

HAARWEISHEITEN

Wie die Beauty-Industrie abhängig macht und wie du dich befreist



INHALT

1. EINLEITUNG: WARUM DIESES E-BOOK
 2. FRÜHER VS HEUTE
 3. DIE TRICKS DER BEAUTY-INDUSTRIE
 4. VON DER BABY- ZUR SHAMPOOFLASCHE
 5. ALLES, WAS DU WIRKLICH BRAUCHST
 6. HAARE UND FEMINISMUS
 7. ECHTE FALLBEISPIELE MIT LÖSUNGEN
 8. WORAUF LIEGT DEIN HAARFOKUS?
- DEINE CHECKLISTE
- QUELLENANGABEN

Hinweis:

Wenn wir in diesem E-Book von Locken sprechen, beziehen wir uns auf europäische Haarstrukturen. Leider verfügen wir bislang über keine eigenen Erfahrungswerte mit afro-texturiertem Haar.

Falls du Lust hast, uns deine Erfahrungen weiterzugeben oder gemeinsam Neues zu entdecken, melde dich gern bei uns!

WAS, WENN DEINE HAARE GAR NICHT DAS PROBLEM SIND?





Foto: Kim Hoss

01 EINLEITUNG: WARUM DIESES E-BOOK?

Hast du das Gefühl, du musst deine Haare ständig waschen & pflegen, aber bist nie wirklich zufrieden?

- Dein Haar fettet schnell nach oder hängt platt herunter?
- Deine Locken sind frizzig & undefiniert – egal, welches Produkt du nutzt?
- Deine Kopfhaut juckt & schuppt, obwohl du schon alles probiert hast?

Falls du dich in einem dieser Punkte wiederer kennst, bist du nicht allein! Die meisten Menschen glauben, sie müssten immer mehr Pflegeprodukte verwenden, um schönes Haar zu haben. Doch was, wenn genau das das Problem ist?

DIESES WISSEN WIRD DEINE HAARPFLEGE FÜR IMMER VERÄNDERN – UND VIELLEICHT AUCH, WIE DU DICH SELBST SIEHST.

Bist du bereit, dich von alten Mustern zu befreien?

In diesem Buch erfährst du:

- Warum sich Haarpflege früher & heute so stark unterscheidet – und was das mit gesellschaftlichen Rollenbildern zu tun hat
- Wie die Beauty-Industrie uns systematisch in Abhängigkeit hält – und welchen Einfluss das auf unser Selbstbild hat
- Wie du deine Haare & Kopfhaut wirklich verstehst und pflegst – fernab von Schönheitsnormen und Druck
- 3 echte Fallbeispiele: dünnes Haar und Haarausfall, Locken und Bürsten, juckende, schuppige Kopfhaut – ehrlich, alltagstauglich, empowernd
- Checklisten & Tipps für deine individuelle Haarpflege – und dabei deinem eigenen Weg zu folgen

Deine *Ute & Leita* ♥

LET'S DO IT!





EVERY MOMENT IS
AN OPPORTUNITY
TO CHANGE YOUR
PERSPECTIVE.

JEDER MOMENT IST EINE CHANCE,
DIE EIGENE PERSPEKTIVE ZU VERÄNDERN.

02

FRÜHER VS. HEUTE

Wie sich unsere Haarpflege verändert hat

Stell dir vor, du lebst im Jahr 1850 oder 1900.

Wie oft würdest du deine Haare waschen? Wahrscheinlich einmal im Monat – wenn überhaupt. Welche Produkte würdest du benutzen? Vielleicht ein bisschen Naturseife, Tonerde, ein paar Öle oder einfach nur klares Wasser. Und wie würden deine Haare aussehen? Auf natürliche Weise genährt und gepflegt – aber nicht immer „perfekt gestylt“. Manche wären kräftig und voluminös, andere weich und seidig, einige glatt, andere wellig oder lockig. Kein makelloser Glanz, kein perfekt definierter Scheitel, keine Instagram-Wellen – sondern Haare, die einfach sein dürfen, wie sie sind.

Von Naturmethoden zu modernen Produkten

Zwischen 1850 und 1950 hat sich die Art und Weise, wie Menschen ihre Haare pflegten, grundlegend verändert. Während unsere Urgroßeltern noch auf natürliche Methoden setzten, wurde mit der Zeit immer häufiger auf chemische Produkte zurückgegriffen – mit Folgen für Haut, Haare und Umwelt. Doch was bedeutete das konkret? Und wie haben sich diese Veränderungen auf die Gesundheit von Haar und Kopfhaut ausgewirkt?



Die Haarpflege im 19. Jahrhundert: Wenig Waschen, viel Bürsten

Mitte des 19. Jahrhunderts war Haarpflege minimalistisch und eng mit natürlichen Pflegeroutinen verbunden. Shampoo? Unbekannt! Stattdessen nutzte man Seifen oder selbst hergestellte Mixturen aus Kräutern, Roggenmehl oder Eigelb, um das Haar zu reinigen. Dabei wurde das Haar meist nur einmal pro Monat gewaschen.

Das eigentliche Geheimnis der damaligen Haarpflege lag im täglichen Bürsten. Mit Wildschweinborstenbürsten wurde das körpereigene Sebum – ein natürlicher Talg, den die Kopfhaut produziert – vom Ansatz bis in die Spitzen verteilt. Diese natürliche Substanz pflegt das Haar, schützt es vor dem Austrocknen und sorgt für gesunden Glanz.

Die Wende um 1900: Der Beginn der Shampoo-Ära

Mit der Erfindung des ersten Pulver-Shampoos durch den Chemiker Hans Schwarzkopf im Jahr 1903 begann sich die Haarpflege zu verändern. Ab 1927 gab es dann flüssiges Shampoo – eine Revolution!

Haare waschen wurde dadurch einfacher, aber auch häufiger. Statt einmal im Monat zu reinigen, begannen viele, ihre Haare wöchentlich zu waschen. Das führte allerdings zu einem neuen Problem: Shampoos entfernten nicht nur Schmutz, sondern auch das natürliche Sebum. Die Folge? Trockenes, sprödes Haar, das durch Conditioner und Öle wieder "repariert" werden musste. Ein Kreislauf, den wir bis heute kennen.

Von Naturhaar zu chemischen Behandlungen (1920–1950)

Die 1920er-Jahre brachten nicht nur die Bubikopf-Frisur, sondern auch die ersten industriellen Stylingprodukte. Dauerwellen, Haarfärbemittel und Haarsprays wurden populär – oft ohne Rücksicht auf die Inhaltsstoffe. Spätestens in den 1950ern wurde das regelmäßige Haarewaschen zum Standard. Die Werbeindustrie prägte das Bild, dass gesundes Haar nur mit bestimmten Produkten möglich sei. Natürliche Methoden gerieten in Vergessenheit – stattdessen wurde das Haarewaschen mit Shampoo zur Routine.



Jetzt machen wir einen Sprung in die heutige Zeit.

Die meisten Menschen waschen ihre Haare täglich oder jeden zweiten Tag. Das Badezimmer ist gefüllt mit Produkten: Shampoo, Spülung, Haarkur, Haaröl, Hitzeschutz, Volumenspray, Glanzspray, Trockenshampoo... Nach jeder Wäsche fühlen sich die Haare zunächst frisch und sauber an. Aber oft dauert es nicht lange, bis der Ansatz wieder fettig ist, die Spitzen trocken wirken oder das Volumen einfach fehlt.

Was ist passiert?

Die Beauty-Industrie hat unser Verständnis von Haarpflege grundlegend verändert. Und zwar nicht, um dir zu helfen – sondern um dir Produkte zu verkaufen.

Der Haarpflegemarkt ist mit einem Anteil von 24% die größte Kategorie innerhalb der Schönheits- und Kosmetikindustrie.



Foto: Kim Hoss

Die Pflegeindustrie erzielt erhebliche Umsätze mit Haarpflegeprodukten.

Im Jahr 2023 wurde der weltweite Markt für Haarpflege auf 99,52 Milliarden US-Dollar geschätzt, mit der Prognose, bis 2032 auf 213,47 Milliarden US-Dollar anzuwachsen. Dieses Wachstum wird durch die Einführung neuer Produkte und die Schaffung vermeintlicher Bedürfnisse vorangetrieben. Gleichzeitig steigt jedoch das Bewusstsein für minimalistische und natürliche Pflegeansätze, die ohne synthetische Zusätze auskommen. Verbraucher:innen suchen zunehmend nach Alternativen, die sowohl ihrer Gesundheit als auch der Umwelt zugutekommen. Dennoch bleibt die Herausforderung, sich von jahrzehntelang eingepprägten Routinen und Werbeversprechen zu lösen.

DU BIST
GENUG.
PUNKT.



Haar- und Hautpflege im Umbruch – Die Folgen unseres steigenden Konsums

Viele der damals eingeführten Produkte können langfristig Probleme verursachen:

- Shampoos mit aggressiven Tensiden entfernen nicht nur Schmutz, sondern auch den natürlichen Schutzfilm, das Sebum der Kopfhaut. Das kann zu Trockenheit, schneller Nachfettung und sogar Kopfhautreizungen führen.
- Chemische Haarfärbemittel enthalten oft Stoffe wie p-Phenylenediamine oder Resorcinol, die starke Kontaktallergien auslösen können.
- Dauerwellen und Haarglättungsmittel können gesundheitsgefährdende Substanzen wie Ammoniumthioglykolat enthalten, die reizend wirken und die Haarstruktur stark schädigen.

Was wir daraus lernen können:

Die Haarpflege hat sich in den letzten 150 Jahren drastisch verändert – doch nicht jede Entwicklung war ein Fortschritt.

Während natürliche Methoden wie Bürsten und waschen mit Wasser das Haar langfristig gesund hielten, haben moderne Produkte zwar Komfort gebracht, aber auch neue Herausforderungen für die Haargesundheit geschaffen.

Doch es gibt gute Nachrichten: Wer sich für eine minimalistische Haarpflege interessiert, kann von den ursprünglichen Methoden wieder profitieren. Intuitive Haarpflege, weniger Produkte und die richtige Bürste sind der Schlüssel zu gesunden, widerstandsfähigen Haaren – ganz ohne Chemie. Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten unterstützt das Haarwachstum und die Kopfhautgesundheit von innen heraus. Doch es geht nicht um Perfektion, sondern um ein liebevolles Hinspüren: Was tut dir gerade gut? Was stärkt dich von innen heraus? Manchmal sind es kleine Schritte, wie mehr Wasser trinken. Und manchmal ist es einfach dran, weich mit sich zu bleiben – auch das wirkt sich positiv auf dein Wohlbefinden und somit auch auf deine Haut und Haare aus.



Foto: Kim Hoss

03

DIE TRICKS DER BEAUTY-INDUSTRIE

Warum wir immer mehr Produkte „brauchen“

Die Kosmetikbranche verdient Milliarden – nicht, indem sie dir zeigt, wie du mit weniger auskommst, sondern indem sie dich überzeugt, dass du immer mehr brauchst.



Zuerst wird ein Ideal geschaffen, an dem du dich messen sollst.

Dann wird dir subtil vermittelt, dass du diesem Ideal (noch) nicht entsprichst.

Und genau dafür gibt es natürlich das passende Produkt. Das Ergebnis? Du kommst dem Ideal vielleicht kurz näher – aber es verschiebt sich ständig. So bleibst du im Strudel aus Optimierung, Konsum und Selbstzweifeln.

Und was passiert? Du kaufst weiter. Der Markt gewinnt, deine Haare nicht.

Diese Muster haben wir über 5 Jahre hinweg beobachtet – sowohl bei den Erfahrungen tausender Teilnehmerinnen vom Online-Kurs “das intuitive Haar” als auch in Utes über 20-jähriger Tätigkeit als Friseurin.



Mehr Produkte. Mehr Pflege. Aber nie eine langfristige Lösung.

Frisch gewaschen fühlt sich das Haar erst einmal gut an – doch viele Produkte legen sich nur oberflächlich um die Haarspitzen, ohne die Haarstruktur wirklich zu stärken. Die Folge? Die Haare wirken kurzfristig geschmeidiger, doch langfristig werden sie brüchig und anfälliger für Spliss. Also greifst du zu noch mehr Pflegeprodukten, um das Problem zu „lösen“. Und die Kopfhaut? Juckreiz, schnelles Nachfetten oder Schuppen können Hinweise darauf sein, dass ihr natürlicher Schutzfilm durch aggressive Tenside immer wieder gestört wird. Die Industrie bietet daraufhin eine „Lösung“: ein sanftes Shampoo, eine spezielle Kopfhauttinktur, eine passende Haarkur. **Doch all diese Produkte bekämpfen nur Symptome, nie die Ursache.** So entsteht ein endloser Kreislauf: Mehr Produkte, mehr Pflege – doch die langfristige Lösung bleibt aus.

Die Antwort liegt nicht in noch mehr Pflege, sondern in einem bewussten Weniger. Aber warum sagt uns das niemand? Wenn Produkte unser Haar nicht gesünder machen, sondern oft sogar Probleme verstärken – warum lernen wir dann nicht von Anfang an, dass weniger mehr sein könnte?

Die Antwort liegt auf der Hand: Eine Industrie, die von unserer Produktabhängigkeit lebt, hat kein Interesse daran, uns aus diesem Kreislauf zu entlassen.

Denn stell dir mal vor, die Pflegeindustrie würde dir Folgendes sagen: „Eigentlich brauchst du gar nicht so viele Produkte. Deine Haare können sich selbst regulieren.“

Was würde dann passieren? Du würdest aufhören, ständig neue Shampoos, Masken, Seren oder Öle zu kaufen. Du würdest merken, dass dein Haar ohne all diese Zusätze gesund sein kann.

Und genau das darf aus Sicht der Beauty-Industrie nicht passieren. Denn ihre Milliardenumsätze basieren darauf, dass du immer wieder nach der nächsten „perfekten Lösung“ suchst – anstatt zu erkennen, dass du vielleicht gar keine brauchst.

04

VON DER BABYFLASCHE ZUR SHAMPOOFLASCHE

Wir sind groß geworden in einer Welt, in der Shampoo zum Alltag gehört wie das morgendliche Zähneputzen. Haare waschen ist nicht nur eine Hygieneroutine, sondern fast schon ein tägliches To-Do – vermittelt von unseren Eltern, bestätigt durch Werbung und tief verankert in gesellschaftlichen Normen. Doch niemand hat sich gefragt, ob das überhaupt nötig ist. Wer bestimmt eigentlich, was „sauber“ ist? Das Konzept von Sauberkeit ist nicht so universell, wie es scheint. Während in manchen Kulturen die tägliche Haarwäsche als unerlässlich gilt, sind in anderen Teilen der Welt weniger häufige Waschroutinen die Norm. Unsere Vorstellung davon, was gepflegt ist, wurde nicht von der Natur vorgegeben – sondern von der Industrie und den Schönheitsidealen der jeweiligen Zeit. Was bei uns als „ungepflegt“ gelten würde, ist dort Ausdruck von Natürlichkeit und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper.





Die Kosmetikbranche hat einen entscheidenden Einfluss darauf, was wir als „notwendig“ betrachten. Mit Werbebotschaften, die uns Frische, Leichtigkeit und makellosen Glanz versprechen, wurde über Jahrzehnte das Bild geprägt, dass Shampoo nicht nur reinigt, sondern auch unser Haar „gesund hält“. Der Gedanke, dass unsere Kopfhaut und Haare durchaus in der Lage sind, in Balance zu bleiben und sich selbst zu regulieren, wurde dabei erfolgreich verdrängt.

Haarpflege – ein erlerntes Bedürfnis?

Selbst in der Ausbildung zur Friseur:in wird die Shampoo-Wäsche als Standard vermittelt. Kund:innen, die in den Salon kommen, erwarten oft eine „gründliche“ Reinigung als ersten Schritt – als sei dies die Grundlage für „gutes“ Haar.

Selten wird hinterfragt, ob all die Produkte für Glanz, Volumen oder Feuchtigkeit überhaupt nötig wären – vielleicht bräuchte es sie gar nicht, wenn unser Haar in seinem natürlichen Zustand bleiben dürfte. Diese Produktabhängigkeit ist nicht nur ein individuelles, sondern ein kollektives Phänomen: Wir wachsen mit der Vorstellung auf, dass Haare ohne Shampoo nicht richtig sauber sind. Doch macht das wirklich Sinn?

Was wäre, wenn wir all das einmal infrage stellen? Was, wenn unser Haar ohne tägliches Schäumen, Spülen und Stylen viel gesünder wäre? Vielleicht ist der beste Weg zu schönerem Haar nicht eine noch ausgefeiltere Pflege – sondern einfach, es mehr „in Ruhe“ zu lassen.

Dieses Kapitel ist eine Einladung, die eigene Haarpflegegeschichte zu reflektieren. Nicht mit dem Ziel, sich von heute auf morgen von allen Produkten zu verabschieden, sondern um ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie tief unsere Gewohnheiten verankert sind.

Vielleicht steckt in deinem Haar viel mehr, als du bisher dachtest – eine ganz eigene Kraft, eine natürliche Schönheit, die nicht von Produkten, sondern von der richtigen Pflege und Achtsamkeit zum Vorschein kommt. Ohne Silikone, Tenside und künstliche Versprechen kann dein Haar lernen, sich selbst zu versorgen, seinen natürlichen Glanz zurückzugewinnen und in seinem ganz eigenen Rhythmus zu gedeihen. Es ist ein Prozess des Vertrauens, der Geduld und der Verbindung zu deinem Körper – eine Einladung, dein Haar und dich selbst auf eine neue, ursprüngliche Weise kennenzulernen.



Foto: Kim Hoss



Foto: Kim Hoss

In den nächsten Kapiteln zeigen wir dir, wie deine Haare sich selbst regulieren können, wenn du ihnen die Chance dazu gibst – nicht mit einem „Geheimtipp“ oder einer neuen Wunderkur, sondern mit einem tiefgehenden Verständnis dafür, wie deine Haare wirklich funktionieren. Du erfährst, welche natürlichen Prozesse bereits in deiner Kopfhaut ablaufen und wie du durch sanfte, intuitive Pflege deine individuelle Haarstruktur optimal unterstützen kannst, ohne in den endlosen Kreislauf von Shampoo, Conditioner und künstlichen Pflegeprodukten zurückzufallen.

DAS BESTE
PRODUKT
FÜR DEINE
HAARE IST
KEIN
PRODUKT!





Foto: Kim Hoss

05

ALLES, WAS DU WIRKLICH BRAUCHST

Nachdem du jetzt verstanden hast, wie die Beauty-Industrie dich in einen Kreislauf aus immer mehr Produkten hineingezogen hat, fragst du dich vielleicht: **„Und wie komme ich da wieder raus?“**

Die Antwort ist einfacher, als du denkst. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern – sondern darum, Schritt für Schritt zurück zu dir selbst zu finden. Folgende 3 Dinge sind wichtig:

1. Wissen über deine Kopfhaut und Haare

Deine Kopfhaut ist kein Problem, das gelöst werden muss. Sie ist Teil unserer Haut und somit Teil unseres größten Organs. Gesundes Haar braucht eine gesunde Kopfhaut. Talg (Fett) ist kein Feind, sondern ein natürlicher Schutzmechanismus. Trockenheit, Juckreiz oder Frizz sind oft einfach Signale deines Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn du verstehst, was deine Haare und deine Kopfhaut wirklich brauchen, kannst du aufhören, gegen sie zu kämpfen. Nicht deine Haare müssen sich anpassen – deine Routinen müssen es.



2. Die richtigen Werkzeuge statt Produkte

Statt ein Badezimmer voller Flaschen brauchst du nur ein paar einfache Hilfsmittel, die deine natürliche Haarpflege unterstützen: Eine hochwertige Bürste, idealerweise mit Wildschweinborsten. Die Wildschweinborste ist dem menschlichem Haar am ähnlichsten. Und klares Wasser, um deine Haare sanft zu reinigen. Wenn deine Kopfhaut und deine Haarstruktur einmal besondere Aufmerksamkeit brauchen, kann eine natürliche Alternative wie Apfelessig oder Zitrone unterstützen.

3. Geduld für die natürliche Umstellung

Hier kommt der Teil, den niemand gerne hört – aber genau dieser ist entscheidend: Du brauchst Geduld. Deine Haare und deine Kopfhaut sind es gewohnt, dass du ständig eingreifst – mit Shampoo, Conditioner und anderen Produkten. Doch nicht nur sie müssen sich an diese Veränderung gewöhnen, auch du selbst. Es braucht Zeit, alte Routinen loszulassen und herauszufinden, was du und dein Körper wirklich brauchen.

Foto: Kim Hoss



Foto: Kim Hoss

Wie geht es jetzt weiter?

Jetzt beginnt der Teil, der herausfordernd sein kann – aber genau hier passiert die eigentliche Veränderung. Ohne herkömmliche Pflegeprodukte wird dein Haar sich zunächst anders anfühlen und anders fallen, als du es gewohnt bist. Es kann wachsiger oder ungewohnt griffig wirken, deine Kopfhaut aktiver erscheinen und deine Haare sich möglicherweise schwerer anfühlen. Doch all das bedeutet nicht, dass du etwas falsch machst. Im Gegenteil: Es zeigt, dass dein Haar beginnt, sich von jahrelanger Produktabhängigkeit zu lösen. Du und dein Körper lernt euch neu kennen, findet einen eigenen Rhythmus – und das braucht Zeit.

Aber: Das ist kein Rückschritt. Das ist Heilung.

Wie sieht das in der Praxis aus? Vielleicht fragst du dich, wie genau sich diese Veränderung im Alltag zeigt und wie andere Menschen mit ähnlichen Herausforderungen umgegangen sind. Jede Haarreise ist individuell.

Mittlerweile begleiten wir seit über fünf Jahren mehr als 1.000 Menschen auf ihrer Haarreise.

Wir haben unzählige Erfahrungen gesammelt, typische Hürden erkannt und bewährte Wege gefunden, sie zu meistern – ganz ohne die üblichen Produkte.

Bevor wir dir echte Fallbeispiele zeigen, möchten wir noch etwas Wichtiges ansprechen: die Verbindung zwischen Haarpflege, gesellschaftlichen Erwartungen und dem, was Feminismus damit zu tun hat



Foto: Kim Hoss

06

HAARE & FEMINISMUS: WER BESTIMMT, WAS „SCHÖN“ IST?

“
**Meine Schönheit
gehört mir – nicht der
Welt.**

”
Frida Kahlo

Hast du jemals darüber nachgedacht, was dein Haar über dich aussagen soll? Warum bestimmte Frisuren als gepflegt gelten und andere als nachlässig? Warum manche Haare bewundert und andere versteckt werden sollen?

Haarpflege ist mehr als Beauty – sie ist politisch. Unser Haar ist nicht nur Haar, es wird interpretiert und eingeordnet. Es zeigt, wie tief gesellschaftliche Vorstellungen in uns verankert sind. Wir lernen früh, dass Haare nicht einfach nur wachsen, sondern geformt, verändert und angepasst werden sollen. Dass wir unser Äußeres optimieren müssen, um dazuzugehören.

Die Industrie verdient an unseren Zweifeln

Schon als Kinder lernen wir: Gepflegt sein bedeutet, etwas mit sich zu machen. Eincremen, kämmen, stylen, rasieren. Nichts an uns ist „einfach so“ gut genug. Und dieser Zweifel wird geschickt vermarktet.

Frauen zahlen mehr – nur weil sie Frauen sind. Rasierer, Shampoos, Cremes oder beim Friseur – alles ist teurer, sobald „für sie“ draufsteht. Das nennt sich Pink Tax und ist nichts anderes als ein Aufpreis auf die Weiblichkeit.



Die Industrie verdient daran, dass wir an uns zweifeln. Sie verkauft uns Pflege gegen trockenes Haar – das sie mit ihren Produkten oft erst selbst verursacht. Anti-Aging-Cremes gegen Falten – dabei ist Altern ein Privileg, kein Makel. Schönheit wird als Problem inszeniert, für das es scheinbar immer eine Lösung gibt. Solange wir bereit sind, dafür zu zahlen.

Scham als Werkzeug der Kontrolle

Wir schämen uns, wenn unser Haar nicht frisch gewaschen ist. Wenn der Ansatz nachfettet, wenn es strähnig aussieht, wenn es nicht nach Blumen duftet. Wenn unsere Kopfhaut schuppt, juckt, gerötet ist. Wenn unsere Haare zu fein sind oder zu dick, zu lockig oder zu glatt, zu wenig Volumen haben oder zu viel.



Foto: Kim Hoss



Wir schämen uns, wenn unsere Beine nicht glatt sind. Wenn unsere Haut nicht makellos, unser Geruch nicht ganz frisch, unser Gesicht nicht optimiert ist. Wir schämen uns für Falten, für Augenringe, für Dehnungsstreifen. Dafür, dass unser Haar zu früh ergraut oder zu langsam wächst. Dafür, dass unser Scheitel nicht sitzt, dass Babyhaare abstehen, dass unser Wirbel sich nicht legen lässt. Dafür, zu viel zu sein oder zu wenig. Für Dinge, die wir nicht beeinflussen können – und für Dinge, die wir nicht beeinflussen wollen.



Scham ist das Gefühl, nicht richtig zu sein. Sie entsteht, wenn wir glauben, dass etwas an uns peinlich, unangemessen oder falsch ist. Scham hält uns zurück, macht uns unsicher, lässt uns anpassen. Aber Scham verliert ihre Macht, wenn wir anfangen, sie zu hinterfragen.

Zwischen „zu viel“ und „zu wenig“ – das unmögliche Ideal

Süß, aber nicht kindlich. Sexy, aber nicht billig. Gepflegt, aber nicht künstlich. Wir balancieren auf einem unsichtbaren Seil, das sich „gesellschaftliche Erwartungen“ nennt. Das Patriarchat will Frauen in einem ewigen Zustand der Optimierung halten. Schön genug, aber nicht bedrohlich. Attraktiv, aber nicht aufdringlich. Natürlich, aber nicht nachlässig. Diese Regeln sind nicht zufällig – sie halten uns beschäftigt. Wer ständig mit Selbstzweifeln kämpft, hat weniger Energie, sich mit wirklich wichtigen Dingen zu beschäftigen.

Doch wir dürfen uns davon lösen. Schönheit ist keine Pflicht. Unser Körper gehört uns – genauso wie die Entscheidung, was wir mit ihm tun.

Haar und Gender – Warum Weiblichkeit keine Frisur ist

Wann ist eine Frau eine Frau? Wenn ihr Haar lang genug ist? Weich genug? Gepflegt, glänzend, wohlriechend? Und wann wird es problematisch? Wenn es zu kurz ist? Zu kraus? Zu grau? Zu sichtbar an den „falschen“ Stellen?

Wir wachsen mit der Vorstellung auf, dass Haare etwas über unser Geschlecht aussagen. Lange Haare sind weiblich, kurze Haare ein Statement. Glattes Haar ist elegant, Locken sind wild.

Aber Haare wachsen, fallen aus, verändern sich. Sie machen niemanden mehr oder weniger weiblich.

Mein Haar, meine Entscheidung

Es ist absurd, wenn man darüber nachdenkt: Wir alle kämpfen mit den gleichen Problemen. Zu fettiges, zu trockenes, zu widerspenstiges Haar. Und doch tun wir alles, damit niemand es merkt. Frauen verurteilen andere Frauen, wenn sie „ungepflegt“ wirken. Wenn die Haare nicht frisch gewaschen sind, der Ansatz rauswächst oder kein Make-up im Gesicht ist. Wir vergleichen, wir kritisieren, wir messen uns an Idealen, die uns nie wirklich gedient haben. Und genau das ist Patriarchat in seiner reinsten Form: Ein System, das Frauen gegeneinander ausspielt, damit es unangetastet bleibt. Doch wir sind keine Gegnerinnen. Schönheit ist keine Währung, und unser Wert steht nicht im Wettbewerb. Statt uns an den Normen zu messen, die uns klein halten, können wir uns daran erinnern, dass wir uns gegenseitig stärken können. **Denn echte Veränderung beginnt dort, wo wir aufhören, uns gegenseitig zu bewerten – und anfangen, uns zuzuhören und zu verstehen, dass wir nicht allein sind.** Denn nur wenn wir die Strukturen erkennen, die unsere Entscheidungen prägen, können wir wirklich frei wählen – und genau darum geht es im nächsten Kapitel: um konkrete Wege, wie du deine Haarpflege selbstbestimmt und im Einklang mit dir gestalten kannst.

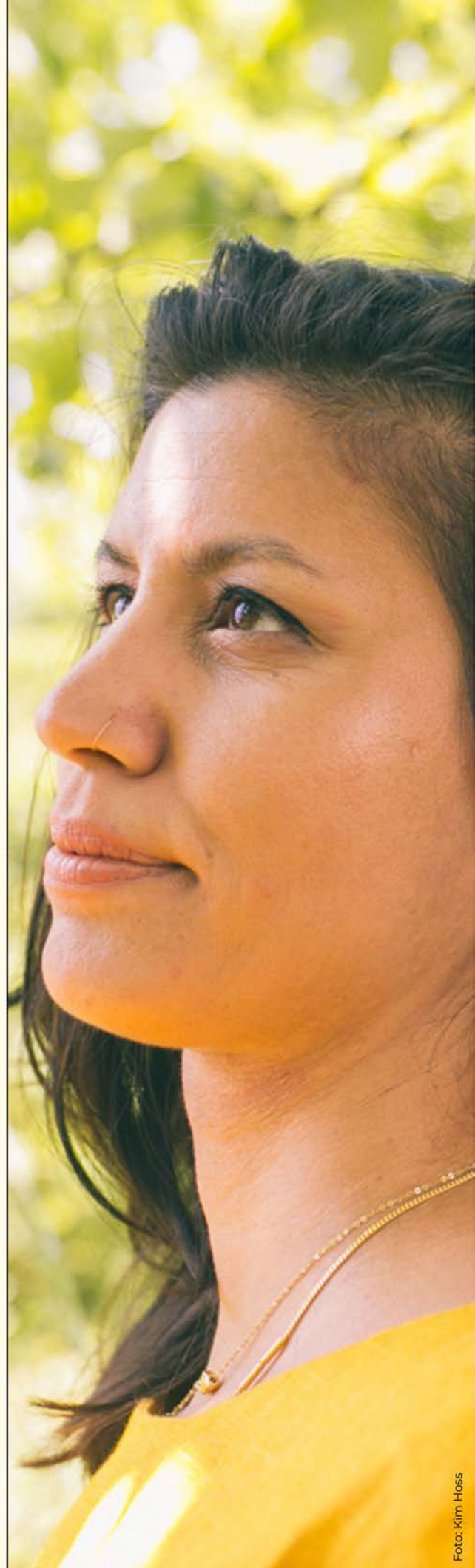


Foto: Kim Hoss



07

ECHE FALLBEISPIELE UND IHRE LÖSUNGEN

LET'S SEE



1. DÜNNES HAAR & HAARAUFSFALL



HERAUSFORDERUNG

Susanna hatte mit starkem Haarausfall gekämpft und hatte gleichzeitig sehr fettige, dünne Haare. Ihre Kopfhaut hat gereizt gewirkt, und ihre Haare sind zudem schnell abgebrochen. Sie hat sich oft unsicher gefühlt und sie hatte das Gefühl, immer mehr Kontrolle über ihre Haare zu verlieren.



WARUM

Haarausfall ist oft eine sehr persönliche Erfahrung – und kann viele Ursachen haben.

Bei Susanna war einer der Auslöser ein stark ausgetrockneter Zustand von Haar und Kopfhaut. Wenn dich das Thema näher interessiert, findest du es in unserer [Podcastfolge](#) und im [Haarausfallguide](#).



LÖSUNG

Ein sanfter Übergang zu einer schonenden und bedarfsgerechten Haarwäsche, kombiniert mit regelmäßigem Bürsten mit einer passenden Wildschweinborstenbürste, hilft, den Talg gleichmäßig zu verteilen und die Kopfhaut zu beruhigen.



WAS HAT SICH VERÄNDERT

Der Haarausfall ist zurückgegangen. Die Haare von Susanna haben sich durch das Bürsten erholt. Sie sind kräftig und gut genährt. Ihre Kopfhaut hat sich beruhigt, die Haare brechen nicht mehr ab – und ihr Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, ist langsam einem neuen Vertrauen gewichen.

2. LOCKEN UND BÜRSTEN



HERAUSFORDERUNG

Alexandras Haare waren oft frizzig und trocken. Stylingprodukte haben nur kurz definiert, schnell waren die Locken aber nicht mehr zu sehen. Alexandra hat auch gedacht: "Bürsten darf man bei Locken nicht!"



WARUM

Eine Locke braucht sehr viel Feuchtigkeit, um sich gut zu entwickeln. Durch die (falsche) Nutzung von Shampoo trocknet das Haar bei jeder Wäsche erneut aus. Pflege- und Stylingprodukte helfen nur kurzfristig, trocken aber unterschwellig zusätzlich aus.



LÖSUNG

Das Sebum der Kopfhaut ist die beste Feuchtigkeitspflege für das Haar und genau das, was eine Locke braucht, um sich gut zu entwickeln. Durch regelmäßiges Bürsten zerstörst du die Locke nicht, sondern versorgst das Haar mit Pflege, die die Natur dafür bereitstellt.



WAS HAT SICH VERÄNDERT

Heute sind Alexandras Locken zurück – ganz ohne Stylingprodukte. Das regelmäßige Bürsten hat ihre Haare mit der Feuchtigkeit versorgt, die sie wirklich brauchen. Nach dem Bürsten reicht ein wenig Wasser, um die Locken neu zu definieren. Statt Frizz und Trockenheit spürt sie jetzt Geschmeidigkeit und Lebendigkeit – und ein gutes Gefühl für das, was ihre Locken brauchen.

3. JUCKENDE SCHUPPENDE KOPFHAUT



HERAUSFORDERUNG

Leila hatte juckende und schuppige Kopfhaut. Sie hat immer wieder teure Spezialprodukte – von Schuppen-Shampoo bis zum medizinischen Apothekenshampoo probiert. Mit jedem neuen Produkt hat es am Anfang vermeintlich geholfen, doch schon nach kurzer Zeit kehrte der Juckreiz zurück.



WARUM

Juckreiz und Schuppen kann viele Ursachen haben. Viele Produkte wirken nur kurzfristig, da sie die Kopfhaut nicht in ihr natürliches Gleichgewicht bringen. Statt gegen den Körper zu arbeiten, ist es hier besonders wichtig ihn in seinen natürlichen Funktionen zu unterstützen.



LÖSUNG

Durch regelmäßiges Bürsten mit einer Wildschweinborstenbürste und das Spülen mit klarem Wasser wird die Kopfhaut sanft von Schüppchen befreit, das Sebum verteilt sich und die Durchblutung wird angeregt. So kann sie nach und nach zur Ruhe kommen und ihr natürliches Gleichgewicht wiederfinden.



WAS HAT SICH VERÄNDERT

Der Juckreiz und die Schuppen sind durch das Bürsten und das Weglassen von irritierenden Inhaltsstoffen verschwunden. Durch den richtigen Haarschnitt wird Leilas natürliche Haarstruktur unterstützt. Zum ersten Mal zeigen sich tatsächlich sanfte Wellen – eine Haarstruktur, von der sie immer geträumt hat.



Foto: Kim Hoss

08

WORAUF LIEGT DEIN HAARFOKUS? DEINE CHECKLISTE

CHECKLISTE

FINDE HERAUS, WORAUF DU DEINEN HAARFOKUS GERADE RICHTEN DARFST

Setz' ein Häkchen bei allem, was aktuell auf dich zutrifft:

A Kopfhaut & Wohlfühl

- ☐ Meine Kopfhaut juckt häufig.
- ☐ Ich habe sichtbare oder feine Schuppen.
- ☐ Ich verspüre oft ein Spannungsgefühl oder Brennen auf der Kopfhaut.
- ☐ Ich neige zu Kratzen oder Unruhe auf dem Kopf.

B Haarausfall & Haarwachstum

- ☐ Ich finde viele Haare auf dem Boden, in der Bürste oder in der Dusche.
- ☐ Mein Zopf ist dünner geworden.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mein Haar weniger wird.
- ☐ Ich mache mir Sorgen wegen meiner Haarfülle.

C Talgproduktion & Frischeempfinden

- ☐ Mein Haar fettet schon nach 1–2 Tagen stark nach.
- ☐ Ich habe das Gefühl, ständig waschen zu müssen.
- ☐ Meine Haare hängen schnell schlapp herunter.
- ☐ Ich benutze Trockenshampoo oder andere Produkte, um das Haare waschen hinauszuzögern

D Locken & trockene Längen

- ☐ Meine Längen fühlen sich trocken oder strohig an.
- ☐ Ich habe Locken oder Wellen, aber sie wirken kraftlos oder frizzig.
- ☐ Ich komme mit dem Bürsten oder Kämmen meiner Längen nicht gut klar.
- ☐ Meine Spitzen sind brüchig oder splissig.

AUSWERTUNG

WO LIEGT DEIN AKTUELLER HAARFOKUS?

Zähle, bei welchem Buchstaben du die meisten Häkchen gesetzt hast:

A Kopfhaut & Wohlfühl

Deine Kopfhaut möchte beruhigt und entlastet werden. Sie ist sensibel und reagiert vielleicht auf äußere Reize oder innere Spannungen.

Was du tun kannst:

- Apfelessig-Spülungen: Einen Esslöffel Apfelessig mit 250 ml Wasser verdünnen (Verhältnis 1:10) und nach dem Waschen über die Kopfhaut laufen lassen. Das reguliert den pH-Wert, beruhigt Juckreiz und wirkt antibakteriell. (vorausgesetzt die Kopfhaut hat keine aufgekratzten Wunden).
- Sanfte Kopfhautmassagen: Mit den Fingerspitzen oder einer Wildschweinborstenbürste die Durchblutung fördern – ideal vor dem Bürsten oder Waschen.
- Pause von reizenden Produkten: Lass alles weg, was Duftstoffe, Silikone oder aggressive Tenside enthält. Deine Kopfhaut will atmen.

B Haarausfall & Haarwachstum

Dein Haar sendet dir ein Zeichen: Vielleicht möchte dein Körper auf ein inneres Ungleichgewicht hinweisen. Haarausfall ist kein Endpunkt, sondern oft ein Wendepunkt.

Was du tun kannst:

- Zeit ist Haar: Wenn du unter Haarausfall leidest, warte nicht zu lange. Je früher du beginnst, genauer hinzuschauen und deine Haarpflege ganzheitlich anzupassen, desto besser kannst du deinen Körper unterstützen.
- Nährstoffe auffüllen: Achte auf eine ausgewogene, mineralstoffreiche Ernährung – besonders Eisen, Zink, B-Vitamine und Aminosäuren sind wichtig für Haarwachstum.
- Stressreduktion: Auch bewusste Atempausen oder Journaling können dein Nervensystem beruhigen – dein Haar spürt, wie du dich fühlst.

AUSWERTUNG

C Talgproduktion & Frischeempfinden

Deine Kopfhaut versucht vielleicht, etwas auszugleichen – zu viel Reinigung, zu wenig Ruhe, alte Gewohnheiten.

Was du tun kannst:

- Zwischendurch nur mit Wasser spülen: Oft reicht schon eine sanfte Spülung mit lauwarmem Wasser, um Frische zu spüren – ganz ohne Shampoo.
- Bürsten statt auswaschen: Mit einer Wildschweinborstenbürste verteilst du den Talg gleichmäßig bis in die Spitzen. So pflegt er, statt zu beschweren.
- Ernährung als liebevolle Unterstützung: Eine basenreiche, naturbelassene Ernährung kann deine Kopfhaut in Balance bringen – nicht als Regel, sondern als Einladung, deinen Körper von innen heraus zu unterstützen.
- Haarschnitt anpassen: Vielleicht hilft ein Schnitt, bei dem dein Ansatz entspannter getragen werden kann – das gibt Freiheit und Leichtigkeit zurück.

D Locken & trockene Längen

Deine Haarstruktur braucht Schutz, Feingefühl und ein neues Verständnis. Locken sind empfindlich, ausdrucksstark – und wunderschön in ihrer natürlichen Form.

Was du tun kannst:

- Bürsten – ja, wirklich! Trockene Locken dürfen mit einer Wildschweinborstenbürste gebürstet werden – der Talg von der Kopfhaut ist die beste Pflege für deine Längen.
- Reaktivieren statt stylen: Nach dem Bürsten Locken mit Wasser leicht anfeuchten und sanft kneten – so kehrt die Definition zurück – ohne Produktschichten.
- Weniger ist mehr: Vermeide alles, was das Haar versiegelt – z. B. Silikone oder zu schwere Leave-ins. Deine Locken brauchen Luft zum Atmen.
- Sei sanft zu deinen Spitzen: Vielleicht hilft es, die Pflege radikal zu vereinfachen – Bürsten, Wasser, Geduld. Mehr braucht es oft nicht.

Mehrere Themen treffen auf dich zu?

Das ist ganz normal. Körper und Haar sind kein starres System – sie verändern sich ständig. Starte dort, wo du dich am meisten gesehen fühlst. Und erlaube dir, deinen Haarfokus mit der Zeit zu verändern.

Dein Haar ist ein Spiegel. Und du darfst liebevoll hineinsehen.

DEIN FAHRPLAN



BEOBACHTE

Schau deine Haare mit neuen Augen an. Wie wachsen sie? Wohin wollen sie fallen? Wie verändert sich ihr Ausdruck im Laufe eines Tages, eines Monats? Was fühlst du, wenn du dich mit ihnen beschäftigst? Deine Aufmerksamkeit ist der Anfang neuer Gewohnheiten.



TESTE

Veränderung beginnt in kleinen Schritten. Versuche, nicht alles auf einmal zu verändern. Spüle deine Haare an einem Tag nur mit Wasser und beobachte, wie sie reagieren. Verändere deine Handgriffe: Bürste bewusster, wasche sanfter, nimm dir mehr Zeit. Vielleicht bemerkst du kleine Unterschiede – in der Struktur, im Gefühl, im Ausdruck deiner Haare.



GEDULD

Veränderungen geschehen nicht über Nacht – gib deinen Haaren und deiner Kopfhaut Zeit, sich auf eine neue Routine einzustellen. Dein Körper hat erstaunliche Selbstregulationskräfte, die sich oft erst nach ein paar Wochen oder Monaten vollständig entfalten.

INSPIRATIONEN ZUM HÖREN UND LESEN

1. Verlinkte Podcastfolgen

- [#71 No Poo – genial oder gefährlich?](#)
[mit Dr. Adler: mit wichtigen Tipps zum Thema Haarausfall](#)
- [#57 Haarausfall, Hoffnung, Heilung, Heilung: Sharon's Triumph über Alopecia Areata](#)
- [#52: Haarausfall nach Absetzen der Pille](#)
- [#48 BFRB: Trichotillomanie](#)
- [#44 Corona-Speck, Haarausfall und Schönheit](#)
- [#41 vom Curly-Girl zu No-Poo](#)
- [#32 No-Poo, no-Bathing...no Bodyhair???](#)
- [#30 Haarausfall in der Schwangerschaft?](#)
- [#28 Weisheitsstreifen mit Kim Hoss](#)
- [#23 Locken rocken: Tipp für Lockenköpfe](#)
- [#24: Locken rocken Teil 2: Lockenkopf mit No Poo](#)
- [#20 No Poo – fettige Haare im Büro?](#)
- [#17: von Schuppenflechte zum Traumhaar](#)



Foto: Kim Hoss

INSPIRATIONEN ZUM HÖREN UND LESEN

2. Verlinkte Blogartikel

- [Haarausfall nach absetzen der Pille](#)
- [Haare–der Spiegel der Gesundheit](#)
- [Ein Curly-Girl hat Haarausfall](#)
- [Der perfekte Halt mit Haarspray?](#)
- [Haaröl – Wundermittel oder Mythos?](#)
- [Was bei feinen Haaren wirklich hilft](#)
- [Schaumfestiger – brauchen wir das noch?](#)
- [Welche Haarkur ist die beste?](#)
- [Der Teufelskreis mit dem Shampoo](#)
- [Von No-Poo zu Non-Bathing](#)
- [Warum verändern sich Haut und Haare, wenn ich schwanger bin?](#)
- [Körperbehaarung! Mein Krieg gegen mich selbst](#)
- [5 Gründe, warum du heute mit No-Poo beginnen solltest](#)
- [Der erste No-Poo Onlinekurs](#)
- [Mein WOW Moment](#)
- [10 Haarpflegeprodukte die du wirklich brauchst](#)
- [Warum No-Poo nicht für jedermann ist](#)

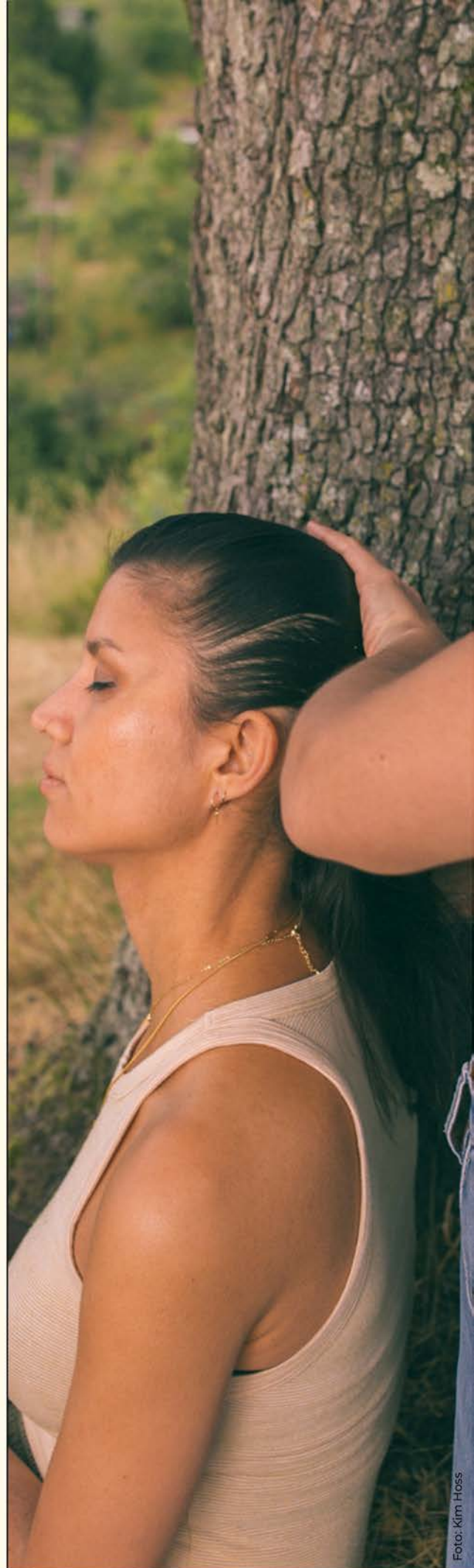


Foto: Kim Hoss

DANKE FÜRS LESEN!



UTE LACHNER
*SEIT ÜBER
20 JAHREN
FRISEURIN*



LEILA VAUGHN
*SEIT ÜBER
5 JAHREN
PRODUKTFREI*

WWW.HAARWEISHEITEN.DE
[@HAARWEISHEITEN](https://www.instagram.com/HAARWEISHEITEN)



QUELLENANGABEN:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Haarwaschmittel#:~:text=Im%2019.,der%20zweiten%20Hälfte%20des%2019.>

<https://medihair.com/de/statistiken-der-haarpflege-industrie/>

[https://www.fortunebusinessinsights.com/de/markt-f-r-haarpflege-102555\)](https://www.fortunebusinessinsights.com/de/markt-f-r-haarpflege-102555)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Haarwaschmittel#:~:text=Im%2019.,der%20zweiten%20Hälfte%20des%2019.>

<https://www.welt.de/iconist/plus249720464/Haare-waschen-Das-verspricht-der-Trend-sein-Haar-nur-noch-mit-Wasser-zu-reinigen.html?icid=search.product.onsitesearch>

<https://www.mdr.de/ratgeber/lifestyle/Haare-Shampoo-inhaltsstoffe-tipps-hentschel-100.html>

https://www.zeitclicks.de/weimarer-republik/alltag/kleidung-und-mode/auf-dem-kopf-der-bubi-frisuren-der-20er-jahre#google_vignette

<https://www.mdr.de/ratgeber/lifestyle/Haare-Shampoo-inhaltsstoffe-tipps-hentschel-100.html>

<https://gestis.dguv.de/data?name=530183>

<https://www.spiegel.de/ausland/iran-frauen-protestieren-nach-tod-von-mahsa-amini-und-schneiden-sich-die-haare-ab-a-42b7bee5-fbcc-46e7-80b4-139cf15f87fd>

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/iris-daermann-freiheit-widerstand-philosophie-100.html>

<https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2023/04/mythos-walpurgisnacht-was-steckt-hinter-den-hexen-sagen-tanz-in-mai>

<https://www.mdr.de/ratgeber/lifestyle/haare-kopfhaut-juckt-tipps-friseur-kratzen-roetung-100.html>

<https://www.haut.de/haar/fakten-zum-haar/die-kopfhaut/>

<https://open.spotify.com/episode/190vBlwgqD6mhTwB8rNLyx>