Haarseife statt Shampoo

Es gibt allerlei Wunder-Shampoos für jeden erdenklichen Haartyp. Die meisten dieser Produkte sind jedoch vollgepackt mit Chemikalien, welche weder für unsere Haare noch für unseren Körper wirklich gut sind.

Text: Barbara Nef. Herisau

Viele Menschen waschen sich täglich die Haare mit Shampoo. Die Haare scheinen das dazu brauchen, sonst ist die Frisur gänzlich unmöglich. Wie werden die Haare wieder seidig, glänzend und fettfrei? Durch Shampoo. Das suggeriert zumindest die Werbeindustrie. Doch das Haar hat sich nur an das tägliche Waschen mit Shampoo gewöhnt. Eine Umgewöhnung ist möglich. Mit Haarseife die Haare zu waschen, erscheint vielleicht zuerst kompliziert. Mit der Zeit ist es aber ganz einfach – und natürlich.

Umsteigen auf Haarseife

Bei vielen gelingt die Umstellung rasch, bei anderen funktioniert es erst nach einigen Wochen mit verschiedenen Rückschlägen. Männer mit kurzen Haaren haben im Allgemeinen kaum Probleme bei der Umstellung auf Haarseife. Frauen mit langen Haaren haben dagegen etwas mehr Mühe, sind aber, wenn die Umstellung einmal gelungen ist, oft absolut beinmal gelungen ist, oft absolut beinmal gelungen ist, oft absolut be



Viel Schaum ist sehr wichtig beim Haarewaschen mit Haarseife.

Bild: Barbara Net

geistert von ihren «neuen» Haaren. Als hilfreich hat sich oft gezeigt, zuerst einmal auf Naturkosmetik-Shampoos ohne Silikon zu wechseln. Viele Menschen waschen sich viel zu oft ihre Haare. Die Haare sind es so gewohnt, täglich gewaschen zu werden und fetten entsprechend schnell nach. Zuerst kann das Haarewaschen auch etwas herausgezögert werden. Wenn die Umstellung auf Haarseife gelungen ist, sind Haare, die eine Woche lano toll aussehen, wieder mödlich.

Richtig viel Schaum

Beim Waschen der Haare mit Haarseife sollte man mit der Seife nicht sparsam sein. Dazu fährt man mit der Seife mehrfach über die nassen Haare. Zum Aufschäumen braucht es eventuell nochmals ein bisschen Wasser. Mit kreisenden Bewegungen werden die Haare einge-

Welche Haarseife passt?

Immer mehr Menschen kommen zurück zu einer natürlichen Haarpflege. Sei es, weil sie genug von künstlichen Sachen im Haar haben. oder weil sie einfach umweltbewusster oder naturverbundener leben möchten. Gute Haarseifen aus wertvollen Ölen gibt es vor allem von kleinen Seifen-Manufakturen online zu bestellen. Auch an Märkten sind Seifensieder mit ihren Produkten zu finden: so zum Beispiel Heiligkreuzer Seifen am Frühlingsmarkt am 6. Mai in Buchs. Heiligkreuzer Haarseifen sind echte Naturseifen, die ausschliesslich aus Ölen, Fetten und Natronlauge bestehen - ohne künstliche Tenside, Farben und Düfte. Erhältlich sind sie in verschiedenen Überfettungsgraden. Jeder Mensch reagiert anders auf Haarseifen, da heisst es: einfach ausprobieren, welche Haarseife zu einem passt.



- - 1

Bild: Heiligkreuzer Seife

schäumt. Es sollen richtige Schaumberge entstehen. Dabei sollte man nicht zu wild rubbeln, sonst wird es danach schwieriger, die Haare zu kämmen. Wenn es nicht richtig schäumt, die Haare noch ein bisschen nasser machen. Haarseife sollte man sehr gründlich ausgülen. Generell funktioniert warmes Wasser besser als zu kaltes. Allerdings tut zu heisses Wasser den Haaren nicht gut, dies gilt es abzuwägen. Und nochmals: sich richtig viel Zeit lassen beim

Ausspülen.

Leitungswasser ist meistens sehr hart, also kalkhaltig. Das merkt man nicht nur an den unschönen Wasserflecken, sondern auch an der Kalkseife, die sich in den Haaren und am Waschbeckenrand niederschlägt. Die Kalkseife äussert sich als schmieriger Film auf den Haaren. Die Haare fühlen sich dann schwer und vielleicht auch ölig an. Sie wirken stumpf und lassen sich nur schwer kämmen. In der Bürste findet man unter Umständen sogar kleipe weises Flöckchen. Das sind



Einige Seifen-Manufakturen bieten Haarseife in Probiergrössen an.

Bild: Barbara Nef

aber keine Schuppen. Deshalb wird als Abschluss des Haarewaschens eine saure Spülung empfohlen. Man nennt sie «saure Rinse». Sie hilft dabei, dass sich keine Kalkseife bilden kann und verhindert ebenso Kalkablagerungen an den Haaren. Diese Spülung kann zum Beispiel aus zwei Esslöffeln Essig oder Zitronensaft auf

einen Liter Wasser bestehen. Es empfiehlt sich, die Spülung mit kaltem Wasser zu machen. Die äussere Hornschicht wird dadurch wieder geglättet. Die Haare sind besser kämmbar. In einigen Haarseifen ist Zitronensäure als Wasserenthärter schon enthalten. Dann ist nicht unbedingt eine saure Rinse notwendig.

Aus der Wochenzeitschrift St. Galler Bauer vom 3. Februar 2017