DAS ERSTE
Head-Spa-Studio
IN BRÜHL

AGGIS HEAD SPA BRÜHL

Deine Kopfhaut, *dein Ritual*

DER PFLEGE-GUIDE FÜR ZU HAUSE

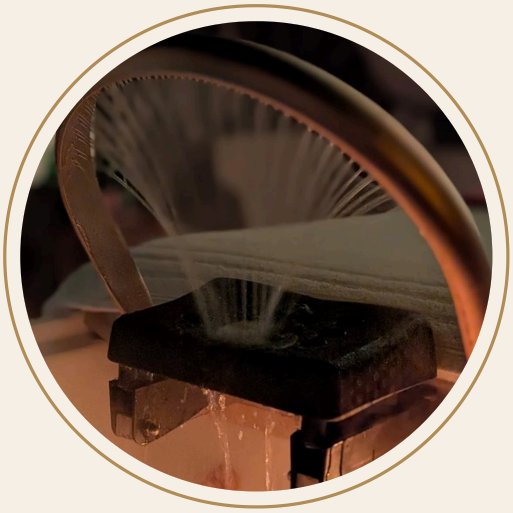


TIPPS & RITUALE FÜR JEDEN TAG

WILLKOMMEN

Liebe Leserin,

schön, dass du da bist. Bei mir im Studio erlebst du, wie gut es tut, wenn sich jemand ganz in Ruhe um deine Kopfhaut kümmert. Die eigentliche Pflege passiert aber zwischen unseren Terminen – zu Hause, in deinem Alltag.



Genau dafür habe ich diesen kleinen Guide geschrieben. Er zeigt dir, wie deine Kopfhaut funktioniert, woran du deinen Kopfhaut-Typ erkennst und wie du mit wenigen einfachen Handgriffen dein eigenes Pflege-Ritual gestaltest.

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Such dir zwei oder drei Ideen aus, die sich gut für dich anfühlen – und bleib dabei. Regelmäßigkeit bringt mehr als jedes Wundermittel.

Nimm dir Zeit für dich. Du hast sie verdient.

Deine Aggi

Gelernte Friseurin und Head-Spa-Therapeutin
Inhaberin von Aggis Head Spa in Brühl

INHALT

Was dich erwartet

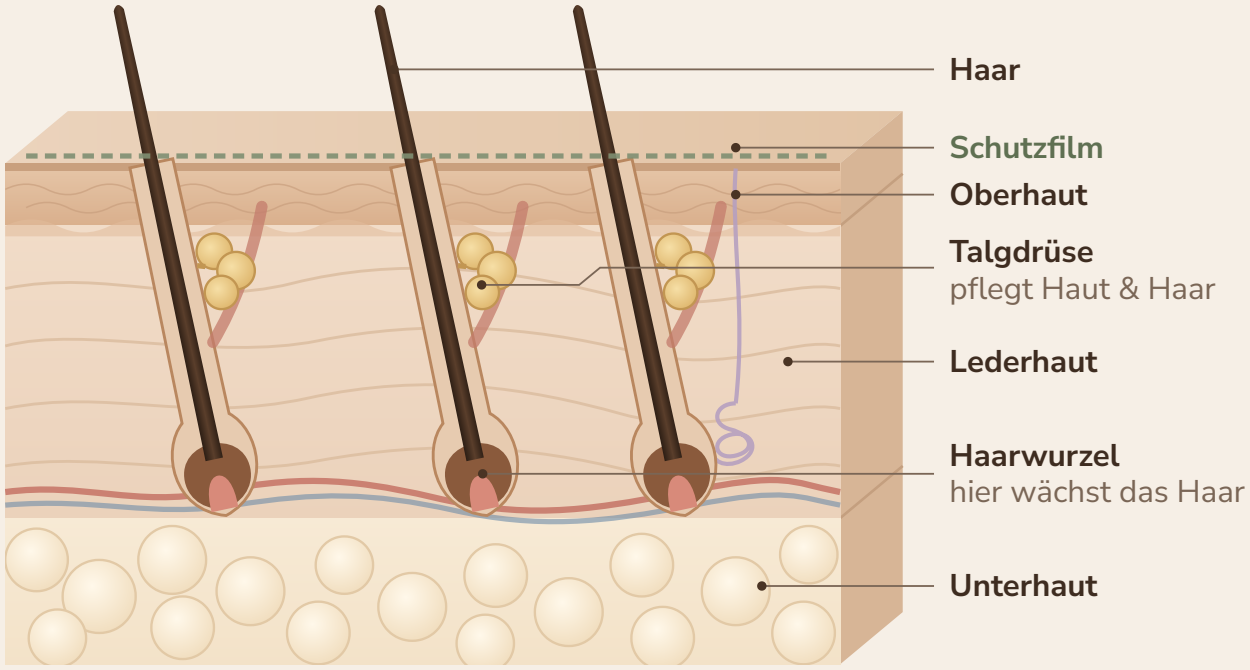
01	Deine Kopfhaut verstehen	4
02	Welcher Kopfhaut-Typ bist du?	5
03	Richtig waschen – immer zweimal	6
04	Peeling & Kopfhautserum	7
05	Deine Kopfmassage für zu Hause	8
06	Pflege von innen & Hitzeschutz	9
07	Durch das Jahr	10
08	Mythen, Fakten & wann zum Arzt	11
09	Dein Pflege-Plan & Head Spa	12



Deine Kopfhaut verstehen

Deine Kopfhaut ist Haut wie im Gesicht – nur viel dichter mit Haarwurzeln und Talgdrüsen besetzt. Auf ihrer Oberfläche liegt ein feiner Schutzfilm aus Talg, Schweiß und unzähligen nützlichen Mikroorganismen. Ist dieser Film im Gleichgewicht, fühlt sich die Kopfhaut ruhig und angenehm an.

Gerät er aus der Balance – etwa durch zu heißes Wasser, aggressive Produkte, Stress oder trockene Heizungsluft –, beginnt sie zu spannen, zu jucken, schneller nachzufetten oder zu schuppen.



~100.000
Haare hat ein Kopf im Durchschnitt

100–150
Haare am Tag zu verlieren, ist normal

~1 cm
wächst ein Haar etwa pro Monat

02 · SELBSTTEST

Welcher Kopfhaut-Typ bist du?

Lies die vier Beschreibungen und schau, wo du dich am meisten wiederfindest. Viele Frauen haben einen Mischtyp – und der Typ kann sich mit Jahreszeit, Hormonen oder Stress verändern.



Trocken

Spannt nach dem Waschen, juckt leicht, feine weiße Schüppchen.

DAS HILFT

Mildes Shampoo, lauwarmes Wasser, nicht zu heiß föhnen und ein feuchtigkeitsspendendes Kopfhautserum.



Fettig

Der Ansatz glänzt schnell, Haare wirken nach ein bis zwei Tagen platt.

DAS HILFT

Mildes Shampoo statt starker Entfetter, nicht zu heiß waschen, Haare wenig anfassen, regelmäßig peelen, ausgleichendes Tonikum.



Empfindlich

Rötet sich schnell, brennt oder juckt, reagiert auf neue Produkte.

DAS HILFT

Duftstoffarme, sanfte Produkte, Neues erst testen, wenig Reibung, kein heißes Wasser, beruhigendes Serum.



Schuppig

Sichtbare Schuppen – fein und weiß (eher trocken) oder größer und gelblich (eher fettig).

DAS HILFT

Regelmäßig waschen, sanftes Peeling. Bleiben die Schuppen trotz Pflege, lass es ärztlich abklären.

UNSICHER?

Sprich mich bei deinem nächsten Besuch an. Mit dem Trichoskop schauen wir uns deine Kopfhaut gemeinsam in starker Vergrößerung an.

Richtig waschen

2× **Immer zweimal shampoonieren.** Die erste Wäsche löst Talg, Schmutz und Stylingreste. Erst die zweite reinigt die Kopfhaut wirklich gründlich – und schäumt dann auch richtig.

1. **Vorher bürsten**
   Sanfte Bürstenstriche lösen Staub und entwirren die Längen.
2. **Lauwarm anfeuchten**
   Haar und Kopfhaut gründlich nass machen. Zu heißes Wasser trocknet aus.
3. **Erste Wäsche**
   Shampoo in den Händen aufschäumen, auf der Kopfhaut verteilen, kurz einarbeiten, ausspülen.
4. **Zweite Wäsche mit Massage**
   Erneut Shampoo auftragen und mit den Fingerkuppen in kleinen Kreisen vom Haaransatz bis zum Nacken massieren – nie mit den Nägeln.
5. **Gründlich ausspülen**
   Lieber eine Minute länger – Reste können die Kopfhaut reizen.
6. **Spülung nur in die Längen**
   Conditioner oder Maske nur in Längen und Spitzen.
7. **Sanft trocknen**
   Tupfen statt rubbeln. Föhn auf mittlere Stufe, eine Handbreit Abstand.

WIE OFT WASCHEN?

So oft, wie es sich für dich gut anfühlt. Mit einem milden Shampoo darfst du auch eine fettige Kopfhaut täglich waschen.

04 · EXTRA-PFLEGE

Peeling & Kopfhautserum

Das Kopfhaut-Peeling

Ein Peeling löst abgestorbene Hautschüppchen, überschüssigen Talg und Produktreste, die das normale Shampoo nicht immer erwischt. Die Kopfhaut fühlt sich danach frisch und leicht an.



- **Wie oft:** alle 1–2 Wochen. Empfindliche Kopfhaut lieber alle 2 Wochen.
- **So geht's:** auf die feuchte Kopfhaut geben, mit den Fingerkuppen ohne Druck einmassieren, gründlich ausspülen, danach zweimal shampoonieren.
- **Lieber nicht:** bei gereizter, verletzter oder sonnenverbrannter Kopfhaut.



Serum, Tonikum & Lotion

Sie sind die leichte Pflege, die nach der Wäsche auf der Kopfhaut bleibt – je nach Bedürfnis beruhigend, ausgleichend, erfrischend oder feuchtigkeitsspendend.

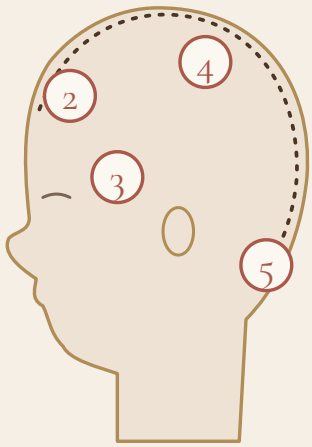
1. Nach der Wäsche die Haare mit dem Handtuch antrocknen.
2. Das Produkt Scheitel für Scheitel direkt auf die Kopfhaut geben – mit Pipette oder Sprühkopf.
3. Mit den Fingerkuppen sanft einmassieren, nicht ausspülen. Danach wie gewohnt föhnen.

WELCHES PASST ZU DIR?

Das hängt von deinem Kopfhaut-Typ ab – ich berate dich gern im Studio. Neue Produkte vorher in der Armbeuge testen.

Kopfmassage für zu Hause

Fünf bis zehn Minuten – am schönsten am Abend, gern direkt nach deinem Kopfhautserum.



1 **Ankommen**
Aufrecht und bequem hinsetzen, Hände aneinander warm reiben, Augen schließen, drei tiefe Atemzüge.

2 **Stirn & Haaransatz**
Mit den Fingerkuppen kleine Kreise vom Haaransatz Richtung Scheitel.

3 **Schläfen**
Ganz langsame, sanfte Kreise – hier sitzt oft viel Anspannung.

4 **Oberkopf**
Finger spreizen und die Kopfhaut sanft hin und her bewegen, statt über das Haar zu reiben.

5 **Hinterkopf & Nacken**
Daumen unter den Hinterkopf legen, leicht drücken, dann zu den Schultern ausstreichen.



DEIN HEAD SPA ZU HAUSE

Schalte einen Aroma-Diffuser mit einem Duft ein, den du magst – zum Beispiel Lavendel oder Orange. Dazu gedämpftes Licht und ruhige Musik. Ätherische Öle gehören in den Diffuser, nicht pur auf die Haut.

Nicht die Kraft macht’s, sondern die Ruhe: Langsame Bewegungen und gleichmäßiger Atem entspannen am meisten.

Pflege von innen

Was du isst, wie du schläfst und wie du dein Haar behandelst – all das spiegelt sich in Kopfhaut und Haar.

Bunt essen

Haare bestehen zum großen Teil aus Eiweiß. Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Nüsse, Saaten, Vollkorn und viel Gemüse liefern, was Haut und Haar brauchen.

Genug trinken

Wasser und ungesüßte Tees über den Tag verteilt. Ein Glas am Waschbecken erinnert dich daran.

Gut schlafen

Im Schlaf regeneriert sich die Haut. Ein Kissenbezug aus Seide oder glatter Baumwolle schont zusätzlich Haar und Kopfhaut.

Stress loslassen

Anspannung zeigt sich oft auf der Kopfhaut. Spaziergänge, ruhiges Atmen oder deine Kopfmassage helfen beim Abschalten.

Hitzeschutz

Vor Föhn, Glätteisen oder Lockenstab immer ein Hitzeschutzspray in die Längen geben. Den Föhn nicht direkt auf die Kopfhaut richten und Stylinggeräte möglichst nicht über 180 °C einstellen.

Sonnenschutz

Auch die Kopfhaut kann einen Sonnenbrand bekommen – vor allem am Scheitel. Im Sommer schützt ein Hut.

GUT ZU WISSEN

Nahrungsergänzungsmittel bitte nur nach Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt einnehmen.

Durch das Jahr

Jede Jahreszeit stellt deine Kopfhaut vor andere Aufgaben.

Frühling

Zeit für einen Neustart: Ein Peeling löst, was sich im Winter unter Mützen angesammelt hat. Pflege leichter wählen.

Sommer

Hut gegen Sonne auf dem Scheitel. Nach Meer- oder Chlorwasser Haar und Kopfhaut mit klarem Wasser ausspülen. Ein erfrischendes Tonikum tut gut.

Herbst

Viele bemerken jetzt etwas mehr Haare in der Bürste – oft ein ganz natürlicher Rhythmus. Pflege ruhig und regelmäßig halten.

Winter

Heizungsluft trocknet aus. Nicht zu heiß duschen, Mützen regelmäßig waschen und der Kopfhaut ein feuchtigkeitsspendendes Serum gönnen.



Mythen & Fakten

> *„Häufiges Waschen schadet der Kopfhaut.“*
>
> **FAKT** Mit einem milden Shampoo darfst du so oft waschen, wie du es brauchst. Entscheidend sind sanfte Produkte und lauwarmes Wasser.

> *„Schuppen kommen immer von trockener Kopfhaut.“*
>
> **FAKT** Schuppen gibt es auch bei fettiger Kopfhaut. Deshalb hilft nicht immer mehr Feuchtigkeit – es kommt auf den Typ an.

> *„Hundert Bürstenstriche am Tag machen schönes Haar.“*
>
> **FAKT** Zu viel Bürsten bedeutet Reibung und strapaziert das Haar. Ein paar sanfte Striche genügen.

> *„Die Haare gewöhnen sich an ein Shampoo.“*
>
> **FAKT** Haare werden nicht „immun“. Passt ein Produkt plötzlich nicht mehr, haben sich meist die Bedürfnisse deiner Kopfhaut verändert – etwa durch Jahreszeit, Hormone oder Rückstände.

Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

Lass es in der Haus- oder Hautarztpraxis abklären, wenn …

- du über Wochen deutlich mehr als 100–150 Haare am Tag verlierst
- kahle oder lichte Stellen entstehen
- die Kopfhaut stark juckt, brennt, schmerzt, nässt oder blutet
- Rötungen oder Schuppen trotz guter Pflege nicht besser werden

09 · ZUM MITMACHEN

Dein Pflege-Plan

Täglich	Sanft bürsten · genug trinken · Haare wenig anfassen
Bei jeder Wäsche	**Immer 2× shampoonieren** · lauwarmes Wasser · Fingerkuppen statt Nägel
Nach der Wäsche	Kopfhautserum, Tonikum oder Lotion · Hitzeschutz vor dem Föhnen
Jede Woche	2–3× Kopfmassage · Bürste reinigen · Kissenbezug wechseln
Alle 1–2 Wochen	**Kopfhaut-Peeling**

Mein 4-Wochen-Ritual

Druck die Seite aus oder mach einen Screenshot – und hak ab, was du geschafft hast.

	PEELING	MASSAGE	SERUM	ZEIT FÜR MICH
Woche 1	○	○ ○ ○	○ ○ ○	○
Woche 2	○	○ ○ ○	○ ○ ○	○
Woche 3	○	○ ○ ○	○ ○ ○	○
Woche 4	○	○ ○ ○	○ ○ ○	○

✦ **Warum Head Spa?** Im Studio schauen wir uns deine Kopfhaut mit dem Trichoskop genau an, reinigen sie gründlich und schenken dir eine lange, tief entspannende Massage. Zu Hause pflegst du weiter – so ergänzen sich beide.



Danke, dass du dir Zeit für dich nimmst.

Ich freue mich auf deinen nächsten Besuch.

Aggis Head Spa · Brühl

Das erste Head-Spa-Studio in Brühl

aggis-headspa.de

Instagram: @aggis_headspa

Hinweis: Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Head Spa ist eine kosmetische Wellness-Anwendung. Bei Beschwerden wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt.

© 2026 Aggis Head Spa, Brühl. Alle Rechte vorbehalten. Anbieterangaben siehe Impressum auf aggis-headspa.de.