

## Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 35:

### Selbst gemachte Pflegeprodukte: Haarpflege



Schönes, gesundes, gepflegtes Haar  
mit selbst gemachten Produkten

für die

- Haarwäsche,
- Spülungen,
- Kuren,
- Styling und
- Tönungen



Wenn du Haarpflegeprodukte selbst herstellen möchtest, gibt es – wie im konventionellen Handel auch – unzählige Möglichkeiten, je nachdem, welchen Haartyp und welchen Bedarf du hast. Da hilft nichts als ausprobieren, was dich zufriedenstellt. Selbst die Haarpflege nur mit Wasser („No Poo“) oder sogar ganz ohne Wasser und Reinigungsmittel ist möglich („Sebum only“), weil Haare und Kopfhaut eigentlich die Fähigkeit zum Selbstschutz und zur Selbstheilung haben.

Hier können nicht alle Möglichkeiten ausführlich dargestellt werden. Daher gibt dieser Artikel nur eine Übersicht mit beispielhaften Verweisen auf Internetseiten, die dir weiterhelfen können.

#### Haarwäsche

##### Je nach Haartyp mit

- **Haarseife:** <https://www.smarticular.net/rezept-shampoo-seife-selber-machen-immer-parat-und-perfekt-fuer-reisen/>
- **Roggenmehl:** <https://www.smarticular.net/roggenmehl-statt-shampoo-erfahrungen/>
- **Shampoo mit Kokosmilch:** <https://www.smarticular.net/bio-pflegeshampoo-mit-kokosmilch-in-60-sekunden-selbermachen/>
- **Shampoo aus Kastanien:** <https://www.smarticular.net/shampoo-aus-kastanien-selber-machen-mild-und-pflegend/>
- **Lavaerde:** <https://www.smarticular.net/ghassoul-lavaerde-mein-tipp-fuer-natuerliche-haarpflege-ohne-shampoo/>
- **Natron:** <https://www.smarticular.net/haare-waschen-ohne-shampoo/>
- **Trockenshampoo:** <https://www.smarticular.net/trockenshampoo-selbst-gemacht-und-geld-und-zeit-gespart/>
- **Wasser („No Poo“):** <https://www.smarticular.net/no-poo-methode-anleitung-und-tipps/>
- **Sebum only:** <https://www.smarticular.net/sebum-only-no-wash-natuerliche-haarpflege-leicht-gemacht/>

## Spülungen

Spülungen sollen das Haar pflegen, glätten und glänzend machen.

Spülungen mit natürlichen Zutaten haben den Vorteil, dass sie nach der Anwendung nicht ausgespült werden müssen, sondern im Haar bleiben und weiterwirken können. Sie werden daher auch „Leave-in“-Spülungen genannt.

### Arten von Haarspülungen

- saure Rinse
  - mit Essig oder Zitronensaft, so dass die Spülung einen sauren pH-Wert bekommt.
  - Wirkung:
    - Verschließen von schuppigen und spröden Haarschichten
    - Verleihen von Glanz
    - bei regelmäßiger Anwendung über mehrere Wochen: Entfernen von Silikonrückständen synthetischer Shampoos
- Heilpflanzenextrakte
  - Wasserauszüge aus verschiedenen Pflanzen, vergleichbar mit Tee
  - Es gibt auch Spülungen, die sich zum Tönen oder Aufhellen der Haare eignen.

### Anregungen für Spülungen

<https://www.smarticular.net/natuerliche-haarspuelungen-selber-machen-und-anwenden/>

## Haarkuren

Verschiedene Faktoren greifen das Haar an und lassen es spröde, glanzlos oder schnell fettend werden oder bewirken sogar Haarausfall.

### Anregungen für Haarkuren aus Küchenzutaten:

<https://www.smarticular.net/heilsame-haarkuren-aus-kuechenezutaten-einfach-effektiv-und-vegan/>

## Haare stylen

**mit Haarfestiger** <https://www.smarticular.net/bier-als-haarfestiger-haarspray-selber-machen/>

**mit Gel:** <https://www.smarticular.net/natuerliches-haargel-und-festiger-fuer-deine-haare-herstellen/>

**mit Haarwachs:** <https://www.smarticular.net/haarwachs-haarfestiger-selbst-herstellen-rezept-vegane-alternative/>

## Haare färben

<https://www.smarticular.net/tipps-fuer-das-haarefaerben-ohne-chemie/>

<https://www.smarticular.net/tipps-und-mittel-gegen-graue-haare/>

<https://www.smarticular.net/graue-haare-toenen-abdecken-schwarzer-tee-salbei-rosmarin/>

### Quellen und zum Weiterlesen:

<https://www.smarticular.net/themen/koerperpflege/haarpflege/>

<https://www.smarticular.net/9-haarpflegetipps-hausmittel-und-selbstgemachte-pflegeprodukte/>

<https://utopia.de/ratgeber/haarpflege-die-besten-tipps-fuer-schoenes-und-gesundes-haar/>

