

---

# Haarpflege im Sommer

## Kopfbedeckung tragen

Ebenso wie unsere Haut braucht auch das Haar im Sommer Schutz & Pflege. Sonne und Licht strapazieren und stressen unsere Haare. Schützen Sie daher Ihren Kopf und tragen Sie eine Kopfbedeckung. Das schützt vor der UV-Strahlung. Vergessen Sie dabei den Nacken nicht, denn gerade bei kurzem Haar brennt die Sonne auf die empfindliche Haut im Nacken.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## Natürliche Haarpflege

Verwenden Sie Essig statt Conditioner. Wenn die Haare spröde sind und nicht glänzen, helfen etwas Essig oder Zitronensaft als Spülung nach der Haarwäsche. Trockene oder spröde Spitzen verhindern Sie mit Olivenöl. Vor der Haarwäsche sanft einmassieren. Einmal pro Woche eine reichhaltige Kur über Nacht einwirken lassen, das pflegt und nährt die Haare.

Zusätzlich zur äußeren Pflege: Ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich! Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Biotin und Eiweiß sorgen für glänzendes und gesundes Haar.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## Rezepte für pflegende Haarkuren

### Honig-Haarkur

Benötigte Utensilien: 1 kleine Schüssel, Löffel, 100 g Naturjoghurt, 1 geschlagenes Ei, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander gut vermischen und gleich auf die Haare auftragen.

Anwendung und Wirkung: Die Haarkur ins feuchte Haar einmassieren und etwa 30 Minuten einwirken lassen. Danach die Haare gründlich spülen und mit mildem Shampoo waschen. Den Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis alle Reste entfernt sind. Diese Kur macht das Haar wieder glänzend und geschmeidig.

### Öl-Haarkur

Eine ausreichende Menge Olivenöl ins feuchte Haar von der Wurzel bis zur Spitze gut verteilen. Die Haare werden anschließend mit Frischhaltefolie oder Duschhaube und einem Handtuch bedeckt. Lassen Sie das Öl ca. zwei Stunden einwirken und die Haare danach gründlich mit mildem Shampoo waschen.

---

## Avocado-Haarkur

Benötigte Utensilien: 1 kleine Schüssel, Messer, Löffel, Gabel, 1 Avocado, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Honig, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Avocado schälen und mit der Gabel fein zerdrücken. Mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen Brei verrühren.

### Anwendung und Wirkung:

Die Avocado Masse auf die feuchte Kopfhaut auftragen, gut einmassieren und ca. 10 Minuten einwirken lassen. Danach das Haar gründlich mit viel Wasser reinigen. Diese Kur pflegt trockene und strapazierte Kopfhaut und macht die Haare geschmeidig.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## Zuviel Hitze schadet

Nicht nur heiße Luft auch zu heißes Wasser schadet unserem Haar. Waschen Sie die Haare mit kaltem Wasser, das schließt die Schuppenschicht: Je heißer das Wasser ist, desto stärker stellen sich die Haarschuppen auf. Die Folge ist stumpfes Haar. Außerdem fettet es schneller, da warmes Wasser die Kopfhaut anregt, verstärkt Talg zu produzieren.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## Wenig Föhnen

Generell sollten Sie eher weniger Föhnen und im Sommer ist das besonders wichtig. Wenn es sein muss, dann keinesfalls zu heiß. Das trocknet die Haare zusätzlich aus und lässt es spröde aussehen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“