

# Selbstgemacht:

## Natürliche Haarpflegee

von Johanna Ruschke

Die Haare, des Kopfes Zierde, wollen auch verwöhnt werden. Shampoo, Spülung und Haarfestiger kannst Du schnell und einfach aus den Schätzen der Natur selbst machen. Einige bewährte Rezepte gebe ich Euch gerne weiter.



### SHAMPOO MIT EI:

- 1 Eiweiß,
- 2 Eigelb,
- 1 TL Honig,
- 1 EL Olivenöl,
- Saft einer Zitrone

Eiweiß und Eigelb gut verquirlen. Honig, Olivenöl und Zitronensaft unterrühren. Das selbstgemachte Shampoo ins nasse Haar einmassieren, kurz einwirken lassen und sorgfältig ausspülen.

#### Achtung:

Pflegeprodukte mit Ei immer frisch verwenden und nicht aufheben!



### SHAMPOO MIT SEIFENKRAUT:

- 100 g Seifenkraut  
(Blätter, Rinde oder Wurzeln),
- 500 ml Wasser

Das Seifenkraut in 500 ml Wasser kochen, bis circa die Hälfte des Wassers verdampft ist. Flüssigkeit abseihen und in eine Flasche abfüllen. Das milde Shampoo reicht für mehrere Haarwäschen und schäumt kaum. Es ist für jeden Haartyp geeignet.



### SPÜLUNG MIT SALBEI:

- 250 g getrocknete Salbeiblätter,
- 1 l Wasser,
- 250 ml Rum

Die getrockneten Blätter des Echten Salbei und das Wasser in einem Topf 15 Minuten köcheln, dann 2 Tage ziehen und ruhen lassen. Durch ein feines Sieb geben, Rum aufgießen und abfüllen. Alle zwei bis drei Tage angewandt, sorgt die Spülung für glänzendes, geschmeidiges Haar. Die Spülung verbleibt im Haar und wird nicht ausgespült.

### QUITTEN- FESTIGER:

- 1 EL Quittenkerne
- 250 ml Wasser

1 EL Quittenkerne in 250 ml Wasser in einem Topf 15 Minuten schwach köcheln



lassen, bis eine geleeartige Konsistenz entsteht. Durch ein feines Sieb abgießen und abgekühlt in das handtuchtrockene Haar einarbeiten. Quittenfestiger verbessert den Halt der Frisur und hilft bei "fliegenden Haaren".

### HAARKUR MIT AVOCADOÖL:

Wenn das Haar weich, locker und leicht frisierbar werden soll, eignet sich eine Ölpackung gut.

Zuerst das Haar kurz waschen, das Öl ins Haar einmassieren, eine Duschhaube aufsetzen und noch ein Handtuch umbinden, damit die Packung möglichst lange warm bleibt. Nach etwa einer Stunde noch einmal waschen und gut spülen. Eine Haarpackung sollte längere Zeit einwirken, um dem Haar ausreichend Nährstoffe zuzuführen.

