





## Haare waschen:

- Das Haar ist nicht nur ein natürlicher Schmuck sondern auch ein natürlicher Schutz. Es schützt den Kopf vor Hitze und UV-Strahlung. Haarshampoos versprechen oft, dass sie das Haar mit Vitaminen und Proteinen versorgen. Dies stimmt allerdings nicht, da die Haare nur mit der entsprechenden Substanz überzogen werden und die Oberfläche dadurch glatter erscheint. Das Haar kann nichts aufnehmen und einige Substanzen im Shampoo können sogar die Kopfhaut negativ beeinflussen.
- Weniger ist mehr! Mehr Shampoo macht die Haare nicht sauberer. Ein kleiner Klecks Shampoo auf die Kopfhaut und feuchte Haare einmassieren und gründlich mit lauwarmen Wasser abspülen. Je weniger ein Shampoo schäumt, umso milder ist es für die Haut und die Haare. Durch einen sparsamen Umgang schonen Sie nicht nur Ihre Kopfhaut sondern auf die Umwelt und ihre Geldbörse.
- Vermeiden sie zu häufiges Haarewaschen. Jedes Massieren der Kopfhaut steigert die Fettproduktion durch die Talgdrüsen, was zu fettigen Haaren führen kann.
- Vermeiden sie Reizungen der Kopfhaut, wie z.B. heißes Wasser, heißes Föhnen, Haarspray,...
- Schuppenshampoos sollten nicht über einen längeren Zeitraum benutzt werden, da diese Wirkstoffe enthalten können, welche die Kopfhaut zusätzlich reizen.

