



*Loving
Curly*

Die Curly Girl Methode

Anleitung, Produktempfehlungen
und praktische Einsteiger-Tipps

Hallo du 🙌

Erst einmal DANKE, dass du dir mein eBook heruntergeladen hast und WILLKOMMEN in unserer Curly Girl Community! Ich bin Laura und habe **Loving Curls** Leben gerufen, weil ich genau wie du Naturlocken habe und jahrelang nicht wusste, wie ich sie wirklich pflegen muss, damit meine Locken wirklich schöne Locken sind.



Auf den folgenden Seite stelle ich dir noch einmal die Curly Girl Methode vor und zeige dir auch meine absoluten Lieblinge, die ich immer bei meinen Haaren verwende. Ich habe so viele Produkte getestet und oft war ich vom Ergebnis oder von der Handhabung enttäuscht – mit meinen Empfehlungen kannst du dir das alles sparen und gleich die Abkürzung nehmen.

Übrigens: ich wurde von keinem der Hersteller der Pflegeprodukte bezahlt, daher kannst du die sicher sein, dass du einen ehrlichen und authentischen Bericht von mir bekommst. Und: wann immer du Fragen hast, melde dich immer gern bei mir unter laura@Loving-curls.com und schau dir auch [meine Pinterest-Seite](#) zur Haarpflege an.

Und nun: los geht's und viel Spaß mit der Curly Girl Method! Schicke mir gern auch deine Vorher-Nachher-Bilder, damit wir noch viele andere da draußen davon überzeugen können, dass Locken was Tolles sind!

Liebe Grüße und Happy Hairstyling!

Deine Laura



Was ist die Curly Girl Methode?

Mit der Curly Girl Methode lernst du in wenigen Schritten, wie du deine natürlichen Locken oder Wellen mit der richtigen Technik und geeigneten Produkten pflegst und das Beste aus ihnen rausholst. Die Curly Girl Methode ist eine Pflegemethode, die ursprünglich von Lorraine Massey entwickelt wurde. Während es die Methode im englischsprachigen Raum schon länger gibt, zeige ich dir die Curly Girl Methode auf deutsch.

5 Gründe, die Curly Girl Methode zu beginnen

1. Du erlernst die richtige Haarpflege für deine Locken!
2. Deine Locken werden gekräftigt und springen wieder.
3. Du findest geeignete Haarpflegeprodukte – ohne schädigende Inhaltsstoffe.
4. Du lernst, Deine Haare schonend zu trocknen.
5. Pflegende Haarstyling Produkte werden deinen Haaren zusätzlich nutzen!



Curly Girl Methode – Meine Anleitung für perfekte Locken

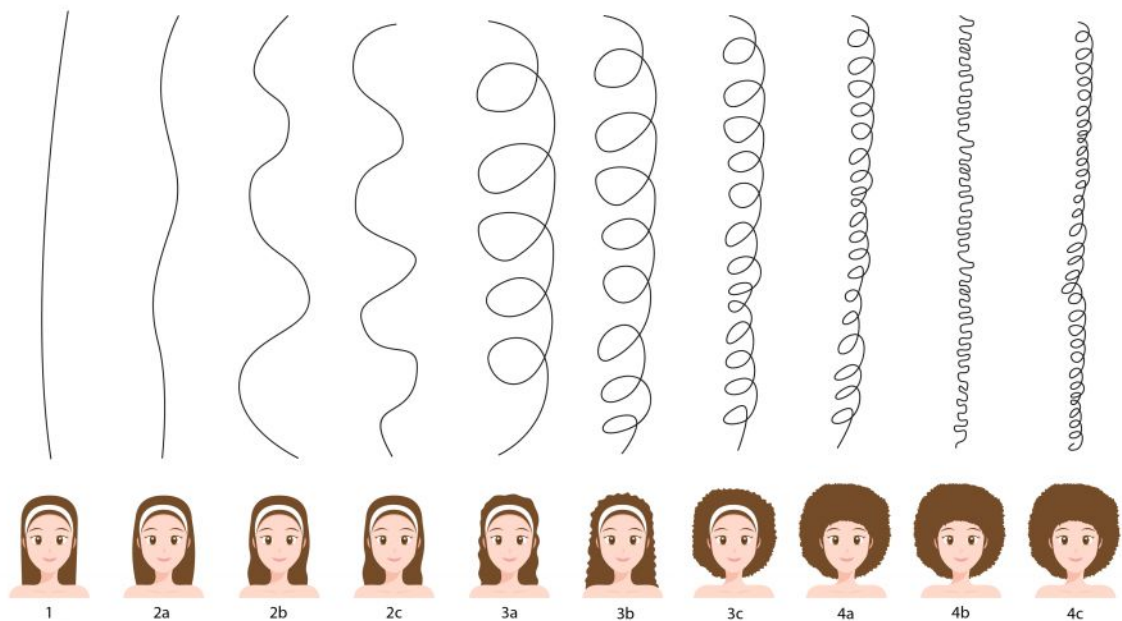
Die Curly Girl Methode ist kein Hexenwerk. Man kann es in nur wenigen Schritten erlernen. Lies hier, wie du mit der neuen Haarpflege-Methode Schritt für Schritt beginnst.



Lerne deine Locken kennen - die Haartypen

Damit du die richtige Pflege für deine Haare finden kannst, solltest du deine Locken zunächst einmal richtig kennenlernen. Bei der Curly Girl Methode werden „Haare“ verschiedenen Kategorien zugeordnet – ganz nach Haarbeschaffenheiten. Als Haartypen kannst du deine Haare zunächst in glatt, wellig, lockig und kraus unterteilen.

Willst du deine Haare ganz genau bestimmen, kannst du sie bei den Curly Girl Methode Haartypen eingliedern:





Kannst du nicht genau sagen, zu welchem Haartyp du deine zählen sollst? Macht überhaupt nichts! Mir geht es ähnlich. Meine Haare sind 2c – 3a Haare, was aber grundsätzlich keinen Unterschied macht für die Wahl der Curly Girl Methode-Produkte.

So bestimmst du die Porosität der Haare

Wesentlich entscheidender ist zu wissen, wie porös deine Haare sind. Das bedeutet zu bestimmen, wie offen oder geschlossen deine Haar-Schuppenschicht ist. Dies ist ganz entscheidend, um die Haarpflege-Produkte auf deine Haare abzustimmen.

Du kannst dir deine Haare wie hier im Bild vorstellen. Oben siehst du ein Haar mit einer geschlossenen Schuppenschicht – ein wenig poröses Haar – Low Porosity. Das untere Haar hat eine durchlässige Schuppenschicht, ein poröses Haar – High Porosity.

Es gibt einige Wege, herauszufinden, ob dein Haar porös ist. Ganz praktisch ist der Reißtest: Du nimmst ein Haar in beide Hände und ziehst es auseinander. Reißt das Haar schnell, ist es porös! Weshalb es bei der Curly Girl Methode wichtig zu wissen ist, ob deine Haare porös sind? Ganz einfach: Poröse Haare benötigen mehr Proteine in den Haarpflege-Produkten. [Wie du die Porosität deiner Haare bestimmst, verrate ich dir hier.](#)

Bereite deine Haare auf ihre neue Pflege vor

Ganz am Anfang der Curly Girl Methode solltest du deine Haare mit einem so genannten Clarifying Shampoo – einem Tiefenreinigenden Shampoo – waschen. Es enthält Tenside, welche die mit der Zeit angesammelten Ablagerungen im Haar (z.B. Fett, Pflegeprodukt-Rückstände, Hautschuppen und Umwelteinflüsse wie Staub) gründlich




entfernt. Durch diesen Schritt werden deine Haare so „rein“, dass sie sich besser auf die neue Haarpflege-Methode einlassen werden.

Tiefenreinigungsshampoo

Die Haarwäsche mit dem Clarifying Shampoo solltest du alle paar Wochen wiederholen vor allem dann, wenn deine Locken schädlichen Einflüssen wie Chlorwasser ausgesetzt waren. Hier verrate ich dir mehr über [Tiefenreinigungsshampoos](#).

Meine Produkt-Empfehlungen

Unique Beauty Haircare Tiefenreinigendes Shampoo	Kinky Curly Come Clean
 Hier kannst du es dir ansehen	 Hier kannst du es dir ansehen



Haare waschen bei der Curly Girl Methode

Mit Co-Wash, No-Poo und Low-Poo kannst du rein gar nichts anfangen? Keine Sorge, so ging es uns allen einmal. Wir zeigen Dir, wie du deine Haare nach der Curly Girl Methode richtig wäschst.

Co-Wash: Bei der Curly Girl Methode verzichtest du auf die Haar-Reinigung mit einem Shampoo. Statt dessen wäschst du deine Locken ab jetzt nur noch mit einem Conditioner – dies nennt man Co-Wash. Dies ist zunächst einmal gewöhnungsbedürftig, weil du das gewohnte Schäumen beim Haare Waschen nicht mehr hast. Co-Wash bedeutet Waschen mit Conditioner.

No-Poo bedeutet, dass du überhaupt kein Shampoo verwendest.



Low-Poo: Wenn du mit dem Co-Wash gar nicht zurecht kommst, kannst du die Low-Poo-Variante der Curly Girl Methode anwenden. Low-Poo bedeutet, dass du alle paar



Tage eine mildes Shampoo zum Haare Waschen verwenden darfst. Das Shampoo muss mild sein und darf keine wasserunlöslichen Silikone beinhalten. Jetzt fragst du wahrscheinlich, was dir das jetzt bringen soll? Keine Panik – für den Start deiner Curly Girl Methode empfehle ich dir, erst einmal den richtigen Conditioner zu finden. Mehr dazu verrate ich dir im nächsten Schritt. [Hier habe ich dir viele weitere Tipps zum Thema Shampoo und Curly Girl Methode niedergeschrieben.](#)



Finde den richtigen Conditioner für deine Locken

Suche dir als erstes einen pflegenden Conditioner für deine Locken, damit deine Haare entwirren und mit ausreichenden Nährstoffen versorgt werden. Bei der Wahl deines Conditioners ist es wichtig, zu wissen, was deine Haare benötigen. Das kannst du anhand des Porosity-Tests (den habe ich dir weiter oben gezeigt) und der Einstufung deiner Haare bei den Haartypen herausfinden. Krause Haare benötigen meist wesentlich reichhaltigere Produkte als wellige Haare. [Erfahre hier mehr über Conditioner.](#)

Bouclème Curl Conditioner	Cantu Conditioner	Shea Moisture Coconut and Hibiscus Curl and Shine Conditioner
 Hier kannst du es dir ansehen	 Hier kannst du es dir ansehen	 Hier kannst du es dir ansehen

Das Curly Girl Methode-Geheimnis



Das Geheimnis der Curly Girl Methode besteht darin, deine Haare kennenzulernen und zu verstehen, was sie wirklich benötigen. Deine Haare wachsen perfekt, wenn sie ein genügend Feuchtigkeit und genügend Proteine haben. Haare ändern sich aber, je nachdem mit welchen Produkten du sie pflegst. Du kannst sie mit deiner Haut vergleichen, die je nach Pflege und Wetter mal trocken und mal geschmeidig ist. Es hängt also alles davon ab, wie gut du deine Haare lesen kannst.

Hierfür gibt es übrigens kein Geheimrezept. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass man nicht DAS Produkt kauft und danach die Haare für immer perfekt wachsen.

Mein Tipp: Spüle deine Haare nach dem Einarbeiten des Conditioners mit so kaltem Wasser wie möglich durch. Das verleiht deinen Haaren Extra-Glanz.

[Weitere hilfreiche Tipps zum Thema Curly Girl Methode Conditioner liest du hier.](#)





Qual der Wahl: Leave in Conditioner, Curl Cream & co.

Dieser Schritt ist optional, denn genau hier musst du vor allem in der Anfangszeit testen, was eure Haare gerne mögen oder was sie regelrecht brauchen. Leave in Conditioner macht Deine Haare super geschmeidig und perfekt kämmbar. Ich kämme meine Haare nur (z.B. mit einer Denman Brush), wenn ich den Leave in Conditioner eingearbeitet habe.

Kinky Curly Knot Today	Cantu Shea Butter Moisturizing Curl Activator Cream
 Hier kannst du es dir ansehen	 Hier kannst du es dir ansehen



Halt für deine Locken: Haargel

Nun umhüllst Du Deine Haare mit einem Gel. Dies ist wichtig, um deine Haarstruktur zu schützen und deine Haare mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Wenn Du das Gel großzügig eingearbeitet hast – deine Haare sollten sich wie Algen anfühlen – heißt es: Hände weg! Lass Deine Haare trocknen und fass sie wenn möglich nicht an. Denn das kann zu Frizz führen und das wollen wir ja nicht.

Kinky Curly Curling Custard	Ecostyler Olive Oil
 Hier kannst du es dir ansehen	 Hier kannst du es dir ansehen

Meine Empfehlung für den Start

CURLY GIRL METHODE PRODUKTE

Ich kenne den Wunsch nach schönen Locken nur zu gut – schließlich habe ich selbst auch einmal mit der Curly Girl Methode begonnen. Und weiß du was mir gefehlt hat? Jemand, der mich an die Hand nimmt und mir sagt, welche „Erstausrüstung“ ich wirklich benötige. Nach und nach habe ich dann verschiedene Produkte gefunden, die wirklich nützlich und teilweise richtige „Game Changer“ waren. Damit du schon jetzt weißt, was wirklich nützlich ist, habe ich dir meine Produkt-Empfehlungen für Lockenköpfe im folgenden Beitrag niedergeschrieben.





Hier findest du noch viele weitere Tipps auf meinem Blog:

Meine persönlichen Produkt-Empfehlungen

Tiefenreinigungsshampoo

Conditioner

Shampoo

Haargel

Finde den besten Föhn für deine Locken