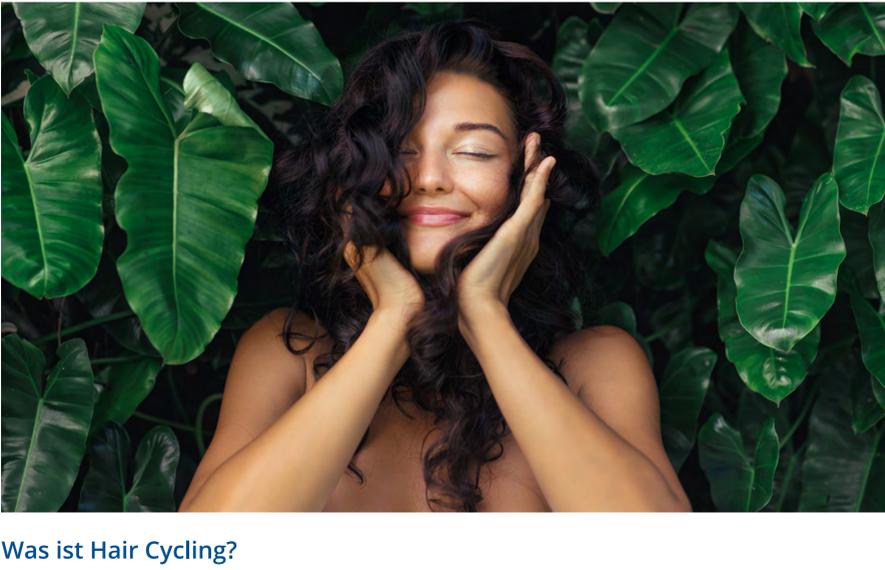


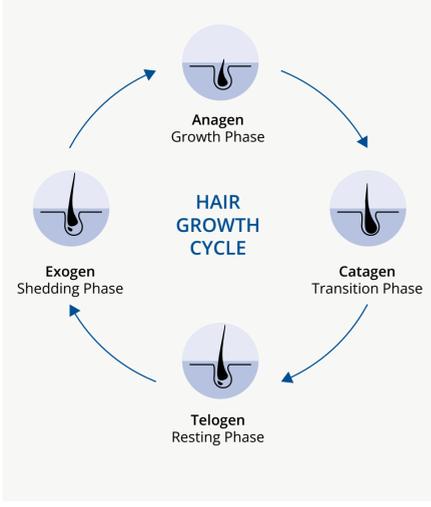
## Hair Cycling – Der Schlüssel zu gesundem Haar



### Was ist Hair Cycling?

Hair Cycling beschreibt eine **abwechslungsreiche Pflege-routine**, die speziell auf die Gesundheit von Haar und Kopfhaut abgestimmt ist. Die Methode basiert auf dem Prinzip der **«Skinification»** (mehr dazu finden Sie in unserem **Skin Cycling** Artikel), bei dem die Kopfhaut wie die Haut behandelt wird. Mit hochwertigen Wirkstoffen aus der Hautpflege wird die Kopfhaut gestärkt, die Haarfollikel gepflegt und die Gesundheit der Haare verbessert.

Der Zyklusgedanke steht im Mittelpunkt dieser Methode. Durch den regelmäßigen Wechsel der Pflegeprodukte und -intensitäten wird ein neuer **Stimulus** gesetzt. Dieser verhindert **Überpflege**, reduziert die Abhängigkeit von einzelnen Inhaltsstoffen und fördert eine **verbesserte Wirkung** der Wirkstoffe. Gleichzeitig unterstützt dieser Wechsel den **natürlichen Wachstumszyklus** des Haares und sorgt dafür, dass sich Kopfhaut und Haar besser regenerieren können.



### Hair structure



### Hair growth cycle

Der **natürliche Wachstumszyklus** des Haares spielt hierbei eine entscheidende Rolle: Das Haar durchläuft regelmäßig Phasen des Wachstums, der Ruhe und des Ausfalls. Eine gesunde Kopfhaut ist von zentraler Bedeutung, um diesen Zyklus zu unterstützen und ein kontinuierliches, kräftiges Haarwachstum zu gewährleisten.

Hair Cycling hilft, auf die wechselnden Bedürfnisse von Haar und Kopfhaut einzugehen – ähnlich wie im Sport durch wechselnde Trainingsreize (Stimuli) die Fitness gesteigert wird. Diese Abwechslung sorgt für eine nachhaltige Pflege, die das Aussehen und die Gesundheit der Haare langfristig verbessert.

### Vorteile einer Hair-Cycling-Routine:

- Reduziert Produktablagerungen (Rückstände auf Haar und Kopfhaut)
- Berücksichtigt verschiedene Haarprobleme (Schuppen, trockene oder fettige Kopfhaut)
- Fördert die Gesundheit der Kopfhaut (reduzierte Gefahr von Kopfhautirritationen)
- Unterstützt das Haarwachstum (Intervall-Stimulus zur Effizienzsteigerung)
- Verbessert die Haarstruktur (stärkt das Haar)

Eine gezielte Hair-Cycling-Routine ermöglicht es, die spezifischen Bedürfnisse von Haar und Kopfhaut in Einklang zu bringen, indem die Produkte aufeinander abgestimmt und gezielt eingesetzt werden.

### Wie funktioniert Hair Cycling?

Die individuelle Routine kombiniert verschiedene Aspekte von Kopfhaut und Haar: Reinigung, Feuchtigkeitsszufuhr, Nährstoffversorgung und Schutz. Entscheidend dabei ist, dass sich die Haar- und Kopfhautbedürfnisse im Laufe der Zeit verändern. Daher sollte eine effektive Pflege-Routine nicht aus einem einzigen Produkt bestehen, sondern aus einer Kombination wechselnder Produkte, die gezielt auf unterschiedliche Phasen des Haarzyklus abgestimmt sind.

Die Basis und der Startpunkt für eine gesunde, nachhaltige Haarpflege ist eine ausgeglichene und gepflegte Kopfhaut – hier setzen gezielte **Scalp Treatments** an.

### Scalp Care

Jede Phase des Haarwachstumszyklus hat unterschiedliche Anforderungen. Die folgenden vier zentralen Pflegeprozesse der Kopfhaut – Detox, Regulierung, Aktivierung und Calm Down – sind gezielt darauf abgestimmt, diesen Zyklus zu unterstützen.

#### Detox (Exogen – Shedding Phase)

Während der Exogen-Phase (Shedding) stösst der Körper altes Haar ab, um Platz für neues Wachstum zu schaffen. In dieser Phase ist es wichtig, die Kopfhaut gründlich zu reinigen und von Ablagerungen zu befreien.

#### CC Glycolic Acid 50%

CC Glycolic Acid 50% nutzt die innovative CycloSystem Complex-Technologie, bei der Glykolsäure in Cyclodextrin verkapselt wird. Diese Technologie ermöglicht eine kontrollierte Freisetzung des Wirkstoffs, wodurch **Irritationen der Kopfhaut** im Vergleich zu herkömmlicher, freier Glykolsäure deutlich **reduziert** werden.

#### Regulierung (Telogen – Resting Phase)

Die Telogen-Phase (Ruhephase) dient der Regeneration der Haarfollikel. Daher sollte die Kopfhaut beruhigt und reguliert werden, um das gesunde Wachstum neuer Haare vorzubereiten.

#### SPHINGONY®\*

SPHINGONY® ist ein hochwirksamer Wirkstoff auf Basis von Sphingolipiden, der die Hautbarriere stärkt, die Talgproduktion reduziert, die 5-Alpha-Reduktase hemmt (Haarausfall) und die Gesundheit der Kopfhaut verbessert. Es unterstützt somit ganzheitlich den **natürlichen Haarzyklus**, stärkt die Haarfollikel und fördert das Haarwachstum.

#### Aktivierung (Anagen – Growth Phase)

Die Anagen-Phase ist die aktive Wachstumsphase der Haare. In dieser Zeit sollte die Durchblutung angeregt und die Haarfollikel mit Nährstoffen versorgt werden.

#### L-Arginine-HF\*

Die natürliche Aminosäure **L-Arginine-HF** regt die **Mikrozirkulation der Kopfhaut** an, stimuliert die Haarfollikel und fördert so ein gesundes Haarwachstum. Gleichzeitig stärkt sie geschädigte Haarstrukturen, unterstützt deren Reparatur und bindet wichtige Nährstoffe im Haar.

#### Calm Down (Catagen – Transition Phase)

Die Catagen-Phase ist die Übergangsphase, in der sich das Haarwachstum verlangsamt. In dieser Zeit sollte die Kopfhaut gezielt beruhigt und Irritationen reduziert werden.

#### Aloe Vera

Aloe Vera ist bekannt für ihre **beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften**. Aloe Vera versorgt die Kopfhaut intensiv mit Feuchtigkeit und beruhigt Irritationen. Besonders bei gestresster und empfindlicher Kopfhaut wirkt Aloe Vera regenerierend und unterstützt die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts.



Glykolsäure, eine vielseitige Alpha-Hydroxysäure (AHA), entfaltet ihre Wirkung in mehreren Bereichen:

- Entfernt sanft abgestorbene Hautzellen und reinigt die Kopfhaut gründlich von überschüssigem Talg, Schmutz und Produktablagerungen.
- Stärkt die Feuchtigkeitbarriere der Kopfhaut, was Trockenheit reduziert.
- Glättet die Schuppenschicht der Haare, sorgt für mehr Glanz und vermindert Frizz.

**INCI:** Cyclodextrin, Glycolic Acid

Die Vorteile auf einen Blick:

- Vorbeugung des Haarausfalls
- Unterstützung des natürlichen Haarzyklus
- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit der Kopfhaut

**INCI:** Sphinganine

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT und CH

Darüber hinaus sorgt L-Arginine durch seine **konditionierenden Eigenschaften** für geschmeidiges, glänzendes Haar, verbessert die Nasskämmbarkeit und erhöht das Feuchtigkeitsgefühl sowie die Griffbarkeit des Haares.

**INCI:** Arginine

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT, CH, DE, IE und UK

### Hair Care

Die nachfolgenden Schritte einer ganzheitlichen Hair Care Routine vereinen – Reinigung, Feuchtigkeit, Tiefenpflege und Schutz, um das Haar langfristig kräftig und glänzend zu erhalten.

#### Sanfte Reinigung

Milde, sulfatfreie Shampoos reinigen sanft und erhalten das natürliche Gleichgewicht der Kopfhaut. Besonders effektiv ist eine doppelte Reinigung: Der erste Durchgang entfernt Rückstände, der zweite reinigt die Kopfhaut gründlich und gleicht den pH-Wert aus.

**AMILITE® ACS-12** und **AMISOFT® CS-22** sind milde Tenside auf Basis von Aminosäuren, die sanfte Reinigung mit nachhaltiger Pflege verbinden. Sie eignen sich ideal für moderne Haarpflegeprodukte. Die Werte auf Umweltfreundlichkeit und Hautverträglichkeit liegen. Beide fördern den Feuchtigkeitsgehalt von Haar und Kopfhaut und hinterlassen ein angenehm gepflegtes Gefühl, ohne das Haar auszutrocknen.

#### 1) AMISOFT® CS-22\*

Hergestellt aus L-Glutaminsäure und pflanzlichen Fettsäuren, ist dieses Produkt die ideale Basis für eine nachhaltige Reinigung. Es fördert das Pflegegefühl von Haar und Kopfhaut und verbessert die Verträglichkeit von Shampoos. Gleichzeitig unterstützt AMISOFT® CS-22 die Bildung eines cremigen Schaums, der das Haar gründlich reinigt und ein sanftes Reinigungserlebnis bietet, ohne auszutrocknen.

**Idealer pH-Wert:** 4,5–6,5

**INCI:** Sodium Cocoyl Glutamate, Disodium Cocoyl Glutamate, Water

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT, CH, DE, IE und UK

#### Feuchtigkeit und Tiefenpflege

**Conditioner** versorgen das Haar mit Feuchtigkeit, da sie diese einschleusen und die Schuppenschicht des Haares glätten und reparieren. Dadurch wird das Haar widerstandsfähiger gegen äussere Einflüsse. Ergänzend sorgen **feuchtigkeitspendende Leave-in-Produkte** wie z.B. Sprays oder Cremes für langanhaltende Geschmeidigkeit und beugen Frizz effektiv vor. Zur **Intensivpflege** empfiehlt sich eine wöchentliche Haarmaske, die das Haar von innen heraus stärkt, revitalisiert und gleichzeitig vor Haarbruch und Spliss schützt.

#### CAE\*

**CAE** (PCA Ethyl Cocoyl Arginate) ist ein Naturkosmetik-konformer kationischer Conditioner, der gezielt die **Kämmbarkeit und Elastizität** des Haares verbessert und gleichzeitig zuverlässig vor **statischer Aufladung** schützt. Dank seiner kationischen Ladung haftet CAE optimal an der Haaroberfläche an, selbst bei geschädigtem Haar, und sorgt so für eine gleichmässige Pflege.

#### Ceramide – essenziell für den Schutz der Haare

**Ceramide** sind wesentliche Bestandteile der Schuppenschicht (Cuticula) des Haares und bilden eine Schutzbarriere. Indem Ceramide die Schuppenschicht zusammenhalten, beugen sie Haarschäden vor, stabilisieren die Haarfollikel und stärken das Haar.

#### HAIRMIMICS® Boost\*

HAIRMIMICS® Boost ist eine **ceramidreiche Lösung**, die die natürlichen Lipide des Haares wie Ceramid NG, Cholesterin, freie Fettsäuren und Triglyceride nachahmt. Diese Vitalstoffe werden häufig durch tägliche Belastungen wie Shampooieren und UV-Strahlung reduziert. HAIRMIMICS® Boost füllt sie wieder auf und sorgt für **intensive Pflege und Regeneration**.

**INCI:** Ceramide NG, Cholesterol, Palmitic Acid, Macadamia Integrifolia Seed Oil, Ricinus Communis (Castor) Seed Oil; Olea Europaea (Olive) Fruit

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT und CH

#### Schutz und Styling

Hitzeschutzprodukte bilden eine Schutzbarriere und beugen Schäden durch Stylingtools wie Föhn, Glätteisen oder Lockenstab vor. Ergänzend bieten auf den Haartyp abgestimmte **Haaröle oder Seren** zusätzlichen Schutz, indem sie die äusseren Haarschichten versiegeln. Sie schützen vor Spliss und verleihen dem Haar einen natürlichen Glanz.

#### ELDEW® PS-203R\*

ELDEW® PS-203R bietet Schutz vor Hitzeschäden und stärkt die Haarstruktur, wodurch das Haar widerstandsfähiger und langlebiger wird.

Wesentliche Eigenschaften von ELDEW® PS-203R:

- Wirksamer Schutz vor Hitzeschäden
- Verleiht Glanz und Geschmeidigkeit
- Sorgt für langanhaltenden Schutz gefärbter Haare

**INCI:** Phytosteryl, Octyldodecyl

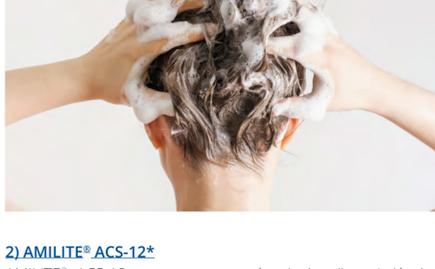
\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT, CH, DE, IE und UK

#### FANCOR® Meadowfoam Seed Oil\*

Extrahiert aus den Samen der Limnanthes Alba (Wiesenschaukraut), ist dieses Produkt eine nachhaltige Alternative zu synthetischen Ölen. Es verleiht dem Haar natürlichen Glanz, intensive Pflege und zuverlässigen Schutz vor Haarbruch. Dank seines einzigartigen Fettsäureprofils bietet dieses Öl eine aussergewöhnliche oxidative Stabilität, die die Haltbarkeit von Formulierungen verlängert und Haaröle, Shampoos, Conditionern sowie Stylingprodukten ein luxuriöses Finish verleiht.

**INCI:** Limnanthes Alba (Meadowfoam) Seed Oil

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT, CH, DE, IE und UK



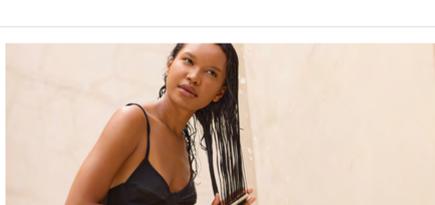
#### 2) AMILITE® ACS-12\*

AMILITE® ACS-12, gewonnen aus der Aminosäure L-Alanin, zeichnet sich durch seine milde, anionische Struktur aus. Dieser Schaumbooster ermöglicht eine schonende Reinigung durch geringe Haaranhaftung und verbessert die Schaumbildung auch in Gegenwart von Ölen.

**Idealer pH-Wert:** 6–8

**INCI:** Sodium Cocoyl Alaninate, Water

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT, CH, DE, IE und UK



Darüber hinaus wirkt **CAE antimikrobiell**, wodurch es Schuppenbildung und Irritationen der Kopfhaut effektiv vorbeugt. Diese antimikrobielle Wirkung unterstützt nicht nur die Gesundheit des Haars, sondern dient gleichzeitig als natürlicher Konservierungsverstärker in kosmetischen Formulierungen.

**INCI:** PCA Ethyl Cocoyl Arginate

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT, CH, DE, IE und UK

Wesentliche Eigenschaften:

- Erhöht die Widerstandsfähigkeit des Haares
- Imitiert die essenziellen Lipide des Haares für maximale Wirksamkeit.
- Enthält natürliche Pflanzenöle wie Macadamia, Olive und Rizinus, die Feuchtigkeit spenden und die Haarstruktur schützen.

**INCI:** Ceramide NG, Cholesterol, Palmitic Acid, Macadamia Integrifolia Seed Oil, Ricinus Communis (Castor) Seed Oil; Olea Europaea (Olive) Fruit

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT und CH



#### FANCOR® Abyssinian Oil\*

FANCOR® Abyssinian Oil, gewonnen aus den Samen der Crambe Abyssinica (Krambe), zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an langkettigen, ungesättigten Fettsäuren aus. Es stärkt die Haarstruktur, reduziert Haarbruch und erhöht die Geschmeidigkeit dank seiner leichten, schnell einziehenden Textur. Zusätzlich verbessert es die Kämmbarkeit und bietet intensive Pflege, wodurch es ideal für anspruchsvolle Haarpflegeformulierungen geeignet ist.

**INCI:** Crambe Abyssinica Seed Oil

\*nur für unsere Kunden verfügbar in: AT, CH, DE, IE und UK

Mit der richtigen Kombination aus Detox, Pflege und Schutz revitalisiert Hair Cycling die Kopfhaut und unterstreicht die natürliche Schönheit des Haares. Für einen Good Hair Day – jeden Tag.

#### Formulierungshub:

→ Light Hair Conditioner by RAHN

→ Clear Shampoo.all.natural by RAHN

→ Hair Leave On Spray by RAHN

→ Natural Conditioner by Ajinomoto

→ Hair Oil by Ajinomoto

→ Colour and Heat Protecting Conditioner by Ajinomoto

→ Lipid Refill Hair Oil by Evonik

→ Elementary Lipid Refill Hair Conditioner by Evonik

→ Boost Hair Scalp Wellness with SPHINGONY® by Evonik

→ Anti-Hairloss Micellar Tonic by Evonik