

30 TAGE LOCKEN CHALLENGE: TAG #29

Heute erkläre ich dir zwei wichtige Themen, die du unbedingt bei deiner Lockenpflege im Hinterkopf behalten solltest: Den Moisture und den Protein Overload. Ich zeige dir, woran du sie erkennst und wie du sie beheben kannst.

Deine Haare erleiden einen Moisture - oder Protein Overload, wenn die Balance zwischen Feuchtigkeitzufuhr und Protein-Zufuhr gestört ist.

Was ist ein Moisture Overload?

Moisture Overload bedeutet zu deutsch "Feuchtigkeits Überschuss". Deine Haare erleiden einen Moisture Overload, wenn die Balance zwischen Feuchtigkeitzufuhr und Proteinzufuhr gestört ist. Kurz gesagt, deine Haare haben zu viel Feuchtigkeits-Pflege abbekommen.

Gründe für einen Moisture Overload

Nichts kommt einfach so. Und so gibt es auch einige Faktoren, die verantwortlich sind für den Feuchtigkeits Überschuss in deinen Haaren.

Der häufigste Grund für zu viel Feuchtigkeit im Haar ist die Verwendung von Produkten mit zu reichhaltigen Inhaltsstoffen. Sie versorgen deine Haare mit zu viel des Guten, so dass sie es nicht mehr aufnehmen können. Qualitativ minderwertige Produkte können dies übrigens begünstigen.

Gerade zu Beginn der neuen Haarpflegemethode ist man motiviert, seinen Locken etwas Gutes zu tun. Haarkuren pflegen deine Haare zwar, zu viel davon kann jedoch auch zu viel Feuchtigkeit bedeuten.

Ein weiterer Grund für den Moisture Overload kann auch das ständige Schlafen mit nassen Haaren oder einer Haarkur sein.

Moisture Overload-Eigenschaften

Den Moisture Overload erkennst du an diesen Haar-Eigenschaften:

- Deine Haare sehen nass aus, auch wenn sie trocken sind
- Deine Haare fühlen sich strähnig an
- Deine Locken hängen sich mit der Zeit aus
- Du kannst deine Haare in die Länge ziehen, ohne dass sie reißen
- Deine Haare fühlen sich sehr weich und schlaff an
- Du bekommst schneller Frizz

So beseitigst du den Moisture Overload

1. Reinige deine Haare gründlich mit einem Tiefenreinigungsshampoo.
2. Verwende eine Protein-Kur.
3. Gleiche deine Haarpflege-Routine an – du solltest ab jetzt auch proteinhaltige Produkte in deine Haarpflege mit einbauen ([hier findest du sie](#)).

Protein Overload

Was ist ein Protein Overload?

Protein Overload bedeutet "Protein Überschuss". Man spricht von einem Protein-Überschuss, wenn die Balance zwischen Proteinen und Feuchtigkeit verloren geht und zu wenig Feuchtigkeit im Haar ist.

Gründe für einen Protein Überschuss

Mit hoher Wahrscheinlichkeit hast Du zu viele proteinreiche Haarpflegeprodukte verwendet. Auch zu starke Protein-Haarkuren können zu einem Protein Overload führen.

Hast du möglicherweise Kokos Öl verwendet? Kokos Öl enthält keine Proteine, aber kann bei einigen Curl Friends ähnliche „Symptome“ wie bei einem Protein Überschuss verursachen.

Protein Overload-Eigenschaften

- Du hast sprödes Haar
- Deine Locken sind extrem trocken
- Brüchige Haare
- Die Haare sind steif und locken nicht so stark
- Deine Haare glänzen nicht mehr
- Die Haare verknoten sich leichter

So beseitigst du einen Protein Überschuss

1. Reinige deine Haare mit einem Tiefenreinigungsshampoo.
2. Kure dein Haar mit einer Feuchtigkeitsmaske.
3. Balanciere deine Haarpflegeprodukte aus, du benötigst sowohl Produkte mit Proteinen und auch jene, die den Feuchtigkeitsanteil in deinen Haaren erhöhen ([hier findest du geeignete Produkte](#)).