



## Haarwachstums-Shampoo selbst gemacht

Autor: [Susanne Meier](#)

Aktualisiert: 31 August 2020

Wussten Sie, dass selbst gemachte Shampoos aus Brennnessel und Rosmarin das Haarwachstum unterstützen? Probieren Sie es aus und machen Sie sich Ihr Haarwachstums-Shampoo einfach selbst. Wir erklären Ihnen wie.

### Shampoos für das Haarwachstum

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an Haarausfall, und das Angebot an Haarwachstums-Shampoos wird immer grösser. Die Hersteller von Shampoos werben meist mit besonderen Inhaltsstoffen, die das Haarwachstum fördern sollen.

Was jedoch meist nicht erwähnt wird, sind die vielen anderen Inhaltsstoffe, die herkömmliche Shampoos sonst noch enthalten und alles andere als gesund sind: Formaldehyd, Silikone, Parabene,

Emulgatoren oder Weichmacher.

Formaldehyd steht in Verdacht, Krebs zu verursachen, Parabene lösen häufig Allergien aus, viele Weichmacher sind gesundheitsschädlich und Silikone überziehen die Kopfhaut mit einem Film, der das Haarwachstum sogar negativ beeinflussen kann.

## Selbst gemachte Haarwachstums-Shampoos

Viele gesundheitsbewusste Menschen versuchen aus diesen Gründen, chemische Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten und Kosmetika zu meiden und sind auch bereit, für ein natürliches Shampoo etwas mehr zu bezahlen.

Doch es gibt auch eine kostengünstigere Variante, wie man seine Haare pflegen, bedenkliche Inhaltsstoffe vermeiden und gleichzeitig das Haarwachstum unterstützen kann: Man stellt sich sein Haarwachstums-Shampoo einfach selbst her.

### Die Basis für das Haarwachstums-Shampoo

Als Basis für ein natürliches und selbstgemachtes Haarwachstums-Shampoo verwendet man am besten eine [milde Naturseife](#), beispielsweise auf der Basis von [Olivenöl](#).

Die Naturseife hat die Aufgabe, auf milde Weise Fette und Schmutz von der Kopfhaut zu entfernen, und eine saubere Kopfhaut ist schon einmal eine gute Grundlage für ein gesundes Haarwachstum.

Eine hochwertige Naturseife wird nur aus natürlichen Pflanzenölen und aus Natronlauge hergestellt. Hochwertige, natürliche Seifen sollten daher weder Erdöl noch andere chemische Inhaltsstoffe enthalten, die das Haarwachstum behindern könnten.

### Ätherische Öle für das Haarwachstums-Shampoo

[Ätherische Öle](#) können einem selbst hergestellten Shampoo nicht nur einen angenehmen Duft verleihen, sondern sie können auch die Gesundheit der Kopfhaut und damit das Haarwachstum unterstützen.

Man sollte jedoch nur 100 % naturreine ätherische Öle aus Glasfläschchen verwenden. Sie sollten in Bio-Qualität vorliegen und sind im Reformhaus, Bio-Supermarkt oder in manchen Drogerien erhältlich.

Für die Herstellung von Shampoos eignen sich bestimmte ätherische Öle besonders gut: Das ätherische Zedernöl hilft beispielsweise gegen schnell fettendes Haar, die ätherischen Öle aus

Eukalyptus, [Rosmarin](#), Lavendel, Lorbeer, Melisse, Rosengeranie und Teebaum helfen gegen Schuppen und die aus Birke, Cajeput, Kamille, Lavendelsalbei, Muskatellersalbei, Wacholder und Rosmarin fördern das Haarwachstum.

## Kräuterauszüge für das Haarwachstums-Shampoo

Auch [Kräuterauszüge](#) können zu [selbst hergestellten Shampoos](#) hinzugegeben werden, um den Haarwuchs zu stimulieren.

Kräuter- und Pflanzentinkturen können sowohl aus frischen wie auch aus getrockneten Pflanzen zu Hause hergestellt werden, denn Kräuterauszüge sind eigentlich nichts anderes als hochkonzentrierte Kräutertees.

Man verwendet für die Herstellung eines Kräuterauszugs lediglich weniger Wasser und mehr Kräuter als beim Teekochen. Ein gutes Verhältnis ist hierbei etwa drei Teelöffel Kräuter auf 200 ml Wasser.

Man lässt die Kräuter etwa 15 Minuten im heißen Wasser ziehen, bevor man den Kräuterauszug mit Hilfe eines feinen Siebs filtert.

Vor allem Kräuterauszüge aus Brennnessel und Rosmarin eignen sich besonders gut für die Verwendung in Haarwachstums-Shampoos, denn beide Pflanzen enthalten Stoffe, die sich stimulierend auf das Haarwachstum auswirken.

## Herstellung des Haarwachstums-Shampoos

Für die Herstellung eines eigenen Haarwachstums-Shampoos löst man zunächst die Naturseife in etwas warmem Wasser auf und stellt so die Basis des Shampoos her.

Die Seife löst sich besonders gut, wenn man sie mit Hilfe einer Reibe in feine Raspeln hobelt. Zu dieser Seifenlösung kann man nun nach Belieben ätherische Öle und Kräuterauszüge zugeben.

Doch man sollte vor allem bei der Dosierung der ätherischen Öle sehr sparsam sein. Hier reichen bereits wenige Tropfen aus.

Die Kräuterauszüge können etwas grosszügiger dosiert werden.

Wer gleich etwas mehr Shampoo herstellen möchte, sollte allerdings beachten, dass selbstgemachte Kräuter-Shampoos bei Raumtemperatur nicht sehr lange haltbar sind.

Am besten lagert man solche Shampoos in Glasflaschen im Kühlschrank, da die wertvollen Inhaltsstoffe nicht mit Glas reagieren können und bei kühlen Temperaturen länger stabil sind.

Da Glasflaschen jedoch schnell zerbrechen können, sollte man für die Dusche eine kleine Plastikflasche verwenden, die man alle 2 Tage neu befüllt.

\* **Verschiedene Produkte für Ihr Haar finden Sie hier:** [Haarwuchsmittel](#)

## Selbstgemachte Pflegespülung für glänzendes Haar

Haare, die lange Zeit mit herkömmlichem Shampoo gewaschen wurden, müssen sich erst an natürliche Produkte gewöhnen.

Manche Menschen bekommen daher nach den ersten Haarwäschen mit selbstgemachtem Shampoo stumpfes Haar, was auf den basischen pH-Wert des selbstgemachten Shampoos zurückzuführen ist.

Ein basischer pH-Wert öffnet Hautporen und Haarschuppen, ähnlich wie bei einem Tannenzapfen, den man auf die Heizung legt.

Ein basisches Shampoo trägt so einerseits zur Entsäuerung der Kopfhaut bei (Säuren und Schlacken können durch die geöffneten Poren ausgeleitet werden) und ermöglicht andererseits den wertvollen Inhaltsstoffen des Shampoos, besser wirken zu können.

Ein leicht saurer pH-Wert führt hingegen dazu, dass sich die Haarschuppen wieder schliessen, was zu einem glänzenden und geschmeidigen Haar führt. Um dies zu erreichen, kann man nach der Haarwäsche eine natürliche Pflegespülung [in Form von Zitronensaft](#) oder [Apfelessig](#) in die Haarspitzen einmassieren.

So kann man einerseits von der positiven basischen Wirkung des Shampoos profitieren und vermeidet dennoch, dass die Haare spröde aussehen.

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker