



## Haarpflege

Haben Sie auch gerne schönes, glänzendes und volles Haar? Wieviel Geld geben Sie dafür beim Coiffeur und für Pflegeprodukte aus? Was ist aber gut und richtig für unser Haar? Nachfolgend einen Einblick, wie Sie Ihr Haar auf natürliche Weise pflegen können.

## Was sind die häufigsten Probleme?

---

### Schuppen

Schuppen zeichnen sich durch eine verstärkte Ansammlung von Hornzellen aus, die sich leicht von der Haut ablösen. Die normale Physiologie der Haut zeigt eine monatliche Erneuerung durch Abstossung der alten Haut. Trockene Schuppen entstehen meist durch starke Reizung der Kopfhaut (hohe Temperaturen, heiss Föhnen), zeigen sich aber auch vermehrt bei Allergikern oder einer Kopfhautbesiedelung mit Pilzen oder Bakterien. Sie erscheinen silbrig-glänzend und lassen sich wie feiner Staub zerreiben. Bei fettigen Schuppen liegt eine Funktionsstörung der Talgdrüsen (Überproduktion) der Kopfhaut vor, die durch den Talg ein gelbes Aussehen annehmen.

### Graue Haare

Haare haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 3 bis 7 Jahre, dann fallen sie aus. Liegt nun eine **Störung der Melanin Produktion** vor (meist zu viel Ozon in der Kopfhaut), werden die ursprünglichen Haare, die blond, rot, schwarz oder braun waren, immer **weniger und weisse Haare wachsen** zunehmend nach. Der Mensch ergraut. Selbstverständlich kann man graue Haare, ebenso wie jede andere Haarfarbe, mit chemischen Farben tönen oder färben. Hier muss jedoch eine bestimmte Farbart gewählt werden, die auch die Abdeckung grauer Haare gewährleisten kann.

## Haarausfall

Pro Tag verliert man zwischen 60 und 100 Haare. Das heisst, die Haare am Fussboden Ihres Bades oder in Ihrer Bürste sind zwar lästig, aber nicht bedenklich. Haarausfall verdient Beachtung, wenn Sie über einen längeren Zeitraum viele Haare finden oder Haare büschelweise ausgehen.

Der **Haarausfall kann hormonbedingt** sein, **vorwiegend bei Männern** lichtet sich das Haar an den Schläfen und der Stirn, es bilden sich Geheimrats-ecken, später eine Stirnglatze – teilweise schon ab dem 30. Lebensjahr. Als Ursache wird das männliche Geschlechtshormon **Testosteron** gesehen. Dieses wird in seine aktive Form Dihydrotestosteron (DHT) umgewandelt. Die Wachstumsphase der hormonsensiblen Haare wird durch DHT extrem verkürzt und schliesslich verkümmern die Haarwurzeln ganz. **95% aller Fälle** führt auf diese Ursache zurück.

**Diffuser Haarausfall** wird meist durch eine **Schädigung der Haarwurzel** verursacht. **Mögliche Ursachen:** Medikamente, Infektionskrankheiten, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder Mangelernährung. Meist liegen aber die Ursachen tiefer: Stress, Umweltstoffe, falsche Haarpflege, Mangelversorgung, Übersäuerung, ein kranker Darm.

## Übliche Abhilfen

---

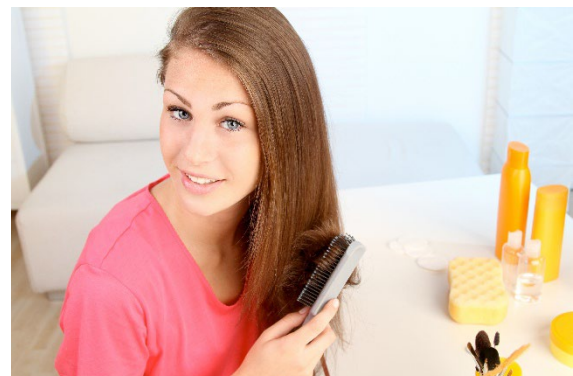
Mit unseren heutigen chemischen Kenntnissen gibt es die verschiedensten Produkte auf dem Markt, die hier helfen sollen. Da ist mancher chemische Cocktail im Handel, der zwar viel verspricht, doch eher schadet als nützt.

### Hier einige kritische Bestandteile:

- **Silikone** sollen das Haar seidig glänzend und weich fallen lassen. Beim Waschen legen sie sich um das Haar und glätten es optisch. Damit versiegeln sie Haar und die Kopfhaut – Schicht für Schicht – mit jeder Haarwäsche neu. Das ist fatal. Das Haar trocknet darunter aus, auch pflegende und gewünschte Stoffe bleiben hinter der Silikonschicht. Zudem verursachen Silikone Probleme in den Gewässern, da sie beim Klären nicht herausgefiltert werden können.
- **Erdölkomponenten** finden sich als Paraffine in Haarwaschmitteln. Sie verstopfen die Hautporen, die Haut kann nicht mehr atmen. Beim Sport haben Sie den Eindruck, besonders am Kopf noch mehr zu schwitzen.
- **Synthetische Duft- und Farbstoffe** können Allergien auslösen. Empfindliche Menschen reagieren mit Kopfschmerzen. Sie lagern sich im Körper an und gelten zum Teil als krebserregend.
- **Tenside und Emulgatoren:** Versuchen Sie mal gedanklich Wasser und Öl zu mischen – wird das eine cremige Masse? Nur, wenn Sie kräftig rühren. Wenn Ihr Gemisch stehen bleibt, setzt es sich wieder ab. Damit das nicht passiert, werden Emulgatoren verwendet. Der Nachteil: Sie machen die Haut durchlässiger für Schadstoffe und dichten die Zufuhr von Cholesterin ab.
- **Weichmacher** stehen unter Verdacht, hormonell wirksam zu sein: in Ihrem Körper und später auch in den Gewässern.
- Dazu kommen noch **Konservierungsstoffe, Alkohol, Bleichmittel, synthetische Farbstoffe** etc.

## Natürliche Haarpflege

Die Haare auf „**natürliche**“ Art wieder „zurückführen“ zu können, scheint für die meisten Menschen unglaublich zu sein. **Und dennoch beobachten wir genau das: Menschen mit z.B. ergrauten Haaren bekommen nach einiger Zeit wieder pigmentierte Haare.** Folgende Faktoren scheinen dabei eine Rolle zu spielen: **Ernährung und Stress.** Damit in engem Zusammenhang stehen die Themen: Reduzierte Ozonabfuhr, Übersäuerung und die Versorgung mit Antioxidantien, Mineralstoffen und weiteren Vitalstoffen.



**Haarwurzeln sind hochgradig sensibel.** Wenn im Organismus ein **Mangel an Vitalstoffen** besteht, reagieren diese sofort und leiden wie jede andere Körperzelle auch. Ausserdem ist die Kopfhaut nicht so gut durchblutet. Überfordern wir die Kopfhaut kommt es schnell zu Problemen. Schauen wir uns die einzelnen Probleme einmal genauer an:

### Hygienegrundregeln

- Beachten Sie, dass unsere Haut **leicht sauer** sein sollte.
- Viele **natürliche Bakterien** schützen unseren Körper vor Angriffen.
- **Übertriebene Hygiene** tötet diese Bakterien und macht uns anfälliger.
- **Ätherische Öle** töten kaum «gute» Bakterien.
- Ätherische Öle verbleiben lange in der Haut und verhindern erneuten Befall.
- **Meiden Sie synthetische Haar- und Waschprodukte.**

### Haare waschen

- **Waschen Sie Ihre Haare am besten maximal alle zwei Tage** – vielleicht auch einmal ohne Shampoo. Die **No-Poo-Methode** erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. No-Poo bedeutet, dass die Haare ausschliesslich mit Wasser gewaschen werden. Die Haarwäsche mit Natron und einer Apfelessigspülung ist eine einfache Alternative! **Auf Reinigungs- und Pflegemittel wird hier komplett verzichtet.** Du denkst, das geht nicht? Geht doch!
- **Kämmen oder bürsten Sie Ihre Haare vor der Wäsche durch.**
- Seien Sie **sparsam mit dem Shampoo.** Oft reicht schon eine nussgrosse Menge.
- Die richtige Haarwäsche beginnt bei der **richtigen Wahl des Shampoos.** Verwenden Sie **möglichst natürliche Shampoos ohne künstliche Tenside** oder andere Zusätze – wie z.B. mit einem reinen Kokostensid.
- Haben Sie es schon einmal mit **Roggenmehl** probiert?
- Viele weitere Tipps finden Sie bei Smartikular: <https://www.smarticular.net/9-haarpflegetipps-hausmittel-und-selbstgemachte-pflegeprodukte>

### Haare trocknen und stylen

- Drücken Sie nach der Haarwäsche zunächst das Wasser mit beiden Händen aus.
- Die Haare anschliessend unter einem **Turban aus einem saugfähigen Handtuch** antrocknen.
- **Vermeiden Sie unbedingt, die Haare trocken zu rubbeln!** Dadurch wird die empfindliche Schuppenschicht zerstört und das Haar wird glanzlos.

- Bei **feuchtem Haar** benutzen Sie immer einen **grobzackigen Kamm** oder eine Bürste mit Naturborsten. Versuchen Sie nicht das Haar zu ziehen oder zu dehnen, die Haare könnten brechen. Feuchtes Haar ist elastischer und somit empfindlicher.
- **Auch beim Föhnen gilt, zu heisse Luft vermeiden** - das trocknet das Haar aus. Wenn Sie Ihre Haare dennoch mit hohen Temperaturen föhnen oder mit einem Lockenstab stylen, verwenden Sie vorher einen Spray, der als Hitzeschutz dient.
- **Meiden Sie Haarspangen aus Metall und Haargummis mit Metallelementen.** Diese schädigen die Haaroberfläche.

## Haarpflegemöglichkeiten

Fügen Sie dem Shampoo etwas Öl hinzu oder massieren Sie Ölmischungen direkt ein.

- **Rizinusöl** ist hervorragend für die Pflege der Haare und der Kopfhaut geeignet. Besonders gut bei strapaziertem und trockenem Haar. **Das Öl versorgt die Haarstruktur mit Feuchtigkeit und beruhigt gleichzeitig sensible oder trockene Kopfhaut.**
- **Kokosöl nährt besonders die Kopfhaut.** Es zählt zu den beliebtesten Haarpflegemitteln. Die gesättigten Fettsäuren wirken zudem belebend auf die Kopfhaut und das Haar.
- **Klettenwurzelöl** hilft besonders bei **dünnem strapaziertem Haar.**

Mit **Zusätzen von ätherischen Ölen** können Sie viel erreichen. Entweder dem Shampoo hinzufügen oder ein eigenes Haaröl herstellen. **Geeignete ätherische Öle sind z.B.:**

- **Normales Haar** – Lavendel, Zeder
- **Helles Haar** – Kamille
- **Juckende Kopfhaut** – Lavendel, Orange, Zypresse, Salbei
- **Schuppen** – Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Eukalyptus, Rosengeranie
- **Fettiges Haar** – Basilikum, Wacholder, Orange
- **Trockenes, strapaziertes Haar** – Manuka, Linde
- **Dünnes Haar** – Kiefer, Rosmarin, Ylang-Ylang
- **Graue Haare** – Koriander, Galbanum (auch Zwiebelsaft)
- **Haarausfall** – Bay, Kaffee, Rosmarin

## Des Weiteren kann helfen:

- **Essig:** Bei sehr trockenem Haar sorgt Apfelessig für strahlend schönes Haar mit ganz viel Glanz. Nutzen Sie dafür eine Spülung aus Essig, auch «Saure Rinse» genannt. Für die Spülung 1-2 Esslöffel Apfelessig mit 1 Liter Wasser vermischen. Der Effekt: Die Schuppen-schicht der Haare, die beim Waschen geöffnet wird, zieht sich zusammen und die Haare sind glatter und glänzender. Das Ganze nicht ausspülen, nach kurzer Zeit verfliegt auch der Essiggeruch. Apfelessig ist auch eine Wunderwaffe gegen trockene Schuppen. Bei regelmässiger Anwendung strahlen die Haare bald wieder mit der Sonne um die Wette!



- **Grüner Tee:** Genauso wie eine saure Spülung sorgt grüner Tee mit seinen Inhaltsstoffen Zink und Kalium für eine Extraportion Glanz. Ob Strukturschädigungen beheben oder nachhaltig reparieren – grüner Tee ist ein echter Allrounder und hilft sowohl von innen als auch von aussen.
- **Schwarzer Tee (dunkles Haar):** Schwarzer Tee hilft, die Farbintensität der Haare zu stärken. Dazu 3 Teebeutel Schwarztee in 200 ml heissem Wasser ziehen lassen und warten, bis er abkühlt. Anschliessend die Mischung unter der Dusche über die frisch gewaschenen Haare geben und unter einer Plastikhaube oder einem Baumwollhandtuch für 30 Minuten einwirken lassen. Danach ausspülen. Für helle Haare eignet sich Kamillentee.
- **Zitronensaft:** Enthält viel Vitamin C, das Haar wird gesünder und glänzt besser. Ähnlich wie eine Anwendung mit Apfelessig entfernt der Zitronensaft Rückstände von Shampoo und Co. aus dem Haar, wodurch es aufnahmefähiger für wichtige Mineralstoffe wird.
- **Avocado:** Avocados enthalten wichtige Mineralstoffe und Fette. Kalium und Kalzium bringen die Haare zum Strahlen. Eine Avocado mit der Gabel zerdrücken und drei Teelöffel Olivenöl hinzugeben - bei Bedarf noch einen Spritzer Zitrone. In das frisch gewaschene Haar einmassieren. Die Maske für 20 Minuten einwirken lassen – am besten unter einem Baumwolltuch. Danach die Haare gründlich ausspülen.
- **Eigelb:** Für die Eigelb-Kur zunächst ein ungekochtes Ei aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiss trennen. Danach die Eigelb-Masse sanft in die feuchten Haare einmassieren. Einwirkzeit: ca. 30 Minuten. Danach alles ordentlich auswaschen. Die Haare strahlen wieder!
- **Teebaumöl:** Teebaumöl kennen viele aus der Hautpflege. Mit seiner antiseptischen sowie antibakteriellen Wirkung hilft es gegen unreine Haut. Doch auch auf dem Kopf ist es ein angesagtes Hausmittel. Ob gegen Schuppen, Haarausfall, gereizte Kopfhaut oder schnelles Nachfetten – Teebaumöl wirkt auf dem Kopf als echter Alleskönner.

## Kopfhaut massieren

Für eine gut durchblutete Kopfhaut sollte das Haar mindestens einmal täglich massiert werden:

- Durch **leichtes Klopfen** mit den Fingerspitzen die Kopfhaut anregen.
- Beim **Massieren** sollten die Fingerspitzen nicht über die Kopfhaut reiben, sondern immer an abwechselnden Stellen die Kopfhaut leicht kreisend bewegen.
- Legen Sie die **Hände von oben auf den Kopf**, bauen Sie leichten Druck auf und bewegen Sie die gesamte Kopfhaut während einigen Minuten in kreisenden Bewegungen über den Schädelknochen.
- Legen Sie Ihre **gefalteten Hände auf den Hinterkopf** und bewegen Sie die Kopfhaut während einigen Minuten auf und ab.
- Legen Sie die **Hände auf die linke und rechte Schläfe** mit den Fingerspitzen nach oben. Bewegen Sie die Handflächen während einigen Minuten auf und ab, so dass auch dieser Teil der Kopfhaut bewegt wird.
- Zum Schluss die **Kopfhaut austreichen**.

## Ernährung

- Wichtig ist eine **gesunde basisch orientierte Kost**.
- **Biotin ist wichtig.** Biotin ist als natürlicher Bestandteil enthalten in Bierhefe, Haferflocken, Champignons, Avocado, Hühnereiern, Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Es wirkt an vielen Stellen im Körper. Biotin hilft, Zucker in Energie umzuwandeln, stärkt das Nervensystem und



spielt eine wichtige Rolle im Aufbau der Zellen. **Vitamin B7 hilft besonders bei dünnem, brüchigem und glanzlosem Haar und wirkt gegen Haarausfall.**

- **Silizium:** Wenn ein Körper gut mit Silizium versorgt ist, zeigt er ein glattes Hautbild, **gesunde Fuss- und Fingernägel und kräftiges glänzendes Haar.** Silizium kann den Haarwuchs fördern. Es kann innerlich und äusserlich angewendet werden.
- **Vitamin A bzw. Retinol sorgt dafür, dass Ihr Haar kräftig und geschmeidig erscheint.** Vitamin A ist im Eigelb enthalten. Die Vorstufe des Vitamin A – das Beta-Carotin – findet sich in vielen Gemüsen und Früchten, wie z. B. Grünkohl, Spinat, Honigmelonen, Karotten, Paprika, Süsskartoffeln und Kürbis.
- **Vitamin C und E, der Vitamin-B-Komplex** incl. Niacin (Vitamin B3) und Biotin (Vitamin B7)
- **Vitamin D3**
- **Zink ist ein hervorragender Mineralstoff, der das Haarwachstum fördert und die Haarwurzel vor Entzündungen schützt.** Besonders zinkhaltig sind Kürbiskerne, Mohn, Garnelen, Nüsse, Mais und Eier. Je nachdem kann es auch nützlich sein, ein Zinkpräparat einzunehmen.
- **Eisen ist für ein gesundes Haarwachstum besonders wichtig.** Es transportiert Sauerstoff in den roten Blutkörperchen, versorgt die Zellen mit Energie und produziert verschiedene Eiweisse. Eisen findet man in Blattgemüse (Spinat, Mangold, Grünkohl), getrockneten Früchten (Aprikosen oder Datteln) und Beeren (Goji-Beeren, schwarze und Rote Johannisbeeren oder Himbeeren).
- Weitere Mineralien Kupfer, Jod
- Hirsekapseln
- Brennnessel, Löwenzahn
- Brokkoli, Petersilie
- Leinöl, Hanföl
- Leber, Bierhefe
- Trockenfrüchte, Samen, Nüsse
- Ingwer, Pfeffer
- Darmbakterien?
- **Wertvolle Aminosäuren** wie z.B. L-Cystein
- Pantothensäure fördert die Erhaltung der Haarfarbe. Coenzym Q10 in hohen Dosen (300 mg am Tag) verbessert die Energiegewinnung in den Zellen.



## Meiden Sie

---

Folgendes sollte vermieden werden:

- eine überlastete Leber
- eine Darmflorastörung bzw. eine mangelhafte Darmgesundheit
- ein fehlendes Stressmanagement
- zu viele Genussgifte (Alkohol, Zigaretten, Zucker, Koffein)
- zu wenig Schlaf, zu wenig frische Luft und zu wenig Bewegung
- Zuckerkhaltige Getränke
- Fettreiche Speisen
- Übermässigen Salzkonsum, vor allem jodiertes Salz
- Stark gekühlte Getränke

## Fettes Haar

- **Meiden Sie Haarshampoos mit synthetischen Tensiden.** Gut eignet sich selbst gemachtes Roggenmehl-Shampoo oder natürliche Kokostenside.
- Zusätze von Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Eukalyptus, Rosengeranie **reduzieren die Talgbildung.**
- Eine wichtige Massnahme für weniger fettiges Haar ist die Einhaltung regelmässiger und milder Haarwäschen.
- **Spülen mit naturtrüben Apfelsaft pur oder einer Mischung mit Wasser.**
- **Keine Massagen der Kopfhaut.** Diese regen nur die Talgproduktion an.

## Shampoo bei Haarausfall

In die 250 ml Kokostensid ohne Zusätze fügen Sie für ein Haarshampoo 1 TL Essig hinzu. Das ergibt ein seidig glänzendes Haar (Weinessig für blondes Haar, Apfelessig für dunkle Haarfarben) und insgesamt max. 60 Tropfen ätherische Öle, z.B.: 20 Tr. Lavendel, 10 Tr. Rosmarin, 10 Tr. Thymian, 10 Tr. Zeder.  
Das Ganze gut schütteln und einige Stunden abstehen lassen!

## Kokossalbe bei Haarausfall

Füllen Sie ein Gläschen mit ungefähr 30 ml Kokosöl. Erwärmen Sie das Fett in einem Wasserbad, so dass das Kokosfett schmilzt und geben Sie in das flüssige Öl:  
10 Tr. Lavendel, 5 Tr. Rosmarin, 5 Tr. Thymian, 5 Tr. Zeder.  
Bitte gut umrühren!



## Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

### Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: [www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

### Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

### Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Naturbelassene Hydrolate</a></li> <li>• <a href="#">Nurreine ätherische Öle</a></li> <li>• <a href="#">Nurreine fette Pflanzenöle</a></li> <li>• <a href="#">Nurreine Shampoos</a></li> <li>• <a href="#">Fachliteratur über Aromatherapie</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Natürliche Nahrungsergänzungen</a></li> <li>• <a href="#">Vitalstoffe (Mineralien)</a></li> </ul>

### Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

### Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email [feeling@feeling-schweiz.ch](mailto:feeling@feeling-schweiz.ch).

Schulung & Erfahrungsaustausch  
[www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Ätherische Öle & Naturkosmetik  
[www.feeling-schweiz.ch](http://www.feeling-schweiz.ch)

Fasten, Nahrungsergänzung & Gesundheitsberatung  
[www.einSein.ch](http://www.einSein.ch)

**Ihre Gesundheit**