

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 61:

Haarkur mit Kräuteressig



- Basis: Apfelessig
- individuell ausgewählte Kräuter
- ohne Schadstoffe
- gesund für Haar und Kopfhaut

Gut zu wissen:

- Gekaufte Conditioner sind meist nur für die Haare gedacht, weil sie die Kopfhaut leicht austrocknen.
- Im Gegensatz zu Tafelessig enthält Apfelessig für Haar und Kopfhaut wichtige Vitalstoffe.
- Für die individuelle Auswahl eignen sich diese Kräuter (Quelle: <https://www.smarticular.net/kraeuteressig-haarspuelung-selber-machen-apfelessig-saure-rinse/>):
 - Brennnessel gibt dem Haar mehr Glanz, hilft gegen leicht fettiges Haar, juckende Kopfhaut, Schuppen und Haarausfall; wirkt leicht nachdunkelnd (nicht für blondes Haar geeignet).
 - Kamille hilft gegen fettige und entzündete Kopfhaut; wirkt bei blondem und weißem Haar aufhellend.
 - Kapuzinerkresse fördert das Haarwachstum, wirkt gegen Schuppen und Haarausfall.
 - Lavendel beruhigt irritierte und trockene Kopfhaut, hilft bei geschädigtem Haar, wirkt gegen Schuppen (nicht für blondes Haar geeignet).
 - Pfefferminze wirkt erfrischend, hilft gegen gereizte, juckende Kopfhaut und gegen Schuppen.
 - Rosmarin hilft bei Haarausfall und fettiger Kopfhaut; lässt blondes Haar leicht rötlich aussehen.
 - Salbei wirkt lindernd bei juckender oder fettiger Kopfhaut, wirkt gegen fettige Haare, ist entzündungshemmend und antibakteriell und kräftigt das Haar.

Herstellung einer Haarspülung mit Kräuteressig

Zutaten:

- eine Handvoll der ausgewählten Kräuter, getrocknet oder frisch
- ca. 250 ml Apfelessig
- Schraubglas mit 200-300 ml Fassungsvermögen

Ansetzen des Kräuteressigs:

- Kräuter in ein Schraubglas füllen.
- Mit Apfelessig aufgießen, sodass alle Pflanzenteile bedeckt sind.
- Glas verschließen und den Ansatz bei Zimmertemperatur zwei bis drei Wochen lang ziehen lassen. Dabei regelmäßig schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen.
- Den fertigen Kräuteressig durch eine Kaffeefiltertüte oder groben Stoff abseihen und in Schraubgläsern oder -flaschen aufbewahren.

Anwendung der Kräuternessig-Spülung

- Haare reinigen.
- Zwei Esslöffel des Kräuternessigs mit einem Liter kaltem Wasser mischen.
- Die Haare damit ausspülen. Der Essiggeruch verfliegt beim Trocknen.
- Die Wirkung des Apfelessigs und der Kräuter verstärkt sich, wenn man den Kräuternessig lange einwirken lässt.

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/kraeuteressig-haarspuelung-selber-machen-apfelessig-saure-rinse>
- https://utopia.de/ratgeber/haarspuelung-selber-machen-4-nachhaltige-ideen_607723/