

eris beauty

MAKE-UP . HAIRSTYLE . WORKSHOPS . PHOTOGRAPHY

Lockenmanual



LET'S HIGHLIGHT YOUR CURLS AND WAVES

Welcome

Herzlich willkommen im Lockenmanual!

Hier findest du nochmal alle Infos und eine Anleitung zum Nachlesen!

Bedenke: Jedes Haar ist individuell, die Struktur, die Stärke, die Farbe, ...
Probiere aus und finde heraus, was genau deinem Haar am besten tut und wie es sich für dich anfühlt.

Die Haarstruktur kann sich im Laufe des Lebens ändern (Lebensumstände, Jahreszeit, Hormone, ...).

Nimm deine Haare, deine Locken oder Wellen an, so wie sie sind. Sie sind einzigartig und gehören zu dir!

Viel Spaß auf deiner Reise zum Entdecken deiner Locken und Wellen!

LOVE

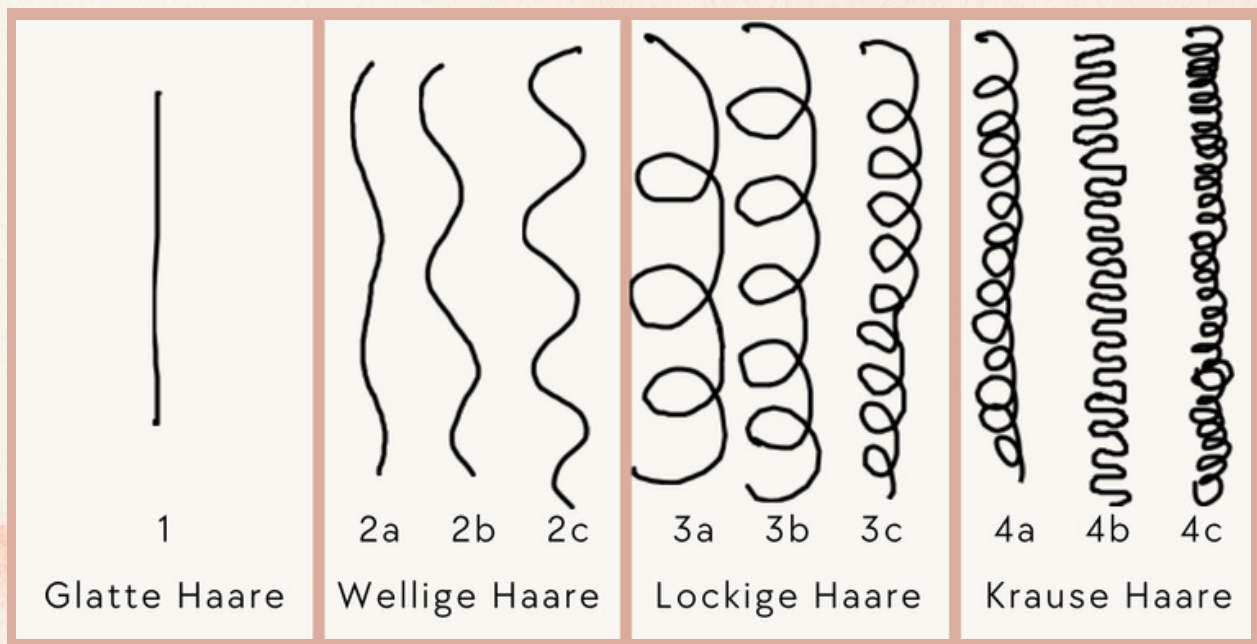
Iris



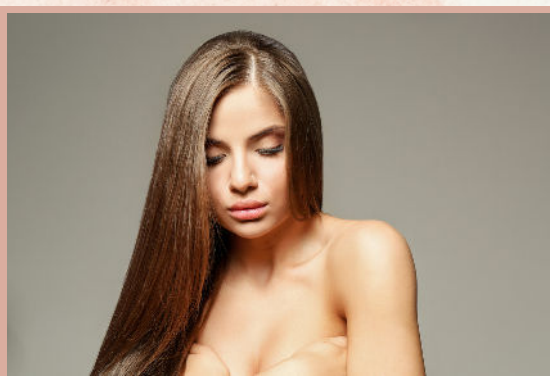
eris beauty

Haartyp erkennen

Erkenne deinen Haartyp und ich zeige dir, wie du deine Haare pflegen und stylen sollst. Es wird zwischen vier Haarkategorien unterschieden:



1. Glatte Haare



Als Haartyp 1 hast du glatte und gerade Haare - **ohne Wellen!**

Sollten sich deine Haare allerdings bei Feuchtigkeit, Regen oder Nässe leicht wellen, so gehörst du vielleicht zu Haartyp 2 (mach einfach den Test - siehe weiter unten).

Haartypen - Typ 2 & 3

2. Wellige Haare



Als Haartyp 2 hast du wellige Haare. Sie scheinen vermutlich auf den **ersten Blick glatt**, aber bei Regen oder wenn du schwitzt sind die ersten Wellen bereits erkennbar. Hier wird zwischen drei Untertypen unterschieden:

- **2a:** Deine Haare wellen sich nur leicht und du denkst vermutlich, dass du glatte Haare hast. Deine Haare haben Potenzial für traumhafte Beachwaves oder Wellen.
- **2b:** Deine Wellen sind bereits eindeutig erkennbar - da geht noch mehr :)
- **2c:** Du besitzt nicht nur Wellen sondern vereinzelt auch Locken.

3. Lockige Haare



Als Haartyp 3 hast du lockige Haare - von den **großen Hollywood-Locken bis hin zu kleinen Korkenzieherlocken**. In Ergänzung dazu neigen deine Haare zu starkem Frizz, den du jedoch durch die richtige Pflege mit den richtigen Produkten unter Kontrolle bringen kannst. Auch hier gibt es drei verschiedene Untertypen:

- **3a:** Du besitzt große und kleine Locken, die sehr gut definiert sind.
- **3b:** Du besitzt stark gelockte bis hin zu Korkenzieherlocken, die einen kleinen Durchmesser haben.
- **3c:** Du besitzt viele kleine Korkenzieherlocken.

Haartypen - Typ 4

4. Krause Haare



Als Haartyp 4 besitzt du extreme Locken beziehungsweise hast krause Haare. Von **kleinen Korkenzieherlocken bis hin zu z-förmigen Haaren**, die stark ineinander verwickelt sind. Dadurch wachsen deine Haare sehr langsam oder brechen sehr leicht. Auch hier wird zwischen drei verschiedenen Untertypen unterschieden:

- **4a:** Du besitzt sehr viele kleine Korkenzieherlocken, die sehr nahe beieinander liegen.
- **4b:** Deine Haare sind sehr voluminös und z-förmig. Einzelne Locken sind fast nicht mehr erkennbar.
- **4c:** Deine z-förmigen Haare sind stark miteinander verbunden, wodurch kein Lockenmuster erkennbar ist. Daher wachsen deine Haare sehr langsam und brechen leicht ab.

Was sagt mein Haartyp über meine Haare aus?

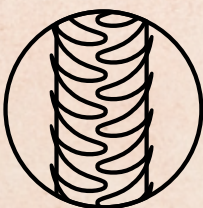
Nachdem du einen Einblick in die verschiedenen Haartypen erhalten hast, versuche, dich einem Typ zuzuordnen. **Jeder Haartyp benötigt unterschiedliche Pflege**, lockige oder krause Haare brauchen mehr Pflege, oft auch mehr Produkt als glattes oder welliges Haar. Um die richtige Pflege für deine Haare zu erkennen, solltest du auch die **Porosität** kennen.

Porosität der Haare

Um die **richtige Pflege für deine Haare** zu finden, bestimme die Porosität deiner Haare. Der Zustand deiner Schuppenschicht (Porosität) besagt, wie viel **Feuchtigkeit deine Haare überhaupt aufnehmen** können. Je nachdem wie weit deine Schuppenschicht geöffnet oder geschlossen ist, spricht man von geringer, normaler oder hoher Porosität.

Geringe Porosität	Normale Porosität	Hohe Porosität
• glattes, glänzendes Haar • gesund aussehendes Haar • Haar lässt sich schlecht stylen, Wellen und Locken halten kaum • trocknet langsam • Pflegeprodukte oder Haarfarbe wird nur schwer aufgenommen	• glattes oder welliges Haar • gesundes Erscheinungsbild • nicht so stark glänzend • Haare lassen sich gut stylen • Pflegeprodukte oder Haarfarbe wird schnell und gut aufgenommen • können bei viel Hitze austrocknen	• Haare sehen sehr trocken aus • Frizz • glanzlos und rau • Pflegeprodukte werden sehr schnell aufgenommen - aber auch rasch abgegeben • entsteht oft durch Blondierungen oder Hitze- einwirkung

So erkennst du die Porosität deiner Haare



Erkennst du die Porosität deiner Haare nicht anhand der oben **angeführten Tabelle**? Dann mach den **Wassertest**. So erkennst du nicht nur wie viel Feuchtigkeit deine Haare aufnehmen können, sondern gleichzeitig ob du Wellen oder Locken hast.

Wassertest

Für den Wassertest benötigst du ein **Glas Wasser**. Tauche eine Strähne, die frei von Stylingprodukten ist, darin ein und beobachte, wie sie sich verhält.



- **Sinkt deine Strähne rasch auf den Boden?** Dann besitzt du eine hohe Porosität, da deine Haare sehr schnell Wasser aufsaugen.
- **Halten sich deine Haare hingegen über Wasser?** Dann hast du eine geringe Porosität. Die Schuppenschicht ist geschlossen und kann das Wasser nur schwer aufnehmen.
- **Befindet sich das Haar in der Mitte des Glases bzw. sinkt langsam?** Dann besitzt du eine normale Porosität, und hast sehr gesundes Haar!

Locken-Wellentest



Hast du Naturlocken oder -wellen?

Nimm eine Strähne, die frei von Stylingprodukten ist und mache sie nass. Kämme die **Strähne** und schüttele sie. Danach **knetest** du sie in Richtung Kopfhaut.

Entsteht dabei eine **Locke** oder **Welle**, so besitzt du vermutlich natürliche Wellen oder Locken und kannst sie mit dem richtigen **Styling** und den richtigen **Produkten** definieren und gestalten!

Richtige Pflege je nach Porosität

Die Bestimmung der **Porosität ist der Schlüssel zu richtigen Haarpflege**, da du mit dem Wissen über deine Schuppenschicht gut einschätzen kannst, welche Pflege für deine Haare optimal ist. Es kann auch vorkommen (speziell bei langen Haaren), dass du eine gemischte Porosität hast - der Ansatz z.B. hat eine geringe Porosität und die Spitzen eine hohe (durch Blondierung, Hitze usw.).

● **Richtige Haarpflege bei geringer Porosität:**

Bei geringer Porosität können Nährstoffe nur schwer ins Haar eindringen. Daher empfehle ich dir die Pflegeprodukte **unter Wärme ins Haar einzumassieren**. Nutze dafür eine Badehaube oder wickle dir ein Handtuch als Turban um deinen Kopf, damit die Haarmaske optimal einziehen kann.

Niedrig poröse Haare lieben folgende Pflege:

- z.B. Aloe Vera
- Leichte Öle (Leinsamen-, Argan- oder Sonnenblumenöl)
- Weichmacher (Sheabutter oder Mangobutter)
- Haarkuren mit Wärme

● **Richtige Haarpflege bei normaler Porosität:**

Normal poröse Haare sind meist **pflegeleicht** und vertragen die meisten Haarprodukte. Achte trotz allem darauf, jene Produkte zu verwenden:

- Ausgleichende Öle (Arganöl, Sesamöl, Mandelöl, Macadamiaöl)
- Leichte Spülungen
- Regelmäßig Feuchtigkeitsmasken

● **Richtige Haarpflege bei hoher Porosität:**

Je **höher die Porosität, desto mehr Pflege** ist notwendig, da durch die offene Schuppenschicht zwar die **Feuchtigkeit** schnell aufgenommen wird, aber genau so schnell geht sie wieder verloren. Idealerweise **verzichst** du auf den **Einsatz von Wärme**, kein Föhn und die Haare nur lauwarm waschen wäre ideal!

- Proteine (Weizenproteine, Seidenproteine)
- Weichmacher (Sheabutter, Mangobutter)
- Ungesättigte Öle (Arganöl, Hanföl, Avocadoöl)
- Regelmäßige, feuchtigkeitsspendende Haarkuren

All about Curls & Waves



Finde den perfekten Haarschnitt

Naturlocken und -wellen brauchen einen idealen Haarschnitt. Daher sag deiner Friseurin, dass du Naturlocken hast, damit sie deine Haare richtig schneidet. Bei längerem Haar sind **Stufen** ideal! Je länger die Haare desto mehr wirkt die Schwerkraft, bzw. je kürzer die Haare desto mehr springen die Locken und Wellen.

Je lockiger die Haare, desto trockener sind sie

Locken und Wellen brauchen **mehr Pflege** und **Feuchtigkeit** als glattes Haar, weil sie nicht so nah an der Kopfhaut liegen und daher nicht so stark mit Talg versorgt werden! Eine feuchtigkeitsspendende **Haarmaske** sorgt für intensive Pflege und Feuchtigkeit! Verwende sie alle **2-3 Wochen**.

Außerdem: Pflege dein Haar besonders gut, wenn du gerne Heißgeräte wie Lockenstab, Glätteisen oder Föhn verwendest.

Passe deine Pflege an deinen Haartyp an

Die Häufigkeit der Haarwäsche hängt sehr von deinem Haartyp und deiner Kopfhaut ab. Bei Locken gilt: wasche deine Haare nicht zu häufig. Verwende alle 1-2 Monate ein **tiefenreinigendes Shampoo**, damit deine Haare wieder frisch und frei von allen (Styling-)Produkten sind.

Ansonsten: Verwende ein **feuchtigkeitsspendendes Lockenshampoo**.

Für die perfekte Definition deiner Wellen und Locken

● Eine **Lockencreme** verleiht deinen Locken Struktur, Kraft und ist ein Feuchtigkeitsschutz. Sie legt sich wie ein Schutzschild um deine Haare und glättet die Schuppenschicht, hat also einen Anti-Frizz-Effekt.

● Das **Lockengel** definiert deine Locken und hält sie in Form. Beim Aushärten des Gels kann ein sogenannter **Gelcast** entstehen. Damit deine Locken wieder weich werden, muss dieser "**ausgescruncht**", also weich geknetet werden.

● Das **Haaröl** dient einerseits zum ausscrunchen des Gelcasts und andererseits macht es deine Locken super weich und sorgt für **Extrapflege**, vor allem in den Spitzen.

Verwende zum Trocknen ein Mikrofaserhandtuch

Frotté-Handtücher sind zu grob und entziehen deinen Haaren zu viel Feuchtigkeit. Der glatte Stoff des Mikrofaserhandtuchs ist perfekt für deine Locken und Wellen! Eine Alternative ist auch ein T-Shirt, das du zum Trocknen verwendest.

Es gilt immer: Nicht trockenrubbeln sondern **trockenkneten!**

Zu viel Hitze ist nicht gut für deine Haare

Für lockiges und welliges Haar gilt dies umso mehr! Wenn möglich lasse deine Haare **lufttrocknen**, denn das ist am schonendsten. Greife dabei nicht zu häufig mit deinen Händen in dein Haar, denn sonst zerstört du die Locken und Wellen. Natürlich ist es nicht immer möglich die Haare lufttrocknen zu lassen. Der **Diffusor**-Aufsatz auf deinem Föhn ist ideal zum Stylen deiner Locken und Wellen.

Außerdem: Trockene deine Locken oder Wellen **kopfüber** mit dem Diffusor-Aufsatz. So erhöhst du deine Locken- und Wellenkraft!

Schone deine Locken beim Schlafen

Damit deine Locken und Wellen auch am nächsten Tag noch schön sind, solltest du sie **beim Schlafen** schonen. Es gibt **Seidenkissenüberzüge** oder Seidenhauben, die deine Locken und Wellen schützen, da der Überzug nicht an deinen Haaren reibt! Bei sehr langem Haar ist es empfehlenswert, zusätzlich einen sehr hohen aber sehr lockeren Zopf am Oberkopf (Palme) zu machen.

Sorge mit einer Haarklemme für Volumen

Nimm für ein cooles **Volumen** auch **am Ansatz** eine Haarklemme und hebe mit ihr den Ansatz hoch, indem du sie nahe der Kopfhaut befestigst und dann deine Haare trocknen lässt oder föhnst.

On a wash day

1. Shamponieren

Der Waschvorgang: Mach deine Haare gründlich nass und shamponiere vor allem deine Kopfhaut und den Ansatz deiner Haare. Die Längen und Spitzen reinigen sich auch automatisch beim Ausspülen mit.

2. Conditioner

Trage nach dem Shamponieren einen sanften **Conditioner** auf und frisiere deine Haare mit einem groben Kamm. Wichtig ist, dass du nicht zu viel des Conditioners auf die Kopfhaut aufträgst, denn vor allem die Längen und Spitzen benötigen den Conditioner und die Pflege. Spüle danach deine Haare gut aus!

3. Erste sanfte Trocknung

Mach dir mit einem Mikrofaserhandtuch einen Turban und trockne die Haare sanft.

4. Abteilungen/Passés

Teile deine Haare nun in verschiedene **Passés**! Starte mit dem Passé im Nacken und arbeite dich nach oben. Bei jedem Passé machst du nun das gleiche:

● Lockencreme

Frisiere deine Haare mit einem Kamm, trage etwas **Lockencreme** auf und arbeite sie in deine Haare ein.

● Lockengel

Nimm nun eine kleine Menge an Gel, arbeite es ebenfalls sanft ein. Jetzt schüttelst du die Strähnen leicht, sodass die natürliche Locke oder Welle von allein entsteht. Du kannst auch der natürlichen Lockenstruktur mit deinen Fingern folgen und so die Haare noch mehr definieren. Dann knetest du die Haare in Richtung Kopfhaut.



On a wash day / 2

Wiederhole diesen Vorgang nun bis der komplette Kopf so gestylt wurde.

7. Wasser

Sprühe nun **Wasser** auf die einzelnen Passés und deine gesamten Haare und knete sie in Richtung Köpfhaut.

8. Abtrocknen mit einem Mikrofaserhandtuch

Überschüssiges Wasser nimmst du mit einem **Mikrofaserhandtuch** ab.

9. Föhnen und Trocknen

Dann lässt du deine Haare lufttrocknen oder nimmst den **Diffusor-Aufsatz** deines Föhns und trocknest vorsichtig auf niedriger Temperatur deine Haare damit.

10. Haaröl

Zu guter Letzt nimm ein paar Tropfen **Haaröl** und knete deine Locken und die harten Stellen deiner Locken damit weich.



● TIPP zur Menge der Produkte:

Die zu verwendende Menge der Produkte hängt sehr stark von deinen Haaren ab. Haare mit hoher Porosität benötigen mehr Produkt um das Haar mit Feuchtigkeit zu versorgen, wohingegen Haare mit wenig Porosität vielleicht nur ein paar Tropfen benötigen. Probiere es einfach aus, starte mit kleineren Mengen und entdecke, was deinen Haaren gut tut.

Not a washday/1

Version 1 - viel Zeit

Wenn du viel Zeit zum Stylen hast

1. Wasser

Sprühe deine Haare mit der Wasserflasche nass, um die Lockencreme und das Lockengel wieder etwas zu aktivieren und deine Locken in Form zu bringen. Kämme die Haare mit den Fingern oder einem Kamm vorsichtig durch.



Nun gehst du wie am Washtag vor - aber **Achtung**, verwende diesmal sehr wenig Menge pro Produkt, da dein Haar ja noch vom Vortrag mit den Produkten versorgt ist.

Es kann auch sein, dass du gar keine Produkte mehr brauchst, da deine Haare nicht so viel aufnehmen können (siehe dazu auch **Porosität** der Haare).

2. Lockencreme

Teile deine Haare wieder in verschiedene **Passés**! Starte mit dem Passé im Nacken und arbeite dich nach oben. Frisiere deine Haare mit einem Kamm oder den Fingern, trage etwas Lockencreme auf und arbeite sie in deine Haare ein.

3. Lockengel

Nimm nun eine kleine Menge an **Gel**, arbeite es sanft ein. Jetzt **schüttelst** du die **Strähnen** wieder leicht, sodass die natürliche Locke oder Welle von allein entsteht. Dann knetest du die Haare in Richtung Kopfhaut.

Wiederhole diesen Vorgang, bis der komplette Kopf so gestylt ist.



Not a washday/2

Version 1 - viel Zeit

4. Wasser

Sprühe nun Wasser auf die einzelnen Passés und deine gesamten Haare und knete sie in Richtung Kopfhaut.

5. Abtrocknen mit einem Mikrofaserhandtuch

Überschüssiges Wasser nimmst du mit einem Mikrofaserhandtuch ab.

6. Trocknen

Dann lässt du deine Haare lufttrocknen oder nimmst den Diffusor-Aufsatz deines Föhns und trocknest vorsichtig auf niedriger Temperatur deine Haare damit.

7. Haaröl

Zu guter Letzt nimm ein paar Tropfen Haaröl und knete deine Locken und die harten Stellen deiner Locken damit weich.



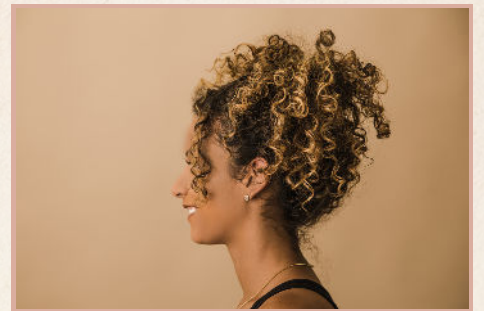
Not a washday

Version 2 - wenig Zeit

Alternativen, wenn du nicht so viel Zeit hast

1. Zopf oder Flechtfrisur

Mach dir eine alternative Frisur, z.B. einen Zopf oder eine Flechtfrisur.



2. Aktiviere das Deckhaar

Verwende nur etwas Wasser, um die Wellen und Locken des Deckhaars zu reaktivieren. So hast du dann zwar nicht so viel Volumen, aber das Deckhaar ist wieder gewellt und gelockt.



3. Haaröl

Trage ein paar Tropfen Öl auf deine Hände auf und kämme deine Locken nur sanft mit den Fingern durch. So werden deine Locken und Wellen sanfter aber dennoch gepflegt und etwas reaktiviert.



4. Lockenschaum

Verwende einen Lockenschaum, der deine Locken und Wellen reaktiviert. Befeuchte aber unbedingt deine Haare dafür mit ein paar Sprühstößen Wasser!



Alles klar?

*Danke für's Mitmachen und viel Freude
beim Ausprobieren und Entdecken deiner Curls oder Waves!*

deine Iris von eris beauty

Hast du Fragen?

Sollte etwas unklar sein oder du Fragen haben,
dann schreib mir eine Nachricht!

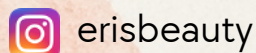
Natürlich kannst du auch zu einem 1:1 Coaching kommen wo wir das
Locken- und Wellenthema gemeinsam erarbeiten
oder ein anderes Styling-Thema besprechen!
Kontaktiere mich einfach!

Hat dir das Manual geholfen?

Ich freue mich über jedes Feedback oder Bewertung, wie dir das Manual
gehoffen hat, deine Traumfrisur zu bekommen.



Folge mit auf Instagram für Tipps und Inspirationen unter



Iris Diewald-Hagen

Make-up Artist . Farb-Typ-Stilberater . Photographer
Mannheimstraße 5, 4040 Linz

Tel: 0699 132 88633 Email: iris@eris-beauty.at
www.eris-beauty.at | www.eris-beauty.shop

Instagram/Facebook: erisbeauty

eris beauty

Mehr Workshops

Make-up Update

Online Offline

Ich erstelle für dich dein persönliches Make-up Konzept mit Farb- und Produktempfehlungen bei **deinem Make-up update**.

Make-up Workshop

Online Offline

Du lernst **Techniken**, um Dich selbst **typgerecht** zu schminken. Vom klassischen Tagesmake-up bis hin zum dramatischen Abendmake-up, was auch immer du gern lernen möchtest.

Offline und Online via Zoom möglich.

Frisuren und Hairstyling Workshop

Online Offline

Ich zeige dir verschiedene **Updos, Flechtfrisuren und den Umgang mit Heißgeräten (Lockenstab, Glätteisen, usw.)** und helfe dir, die Frisuren selbst zu gestalten, sodass du sie zu Hause jederzeit nachmachen kannst.

Farb-Typ- und Stilberatung

Online Offline

Entdecke was zu dir passt bei einer Farb-Typ und Stilberatung!

Finde die perfekten Farben und Schnitte, die deine Persönlichkeit unterstreichen. Investiere in dich selbst und strahle mit einem neuen Selbstbewusstsein!

feelpretty.for.yourself-Einzelcoaching

Online Offline

Vielleicht bist du unsicher was dein Aussehen betrifft oder wie du dich schminken und anziehen sollst, was zu dir passt, was "**schön**" ist? Beim **Einzelcoaching** geht es von Kopf bis Fuß und ins Herz!

alle **Infos** auf www.eris-beauty.at/workshops

eris beauty