

Checkliste Bräute für's

## Haare waschen

Liebe zukünftige Braut,

die Vorbereitung deiner Haare für den Hochzeitstag ist ein wichtiger Schritt, um sicherzustellen, dass du an diesem besonderen Tag strahlend und selbstbewusst aussiehst. Hier sind detaillierte Anleitungen und Schritte, um deine Haare optimal vorzubereiten und das perfekte Styling zu ermöglichen. Folge diesen Empfehlungen, um sicherzustellen, dass deine Haare in bester Verfassung sind und du dich rundum wohl fühlst.

### 4 Wochen vor dem großen Tag:

Achte frühzeitig darauf, deinen Haaren die Liebe und Pflege zu schenken, die sie verdienen. Achte darauf, dass du die richtigen Produkte für deine Haarstruktur verwendest.

Falls du **normales, oder leicht fettendes Haar** hast, könntest du dieses z. B. mit dem [FRESH shampoo - RINGANA](#) waschen. Falls du hier noch eine Spülung, oder einen Haarbalm benötigst, kann ich dir diesen empfehlen: [FRESH hair treatment - RINGANA](#)

Falls du **trockenes, welliges, lockiges, colouriertes oder krauses Haar** hast, wären Produkte speziell für diesen Haartyp von Vorteil, z. B. von „Afrolocke“ → **gibt's bei mir im Studio.**

Du kannst hier gerne hin und wieder ein tiefenreinigendes Shampoo verwenden, um alle Rückstände aus deinen Haaren zu entfernen, z.B. dem [FRESH shampoo - RINGANA](#), oder <https://www.blandabeauty.com/collections/shampoo/products/rahua-scalp-exfoliating-shampoo?ref=j12ppa22vc>.

PS: Wenn du unsicher bist, kannst du mich gerne für eine passende Haarpflege fragen!

### 1 Woche vor der Hochzeit:

Der große Tag rückt näher und es ist wichtig, dass deine Haare in Topform sind. Falls du noch einen Friseurbesuch geplant hast, sollte er **spätestens** eine Woche vor der Hochzeit stattfinden. Falls gefärbt wird, stimme bitte mit deinem Friseur die Pflege ab (d.h. sollten die Haare sowieso schon rutschig sein, verzichte entweder auf Pfleg, bzw. verwende ein nicht so reichhaltiges Produkt).

Verwöhne deine Spitzen gerne mit einem pflegenden Öl, oder Haarbalm (z. B. von „Afrolocke“, oder [FRESH hair treatment - RINGANA](#)) und wenn nötig, gönne deinen Haaren **heute spätestens** eine letzte Kur.

## **Am Morgen der Hochzeit:**

Liebe Braut, heute ist dein großer Tag und deine Haare sollen strahlen! Hier sind die genauen Schritte, um deine Haare perfekt für das Styling vorzubereiten:

Wasche deine Haare mit einem sanften Shampoo. Führe **zwei Waschgänge** durch, um deine **KOPFHAUT** gründlich zu reinigen. Die Längen brauchst du nicht zu shampoonieren. Beim ersten Durchgang wird das Shampoo möglicherweise nicht so stark schäumen, beim zweiten Durchgang benötigst du weniger Shampoo und es wird mehr schäumen.

### Entscheide je nach Haartyp, ob du eine Spülung verwenden möchtest:

Bei **gesundem glattem Haar** ohne Frizz: Verzichte auf Spülung.

Bei **leichten Wellen** ohne Frizz: Verzichte ebenfalls auf Spülung.

Bei **trockenen Haaren und Naturkrause, oder sehr sprödem, frizzigem Haar**: Nutze eine Pflegespülung, lasse sie gemäß Packungsanleitung einwirken und spüle sie gründlich aus. Wenn möglich, verwende sie **nur in den Längen und Spitzen**, ab ca. dem Bereich über der Schulter!

### **Achtung!**

Vermeide unbedingt Kuren und Öle an diesem Tag, da sie das Styling beeinträchtigen können. Drücke vorsichtig das überschüssige Wasser aus deinen Haaren und wickle sie vorsichtig in ein Handtuch (besser: Mikrofasertuch, oder altes Baumwoll T-Shirt!) ohne zu rubbeln. Lasse sie maximal 15 Minuten im Turban trocknen.

### Besser wäre: Direkt trockenföhnen.

Föhne deine Haare komplett trocken. Kämme sie während des Föhnens mit einer Bürste glatt in Haarwuchsrichtung, um die Schuppenschicht zu schließen und für ein glänzendes Ergebnis zu sorgen. Verwende während des Föhnprozesses evtl. einen **ölfreien Hitzeschutz** oder in Absprache mit mir einen Stylingschaum für das Einföhnen.

Mit diesen Schritten wirst du an deinem besonderen Tag strahlend aussehen!