

Anna Frey

Naturkosmetik für schönes Haar



Inhaltsverzeichnis:

Kapitel 1

Aufbau des Haares

Kapitel 2

Unterschied zwischen Naturkosmetik und konventionellen Haarpflegeprodukten

Kapitel 3

Das richtige Handwerkszeug: Horn- und Holzkamm, Wildschweinbürste

Kapitel 4

Verschiedene Öle für Kopfhaut und Haar

Kapitel 5

Spliss vermeiden, Haarschonende Frisuren, Haarschmuck für lange Haare

Kapitel 6

Haarwäsche hinauszögern

-

Kapitel 7

Haarseife und indische Haarwaschkräuter, Honig-Ei-Shampoo

Kapitel 8

Haarausfall erkennen, Eisenmangel

Kapitel 9

Schuppen und trockene Kopfhaut

Kapitel 10

Alternative zu chemischen Haarfärbemitteln, Henna

Kapitel 11

Schlusswort

Langes, schönes und vor allem gepflegtes Haar, ist seit jeher der Inbegriff von Schönheit und Gesundheit. Viele Frauen und Männer träumen daher von langem Haar.

Doch bleibt dieser Traum unerfüllt.

Dies kann verschiedene Ursachen haben und liegt häufig an der falschen Pflege von Haar und Kopfhaut. Immer neue Produkte drängen auf den Markt. Dabei sind diese vollgepackt mit chemischen Inhaltsstoffen die unserem Körper und der Umwelt nicht unbedingt gut tun. Wer nach Alternativen sucht, stößt schnell auf Naturkosmetik.

Aber auch da ist es gar nicht so einfach, den richtigen Überblick zu behalten.

Ich selbst pflege mein Haar schon seit einigen Jahren mit Naturkosmetik und habe mich dadurch intensiv mit ihr auseinandergesetzt. Dieser Ratgeber setzt sich daher mit Naturkosmetik speziell fürs Haar auseinander. Ich habe die besten Tipps und verschiedene Anregungen rund um die alternative Haarkosmetik zusammengefasst.

Kapitel 1

Aufbau des Haares

Das Haar besteht aus langen verhornten Zellschichten auch Hornfäden genannt. Sie bestehen hauptsächlich aus Keratin. Haare sind totes Material, sie können nicht repariert werden, auch wenn uns das oft von der Werbung versprochen wird.

Das Haar besteht aus drei Schichten. Sie werden, Medulla, Cortex und Cuticula genannt. Die äußerste Schicht ist die Cuticula, sie wird auch als Schuppenschicht bezeichnet. Sie besteht aus flach übereinander verhornten und abgestorbenen Zellen und erinnert daher an einen Tannenzapfen. An ihr erkennt man den Gesundheitszustand des Haares sehr gut. Ist das Haar gesund, liegt die Schuppenschicht eng an und das Haar glänzt und ist geschmeidig. Sie sollte durch einen sanften Umgang mit den Haaren geschützt werden, da sie täglich verschiedenen Umwelteinflüssen ausgesetzt ist.

Die Medulla wird als Kern des Haares bezeichnet. Dieser besteht aus Keratin. Er kann durch chemische Umwandlungsprozesse, die beim Haare färben entstehen, geschädigt werden.

Der Cortex ist die Faserschicht. Diese macht ungefähr 80 Prozent des Haaranteils aus und besteht aus parallel verlaufenden Keratinfasern. Der Cortex bestimmt die Beschaffenheit und die Struktur des Haares sowie Farbe und Elastizität.

Haare wachsen im Monat rund 1 Zentimeter, sie dienen als Wärmedämmung und Lichtschutz. Es gibt verschiedene Haarformen. So gibt es Menschen mit lockigen, glatten und welligen Haaren. Die Art ihrer Ausprägung ist abhängig vom Haarquerschnitt. Diesen können wir nicht beeinflussen.

Die Melanine sind für die Farbe der Haare verantwortlich. Dabei handelt es sich um Pigmente, welche die Färbung von Haut, Haaren und Augen bewirken. Wer braunes oder schwarzes Haar hat, besitzt einen hohen Eumelanin-Anteil. Für blonde bis rote Haare ist das Phäomelanin verantwortlich.

Menschen mit Albinismus haben kein Melanin, daher haben sie eine weiße Haut und weißes Haar. Die Haarfarbe kann sich im Laufe des Lebens verändern, dies ist abhängig von den Genen und verschiedenen Umwelteinflüssen. Im Alter lässt die Melaninproduktion in der Haarwurzel nach, deshalb werden unsere Haare grau. Mit zunehmendem Alter wird dieser Farbstoff durch Wasserstoffperoxid abgebaut. Dieser Prozess entsteht langsam und zieht sich über mehrere Jahre. Wurde vor einigen Jahren noch eifrig zum Farbpinsel gegriffen, stehen heute immer mehr Menschen selbstbewusst zu ihrem ergrauten Haar.

Kapitel 2

Unterschied zwischen Naturkosmetik und konventionellen Haarpflegeprodukten

Haare waschen ist für uns alle unumgänglich. Das Angebot an Shampoos ist riesig und teilweise unüberschaubar. Mit immer neuen Werbeversprechen versuchen sich die Anbieter dabei gegenseitig zu übertreffen. Immer mehr Produkte überfluten den Markt. Sie versprechen uns Rettung für kaputtes Haar und für jedes Problem die passende Lösung. Dabei ist dies gar nicht möglich. Ist das Haar erst einmal kaputt, kann es nicht mit vermeintlichen Wunderkuren gerettet werden.

Die Wirklichkeit sieht anders aus.

Viele Menschen kämpfen mit trockenen Haaren und gereizter Kopfhaut. In der Hoffnung etwas gegen diese Probleme zu finden, greifen sie erneut zum Shampoo und kaufen immer wieder neue Haarprodukte die noch schönere Ergebnisse versprechen. Der Kunde ist nun ein Hamster, gefangen im Rad. Aus diesem Grund sollte genauer auf die jeweiligen Angebote geschaut werden. Werbeversprechen und Wirkung stimmen oft nicht einmal annähernd überein.

Wer deshalb auf Naturkosmetik umsteigen möchte, sollte sich genauer mit den Inhaltsstoffen und dessen zertifizierten Labeln beschäftigen. Naturkosmetik ist leider kein gesetzlich geschützter Begriff. Nicht überall wo Naturkosmetik draufsteht ist auch welche enthalten. Deshalb werben viele Hersteller mit der Aufschrift „Bio“. Wer zu echter Naturkosmetik greifen möchte, sollte unbedingt auf bestimmte Siegel achten. Diese stehen auf der Vorder- oder der Rückseite der Verpackung. Zu den bekanntesten Siegeln zählen BDIH, NaTrue und ECOCERT. Laut ihren Richtlinien sind sie frei von Silikonen, PEGs, Parabenen und Erdölvarianten, sowie frei von synthetischen Duft- und Farbstoffen.

Daher lohnt sich immer ein Blick auf die Inhaltsstoffe des Shampoos, die sich meist auf der Rückseite der Flasche befinden.

Bei den meisten konventionellen Shampoos handelt es sich schlicht und einfach um chemische Stoffe. Sie sind vollgestopft mit scharfen Tensiden und Weichmachern die unserem Organismus und der Umwelt mehr schaden als helfen.

Tenside sind waschaktive Substanzen, die in Shampoos eingesetzt werden um das Haar von Schmutz und Fett zu befreien.

Die meisten Shampoos bestehen aus mehreren Tensiden, chemischen Duftstoffen und Weichmachern wie Silikon.

In den letzten Jahren sind einige dieser Tenside stark in Verdacht geraten gesundheitsschädigend zu sein. Einige dieser Tenside standen zeitweise sogar im Verdacht Krebs auszulösen. Zu diesem Thema sind die Angaben im Internet sehr

widersprüchlich. Wer dennoch auf Nummer sicher gehen will, verzichtet einfach auf diese Tenside und schaut sich im Naturkosmetikbereich nach Alternativen um.

Einige dieser Tenside sind stärker als andere. Leider kommen sie immer noch viel zu häufig zum Einsatz. Zu den häufigsten chemischen Tensiden gehört das Natrium-Lauryl-Sulfat oder auch SLS genannt. Dabei handelt es sich um einen stark entfettenden Schaumbildner, der zur Reinigung eingesetzt wird. Dieses Tensid gehört zu den stärksten. In der Industrie wird es vor allem in Reinigungsmitteln für verschmutzte Lacke eingesetzt. Die meisten chemischen Tenside reinigen Haar und Kopfhaut viel zu stark. Sie entfetten Kopfhaut und Haare viel zu sehr. Dies kann zu Spannungen und Juckreiz führen. Je öfter diese Produkte verwendet werden desto schlimmer können die Beschwerden werden. Das kann unter Umständen zu Ekzemen oder Schuppen führen.

Auch chemische Duftstoffe und Silikone sind in den letzten Jahren unter Beschuss geraten. Silikone sind Weichmacher, die sich wie ein Schutzfilm über das Haar legen. Sie dienen dazu das Haar leicht kämmbar, weich und geschmeidig zu machen. Dies kann ein Vorteil aber auch ein Nachteil sein. Viele Menschen verwenden schon jahrelang Shampoos oder Haarkuren mit Silikonen und haben keinerlei Probleme damit.

Dennoch haben Menschen mit feinem Haar häufig mit dessen Nebenwirkungen zu kämpfen. Es kann passieren, dass sich die Silikonschicht zu sehr um das Haar legt, dadurch können andere Stoffe wie Haarkuren oder natürliche Öle nur noch schwer ins Haar gelangen. Diese Öle benötigt das Haar um glänzend und gesund zu bleiben. Können diese nicht eindringen, wird das Haar trocken und porös. Was am Anfang ein positiver Effekt war, stellt sich nun als Nachteil heraus.

Es gibt wasserlösliche und wasserunlösliche Silikone. Sie lassen sich gut an ihrer Endung „-cone“ erkennen. Silikone belasten die Umwelt, da sie nicht abgebaut werden können. In Naturkosmetik-Produkten wird deshalb auf sie verzichtet.

Wer sich also mit dem Thema natürliche Haarpflege auseinandersetzt, wird schnell feststellen, dass diese Inhaltsstoffe in der Naturkosmetik keine Verwendung finden. Im Internet ist es ganz leicht möglich, die einzelnen Inhaltsstoffe einzugeben und mehr über deren Wirkungsweise und Verwendungszweck zu erfahren. Dazu ist es ratsam den INCI-Tester zu verwenden.

INCI ist die Abkürzung für International Nomenclature of Cosmetic Ingredients. Hier werden Inhaltsstoffe aufgelistet und deren Verwendung erklärt. Besonders Allergiker sind so in der Lage die Inhaltsstoffe ihrer Produkte genauer unter die Lupe zu nehmen. Wer auf Nummer sicher gehen will greift zur Naturkosmetik. Diese erkennt man an ihren zertifizierten Labels.

Eines der bekanntesten Ökosiegel in Deutschland ist das BDIH-Siegel.

Man sollte also immer prüfen ob es sich also tatsächlich um ein zertifiziertes Produkt handelt oder einfach nur mit BIO geworben wird. Nicht überall wo BIO draufsteht, sind auch natürliche Zutaten drin.

Das Waschen mit Naturkosmetik kann am Anfang etwas ungewohnt sein, durch die mildernden Tenside wie Sodium-Coco-Sulfate entsteht weniger Schaum. Wer dennoch auf üppigen Schaum nicht verzichten möchte, der verdünnt sein Shampoo ganz einfach. Dazu wird eine leere Shampooflasche oder ähnliches verwendet. Das Mischverhältnis kann dabei selbst gewählt werden. Auf 100ml Wasser reicht ein kleiner Klecks Shampoo. Dieses Verhältnis kann nach Lust und Laune variiert werden. Die Reinigungswirkung ist immer noch stark genug um das Haar zu reinigen, aber nicht zu stark um es auszutrocknen. Haare sollten niemals zu heiß gewaschen werden, auch dies trocknet die Haare unnötig aus.

Es ist ausreichend das Shampoo auf die Kopfhaut aufzutragen, die Haarlängen müssen dabei nicht mit einshampooniert werden. Es reicht, wenn das Shampoowasser die Haarlängen hinunter läuft. Dies schont die Haare und beseitigt dennoch vorhandenen Schmutz. Nach dem Haare waschen sind die Haare am empfindlichsten. Durch das Wasser quellen sie auf, das macht sie anfälliger für äußere mechanische Einflüsse. Daher sollte feuchtes Haar wenn möglich nicht gekämmt werden, sondern nur grob mit den Fingern entwirrt werden. Auch das oft beschriebene Trockenrubbeln mit dem Handtuch ist ungeeignet. Es ist völlig ausreichend das Haar sanft abzutupfen.

Als ich vor einigen Jahren begann meine Haare mit Naturkosmetik zu pflegen, gab es noch recht wenig Auswahl. Das hat sich in den letzten zwei Jahren deutlich geändert. Mittlerweile gibt es ein reichliches Angebot an alternativen Shampoos und Haarkuren.

Am Anfang kann es vorkommen, dass sich das Haar durch die Pflegeumstellung anders anfühlt, vielleicht fühlt es sich rauer an oder ist glanzloser. Das Haar benötigt Zeit um auf die neue Pflege zu reagieren. Kopfhaut und Haar haben teilweise unterschiedliche Pflegeansprüche. Auch hier gilt es, sich langsam heranzutasten und nicht zu viele Produkte auf einmal zu probieren. Ich habe mir am Anfang genau aufgeschrieben, wie meine Haare auf die einzelnen Shampoos reagierten, das hat mir sehr geholfen.

Die sogenannte Umstellungsphase dauert bei jedem Menschen unterschiedlich lange.

Jedes Haar ist anders und hat andere Ansprüche. Bei dem einen geht es schnell, bei dem anderen dauert es sechs Monate oder länger.

Durch die mildernden Tenside in natürlichen Shampoos fettete meine Kopfhaut am Anfang sehr schnell nach. Dieser Effekt tritt häufig auf. Die Kopfhaut muss sich erst einmal auf die mildernden Waschtenside einstellen. Durch die jahrelange starke Entfettung ist sie darauf eingestellt wieder mehr Fett zu produzieren, um sich zu schützen. Denn Haarfett dient auch als Schutz vor Austrocknung von Kopfhaut und Haar. Hier lohnt es sich wirklich durchzuhalten, diese Phase kann bis zu einem halben Jahr dauern. Dabei spielt auch das Ausgangshaar eine entscheidende Rolle. Naturbelassenes Haar macht bei der Umstellung seltener Probleme als chemisch gefärbtes Haar.

Aber auch chemisch behandeltes Haar, lässt sich behutsam an Naturkosmetik gewöhnen.

Viele Frauen mit coloriertem Haar machen die Erfahrung dass ihr Haar nur bis zu einer gewissen Länge wächst und dann abbricht. Natürlich ist es nicht möglich das Haar gesund zu pflegen, auch wenn das oft suggeriert wird. Es ist allerdings möglich die Schäden so gering wie möglich zu halten. Ein Haar ist wie ein Tannenzapfen aufgebaut. Je enger diese Schuppenschicht anliegt, umso gesünder ist das Haar. Es glänzt und ist geschmeidig.

Wird das Haar chemisch gefärbt öffnet sich die Schuppenschicht, damit die Haarfarbe so weit wie möglich in das Haarinnere eindringen kann. Durch diesen chemischen Prozess wird diese Schicht angegriffen, sie wird dünner und dies kann zu Spliss oder im schlimmsten Fall zu Haarbruch führen.

Kapitel 3

Das richtige Handwerkszeug: Horn- und Holzkamm, Wildschweinbürste

Ein hochwertiger Kamm ist unverzichtbar, er sollte immer leicht und sanft durchs Haar gleiten. Dabei ist es wichtig langsam vorzugehen, das Haar in verschiedene Partien einzuteilen oder sich behutsam von unten nach oben vorzutasten. Auf keinen Fall sollte man ruckartig durch das Haar fahren, dadurch wird das Haar eventuell beschädigt.

Um das Haar so gut es geht zu schonen, sind ein hochwertiger Kamm und eine gute Holzbürste unerlässlich. Hier lohnt es sich auf Material und Verarbeitung zu achten. Herkömmliche Kämmen sind aus billigem Kunststoff, der teilweise so schlecht verarbeitet ist, dass diese Kämmen dem Haar Schaden zufügen.

Einen guten und vor allem hochwertigen Kamm findet man beim Kammmacher. Dort stimmt die Qualität. Jeder Kamm wird in liebevoller Handarbeit hergestellt. Besonders edel und kostbar sind Hornkämme.

Horn ist ein reines Naturprodukt, das als Nebenprodukt nach der Verwertung eines Tieres übrigbleibt.

Es besteht aus demselben Material wie unsere Haare, daher bieten diese Kämmen eine außerordentlich gute Kämmbarkeit. Durch sein Material wirkt der Hornkamm der statischen Aufladung des Haares entgegen, das bedeutet die Haare fliegen nach dem Kämmen nicht und er gleitet förmlich durchs Haar.

Gute Hornkämme befinden sich in einer Preisspanne zwischen zwanzig und einhundert Euro. Eine Investition die sich lohnt, vor allem für Langhaarträger ist dieser Kamm unverzichtbar.

Als Alternative eignen sich aber auch Holzkämme hervorragend.

Diese sind besonders haarfreundlich und auch sehr empfehlenswert.

Dabei sollte aber sehr genau auf die Verarbeitung geachtet werden.

Die Zinken des Kammes sollten sehr gut abgerundet sein. Ein Nachteil beim Horn- und beim Holzkamm ist die Empfindlichkeit gegenüber Nässe, da die Kämmen leicht aufquellen können, sollten sie nicht mit Wasser in Berührung kommen.

Wer allerdings einen wasserunempfindlichen und robusten Kamm sucht, kann einen Kautschuk-Kamm verwenden. Allerdings kann es vorkommen, dass sich die Haare durch dieses Material statisch aufladen.

Zusätzlich zu einem guten Kamm empfiehlt sich die Anschaffung einer hochwertigen Haarbürste. Eine gute Holzbürste mit Holznoppen eignet sich für fast alle Haartypen. Viele Langhaarträger schwören auf eine Haarbürste mit Wildschweinborsten.

Diese Haarbürste ist mit echten Wildschweinborsten bestückt und soll das Haar besonders glänzend machen, indem sie das Haarfett -das sogenannte Sebum- gründlich verteilt. Auch hier gilt es auf Qualität zu achten, eine Bürste im Supermarkt ist schnell gekauft, hält aber auch oft nicht allzu lange. Im Internet finden sich oftmals die seriöseren Anbieter.

Allerdings eignet sich die Wildschweinbürste nicht unbedingt für feines Haar, es kann passieren, dass sich dieses dadurch leichter statisch auflädt und Spliss sogar begünstigt. Feines Haar sollte daher lieber mit einem Kamm oder einer Holzbürste gekämmt werden, ähnliches gilt für lockiges Haar. Um die Haarstruktur nicht zu zerstören, sollten Locken am besten nur grob mit den Fingern oder vorsichtig mit einem Kamm mit weit auseinanderstehenden Zinken entwirrt werden.

Kapitel 4

Verschiedene Öle für Kopfhaut und Haar

Unser Haar liebt Feuchtigkeit. Damit es geschmeidig bleibt, empfiehlt sich die Anwendung von naturbelassenen Ölen. Diese sind absolut rein und frei von künstlichen Zusatzstoffen.

Haaröl besitzt die Fähigkeit, sich wie ein schützender Film ums Haar zu legen, dabei ist es aber besser löslich als Silikone in konventionellen Shampoos.

Besonders geeignet sind Olivenöl und Kokosöl. Hier lautet die Regel: Weniger ist mehr. Oftmals reichen winzige Mengen an Öl aus um das Haar optimal zu versorgen.

Olivenöl ist ein Öl, das sich gut zur Haarpflege eignet. Allerdings zieht es etwas langsamer ins Haar ein, daher kann es passieren, dass die Haare im Anschluss fettig wirken.

Kokosöl wird wesentlich besser vom Haar aufgenommen und wird deshalb bevorzugt in der Haarpflege eingesetzt. Es wird aus der Kokosnuss gewonnen und als leichtes Öl bezeichnet. Daher wird es sehr oft für Einsteiger empfohlen. In den letzten Jahren haben diese Öle an Beliebtheit gewonnen. In Indien wird Kokosöl schon seit vielen Generationen erfolgreich zur Haarpflege eingesetzt. Nicht umsonst haben viele indische Frauen traumhaft langes und schönes Haar. In diesem Land wird das Kokosöl regelmäßig für intensive Kopfhautmassagen angewendet.

Beide Öle eignen sich auch hervorragend zur Kopfhautmassage.

Leicht erwärmt kann das jeweilige Öl mit kreisenden Bewegungen der Fingerspitzen in die Kopfhaut einmassiert werden. Dabei ist es von Vorteil das Öl leicht zu erwärmen und vor der Massage auf einen kleinen Teller zu geben. Öle helfen dabei, Trockenheit und Schuppen zu reduzieren und schenken dem Haar Feuchtigkeit. Es kann auf trockenem als auch auf feuchtem Haar angewendet werden. Tests am eigenen Haar zeigen, was dem Haar am besten bekommt. Auf trockenem Haar ist die Dosierung deutlich einfacher, denn es lässt sich besser erkennen, wenn das Haar fettig ist. Generell sollte immer so sparsam wie möglich mit Öl umgegangen werden. Getreu dem Motto: Weniger ist mehr. Haare und Kopfhaut können immer nur kleinere Mengen aufnehmen.

Um das Haar noch reichhaltiger mit Feuchtigkeit zu versorgen, empfehlen sich Behandlungen mit reichlich Öl.

Intensivere Öl-Kuren sollten immer vor der Haarwäsche durchgeführt werden. Dabei ist es wichtig das Öl so lange wie möglich einwirken zu lassen. Um eine längere Einwirkzeit zu gewährleisten, können die Haare zu einem lockeren Dutt gedreht

werden. Wer solche Kuren über Nacht anwenden möchte, sollte sein Kopfkissen mit einem alten Tuch oder ähnlichem abdecken, um unschöne Flecken zu vermeiden.

Auch nach der Haarwäsche ist es möglich das Haar mit Öl zu verwöhnen, dabei sollte aber nur sehr wenig Öl verwendet werden. Höchstens eine Messerspitze voll. Wer Probleme beim Auswaschen hat, greift am besten zu einem Conditioner, damit wird das überschüssige Öl leichter aus den Haaren gewaschen.

Ein weiteres besonderes Öl ist Arganöl, es besitzt eine sehr leichte Textur und dringt sehr gut ins Haar ein. Es macht die Haare glänzend und fördert das Haarwachstum. Beim Kauf sollte allerdings unbedingt auf die Inhaltsstoffe geachtet werden. Viele Arganöle werden als rein bezeichnet, sind aber nicht komplett natürlichen Ursprungs sondern werden mit Silikonen versetzt. Unbehandeltes natürliches Arganöl ist eines der teuersten Öle, es stammt aus Marokko. Zur Gewinnung wird es aus dem Samen der Früchte des Arganbaumes mühevoll herausgepresst. Deshalb sind die Kosten beim Erwerb so hoch. Arganöl wird auch als das Gold Marokkos bezeichnet. Ein hervorragendes Öl, das sich auch gut gegen Schuppen und andere Hautbeschwerden einsetzen lässt.

Es können fast alle Öle zur Haar und Kopfhautpflege eingesetzt werden. Weitere Öle sind: Mandelöl, Macadamianussöl und Jojobaöl.

Aber nicht jedes Haar mag Öl, deshalb benötigt man gerade beim Testen nur sehr wenig. Wer sich näher mit dem Thema auseinandersetzt wird bald merken, welches Öl die eigenen Haare besonders mögen. Das Testen macht auf alle Fälle viel Spaß und tut dem Haar gut. Einige Öle eignen sich besonders gut um das Haarwachstum anzuregen.

Das bekannteste ist das Rizinusöl. Dieses Pflanzenöl ist farblos bis leicht gelblich, dickflüssig und durchsichtig. Dieses Öl sollte sehr sparsam in die Kopfhaut einmassiert werden, denn weil es dickflüssig und klebrig ist, lässt es sich nur schwer auswaschen. Dafür regt es die Durchblutung der Kopfhaut an und macht das Haar stark und widerstandsfähig.

Kapitel 5

Spliss vermeiden, haarschonende Frisuren, Haarschmuck für lange Haare

Spliss im Haar kennt sicherlich fast jeder. Bei dem sogenannten Spliss handelt es sich kurz und knapp um gespaltete Haarspitzen, die sich selbst bei guter Pflege nie ganz vermeiden lassen.

Durch mechanische Belastungen wie Haare waschen und bürsten, oder Reibung an der Kleidung bildet sich im Laufe der Zeit Spliss.

Dies ist völlig normal, da das Haar mit der Zeit immer älter wird.

Aber es ist möglich ihn so gut es geht zu reduzieren. Je länger wir das Haar wachsen lassen umso empfindlicher sind auch dessen Spitzen. Frisörbesuche sind für die meisten Menschen, die Haar lieben, ein Graus.

Daher ist es empfehlenswert, dem Spliss selber zu Leibe zu rücken. Eine gute Friseurschere ist daher unerlässlich. Sie sollte scharf sein und gut in der Hand liegen.

Nun nimmt man sich eine kleine Haarsträhne und zwirbelt, beziehungsweise dreht diese zwischen den Fingern, dann werden die kleinen abstehenden Haare einfach abgeschnitten. Dies wird nun auch bei den restlichen Haaren wiederholt.

Dadurch verlieren die Haare kaum an Länge. Wer sich das selbst nicht zu traut, kann den Splisschnitt auch vom Friseur machen lassen. Spliss sollte immer entfernt werden, weil er sich sonst nach obenhin fortsetzt und die Haare dadurch leichter abreißen.

Ein Naturfriseur bietet dabei eine gute Alternative. Er kennt sich mit natürlichen Pflegeprodukten fürs Haar aus und verwendet nur geprüfte Naturkosmetik.

Um Spliss so gut es geht zu vermeiden, gibt es viele haarfreundliche Frisuren.

Besonders geeignet ist dabei der Dutt. Früher trugen ihn die älteren Damen, oft belächelt und als Omadutt verschrien, erfreut er sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit bei Jung und Alt. Er ist praktisch, chic und passt zu allen Gelegenheiten. Es gibt ihn in verschiedenen Variationen, locker gesteckt, elegant eingedreht oder wild nach oben gesteckt. Dabei ist es wichtig den Dutt nicht zu straff zu drehen, um das Haar nicht zusätzlich zu strapazieren.

Besonders geeignet sind dabei weiche Haargummis ohne Metallverschlüsse, oder Haarstäbe aus Holz. Damit lässt sich das Haar mit ein bisschen Übung ganz einfach hochstecken. Im Internet finden sich zahlreiche Anbieter die wunderschöne Haarstäbe aus Holz oder Silber anbieten.

Eine weitere praktische Frisur ist der Flechtzopf. Er kann locker gebunden werden oder leicht zum Dutt hochgesteckt werden. Als Nachtfrisur ist er besonders geeignet,

da die Haare am Morgen leichter zu entwirren sind, Haarknoten lassen sich somit vermeiden.

Der Dutt gelingt auch schon bei einer kürzeren Haarlänge. Mit ein bisschen Übung geht er mit der Zeit immer schneller von der Hand.

Beim Haarschmuck sollte immer auf eine gute Verarbeitung geachtet werden.

Haarforken und Haarstäbe sind besonders haarfreundlich, mittlerweile gibt es auch da zahlreiche Anbieter, sodass für jeden Geschmack das Richtige dabei ist.

Wer sein Haar auch nachts noch schonen möchte, kann einen Seidenbezug über das Kopfkissen legen. Damit wird die Reibung verringert. Ansonsten bietet sich der Flechtzopf oder auch der Dutt als ideale Nachtfrisur an. Es gibt allerdings auch viele Menschen, die mit offenen Haaren schlafen und am Morgen keinerlei Probleme mit Haarknoten oder ähnlichem haben.

Sollten sich dennoch kleine Haarknötchen gebildet haben, ist es hilfreich, denen mit einem grobzinkigen Kamm zu Leibe zu rücken.

Vorher kann etwas Kokosöl oder ein Sprüh-Leave-In ins Haar gegeben werden.

Ein Sprüh-Leave-In kann ganz leicht selbst hergestellt werden. Dazu sollte eine kleine Sprühflasche verwendet werden. Diese wird mit Wasser und einem Klecks Haarkur oder Spülung befüllt. Beides wird kräftig durchgeschüttelt und anschließend aufs Haar gesprüht. Ein Sprüh-Leave-In verbleibt im Haar und wird nicht ausgewaschen. Die Haare fühlen sich hinterher weich und geschmeidig an. Haarknoten lassen sich mit dieser Methode wunderbar auskämmen.

Kapitel 6

Haarwäsche hinauszögern

Das Haar sollte nur gewaschen werden, wenn es unbedingt notwendig ist. Wer sein Haar täglich wäscht, tut ihm keinen Gefallen. Bei häufigem Kontakt mit Wasser quillt die einzelne Haarfaser auf und die Schuppenschicht öffnet sich. Dies ist jedes Mal eine Strapaze für die Haare und da diese ja noch mit Shampoo oder ähnlichem behandelt werden, verstärkt sich dieser Effekt zusätzlich.

Unsere Kopfhaut produziert täglich Haarfett. Dieses Haarfett nennt sich Sebum und schützt unsere Kopfhaut und unser Haar vor Austrocknung. Waschen wir Schopf und Haare zu oft, wird dieses Haarfett runtergewaschen. Die Kopfhaut versucht nun, noch mehr Sebum zu produzieren. Es entsteht ein Teufelskreislauf. Wir waschen noch häufiger, sodass Kopfhaut und Haar noch trockener werden. Deshalb ist es empfehlenswert, so wenig wie möglich zu waschen. Noch Anfang des 19. Jahrhunderts war es üblich, das Haar nur einmal alle vierzehn Tage zu waschen.

Auf tägliches Föhnen sollte ebenfalls verzichtet werden, da das Haar durch die Hitze zu sehr austrocknet. Es ist empfehlenswert das Haar lieber an der Luft trocknen zu lassen, das ist wesentlich schonender. Auf Lockenstäbe oder Glätteisen sollte wenn möglich ganz verzichtet werden, die Hitze beschädigt das Haar viel zu sehr.

Wer nach schonenden Alternativen sucht, kann auf die guten alten Lockenwickler zurückgreifen. Um lockiges Haar sanft zu unterstützen ist die Plopp-Methode geeignet. Sie funktioniert besonders gut bei welligem und lockigem Haar. Es wird ein Handtuch aus Microfaser benutzt um die nassen Haare darin einzuwickeln. Diese Methode stammt aus den USA. Das feuchte Haar wird kopfüber in das Microfasertuch eingeschlagen, ähnlich wie ein Handtuchturban. Allerdings sollte das Microfasertuch dicht am Kopf anliegen, damit ein Lockeneffekt erreicht wird. Das Tuch bleibt auf dem Kopf, bis die Haare komplett durchgetrocknet sind.

Am Anfang sollte der Waschrhythmus langsam ausgedehnt werden. Dabei wird versucht das Haar weniger zu waschen. Wer also früher täglich zur Shampooflasche gegriffen hat, sollte langsam damit beginnen die Intervalle zu verlängern. Immer einen Tag zusätzlich einschieben. Das Ganze braucht seine Zeit und eine gewisse Umstellungsphase. Es kann bis zu über einem Jahr dauern, bis sich Haar und Kopfhaut darauf eingestellt haben, deshalb sollten die Abstände auch langsam vergrößert werden. Ein freies Wochenende oder ein längerer Urlaub zu Hause sind dafür bestens geeignet.

Dennoch sollte man sich mit dieser Methode nicht zu sehr unter Druck setzen. Wer sich mit fettigen Haaren unwohl fühlt, sollte die Haarwäsche nicht krampfhaft rauszögern.

Ein gutes Mittelmaß wäre zwei- bis dreimal die Woche zu waschen.
Einige Menschen schaffen es nur einmal pro Woche ihre Haare zu waschen. Auch das ist möglich. Dies ist allerdings von vielen verschiedenen Einflüssen abhängig.

Kapitel 7

Haarseife und indische Haarwaschkräuter, Honig-Ei-Shampoo

Das Haare waschen mit Haarseife hat in vielen Ländern Tradition. Die Haarseife wird seit Jahrtausenden zur Körper- und Haarreinigung eingesetzt. In den letzten Jahrzehnten wurden Seifen durch künstliche Tenside vom Markt verdrängt. In einigen Ländern der Erde wird Haarseife auch heute noch regelmäßig verwendet.

In letzter Zeit gewinnt die Haarseife auch bei uns an zunehmender Beliebtheit. Im Internet gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Anbietern, die handgesiedete Haarseifen anbieten.

Das liegt an ihren natürlichen Inhaltsstoffen. Außerdem lässt sich Seife hervorragend selbst herstellen. Wer Lust zum Experimentieren hat, findet im Internet viele verschiedene Rezepte zur Selbstherstellung.

Bei den meisten Haarseifen handelt es sich um ein natürliches Produkt, das aus Pflanzenölen hergestellt wird.

Seifen für das Haar sind meist weniger stark überfettet als Körperseifen, damit das Haar nach dem Waschen nicht fettig bleibt.

Die Anwendung mit Haarseife ist eigentlich recht einfach. Haare und Seife werden vor dem Einschäumen gründlich nass gemacht, danach wird die Seife vorsichtig über das Haar gerieben, sodass ordentlich viel Schaum entsteht. Anschließend wird der Schaum mit warmem Wasser gründlich ausgespült.

Haarseife ist basisch. Das bedeutet ihr PH-Wert liegt zwischen neun und zehn. Unsere Kopfhaut hat einen optimalen PH-Wert zwischen 4,5 und 5,5.

Wasser, Shampoo oder Seife beeinflussen den PH-Wert unserer Kopfhaut.

Da Haarseife basisch ist, wird die Schuppenschicht des Haares beim Waschen leicht geöffnet. Pflegestoffe wie verseifte Öle und Fette können so besser vom Haar aufgenommen werden.

Die Schuppenschicht sollte nach dem Waschen unbedingt wieder geschlossen werden, sonst ist das Haar schutzlos und trocknet aus. Deshalb wird nach dem Waschen mit Haarseife eine sogenannte saure Rinse verwendet. Diese saure Lösung kann einfach selbst hergestellt werden aus einem Liter Wasser und ein bis zwei Esslöffel Essig oder Zitronensaft. Dazu eignet sich am besten ein Messbecher aus Kunststoff.

Die Rinse wird anschließend über das gewaschene Haar gegossen und nicht wieder ausgespült. Sie dient dazu, die aufgeraute Schuppenschicht des Haares wieder anzulegen und Kalkseife zu verhindern.

Bei Kalkseife handelt es sich um Ablagerungen, die nach dem Haare waschen im Haar entstehen können. Dies passiert vor allem in Gegenden, in denen hartes Wasser verwendet wird.

Die richtige Seife fürs Haar zu finden erfordert viel Ausdauer und Fingerspitzengefühl. Zu Beginn der Umstellung kann das Haar rau und struppig wirken.

Die Umstellungsphase kann mehrere Wochen oder Monate dauern. Auch hier ist es lohnenswert, nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen und verschiedene Haarseifen auszuprobieren. Dabei sollte möglichst mit der niedrigsten Überfettung begonnen werden. Niedrig überfettete Seifen liegen bei 2 bis 5 Prozent und sind für Einsteiger ideal.

Bei einer Überfettung handelt es sich um Öle die nicht verseift sind, sondern übrigbleiben um die Haare optimal zu pflegen. Beim Herstellen von Seife reagieren zwei Stoffe chemisch miteinander, das Natriumhydroxid (NaOH) und die Fette (meist Pflanzenfette). Natriumhydroxid wandelt beim Verseifungsprozess die Öle in glycerinhaltige Seife um.

In der fertigen Seife ist kein NaOH mehr enthalten. Bei der Herstellung von Haarseife wird darauf geachtet, dass die Öle nur teilweise verseift werden, um als Rückfetter zusammen mit dem verbliebenen Glycerin das Haar zu pflegen.

Auch hier spielt der Haartyp eine entscheidende Rolle. Wer feines Haar hat sollte immer zuerst eine niedrig überfettete Seife benutzen. Lockige Haare benötigen meist besonders viel Pflege in Form von Feuchtigkeit und Öl. Das liegt an ihrer Struktur, deshalb benötigen sie meist höhere überfettete Seifen.

Wer auf Haarseife verzichten möchte, sollte sich indische Haarwaschkräuter oder Waschnüsse genauer ansehen, diese werden schon seit über hundert Jahren angewendet.

In Indien sind Waschnüsse sehr beliebt, hierzulande sind sie im gut sortierten Super- oder Biomarkt erhältlich. Waschnüsse eignen sich hervorragend zum Haare aber auch zum Wäsche waschen. Den Sud kann man ganz leicht selber herstellen. Acht bis zehn halbe Seifenschalen werden mit heißem Wasser übergossen, anschließend wird das Ganze mit dem Schneebesen verrührt, so entsteht eine ordentliche Menge Schaum. Im Anschluss kann man es langsam über die nassen Haare laufen lassen und behutsam mit den Händen einmassieren. Das Waschen mit den Nüssen ist eine äußerst schonende Waschmethode. Die Haare fühlen sich hinterher sehr weich an, allerdings nicht so stark entfettet wie mit herkömmlichen Shampoos, da die reinigende Wirkung der Waschnuss viel geringer ist.

Es gibt noch viele weitere Pulver. Zu den bekanntesten gehören Amla, Reetha und das Shikakai-Pulver. Hierbei handelt es sich um getrocknete Waschkräuter, die das Haar schonend reinigen. Sie erinnern ein bisschen an Kaffeepulver. Auch hier ist es nicht allzu schwer selbst eine Waschpaste herzustellen. Je nach Bedarf und Haarlänge werden zwei bis drei Esslöffel des gewünschten Pulvers mit warmem Wasser vermischt, bis eine homogene Masse entsteht. Nach dem Abkühlen kann

die Paste nun vorsichtig in Kopfhaut und Haar einmassiert werden. Das Ganze sollte dann mindestens zehn bis fünfzehn Minuten im Haar einwirken. Eine längere Einwirkzeit intensiviert die Reinigungswirkung von Haar und Kopfhaut.

Diesen Haarwaschkräutern werden wunderbare Eigenschaften nachgesagt. Sie unterstützen das Haarwachstum und stärken das Haar. Sie reinigen sanft und geben dem Haar Kraft und Fülle. Die Kräuter sind bei verschiedenen Anbietern im Internet erhältlich.

Eine weitere Alternative ist Lavaerde. Das ist Wascherde und leitet sich von „lavare“ (waschen) ab. Sie ist ebenfalls in Pulverform oder in fertiger Paste erhältlich. Braune Lavaerde ist sehr mineralstoffreich. Sie stammt aus dem marokkanischen Atlasgebirge, wo sie schon seit Jahrhunderten zur Reinigung von Haut und Haaren eingesetzt wird. Das Pulver der Lavaerde wird ebenfalls mit Wasser vermischt und auf Haar und Kopfhaut aufgetragen. Diese Erde ist besonders mild und frei von Chemie, sie reinigt hervorragend ohne den Säureschutzmantel der Haut anzugreifen. Bei sehr trockener und empfindlicher Kopfhaut kann weiße Lavaerde verwendet werden. Diese ist reich an Kaolin, reinigt aber nicht ganz so gut wie braune marokkanische Lavaerde.

Großer Beliebtheit erfreut sich das Honig-Ei-Shampoo. Es kann ohne viel Aufwand leicht selbst hergestellt werden. Die benötigten Zutaten finden sich in fast jeder Küche. Das Rezept ist ganz einfach: 1 Ei, 1 Eigelb, 1 Teelöffel Honig und den Saft einer halben Zitrone. Dieses Rezept kann natürlich an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Die Zutaten müssen gut verquirlt werden, am besten eignet sich dafür ein Stabmixer. Das Gemisch lässt sich danach recht problemlos im Haaransatz verteilen. Am Ende mit warmem Wasser ausspülen. Das Ergebnis ist weiches glänzendes Haar.

Kapitel 8

Haarausfall erkennen, Eisenmangel

Die Ausgangslage für ein gesundes Wachstum der Haare ist eine gesunde Ernährung. Nur wenn dem Körper alle nötigen Nährstoffe zur Verfügung stehen ist dies möglich. Dennoch kann es aufgrund von Hormonumschwüngen im Körper zu Haarausfall kommen. Frauen nach der Schwangerschaft leiden sehr häufig darunter. Aber auch in den Wechseljahren oder nach Diäten kann es vorübergehend zu Haarausfall kommen. Dies geschieht meist drei Monate nach dem auslösenden Ereignis.

Das Haar durchläuft drei Phasen. Die Wachstumsphase wird Anagenphase genannt. Dabei befindet sich das Haar in der Wachstumsphase und wächst in einem Monat rund einen Zentimeter aus der Kopfhaut. Da jeder Mensch einzigartig ist, gibt es auch hierbei leichte Schwankungen. So dass es vorkommen kann, dass bei einigen Menschen das Haar schneller und bei anderen langsamer wächst. Im Durchschnitt wird das menschliche Haar ungefähr sieben Jahre alt. Aber auch das ist nur ein Richtwert.

Die zweite Phase ist die Übergangsphase, die Katagenphase. Hierbei wird das Haar von der Haarwurzel abgetrennt und Richtung Oberfläche geschoben. In dieser Zeit findet kein weiteres Wachstum statt.

Nun setzt die Ruhephase ein, sie heißt Telogenphase. Die Haare, die sich in diesem Stadium befinden, werden nun nicht mehr mit Nährstoffen versorgt. Das Haar fällt nach ein bis drei Monaten aus. Der Haarfollikel schiebt sich immer mehr zur Kopfhautoberfläche bis er schließlich ausfällt.

Haarausfall ist nicht gleich Haarausfall. Ein täglicher Verlust von bis zu einhundert Haaren wird als normal gewertet. Dabei kann es auch hier zu individuellen Schwankungen kommen. Ab einem Verlust von über einhundert Haaren täglich über mehrere Wochen sprechen Mediziner von Haarausfall. Wer also Sorge hat, unter Haarausfall zu leiden, sollte seine ausgefallenen Haare täglich über einen längeren Zeitraum zählen. Hierfür empfiehlt es sich die Haare vorsichtig durchzukämmen und die losen Haare in einem Briefumschlag zu sammeln und diesen für jeden einzelnen Tag beschriften. Danach sollte Rat beim Facharzt eingeholt werden.

Einige Menschen beobachten während dem Wechsel der verschiedenen Jahreszeiten einen erhöhten Haarverlust. Dies wird als saisonal bedingter Haarausfall bezeichnet.

Er tritt vorübergehend auf, diese Haare werden wieder durch neue ersetzt.

Es gibt verschiedene Arten von Haarausfall. Zu den häufigsten gehört der hormonell bedingte Haarausfall durch Schilddrüsenerkrankungen, dem Absetzen der Antibabypille, Schwangerschaft oder den Wechseljahren.

Ein sehr häufiges Problem ist der Haarausfall durch Eisenmangel.

Viele Menschen nehmen durch ihre Ernährung zu wenig Eisen zu sich. Besonders Frauen sind häufig von Eisenmangel betroffen. Die Symptome treten plötzlich auf und es gehen sehr viele Haare auf einmal verloren. In diesem Zusammenhang wird auch von diffusem Haarausfall gesprochen. Außerdem können starke Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, brüchige Fingernägel und Infektanfälligkeit dazu kommen. Als mögliche Ursachen für einen Eisenmangel kommen starke Blutungen in Frage, aber auch eine schlechte einseitige Ernährung, Schilddrüsenprobleme oder entzündliche Erkrankungen des Körpers, wie zum Beispiel Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Wer vermutet unter Eisenmangel zu leiden, sollte den Gang zum Hausarzt nicht scheuen. Anhand der beschriebenen Symptome werden dort gezielt Blutuntersuchungen vorgenommen. Bei diesen Untersuchungen werden verschiedenen Eisenwerte im Blut getestet. Dazu gehören Eisen im Serum, Hämoglobin und Ferritin.

Um einem Eisenmangel vorzubeugen ist eine eisenreiche Ernährung unerlässlich. Rindfleisch, Hirse, Hafer, Linsen, Soja, Leinsamen, Kürbis und Sonnenblumenkerne sowie Hafer und Trockenobst gehören zu den Eisenlieferanten. Um die Aufnahme des Eisens am besten zu gewährleisten, sollte Eisen immer zusammen mit Vitamin C aufgenommen werden. Zum Beispiel mit einem Glas Orangensaft.

Haarausfall kann auch durch andere Nährstoffmängel zu Tage treten.

Dazu zählen Biotin, Zink, Kupfer, Vitamin D und Selen. Eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung ist deshalb sehr wichtig und sollte nicht unterschätzt werden.

Kapitel 9

Schuppen und trockene Kopfhaut

Nicht nur von Haarausfall sondern auch von Schuppenbildung sind viele Menschen betroffen.

Es juckt, kratzt und rieselt wie Schnee vom Kopf. Wer von Schuppen geplagt ist, kennt dieses lästige Problem. Schuppen können recht schnell entstehen. Ein Grund ist das häufige Waschen mit den falschen Shampoos. Diese reinigen die Kopfhaut zu sehr, sodass die natürlichen Fette nicht mehr als Schutz dienen können. Meist fühlt sich die Kopfhaut trocken an und juckt.

Schuppen können aber auch durch eine Über- oder Unterfunktion der Talgdrüsen entstehen. Die Ursachen sind vielfältig und können nicht nur an chemischen Shampoos festgemacht werden. Dennoch lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffe, viele chemische Shampoos werben damit, extra gegen Schuppen zu helfen. Dies ist nur bedingt der Fall. Da chemische Shampoos über stärkere Tenside verfügen, hebt sich dieser Effekt meist auf. Es kommt zu noch stärkeren Reizungen der Kopfhaut. Ein gutes natürliches Shampoo sollte daher immer nach den Bedürfnissen der Kopfhaut ausgewählt werden.

In der Naturkosmetik werden verschiedene Öle gegen Schuppen empfohlen.

Olivenöl, Rosmarinöl und Kokosöl eignen sich hierbei hervorragend.

Durch das Öl entspannt sich die strapazierte Kopfhaut schnell wieder und fühlt sich weich und entspannt an. Es kann einige Zeit dauern bis sich der gewünschte Effekt einstellt, natürliche Öle benötigen Zeit bis sich die erste Wirkung zeigt.

Als schnelle Alternative gegen den lästigen Juckreiz eignet sich Naturjoghurt. Er kann behutsam in die Kopfhaut massiert werden, allerdings ist es recht umständlich und tropft. Nach dem Auftragen sollte ein Kopftuch um den Kopf gebunden werden, damit nichts herunter läuft.

Ein weiteres Öl ist Teebaumöl. Es stammt aus Australien und wird von den Aborigines zum Versorgen von kleinen Wunden benutzt. Hiervon können zehn bis zwanzig Tropfen in ein mildes Shampoo gemischt werden. Das Öl wirkt entzündungshemmend und wehrt Bakterien, Viren und Pilze ab.

Wer auf Öle und Experimente verzichten möchte, kann auch zu natürlichen Shampoos gegen Schuppen greifen. Besonders hilfreich sind Shampoos mit Auszügen aus Brennnessel, Huflattich, Rosmarin, oder Nachtkerzen.

Kapitel 10

Alternative zu chemischen Haarfärbemitteln, Henna

Viele Menschen können und wollen nicht auf das Haare färben verzichten. Daher greifen sie regelmäßig zu synthetischen Haarfärbemitteln um das Haar zu colorieren. Diese Mittel schädigen das Haar immens. Bei jedem Vorgang wird die Schuppenschicht des Haares geöffnet, damit die Farbe tief ins Haar eindringen kann.

Wer sein Haar natürlich und chemiefrei färben möchte, findet in der Naturkosmetik viele pflanzliche Naturhaarfärben zum Haare färben. Dabei eignet sich besonders Henna. Das Färben mit Henna ist sehr einfach, allerdings benötigt es eine längere Einwirkzeit als chemische Colorationen.

Henna wird seit Jahrtausenden zum sanften Haare färben benutzt. Die Haare werden dadurch rot gefärbt und bekommen glänzendes Volumen. Henna gibt es in Pulverform im Biosupermarkt. Dieses Pulver wird nun mit warmem Wasser vermischt bis eine homogene Masse entsteht. Danach kann die Paste auf das Haar aufgetragen werden. Wer mit Henna arbeitet sollte dies zügig machen, ansonsten kann es passieren, dass die Masse hart und bröckelig wird. Beim Auftragen sollten unbedingt Handschuhe getragen werden, da es sonst zu hartnäckigen roten Verfärbungen der Haut kommen kann. Das Ganze sollte mindestens zwei Stunden einwirken. Für ein noch besseres Ergebnis kann es sogar noch länger im Haar belassen werden. Um die Wirkung zu unterstützen, ist eine Kopfbedeckung ratsam. Unter einer Duschhaube oder auch einer Folie bleibt das Henna schön warm und entfaltet seine intensive Farbe besser. Henna eignet sich am besten auf naturbelassenem Haar, allerdings nicht zum Aufhellen der Haare. Auch Graue Haare lassen sich nur bedingt abdecken, da Henna sich außen ans Haar haftet und nicht sehr tief eindringt. Daher kann es passieren, dass graue Haare einen Orangestich bekommen, manchmal ist dieser Effekt allerdings gewollt.

Ist die Einwirkzeit beendet, wird die Paste mit warmem Wasser wieder ausgewaschen.

Henna und Pflanzenfarben sollten nie mit Shampoo ausgewaschen werden, da sonst zu viel Farbpartikel ausgewaschen werden. Henna legt sich sanft ums Haar, häufige Anwendungen verstärken diesen Effekt. Hier führt Geduld zum Ziel.

Auch Indigo eignet sich zum Haare färben. Indigo ist ein natürliches Färbemittel, das auch zum Färben von blauen Jeans verwendet wird. Indigo eignet sich für natürlich dunkle Haare, da es das Haar blauschwarz färbt. Um verschiedene Farbtöne zu erzielen, wird es zusammen mit Henna gemischt. Die Farbtöne variieren dabei von dunkelrotbraun bis schwarzblau.

Alle Pflanzenhaarfärbungen können miteinander gemischt werden. Wie sich die einzelnen Farben entfalten, hängt von der Ausgangsfarbe des Haares ab. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann zu einem Naturfriseur gehen. Dieser kennt sich mit Naturhaarfärbungen aus und arbeitet auch nur mit natürlichen Shampoos und Haarkuren.

Am gesündesten ist immer das naturbelassene Haar. Einfach weil es unbehandelt ist und daher die Schuppenschicht eng anliegt. Deshalb glänzt unbehandeltes Haar sehr facettenreich in der Sonne.

Mit einigen kleinen Tricks lässt sich das Farbspiel der eigenen Haarfarbe auf natürliche Weise verstärken. Wer Lust hat, kann dabei zu Honig oder Kamille greifen.

Das ist vor allem bei blondem Naturhaar zu empfehlen.

In Honig steckt Glucose-Oxidase, das ist ein Enzym, das ähnlich wie Peroxid wirkt. Peroxid bleicht das Haar, bei Honig ist diese Wirkung auch gegeben, allerdings in wesentlich schwächerer Form.

Für einen aufhellenden Effekt, mischt man 1/3 Honig und 2/3 einer Lieblingshaarkur zusammen. Diese Mischung wird nun auf das feuchte Haar aufgetragen.

Anschließend wird ein Handtuch darum gewickelt. Die Einwirkzeit sollte so lang wie möglich sein, mindestens zwei Stunden.

Auch Kamille und Zitrone eignen sich zur leichten Aufhellung von blondem Haar. Dafür wird eine frische Zitrone ausgepresst, der Saft wird anschließend mit Wasser vermischt und in eine kleine Sprühflasche gegeben. Nun wird das Haar eingesprüht. Diese Mischung wird nicht wieder ausgewaschen. Die Sonne verstärkt die Aufhellung zusätzlich. Aber Achtung, es sollte nie zu viel Zitronensaft angewandt werden, da die Säure das Haar auf Dauer austrocknen kann.

Ähnlich wirkt die Aufhellung mit Kamille. Dazu werden frische Kamillenblüten verwendet. Daraus wird ein starker Tee gekocht, dieser sollte mindestens eine Stunde lang ziehen. Danach wird der Sud über das Haar gegossen. Um einen natürlichen Strähnchen-Look zu erzielen, können einzelne Haarsträhnen damit besprüht werden. All diese Anwendungen erfordern Geduld und Ausdauer, da die Ergebnisse erst nach mehreren Wiederholungen sichtbar werden.

Um dunkles Haar noch zu verstärken oder Highlights zu setzen, kommen Rohstoffe wie Walnussschalen, Salbei, Kaffee, schwarzer Tee und Hibiskus zum Einsatz. Auch hier kann je nach Bedarf ein Sud hergestellt werden.

Naturhaarfärbungen sind nicht in der Lage das Haar aufzuhellen, sie können aber helle oder dunkle Nuancen im Haar erzeugen. Wie lange die neue Farbe hält, ist unterschiedlich und abhängig von den jeweiligen Pflegegewohnheiten. Pflanzenhaarfärbungen sind dabei sehr sanft und legen sich um das Haar herum.

Kapitel 11

Schlusswort

Der Umstieg auf Naturkosmetik fürs Haar ist auf alle Fälle einen Versuch wert. Sie bietet dem Haar und der Umwelt alle erdenklichen Vorteile. Wer diesen Schritt wagt, sollte geduldig sein und nichts überstürzen. Haare und Kopfhaut gewöhnen sich erst langsam an die neue Pflege. Es gibt inzwischen viele verschiedene Bioshampoos auf den Markt. Dies ist vor allem der steigenden Nachfrage nach Produkten mit natürlichen Inhaltsstoffen zu verdanken.

Die Verbraucher stellen zurecht Fragen nach den verwendeten Inhaltsstoffen, dank des Internets ist dies heute einfacher denn je. Dabei gibt es gerade im Bereich der Shampoos und Haarkuren viel zu entdecken. Egal ob für trockenes oder widerspenstiges Haar. Gegen jedes Problem ist ein Kraut gewachsen. Wer geduldig bleibt, wird mit gesundem, glänzendem Haar belohnt werden. Ein Versuch, der sich auf jeden Fall für alle lohnt, die gern neue Wege gehen. Die Revolution der Naturkosmetik hat längst begonnen. Wir können viel gewinnen und nichts verlieren, aber viel verlieren, wenn wir es nicht versuchen.

Impressum:

Titel: Naturkosmetik für schöne Haut

Erscheinungsjahr: April 2016

Autor: Anna Frey

Copyright: Anna Frey

Cover: Amazon, Cover Creator

Alle Rechte sind dem Autor vorbehalten.