Kostenloser Ratgeber
10 praktischen Tipps zur Haarpflege

Haare gehören zu einem schönen äußeren Erscheinungsbild jeder Frau und jedes Mannes. Doch manchmal stellt uns das Haar vor einige "Problemchen", die nicht immer so leicht zu bändigen sind. Natürlich hat jedes Haar seine eigenen Herausforderungen, da langes Haar mehr Pflege benötigt als kurzes Haar. Lange Haare wirken oft schnell stumpf und spröde, während kurzes Haar manchmal schnell fettig erscheint. Durch die Benutzung von Shampoos und diversen anderen Produkten wird das Haar oft zusätzlich beschwert und braucht aus diesem Grund noch mehr an natürlichen Pflegemitteln.

Sie kennen diese Probleme nur allzu gut? Wir zeigen Ihnen 10 praktische Tipps zur natürlichen Haarpflege, mit denen Ihr Haar wieder an Kraft und Glanz gewinnt.

Dem Haar Glanz mit Essig verleihen

Essig gehört nicht nur in die Salatschüssel - sondern auch auf den Kopf. Essig ist ein natürlicher Farbverstärker der dem Haar, für Mann und Frau, einen wunderschönen Glanz bringt. Nach der Haarwäsche einfach eine Essigspülung auflegen. Diese besteht aus 100ml Essig und 500 ml Wasser. Kurz einwirken lassen - ausspülen und Ihr Haar strahlt wieder in vollem Glanz.

Sie möchten Ihre Haare auf natürliche Weise aufhellen?

Die meisten Menschen sind von Natur aus nicht blond - dennoch gibt es ab und an Menschen die die Vorzüge der blonden Haarfarbe genießen dürfen. Die blonde Naturhaarfarbe wirkt jedoch oft gräulich und unterscheidet sich deutlich von gefärbtem Haar.

Um echtem blondem Haar einen tollen strahlenden Effekt zu verleihen verwenden Sie am besten eine Spülung aus Kamille. Wie das funktioniert?

Nehmen Sie 6-8 Beutel des Kamillentees und kochen sie diese mit 1 Liter kochendem Wasser auf. Nachdem Sie den Sud abgekühlt haben, nehmen Sie die Beutel heraus. Jetzt können Sie den Tee auf dem ganzen Haar verteilen. Die Nässe lassen Sie, wenn möglich in der Sonne trocknen. Fertig ist die natürliche Färbung, ohne dass Ihr Haar strapaziert wird.

Fettiges Haar

Gerade in der Pubertät neigen viele Männer und Frauen zu leicht fettenden Haaransatz. Dem schaffen wir Abhilfe - das Zauberwort hier heißt Heilerde. Diese ist eine wahre Wunderwaffe gegen schnell fettendes Haar. Sie benötigen dafür ungefähr 10 EL Heilerde auf 200 ml Wasser. Rühren Sie den Brei dick an und verteile sie diesen anschließend auf der Kopfhaut - Einwirkzeit ca. 10-20 Minuten. Danach kann man wie gewohnt die Haare mit lauwarmen Wasser ausspülen. Diese Methode kann man im Übrigen beliebig oft wiederholen ohne dem Haar zu schaden.

Sahne-Zitronen Mischung für mehr Glanz und Geschmeidigkeit

Wer kennt es nicht? Die Haare fühlen sich nach den vielen Haarwäschen einfach stumpf und trocken an. Eine Sahne-Zitronen Mischung ist hierbei genau das Richtige! Pressen Sie eine Zitrone aus und vermischen Sie den Saft mit 4 EL Sahne und 3 TL Sojaöl und massieren Sie diesen vorsichtig ins Haar. Am besten halten Sie die Kur mit einer Plastikhaube und einem Handtuch zusammen (ca. 10 Minuten einwirken lassen). Anschließend können Sie Ihre Haare wieder normal mit etwas Shampoo waschen und wie gewohnt trocknen und kämmen.

Honig gegen Haarbruch

Häufig brechen, gerade feine Haare, häufig ab. 1 EL Honig, vermischt mit einem Eigelb, können dem vorbeugen. Geben Sie den Brei über die am meisten strapazierten Haarpartien (bei langen Haaren sind das vor allem die Haarenden) und lassen Sie die Masse 15 Minuten einwirken. Danach sollten Sie die Haare mit kaltem Wasser ausspülen, um die Gerinnung des Eies zu vermeiden (Vorsicht mit warmen Wasser(!): die Eiklumpen sind anschließend nur schwer wieder aus dem Haar zu entfernen).

Schuppen - Kapuzinerkresse hilft

Wer viele Schuppen hat, muss nicht zwangsweise zu den bekannten Schuppenshampoos greifen. Denn diese sind meist chemisch hergestellt und schädigen das Haar zusätzlich. Am besten verwenden Sie gegen Schuppen die natürliche Heilkraft von Kapuzinerkresse. Und so funktioniert die Wundermasse: Setzen Sie zwei Hände voll Kresse in kaltem Wasser auf und bringen Sie alles zum Kochen. Gießen Sie anschließend die Kapuzinerkresse durch ein Sieb und verwenden Sie diese als "Spülung" nach dem Haare waschen. Kapuzinerkresse finden Sie im Übrigens häufig in Gärtnereien oder auf Gemüsemärkten.

Haarspliss - Öl kann helfen

In Drogerien gibt es mittlerweile schon viele Öl Sprays die strapaziertem Haare helfen sollen. Häufig sind diese sehr teuer und die Packung reicht auch nur für ein paar Wochen aus. Versuchen Sie für die natürliche Haarpflege etwas kaltgepresstes Weizenkeim - oder Mandelöl (Olivenöl eignet sich dafür nicht so gut) zu nehmen und reiben Sie einige Tropfen mit den Fingern in die Enden des Haares ein. Sie werden einen sofortigen Effekt spüren!

Mehr Volumen mit Gelatine

Wenn Sie dem Haar mehr Volumen verleihen wollen, sollten Sie Gelatine ausprobieren. So funktioniert es:

Rühren Sie 1 EL Gelatinepulver in einen Klecks deines gewohnten Shampoos. Waschen Sie anschließend Ihr Haar mit dieser Masse und spüle es wie gewöhnlich aus. Gelatine bindet Feuchtigkeit, weshalb sie dem Haar mehr Kraft und Volumen verleiht. Alternativ können Sie das Gelatinepulver auch in die Spülung machen.

Avocado Maske für gefärbtes Haar

Gerade gefärbtes Haar, braucht mehr Pflege als unbehandeltes Haar. Die Avocado-Kur kann dennoch auch für ungefärbtes Haar verwendet werden, um dem Haar reichlich Pflege zu gewährleisten.

Dazu holen Sie zuerst das Fruchtfleisch aus einer bereits reifen Avocado. Anschließend schneiden Sie die Masse in Stücke und zerdrücken anschließend alles mit einer Gabel. Verrühren Sie den Brei etwas und verteilen Sie ihn ins feuchte Haar (Einwirkzeit 15-20 Minuten). Danach waschen Sie Ihre Haare

mit etwas Shampoo aus und spülen diese gründlich mit lauwarmen Wasser aus. Sie können diese Maske problemlos 2 Mal die Woche verwenden.

Schönes Haar kommt von innen

Auch die Ernährung spielt für unser Haar eine enorme Rolle, da dieses vor allem Mineralstoffe und Vitamine benötigt, um schön auszusehen. Deswegen sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten, die viel Vitamin C, Biotin, Eisen, Folsäure und Zink enthält. Dazu gehört unter anderem beispielsweise Obst, Fisch, grünes Blattgemüse und Vollkornprodukte. Auch Nüssen wird nachgesagt, dass sie das Haar besonders gut kräftigen. Probieren Sie es mal - und Sie werden sehen, dass eine gute Ernährung auch Ihrem Haar etwas Gutes tut.

Zusätzlicher Tipp:

Versuchen Sie Ihr Haar so wenig wie möglich zu föhnen, sondern eher an der Luft zu trocknen. Dies vermeidet sprödes und trockenes Haar. Auch wenn es manchmal schwer fällt, sollte Glätteisen oder Lockenstab eher zur Ausnahme gehören, als zu täglichem Ritual. Das schädigt das Haar und lässt es nach ein paar Monaten sehr trocken erscheinen. Dann hilft leider nichts mehr außer sie abzuschneiden. Also besser - Vorsicht - als Nachsicht!

Wir hoffen, dieser Ratgeber konnte Ihnen einige für Sie interessante Tipps nahebringen. Viele weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: http://www.peruecken-ratgeber.de/

Beste Grüße und bis bald,

Ihr peruecken-ratgeber.de - Team