissen, welche Produkte ich persönlich für meine Haar-Routine verwende und wie ich sie kombiniere?

*Schreib mir auf Instagram einfach **ROUTINE** – dann schauen wir gemeinsam, was zu deinem Haar passen könnte.*

Als MONAT Markenpartnerin teile ich meine persönlichen Erfahrungen und Empfehlungen transparent. Deine Routine darf trotzdem ganz anders aussehen als meine.

DANKE, DASS DU HIER BIST

Wenn du noch mehr Haarwissen, Beauty-Rituale, Spiritualität und Inspiration für den Alltag möchtest:

❖ FOLGE MIR ❖

Speichere dir den Guide und teile ihn mit jemandem, der gerade ein bisschen mehr Liebe für sein Haar gebrauchen kann. ■

Hinweis: Dieser Guide ersetzt keine individuelle dermatologische Beratung. Bei anhaltendem Haarausfall, starken Kopfhautbeschwerden oder auffälligen Veränderungen solltest du medizinischen Rat einholen.