



Gesunde Kopfhaut

WARUM DEINE
HAARPROBLEME OFT AN
DER KOPFHAUT BEGINNEN
UND WIE DU SIE
WIRKLICH LÖST

INKLUSIVE SELBSTTEST
& INDIVIDUELLER PFLEGEROUTINE

CARINA WOHLLEBEN





Warum mir eine gesunde Kopfhaut so wichtig ist

Ich dachte lange, meine Haare wären schwierig. Mal waren sie fettig, dann in den Längen zu trocken.

Kein Glanz, schnell platt und spielte keine Rolle, was ich ausprobiert habe. Ich probierte unzählige Produkte aus. Von Drogerieprodukten bis hin zu hochpreisigen Friseurprodukten war alles dabei, doch langfristig half einfach nichts.

Das war frustrierend und auch verunsichernd. Waren das vielleicht einfach "meine Haare" und musste ich mich damit vielleicht einfach zufriedengeben? Heute weiß ich, was ich die ganze Zeit nicht im Blick hatte: Ich habe nur meine Haare gepflegt, nicht meine Kopfhaut.

Erst als ich anfang, mich damit auseinanderzusetzen, was meine Kopfhaut wirklich braucht, hat sich etwas verändert.

Ich durfte lernen, dass man nicht einfach zufällig gesunde Haare hat, sondern dass es der richtigen Routine bedarf.

Und genau dieses Wissen möchte ich heute mit dir teilen.

01 Warum deine Kopfhaut alles entscheidet

Wenn deine Haare nicht so gesund aussehen, wie du es dir wünschst, liegt die Ursache oft nicht an den Haaren selbst, sondern an deiner Kopfhaut.

Eine gesunde Kopfhaut ist Grundlage für:

- kräftiges Haarwachstum
- weniger Haarausfall
- Glanz und Geschmeidigkeit
- weniger Juckreiz, Schuppen oder fettige Ansätze

Viele Menschen behandeln dabei nur die Symptome, doch der Schlüssel liegt in der richtigen Pflege der Kopfhaut.

In diesem Guide zeige ich dir 5 einfache Schritte, mit denen du deine Kopfhaut wieder ins Gleichgewicht bringst.



Symptome: Ist deine Kopfhaut wirklich gesund?

Deine Kopfhaut sendet dir klare Signale. Nur wenn du lernst, sie zu verstehen, kannst du handeln.

Übrigens: Viele dieser Probleme entstehen nicht etwa durch "schlechte" Gene, sondern durch die falsche Pflege.



Typische Anzeichen:

- 1 Juckreiz oder Spannungsgefühl
- 2 schnell fettende Ansätze, oft schon nach einem Tag
- 3 trockene oder schuppige Stellen
- 4 Haarausfall oder dünner werdendes Haar
- 5 fehlender Glanz und kraftloses Haar
- 6 schnell beschwerendes oder plattes Haar

02

Die ersten beiden Schritte zur Balance



Schritt 1: Die richtige Reinigung

Die Kopfhaut braucht eine sanfte, effektive Reinigung.

Achte darauf:

- keine aggressiven Tenside zu verwenden
- Produkte zu verwenden, die keine Rückstände hinterlassen (z. B. Silikone)
- eine Reinigung zu verwenden, die die Poren freihält

Es ist wichtig, Produkte zu verwenden, die deine Kopfhaut **wirklich reinigen, ohne sie auszutrocknen**. Den Unterschied wirst du schnell bemerken.

Schritt 2: Detox für die Kopfhaut

Produktreste, Talg und Umweltbelastungen setzen sich auf deiner Kopfhaut ab.

Das kann dazu führen:

- dass deine Haarfillikel verstopfen
- dein Haarwachstum verlangsamt wird
- dein Ansatz schneller fettet

Schritt 2: Detox für die Kopfhaut

Produktreste, Talg und Umweltbelastungen setzen sich auf deiner Kopfhaut ab.

Das kann dazu führen:

- dass deine Haarfillikel verstopfen
- dein Haarwachstum verlangsamt wird
- dein Ansatz schneller fettet

Viele merken erst nach einem gezielten Detox, wie "frei" sich die Kopfhaut anfühlt





03

Pflege & Aktivierung

Schritt 3: Feuchtigkeit statt Überpflege

Viele denken, dass man die Haare bei Trockenheit nur mehr pflegen müsste. Aber häufig steckt ein Ungleichgewicht hinter dem Problem.

Wichtig ist:

- eine leichte, aufbauende Pflege
- keine beschwerenden Inhaltsstoffe
- eine Balance zwischen Feuchtigkeit und Reinigung

Tip: Nutze eine Pflege, die die Kopfhaut unterstützt statt beschwert. Du wirst feststellen, dass das einen großen Unterschied macht

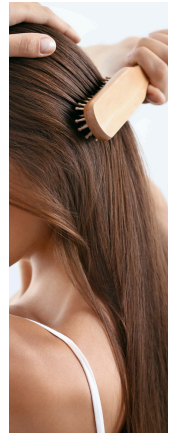
Schritt 4: Durchblutung fördern

Eine gute Kopfhautdurchblutung sorgt für eine bessere Nährstoffversorgung.

So geht's:

- regelmäßige Kopfhautmassagen
- Bürsten mit sanftem Druck
- bewusst Zeit für deine Kopfhaut nehmen

In Kombination mit den richtigen Produkten kann eine aktivierte Kopfhaut die Wirkstoffe viel besser aufnehmen.



Schritt 5: Die richtige Routine für DEINE Kopfhaut

Hier liegt oft der größte Fehler. Denn viele nutzen Produkte, die gar nicht zu ihrer Kopfhaut passen. Nicht jede Kopfhaut ist gleich und jede Kopfhaut hat andere Bedürfnisse und Ansprüche.

Es gibt zum Beispiel:

- trockene Kopfhaut
- fettige Kopfhaut
- empfindliche Kopfhaut
- Mischtypen

Der größte Gamechanger ist eine Routine, die wirklich zu deiner Kopfhaut passt, nicht einfach irgendein Produkt.





Ich arbeite als Kopfhautexpertin in meinen Routinen mit den Produkten von MONAT, weil sie genau auf diesen Ansatz ausgelegt sind. Die Kopfhaut steht im Fokus. Ist sie im Gleichgewicht, folgen die Haare automatisch. Die Produkte lassen sich individuell kombinieren, ganz nach deinen Bedürfnissen. So entsteht deine perfekte Routine.

Aber genau hier liegt auch die Herausforderung. Denn die meisten wissen gar nicht, welcher Kopfhauttyp sie sind. Und ohne dieses Wissen ist es nahezu unmöglich, die richtige Pflege zu finden.

Du musst nicht weiter herumprobieren

Deine nächsten Schritte

Seit ich meine Kopfhaut richtig pflege:

- fühlen sich meine Haare länger frisch an
- sehen sie viel gesünder und glänzender aus
- habe ich viel weniger Probleme mit Juckreiz oder Unruhe

Und genau das wünsche ich mir auch für dich.



Du musst nicht weiter herumprobieren.
Finde jetzt heraus, was deine Kopfhaut
wirklich braucht und starte mit einer
Routine, die zu dir passt.

[HIER GEHT'S ZUR HAARANALYSE](#)



Dauer: Nur 2 Minuten



Ergebnis: Individuell auf dich abgestimmt

@carinas.haarreise

@vegan.wohl.leben