

01 Alles über Locken _____ 9

Wie wachsen Locken?	9
Aufbau eines Haares	10
So reagieren Haare	11
Wachstumsphasen der Haare	12
Unterschied: Locken & glatte Haare	15
Klassifikation der Haartypen	15
Haartyp 1: Glatte Haare	16
Haartyp 2: Wellige Haare	17
Haartyp 3: Lockige Haare	18
Haartyp 4: Krause Haare	19

02 Analysiere deine Locken _____ 21

Die Porosität deiner Haare	22
Gering poröse Haare	23
Normal poröse Haare	24
Hoch poröse Haare	25
So testest du die Porosität	26
Haarstärke	28
So bestimmst du die Haarstärke	29
Die unterschiedlichen Haarstärken	30
Haardichte	32
Die unterschiedlichen Haardichten	33

03 Was sich noch auf Haare auswirkt _____ 35

Der pH-Wert und die Haare	35
Luftfeuchtigkeit & Taupunkt	38
Wasserhärte	41

04 Inhaltsstoffe _____ 45

Verpackung	46
INCI	47
Inhaltsstoffgruppen	48
Schädigende Inhaltsstoffe	49
Aggressive Tenside bzw. Sulfate	49

Bedenkliche Konservierungsstoffe	50
Synthetische Polymere	51
Austrocknende Alkohole	51
Wasserunlösliche Silikone	54
Synthetische Öle	54
Auslöser von Kontaktallergien	55

Geeignete Inhaltsstoffe für Locken	56
Fett- und Zucker-Alkohole	56
Feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe	56
Milde Tenside	57
Proteine	58
Natürliche haltgebende Inhaltsstoffe	58

Tipps zur Wahl der Inhaltsstoffe	59
Feuchtigkeit und Proteine	60
Leichte vs. schwere Inhaltsstoffe	60

05 Finde deine Haarpflege-Routine _____ 63

Produkte zur Reinigung	65
Tiefenreinigungsshampoo	65
Shampoo	66
Chelating Shampoo	66
Co-Wash Conditioner	68
Lockenpflege	69
Conditioner	69
Tiefenpflege	70
Leave-In Conditioner	73
Haaröl	74

Locken-Styling	76
Curl Cream (Lockencreme)	76
Lockenschaum (Mousse)	77
Haargel	78

Welche Routine passt zu dir?	79
------------------------------------	----

06 Wasch-, Applikations- & Styling-Techniken _____ 83

Applikations-Techniken	84
Praying Hands Methode	84
Raking Hands Methode	85

Scrunching	86
Scrunch and Pulse	86
Roping	88
Shingling Methode	89
Wasch-Methoden	90
Bowl-Methode	90
Squish To Condish	92
Tipps für den Umgang mit nassen Haaren	93
Styling-Techniken	95
Wet Plopping	95
Plopping Methode	96
Brush Styling (Stylingbürste)	98
Smasters Technique	100
Section Out: Über-Kopf-Syling	100
Double Application Methode	102
Finger Coiling	102
Gel hoch 2	104
Finger Rolling	104
Twist Out	106
80/20 Gel	108
Super Soaker Methode	108

07 So trocknest du deine Locken ____ 111

Lufttrocknen	111
Föhn-Techniken	113
Cup Diffusing	114
Pixie Diffusing	115
Hammock Diffusing	116
Hover Diffusing	117
Nach dem Trocknen	119
Gel-Cast	119
Scrunch Out The Crunch	119

08 Locken über Nacht schützen ____ 123

Kissenbezug	123
Ananas mit Seiden-Scrunchie	124
Seidenhaube	124
Buff	124

09 Refresh _____ 127

Trockener Refresh	127
Refresh mit wenig Wasser	128
Refresh mit viel Wasser	128
Refresh mit Dampf	128

10 Unverzichtbare Accessoires ____ 127

Mikrofaser-Handtuch	127
Mikrofaser-Turban	128
Sprühnebel-Flasche	128
Seidenhaube	128
Seiden-Scrunchie	128
Haarbürste	128
Locken-Pick	128
Kissenbezug	128

11 Probleme & Lösungen _____ 135

Moisture Overload	135
Protein Overload	136
Frizz	138
Haarausfall	139
Juckende Kopfhaut	141

12 DIY-Rezepte _____ 145

Leinsamengel	145
Saure Rinse	147
Aloe Vera-Haarkur	148
Thymian-Sud	149
Reiswasser	150
Honig-Olivenöl-Joghurt-Haarmaske	152
Rosmarin-Spülung	153

13 Curlypedia _____ 155

Index	160
Bildnachweise	162
Quellenverzeichnis	164
Nachwort	166
Impressum	168