

Natürliches Haarshampoo selber machen

Ein selbstgemachtes Shampoo reinigt nicht nur sanft, sondern verwöhnt deine Kopfhaut - und schenkt deinem Haar neue Lebenskraft.

Vorteile:

- Ohne Silikone, Parabene und synthetische Duftstoffe
- Umweltfreundlich & plastikarm
- Sanft zu Haar & Kopfhaut
- Du bestimmst, was hineinkommt - ganz nach deinem Gefühl

Zutaten:

- 300 ml Wasser
- 2 EL getrocknete Kräuter (z. B. Brennnessel, Kamille oder Rosmarin)
- 2 EL Kernseife fein geraspelt
- 1 TL pflanzliches Öl (z. B. Jojoba-, Mandel- oder Olivenöl)
- Optional: 5-10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel, Rosmarin, Teebaum)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Kräutersud herstellen: Wasser aufkochen, Kräuter zugeben, 10-15 Minuten ziehen lassen und abseihen.
2. Seife auflösen: Raspel der Kernseife in den heißen Sud geben und rühren bis alles gelöst ist.
3. Pflegeöl hinzufügen: Handwarm abkühlen lassen, Öl hinzufügen und gut vermengen.
4. Duft & Wirkung verfeinern: Ätherisches Öl nach Wahl einrühren.
5. Abfüllen: In eine saubere Flasche geben und vor Gebrauch gut schütteln.

Anwendung & Haltbarkeit:

Anwendung: Wie gewohnt ins nasse Haar einmassieren und gründlich ausspülen.

Haltbarkeit: Etwa 2 Wochen im Kühlschrank. Für längere Haltbarkeit kleine Portionen einfrieren.

Tipp:

Du kannst dein Shampoo je nach Haartyp anpassen:

- Für fettiges Haar: Brennnessel & Teebaumöl

- Für trockenes Haar: Kamille & Jojobaöl
- Für empfindliche Kopfhaut: Lavendel & Hafermilch