

NEW HAIR ERA

---

*by Daniella Schmid*

# Der Kopfhaut-Code

*Warum gesundes Haar nicht bei deinen Haaren  
anfähgt*

KOSTENLOSER GUIDE



## MEINE GESCHICHTE

# Warum ich dir das schreibe

---

*Ich habe meine Geheimratsecken auf einem Foto entdeckt.*

Kein Witz. Als ich mit meiner neuen Haarpflege gestartet bin, wollte ich einfach dokumentieren, ob sich überhaupt etwas verändert. Also Handy raus, Haaransatz fotografiert. Und dann saß ich da, hab auf das Bild geschaut und dachte nur: Moment mal. Seit wann ist da so wenig?

Dabei war das gar nicht der Grund, warum ich überhaupt etwas Neues ausprobiert hatte. Was mich wirklich gestört hat: Meine Haare hingen einfach nur noch runter, irgendwie leblos und ohne die Fülle, die sie mal hatten. Und meine Kopfhaut hat gejuckt, teilweise so schlimm, dass ich mich wund gekratzt habe. Und das, obwohl ich seit Jahren auf reine Naturkosmetik gesetzt hatte und fest davon überzeugt war, meinen Haaren längst etwas Gutes zu tun.

Genau dieser Punkt lässt mich bis heute nicht los: Ich hab mich doch gekümmert und auf gute Produkte geachtet. Und trotzdem hat meine Kopfhaut die ganze Zeit versucht, mir etwas zu sagen, und ich hab es überhört.

Heute, gute zehn Monate später, sehen meine Haare komplett anders aus: wieder mehr Volumen, nur noch der ganz normale Haarausfall statt der starke von früher, eine ruhige Kopfhaut, und ich trage meine Haare wieder viel lieber offen. Der Unterschied war kein einzelnes Wunderprodukt. Der Unterschied war, dass ich verstanden habe, wo gesundes Haar wirklich anfängt.

Genau das erkläre ich dir in diesem Guide. Kein Fachchinesisch, keine 20 Schritte, nur das, was ich damals selbst so gerne gewusst hätte.

## DAS PRINZIP

# Warum fast alle am falschen Ende anfangen

---

Denk mal kurz an deine eigene Haarpflege. Wo landet das meiste davon? In den Längen. Conditioner in die Längen, Maske in die Längen, Öl in die Spitzen. Die Kopfhaut kriegt das Shampoo ab, und das war's.

Und jetzt kommt der Gedanke, der bei mir alles verändert hat: Das Haar, das du siehst und pflegst, ist bereits fertig gewachsen. Du kannst es glätten, weicher machen, vor Bruch schützen. Grundlegend verändern kannst du daran nichts mehr, denn es lebt nicht mehr.

Was lebt, ist deine Kopfhaut. Dort sitzen die Haarwurzeln, dort entsteht jedes einzelne neue Haar. Wie dein Haar in einem Jahr aussieht, entscheidet sich genau da, unter der Oberfläche.

*Kopfhaut zuerst. Das ist der ganze Code.*

## DIE 4 HÄUFIGSTEN KOPFHAUT-FEHLER

# Teil 1

---

1

## Zu heiß waschen

Ich liebe heiße Duschen, deshalb sage ich das ohne erhobenen Zeigefinger. Sehr heißes Wasser trocknet die Kopfhaut aus und bringt sie aus dem Gleichgewicht. Eine gereizte, trockene Kopfhaut ist kein guter Boden für gesundes Haarwachstum. Lauwarm reicht völlig, und die letzten Sekunden kühler abspülen tut der Kopfhaut richtig gut.

2

## Silikone, die alles versiegeln

Viele klassische Produkte legen einen Film über Haar und Kopfhaut. Das fühlt sich erstmal glatt und gepflegt an, das war für mich lange das Zeichen, dass ein Produkt „funktioniert“. In Wahrheit war es nur Verpackung. Unter dieser Schicht kann die Kopfhaut schlechter atmen, Rückstände lagern sich ab, und mit der Zeit wird das Haar platt und schwer. Der Glanz war geliehen, keine Gesundheit.

## DIE 4 HÄUFIGSTEN KOPFHAUT-FEHLER

## Teil 2

---

3

### Aggressive Reinigung

Manche Shampoos reinigen so stark, dass sie der Kopfhaut alles nehmen, auch das, was sie zum Schutz braucht. Die Kopfhaut reagiert darauf oft mit noch mehr Fett oder mit Trockenheit und Jucken. Ein Teufelskreis, den viele Frauen jahrelang mit noch häufigerem Waschen bekämpfen. Sanfte Reinigung, die trotzdem gründlich ist, macht hier den Unterschied.

4

### Nach vier Wochen aufgeben

Das ist der größte von allen, und den kenne ich am besten. Ein Haar wächst ungefähr einen Zentimeter im Monat. Was heute an deiner Kopfhaut passiert, siehst du in seiner vollen Wirkung erst Monate später. Bei mir waren es zehn Monate, keine zehn Tage. Die meisten brechen genau in der Phase ab, in der es unsichtbar schon arbeitet.

*Nicht Konsistenz allein, sondern die richtige Routine mit den richtigen Produkten, konsequent angewendet. Das macht den Unterschied.*

## DEINE NEUE ROUTINE

# So sieht eine Routine aus, die wirklich funktioniert

---

Die gute Nachricht: Eine Kopfhaut-Routine ist keine Wissenschaft und frisst auch keine Stunde am Tag. Es geht um die richtige Reihenfolge und ein paar Grundprinzipien.

1

## Dreh deine Routine um

Fang bei der Kopfhaut an, dann kommen die Längen. Am liebsten in zwei Durchgängen: Der erste Waschgang reinigt gründlich, wäscht Rückstände und überschüssiges Fett weg, damit die Kopfhaut wieder aufnahmefähig ist. Erst der zweite Durchgang mit etwas weniger Shampoo darf dann wirklich pflegen, denn Pflege wirkt erst richtig, wenn vorher alles sauber ist, was da nicht hingehört. Beim Waschen heißt das: Das Shampoo gehört auf die Kopfhaut, dort sanft einmassieren, gerne ein bis zwei Minuten einwirken lassen. Die Längen werden beim Ausspülen automatisch mitgereinigt, die brauchen selten eine Extra-Portion Schaum, das trocknet die Spitzen nur unnötig aus.

2

## Massage ist kein Luxus

Zwei, drei Minuten Kopfhautmassage beim Waschen oder abends auf der Couch regen die Durchblutung an, und genau über die Durchblutung werden deine Haarwurzeln versorgt. Mit den Fingerkuppen in kleinen Kreisen, ohne Kratzen. Das kostet nichts und ist einer der unterschätztesten Hebel überhaupt.

## DEINE NEUE ROUTINE

## Teil 2

---

3

### Gönn deiner Kopfhaut gezielte Pflege

Deine Gesichtshaut bekommt Serum und Creme, deine Kopfhaut ist auch Haut. Es gibt Pflege, die genau dafür gemacht ist, die Kopfhaut zu beruhigen, zu klären und die Wurzeln zu stärken. Welche das für dich ist, hängt davon ab, wie deine Kopfhaut gerade drauf ist, ob trocken, ölig, empfindlich oder müde.

4

### Bleib dran, auch wenn nichts zu passieren scheint

Ich sag es nochmal, weil es der Punkt ist, an dem fast alle scheitern: Die ersten Wochen passiert alles unter der Oberfläche. Mach deine Routine so einfach, dass du sie durchhältst, statt so perfekt, dass du nach zwei Wochen keine Lust mehr hast. Lieber jeden Washtag drei Minuten als einmal im Monat das große Programm.

*Das ist der ganze Kopfhaut-Code. Keine Zauberei, gleichzeitig genau das, was in den meisten Badezimmern fehlt.*



VORHER



10 MONATE SPÄTER

## EINE SACHE NOCH

# Haare sind mehr als Haare

---

Als meine Haare anfangen, sich zu verändern, ging es nie nur um Haare. Es ging um den Blick in den Spiegel morgens. Um das Gefühl, in Fotos irgendwie nicht mehr ich selbst zu sein. Viele Frauen, mit denen ich spreche, kennen das: Irgendwann zwischen Job, Kindern und Alltag hat man aufgehört, sich selbst wirklich zu pflegen und wertzuschätzen, weil die Energie immer woanders gebraucht wurde.

Die paar Minuten Kopfhaut-Routine am Morgen oder Abend sind deshalb mehr als Haarpflege. Es ist ein kleiner Moment am Tag, der nur dir gehört. Und ich hätte nie gedacht, wie viel so ein Moment verändern kann, wenn man ihn sich lange nicht mehr gegönnt hat.

*Deine Haare sind ein guter Anfang. Was daraus wird, entscheidest du.*

UND JETZT?

## Dein nächster Schritt

---

Jetzt kennst du das Prinzip. Was dir noch fehlt, ist die Antwort auf die Frage: Was braucht MEINE Kopfhaut konkret?

Denn trockene Kopfhaut braucht etwas anderes als ölige, empfindliche etwas anderes als müde Wurzeln. Genau dafür habe ich ein kostenloses Haar-Quiz gebaut. Ein paar Fragen zu deiner Kopfhaut, deinem Haar und deinen Wünschen, und du bekommst von mir eine ehrliche Einschätzung, was für dich Sinn macht. Ohne Druck und ohne dass du dich zu irgendwas entscheiden musst.

Das Quiz findest du auf meiner Seite:

*[daniellaschmid.com/#quiz](https://daniellaschmid.com/#quiz)*

Dort findest du auch meine ganze Geschichte, falls du wissen willst, wie es bei mir weiterging, nachdem die Haare wieder da waren. Spoiler: Es blieb nicht bei den Haaren.



## **Danke, dass du dir die Zeit genommen hast.**

Wenn du eines mitnimmst, dann das: Deine Haare sind kein hoffnungsloser Fall. Fang bei der Kopfhaut an und bleib dran.

*Daniella Schmid*

@daniellaschmid

daniellaschmid.com

WERBUNG — Ich bin selbstständige MONAT Partnerin. Empfehlungen in meinem Quiz und meinen Kanälen können Produkte enthalten, an denen ich verdiene.