



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

Hobbytip Nr. 292

Gesundes Haar für jedermann Shampoo und Haarkuren selbstgemacht

von und mit Monika Pohl, Ellen Norten und Jean Pütz

Dieser Hobbytip ist eine Begleitbroschüre zur Hobbytheke-Sendung.
Ausführlichere Informationen enthält das Hobbythekebuch

"Rund ums Haar - schöner, voller, mehr"

erschieden in der vgs-Verlagsgesellschaft. Dort finden Sie noch viele weitere interessante Tips und Rezepte zum Thema.

Bitte beachten Sie, daß der folgende Text urheberrechtlich geschützt ist und nur zu Ihrem privaten Gebrauch innerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes gedacht ist. Jede andere Verwendung, so z.B. Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe bedarf der Zustimmung der Hobbytheke-Redaktion des WDR.

Vorwort

Was sind Haare?

Ein Blick unter die Haut

Problemhaar

Fettige Haare und Schuppen



[Haarschäden hausgemacht](#)

[Wundermittel gegen graue Haare?](#)

[Die Hobbythek-Rohstoffe](#)

[Unsere Tenside](#)

[Shampooverdicker](#)

[Pflege fürs Haar](#)

[Konservieren - damit nichts schlecht wird](#)

[Rezepte](#)

[Shampoos](#)

[Nach der Wäsche die Pflege](#)

[Basisspülung HT](#)

[Haarkurbasis HT](#)

[Buch zur Sendung](#)

[Bezugsquellennachweis](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

diesmal geht es uns um unseren schönsten körpereigenen Schmuck: unsere Haare. Über zehn Jahre hatten wir dieses Thema etwas links liegenlassen, was viele von Ihnen schon arg beanstandet haben, die Hobbythek bestünde ja nicht nur aus Kochen, Putzen, Reisen und Basteln ...

Gerne sind wir auf die Wünsche unserer Zuschauer eingegangen und mußten

feststellen, daß sich auf dem Markt der Haarpflegemittel und der darin enthaltenen Rohstoffe eine Menge getan hat. Es war also an der Zeit, sich hier mal wieder kritisch umzuschauen. Unser Rezept gegen leere Werbeversprechen und Beutelschneiderei: Selbermachen. Natürlich haben wir berücksichtigt, daß sich seit unserer letzten Sendung der Zeitgeist gewandelt hat, kaum noch jemand will sich die Mühe machen, komplizierte Rezepte selbst anzurühren. Aber bevor Sie direkt auf Fertigprodukte zurückgreifen, sollten Sie sich zumindest einmal hier zeigen lassen, wie einfach und schnell unsere neuen Haarpflegemittel herzustellen sind. Ihre Haare werden es Ihnen danken, wir verleihen ihnen mehr Glanz, mehr Fülle und Gesundheit, zum Beispiel lästige Schuppen mit Mitteln zu bekämpfen, die einfach sensationell sind. Und das auf äußerst schonende Weise, auch was die Umwelt anbelangt, und preiswert ist es noch dazu. Wir haben darauf geachtet, daß alle unsere Rezepte einfach nachzumachen sind - und natürlich Ihre Haare gründlich reinigen und pflegen. Viel Spaß also beim Shampooühren!

Ihr Jean Pütz

Was sind Haare?

Für Mediziner und Biologen sind unsere Haare nichts weiter als sogenannte Hautanhangsbilde, totes Material - genau wie unsere Finger- und Fußnägel. Sie bestehen vorwiegend aus Keratin. Das kommt vom griechischen Wort "Keras" und bedeutet Horn. Unsere Haare sind mikroskopisch feine Hornbündel, die mehrfach miteinander verflochten sind. Um das Haar herum liegt eine Schutzschicht aus winzigen Keratinplättchen, die sich wie Dachziegel überlappen.

[siehe Grafik: Haarschichten](#)

Deshalb ist das Haar auch so elastisch, viel biegsamer, als wenn es aus einer glatten Röhre bestünde. Diese äußere Schutzschicht ist außerdem für den Haarglanz verantwortlich, denn die Plättchen reflektieren das Licht, das passiert allerdings nur, wenn diese Hülle intakt ist. Bei geschädigten Haaren spreizen sich die Plättchen nach außen ab und können das Licht nicht mehr reflektieren. Die Haare sehen dann stumpf aus.

[zurück zum Inhalt](#)

Ein Blick unter die Haut

Der Ursprung unserer Haare ist die Haarzwiebel. Diese sitzt in der sogenannten Lederhaut, der Dermis. Dort verlaufen auch die Blutgefäße, die unsere Haarwurzel mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Sie bringen aber auch

Hormone und leider ebenso Schadstoffe ins Haar. Die äußere Hautschicht darüber ist die Epidermis. In der Haarzwiebel werden die Keratinzellen gebildet, die dann nach oben wandern und sich zu miteinander verdrehten Keratinbündeln zusammenfinden (s.o.). Knapp unter der Hautoberfläche sitzen die Talgdrüsen, die dem Haar noch eine Portion Fett mit auf den Weg geben. Das ist wichtig, denn dieser Fettfilm schützt das Haar, aber auch die Kopfhaut vor dem Austrocknen.

[siehe Grafik: Längsschnitt durch die Haut](#)
[zurück zum Inhalt](#)

Problemhaar

Manche Haarprobleme sind Veranlagung oder hormonell bedingt, zum Beispiel schnell nachfettende Haare, andere sind selbstgemacht, beispielsweise Spliss nach der Dauerwellenbehandlung.

[zurück zum Inhalt](#)

Fettige Haare und Schuppen

Leider funktionieren unsere Talgdrüsen nicht immer so, wie wir das gerne hätten: Bei dem einen sind sie zu träge, dann hat man trockene, spröde Haare, beim anderen sind sie zu aktiv, d.h. die Haare werden nach der Wäsche schnell wieder fettig, und unter Umständen kommen dann sogar noch Schuppenprobleme dazu. Das überschüssige Fett kann dann die winzigen Hornhautschüppchen verkleben, die oben auf der Kopfhaut liegen. Das sind abgestorbene Hautzellen. Jeder Mensch verliert pro Tag etwa 10 Gramm davon, also eine ganze Menge. Normalerweise sieht man diese nicht, denn sie sind wirklich ganz winzig, aber durch den Hauttalg werden sie zu großen, fettigen Schuppen verklebt, und so rieseln sie dann als weißer Schnee aus den Haaren auf die Kleidung.

Schuppen sind aber nicht nur ein Problem übereifriger Talgdrüsen, viel häufiger ist es hausgemacht. Wer sich beispielsweise ständig mit aggressiven Billigtensiden die Haare wäscht, fördert die Schuppenbildung. Solche aggressiven Tenside reizen die Kopfhaut, weil sie diese zu stark entfetten. Die Haut reagiert darauf, indem sie vermehrt Hautzellen bildet, und diese formen sich dann irgendwann zu Schuppen. Diese Schuppen sind außerdem ein idealer Nährboden für Bakterien und Pilze. Einige dieser Mikroorganismen begnügen sich aber nicht mit den abgestorbenen Hautschüppchen, sondern sie haben es auf die Kopfhaut selbst abgesehen. Sie lösen dabei noch zusätzlich Keratinzellen aus ihr heraus und verschlimmern so das Problem. Der Mikroorganismus *Malassezia furfur* ist dabei der Hauptübeltäter.

Sanfte Hilfe gegen Schuppen: Pirocton Olamin

Wir haben in der Hobbythek schon vor Jahren ein Mittel entdeckt, das diesen Teufelskreis durchbrechen kann. Es ist unser Pirocton Olamin. Es hemmt nicht nur das Wachstum der Mikroorganismen, es stoppt außerdem nachweislich die vermehrte Zellbildung und löst die verklebten Schuppen von der Kopfhaut ab. Dabei ist es gut hautverträglich, was gerade bei Schuppenshampoos sehr wichtig ist, denn sie sollten in jedem Fall häufiger angewendet werden, damit man das Problem in den Griff bekommt.

[zurück zum Inhalt](#)

Haarschäden hausgemacht

Nicht nur Kopfhautprobleme sind oft selbst gemacht, auch an geschädigten, spröden Haaren sind wir meist selber schuld. Wir muten ihnen nämlich einiges zu - angefangen vom heißen Fönen, Lockenstäben, Trockenhauben bis hin zu sengender Urlaubssonne und Salzwasser. An erster Stelle stehen dabei allerdings aggressive chemische Mittel zum Haarfärben bzw. für Dauerwellen. Damit diese überhaupt ins Haar eindringen können, muß zunächst die intakte Schutzhülle geschädigt, d.h aufgespreizt werden. Dazu wird in der Regel Ammoniak verwendet, das das Haar aufquellen läßt und den feinen Schuppenpanzer sprengt. Das gilt sowohl für die Dauerwelle als auch fürs Färben.

Färben - Chemielabor auf dem Kopf

Zunächst ist es wichtig zu wissen, daß Färben nicht gleich Färben ist. Es gibt das dauerhafte Färben und die auswaschbare Tönung. Beim echten Färben muß das Haar zunächst entfärbt werden, das ist nichts anderes als aggressives Bleichen. Die natürliche Haarfarbe muß also erst mal zerstört werden, da sonst im Haar gar kein Platz für die neuen künstlichen Haarpigmente wäre. Diese neuen künstlichen Pigmente werden übrigens erst im Haar gebildet, in der Colorationscreme befinden sich lediglich Vorstufen, also Bausteinchen dieser Farbmoleküle. Ein Oxidationsmittel - in der Regel aggressives Wasserstoffperoxid - sorgt im Haar dafür, daß diese Teilchen zu einem großen Molekül zusammenfinden, das dann nicht mehr ausgewaschen werden kann. Man spricht in diesem Fall deshalb von Oxidationshaarfärben.

Tönen - nicht von Dauer

Anders ist das bei der Tönung. Sie enthält fertige Farbmoleküle, die nicht tief ins Haar eindringen, sondern nur aufs Haar aufziehen und dort einen farbigen Film bilden. Man spricht dabei von direktziehenden Farbstoffen. Solch eine Tönung hält etwa 8 bis zehn Haarwäschen. Sie funktioniert nur, wenn die neue Farbe dunkler ist als die natürliche. Die künstlichen Pigmente überdecken nämlich lediglich die echten. Leider herrscht auf diesem Sektor eine Art babylonischer Sprachverwirrung, denn es werden auch Mischprodukte von beiden angeboten. Wenn zum Beispiel von Intensivtönung gesprochen wird, sind häufig

Bleicheffekte nicht auszuschließen. Vorsicht ist geboten bei allen Tönungsmitteln, die mehrere Haarwäschen überstehen, ohne zu verblassen. Meist erkennen Sie diese übrigens daran, daß zwei Komponenten für eine solche Intensivtönung zusammengegeben werden müssen. Bei solchen Produkten ist genau wie bei der echten Coloration Vorsicht geboten, insbesondere bei empfindlichem Haar, da solche Haare dadurch nachhaltig geschädigt werden und nun zum Abbrechen neigen.

[zurück zum Inhalt](#)

Wundermittel gegen graue Haare

Im August 1998 hat eine große Haarkosmetikfirma eine Creme auf den Markt gebracht, die angeblich ergrautem Haar wieder seinen ursprünglichen Farbton zurückgeben soll. Die Creme wirkt im wesentlichen wie eine herkömmliche Coloration, d.h. es findet eine Oxidation statt, die aus den farblosen kleinen Molekülen, die ins Haar eingeschleust werden, große Farbkörper macht, die sich im Haar festsetzen und es auf diese Weise dauerhaft färben. Es gibt allerdings wesentliche Unterschiede zu einer klassischen Coloration: Die neue Creme enthält keinen künstlichen Farbstoff, sondern Vorstufen des natürlichen Melanins. Der zweite Unterschied: Um diese Bausteine zusammenzusetzen, wird nicht Wasserstoffperoxid als Oxidationsmittel benutzt, sondern der natürliche Sauerstoff aus der Luft; der ist unter bestimmten Bedingungen nämlich ebenfalls in der Lage, eine solche Reaktion auszulösen, auch wenn das Ganze dann etwas länger dauert und das Ergebnis erst verzögert sichtbar wird.

Woher die neue Creme die Ursprungsfarbe Ihrer Haare erkennt und nachahmt, wissen selbst die Ingenieure noch nicht, aber sie haben eine Theorie: Die ins Haar gewaschenen Farbpigmente setzen sich dort fest, wo früher das echte Melanin gebildet wurde, das sind die Melanosomen. Bei Grauhaarigen sitzen diese nun als leere Blasen im Haar, die Mediziner sprechen da von Vakuolen. Je dunkler das Haar früher war, desto mehr dieser Bläschen sind vorhanden und um so mehr neu entstandene Melaninmoleküle können andocken. Der Haarton, der so entsteht, ist dem Ursprungston also wirklich recht ähnlich. Allerdings: Die Creme enthält nur die Vorstufen des braunen Haarpigments, des sogenannten Eumelanins. Die meisten natürlichen Haartöne sind aber eine Mischung aus braunem Eu- und rotem Phäomelanin. Dieses rote Melanin kann aber noch nicht nachgebildet werden. Ehemals rotbraunes Haar wird also nach der Behandlung nur noch braun sein. Für Hellblonde oder feuerrote Schöpfe ist die Creme überhaupt nicht geeignet. Denn beide Haarfarben enthalten gar kein braunes Eumelanin, sondern nur rotes Phäomelanin - hellblonde Haare wenig, rote Haare viel. Auch südländische Haartypen werden mit ihr keinen Erfolg haben, allerdings aus anderem Grund. Tiefschwarze Haare haben eine dichtere Struktur, in die selbst die kleinen Melaninbausteine nicht mehr hineinpassen.

[zurück zum Inhalt](#)

Die Hobbythek-Rohstoffe

Zum Haarewaschen gehören neben Wasser auch Tenside. Diese sind der Hauptbestandteil von Shampoos und wirken als waschaktive Substanzen. Sie sind also dafür zuständig, daß das Shampoo das Haar reinigt. Außerdem gibt es verschiedene Pflegestoffe, die zum einen die Kopfhaut pflegen und zum anderen einen schützenden Film ums Haar legen und so seine Kämmbarkeit und seinen Glanz verbessern. Damit das Shampoo gute Fließeigenschaften zeigt, kommen noch Verdickungsmittel hinzu, für einen guten Geruch sorgen evtl. Duftstoffe, für die Haltbarkeit Konservierungsstoffe.

[zurück zum Inhalt](#)

Unsere Tenside

Tenside werden in der Kosmetik für viele unterschiedliche Aufgaben eingesetzt. Gemeinsam ist all diesen Substanzen ihre chemische Form: Sie besitzen einen wasserliebenden Kopf und einen fettliebenden Schwanz. Das ist für die Waschwirkung wichtig, denn das Tensid verbindet beide Komponenten miteinander, heftet also das Waschwasser an den fettigen Schmutz und erleichtert so dessen Abtransport. Manche Tenside, beispielsweise die einfache Haushaltsseife, sind ziemlich aggressiv, weil sie die Haut zu stark entfetten. In unseren Shampoos verwenden wir ganz milde Tenside, die allesamt pflanzlichen Ursprungs sind und nicht in den Augen brennen. Deshalb konnten wir sie ohne Probleme auch in unserem Kindershampoo und sogar der äußerst milden Babywaschlotion einsetzen.

[siehe Grafik: Tensid-Molekül](#)

Facetensid

Unser Basistensid ist das anionische Facetensid - anionisch deshalb, weil es in seinem wasserliebenden Kopf eine negative Ladung trägt. Das kommt der Reinigungswirkung zugute, denn da die Haaroberfläche ebenfalls vorwiegend negativ geladen ist, stößt sie das Tensid - und mit ihm den daran haftenden Schmutz - besonders gut ab. Facetensid gehört zur Gruppe der milden Sulfosuccinate und basiert damit weitgehend auf natürlichen Rohstoffen wie Zitronensäure und natürlichen Fettalkoholen und ist ökologisch gut abbaubar. Was die Hautverträglichkeit betrifft, so ist es ein richtiges Ausnahmetensid. Mehrere Tests kamen zu dem Ergebnis: Sogar in höherer Konzentration ist Facetensid "nicht reizend", und das gilt sowohl für die Haut als auch für die Schleimhäute.

Betain

Unser Betain wird aus Kokosfett gewonnen und ist also pflanzlichen Ursprungs.

Der Name erinnert allerdings an eine ganz andere Pflanze: die Rübe, lateinisch "Beta". Das kommt daher, daß der Chemiker C. Scheibler bereits vor 100 Jahren einen ähnlichen Stoff in der Zuckerrübe nachgewiesen hat. Betain ist vollständig biologisch abbaubar, also sehr gut umweltverträglich.

Sanfteen

Sanfteen ist ein sehr sanftes Zuckertensid und in der Lage, die Hautverträglichkeit von Shampoos und Spülungen noch einmal zu verbessern. Das heißt, ihre Reizwirkung, die in unseren Rezepturen ja ohnehin schon sehr gering ist, wird durch zwei bis drei Prozent Sanfteen noch einmal um das Fünf- bis Sechsfache reduziert. Es wird im Wasser sehr schnell abgebaut, und die Abbauprodukte sind nicht umweltschädlich. Das Tensid ist aus natürlichen Fettsäuren (Kokos) und Saccharose - das ist ganz normaler Haushaltszucker - aufgebaut, die, wenn sie sich wieder trennen, die Gewässer nicht belasten. Chemisch nennt man ein solches Tensid Saccharoseester.

[zurück zum Inhalt](#)

Shampooverdicker

Würden wir unser Shampoo nicht verdicken, ließe es sich sehr schwer dosieren, denn es würde Ihnen durch die Finger hindurch in den Abfluß fließen. Die meisten Fertigshampoos sind mit simplem Kochsalz verdickt und enthalten auf diese Weise einen Salzanteil von bis zu zehn Prozent. Keine schöne Vorstellung, sich mit einer solchen Salzpampe die Haare zu waschen. Unsere Shampoos enthalten dagegen einen Verdicker, der wesentlich milder ist.

Rewoderm

Vom Namen her ist es ein Klassiker, aber früher wurde Rewoderm aus tierischen Rohstoffen gewonnen. Vor kurzem gelang es, eine Substanz zu finden, die rein pflanzlich ist und deshalb sowohl besser ökologie- als auch hautverträglich wirkt. Auch dieses neue Rewoderm dickt das Shampoo etwa nach einminütigem Rühren an. Entscheidend ist hierfür, daß das Shampoo den entsprechenden Säuregrad zeigt. Es empfiehlt sich in jedem Fall, das Shampoo mit einem Spritzer (ca. 1 ml) Zitronensäure, wie es im Supermarkt angeboten wird, oder mit unserem Kalweg (50 % wäßrige Zitronensäurelösung) anzusäuern. Danach sollten Sie das Rewoderm zunächst langsam und in kleinerer Menge, als im Rezept steht, zugeben und später ggf. noch etwas nachgießen. Sollte das Shampoo dennoch zu dick geraten sein, läßt es sich einfach mit etwas Wasser wieder verdünnen.

[zurück zum Inhalt](#)

Pflege fürs Haar

Unsere Hobbythek-Shampoos sollen aber nicht nur die Haare gut reinigen,

sondern auch pflegen. Deshalb haben wir einige pflegende Zusatzstoffe hineingerührt. Zum einen sind das Pflanzenextrakte und Vitamine, die Haar und Kopfhaut nutzen, zum anderen Substanzen, die einen schützenden Film ums Haar bilden: sogenannte Filmbildner. Sie glätten den Haarschaft, verbessern die Kämmbarkeit, verleihen den Haaren Glanz und schützen vor Wind, Wetter und anderen Beanspruchungen. Schließlich neutralisieren kationisch, also positiv geladene Filmbildner zudem die negative Ladung der Haaroberfläche. Dadurch verhindern sie, daß Ihnen die Haare elektrisiert zu Berge stehen.

Nuratin und Elastinpulver

Beide Substanzen wurden früher aus tierischen Rohstoffen hergestellt und sind jetzt pflanzlichen Ursprungs. Sie werden aus dem Weizenkleber Gluten gewonnen. Genauer gesagt sind es Proteinhydrolysate, d.h. die langen Proteinketten werden durch die Hydrolyse zerkleinert, und diese kleinen Teilchen können nun besser in die obere Haarschicht eindringen. Nuratin lagert sich darüber hinaus zwischen die äußeren Hornzellen im Haar ein und repariert damit scheinbar den geschädigten Schuppenpanzer, deswegen haben wir es vor allem in unseren Produkten für geschädigtes Haar und Spliss eingesetzt.

Silkprotein HT

Wir haben darüber hinaus noch ein neues Protein für ihre Haare entdeckt, das ist unser Silkprotein HT. Das wird, wie der Name schon verrät, aus echten Seidenfasern hergestellt und ist etwas ganz Edles. Wenn Sie fertige Shampoos oder auch Hautcremes mit solchen Seidenproteinen kaufen, dann müssen Sie dafür recht tief in die Tasche greifen. Mit unseren Rezepten können dagegen solche Nobelshampoos vergleichsweise preiswert selbst hergestellt werden.

Haarguar HT

Unser neues Haarguar HT ist ein sogenanntes Polykation, d.h. es trägt in jedem Molekül gleich mehrere positive Ladungen und haftet deshalb besonders gut an der vorwiegend negativ geladenen Haaroberfläche fest. Es wird aus dem Samen der tropischen Guarpflanze hergestellt und verhindert, daß nach der Wäsche die Haare zu Berge stehen. In den meisten Fertigshampoos werden zu diesem Zweck kationische Tenside eingesetzt. Diese sind zum einen nicht besonders hautverträglich und zum anderen sogar giftig für die Umwelt. Unser Haarguar dagegen ist sehr mild und gut biologisch abbaubar. Es macht die Haare weich und füllig. Da von dem Pulver pro Rezept nur sehr kleine Mengen verwendet werden, haben wir einen eigenen Haarguarmaßlöffel kreiert. Er wird in den Rezepten als kleiner Meßlöffel (im Gegensatz zum Hobbythekmaßlöffel) bezeichnet und ermöglicht ein einfaches Dosieren der kleinen Pulvermengen.

Plantessenz HT

Unser neuer Rohstoff enthält 6 verschiedene Pflanzenextrakte, die sich ideal ergänzen. Das sind zunächst einmal Fenchel, Hopfen, dann heilende Kamille, Mistel, Schafgarbe und Zitronenmelisse. Diese Pflanzenauszüge wirken in erster Linie reizmindernd und fördern die Durchblutung der Kopfhaut und beruhigen sie.

Vithaar HT

Vithaar ist eine Art Biotin, das wir in ähnlicher Form schon bei unserer Katzensendung eingesetzt haben. Es verbessert das Fell der Katzen. Biotin wird auch häufig Vitamin H genannt. In unserem Vithaar sind noch zusätzlich pflegende Aminosäuren drin.

Haarchitin HT

Unser neuer Hobbythek-Rohstoff wird aus dem Chitinpanzer von Krustentieren gewonnen. Er bildet einen flexiblen Film ums Haar, der die Haare nicht verklebt und sie unter Umständen sogar vor Spliss schützen kann. Hinzu kommt, daß dieser nachwachsende Rohstoff vollständig biologisch abbaubar und damit ausgezeichnet umweltverträglich ist.

Haarsoft HT

Haarsoft HT ist ein milder Zuckeremulgator auf der Basis von Kokos- und Sonnenblumenöl. Wir haben es zur Rückfettung in unseren Basisrezepturen für Spülung und Haarkur sowie in unserer Haarmilch verwendet. Dort wirkt Haarsoft zudem leicht verdickend.

[zurück zum Inhalt](#)

Konservieren - damit nichts schlecht wird

Unkonserviert halten unsere Shampoos gut sechs Wochen. Sollte das zu wenig sein, haben wir zwei konservierende Substanzen gefunden. Die erste ist unser altbekanntes Paraben K, das im wesentlichen aus zwei verschiedenen Parabenen und dem antimikrobiell wirkenden Stoff Farnesol besteht. Daneben haben wir eine neue Substanz entdeckt: unser BioKons HT. Dabei handelt es sich nicht um einen Konservierungsstoff im klassischen Sinne, sondern um eine Kombination verschiedener antimikrobiell wirkender Duftstoffe, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen. Durch die Zugabe von Paraben K oder BioKons HT können Sie Ihr Shampoo für etwa ein halbes Jahr haltbar machen.

[zurück zum Inhalt](#)

Rezepte

Die Grundausrüstung

Um unsere Shampoorezepte anzurühren, ist es sinnvoll, sich folgende Dinge anzuschaffen: zwei Bechergläser (400-600 ml), einen Glasstab zum Rühren, zwei Hobbythek-Meßlöffel (2,5 ml), einen Haarguar-Meßlöffel (1 ml, s.o.), einige

Flaschen zum Abfüllen der Shampoos (ca. 250 ml) und evtl. eine Digitalwaage mit höchstens 2-Gramm-Einteilung.

[zurück zum Inhalt](#)

Shampoos

Basis für ein Shampoo der Hobbythek ist zunächst einmal eine Tensidmischung. Unsere Tensidmischung HT kann selber gerührt oder bereits fertig gekauft werden.

Tensidmischung HT

50 g Facetensid
30 g Betain
4 g Sanfteen (ca. 3/4 Meßl.)

Die drei Tenside mit dem Glasstab zusammenrühren. Das Sanfteen läßt sich anfangs schwer untermischen, wird allerdings das in den einzelnen Shampoorezepten angegebene Wasser zugesetzt, löst es sich ohne Probleme.

Shampoo für normales Haar

0,5 g (1 kl. Meßlöffel) Haarguar HT
105 ml frisch abgekochtes oder destilliertes Wasser
84 g Tensidmischung
2 g (1 knapper Meßl.) D-Panthenol
6 ml (3 knappe Meßlöffel) Plantessenz HT
4 g (1,5 Meßl.) Vithaar HT
1 ml Kalweg oder Zitronensaftkonzentrat
12 g (ca. 5 Meßl.) Rewoderm
evtl. 2 ml (60 Tr.) BioKons HT oder 40 Tr. Paraben K zur Konservierung

Haarguar in ein Becherglas geben, Wasser zügig zugeben und Pulver unter Rühren auflösen, dann in die Tensidmischung einrühren. Hautpflegendes D-Panthenol, Plantessenz HT und Vithaar HT hineinrühren. Zum Einstellen des pH-Wertes (Säuregrad), Kalweg oder Zitronensaftkonzentrat zugeben. Zuletzt Rewoderm in feinem Strahl oder Meßlöffel für Meßlöffel zugeben. Shampoo bei Bedarf konservieren.

Shampoo gegen starke Schuppen

10 Tropfen Teebaumöl
84 g Tensidmischung HT
0,5 g (1 kl. Meßl.) Haarguar HT
2 Meßl. Pirocton Olamin

110 ml abgekochtes oder destilliertes Wasser
5 ml (2 Meßl.) Birkenextrakt
1 ml Kalweg oder Zitronensaftkonzentrat
12 g (ca. 5 Meßl.) Rewoderm
evtl. 2 ml (60 Tr.) BioKons HT oder 40 Tr. Paraben K

Teebaumöl in die Tensidmischung HT einrühren, Haarguar und Pirocton Olamin in einem trockenen Becherglas vermischen und mit Wasser aufgießen. Pulver unter Rühren auflösen und in die Tensidmischung rühren. Birkenextrakt zugeben. Zum Einstellen des ph-Wertes (Säuregrad), Kalweg oder Zitronensaftkonzentrat zugeben. Zuletzt Rewoderm in feinem Strahl oder Meßlöffel für Meßlöffel zugeben. Shampoo bei Bedarf konservieren.

Sanftes Kindershampoo

0,5 g (1 kl. Meßl.) Haarguar
110 ml frisch abgekochtes oder destilliertes Wasser
84 g Tensidmischung
1 Meßl. Fluidlecithin Cm oder super zur Rückfettung
1 Meßl. Kamillenextrakt
1 ml Kalweg oder Zitronensaftkonzentrat
12 g (ca. 5 Meßl. Rewoderm)
evtl. 2 ml (60 Tr.) BioKons HT oder 40 Tr. Paraben K zur Konservierung

Haarguar in ein Becherglas geben, Wasser zügig zugeben und Pulver unter Rühren auflösen, dann in die Tensidmischung einrühren. Fluidlecithin und Kamillenextrakt zugeben. Zum Einstellen des ph-Wertes (Säuregrad) Kalweg oder Zitronensaftkonzentrat zusetzen. Zuletzt Rewoderm in feinem Strahl oder Meßlöffel für Meßlöffel hinzufügen. Shampoo bei Bedarf konservieren.

Milde Waschlotion für Babys

50 g Facetensid
10 g Betain
5 g Sanfteen
1 Meßl. Fluidlecithin Cm oder Super zur Rückfettung
2 Meßl. Mandelöl
150 ml frisch abgekochtes oder destilliertes Wasser
12 g (ca. 5 Meßl.) Rewoderm

Facetensid, Betain und Sanfteen gründlich verrühren. Fluidlecithin und Mandelöl unterrühren. Wasser - möglichst warm - zugeben. Zuletzt Rewoderm im feinen Strahl oder portionsweise zusetzen. Wir empfehlen, diese Waschlotion nicht zu konservieren und zügig (innerhalb von sechs Wochen) zu verbrauchen. Sie kann als sanft reinigender Zusatz ins Babybad gegeben werden, eignet sich aber auch für Erwachsene, beispielsweise zur Reinigung empfindlicher Gesichtshaut. Die Babywaschlotion ist etwas dünnerflüssig als unsere Shampoos, da sie niedriger

konzentriert ist, d.h. weniger waschaktive Substanzen enthält. Für die zarte Babyhaut reicht dies völlig aus.

[zurück zum Inhalt](#)

Nach der Wäsche die Pflege

Menschen mit längeren, trockenem oder geschädigten Haaren empfehlen wir nach der Haarwäsche eine Spülung. Sie verstärkt den Effekt der schon im Shampoo enthaltenen Pflegestoffe und macht das Haar noch stärker glänzend. Einmal pro Woche kann man mit einer Haarkur seinen Haaren noch zusätzliche Pflege angedeihen lassen. Sowohl unsere Haarspülungen als auch unsere verschiedenen Haarkuren basieren auf einem Grundrezept, dessen Zutaten Sie sowohl selbst anrühren als auch fertig in Läden kaufen können. Eine Alternative zur Spülung ist unsere sanfte Haarmilch HT, die nach der Wäsche im Haar verteilt und nicht ausgespült wird.

Milde Haarmilch für mehr Volumen

2 g (4 kl. Meßl.) Haarguar HT
2 g (1 knapper Meßl.) Haarsoft
95 ml destilliertes oder frisch abgekochtes Wasser
evtl. 10 Tropfen ätherisches Öl zur Parfümierung
evtl. 10 Tropfen Paraben K

Haarguar und Haarsoft mit dem Glasstab gründlich ins warme Wasser einrühren. Evtl. ätherisches Öl und Konservierungsstoff zugeben. Diese Haarmilch ist recht flüssig (eben wie Milch) und wird am besten in einer kleinen Flasche mit Sprühdüse aufbewahrt.

[zurück zum Inhalt](#)

Basisspülung HT

Phase 1:

80 g frisch abgekochtes Wasser
1 Meßl. Haarchitin HT
8 Tropfen Milchsäure

Haarchitin HT in das noch heiße Wasser geben, Milchsäure zutropfen und aufschäumen (Pürrierstab oder Mixer).

Phase 2:

1 g (2 kl. Meßl.) Haarguar HT
95 g frisch abgekochtes Wasser
4 g (1 geh. Meßl.) Haarsoft HT

Haarguar HT in ein trockenes Gefäß füllen und mit Wasser auffüllen. Verrühren, bis Pulver aufgelöst ist. Haarsoft HT zusetzen. Auch dieses Gemisch wie Phase 1 aufschäumen. Phase 1 und 2 zusammenrühren und einige Minuten verquirlen (Pürierstab). Es bildet sich Schaum.

Phase 3:

6 g Cetylalkohol

Cetylalkohol auf kleiner Flamme aufschmelzen (nicht zu heiß werden lassen!) Auf derselben Platte Gemisch aus Phase 1 und 2 auf etwa 80 °C erhitzen, dann zu dem geschmolzenen Cetylalkohol geben und gut verrühren.

Konservierung

2 ml (60 Tropfen) BioKons HT oder 40 Tropfen Paraben K

Die Basisspülung muß nach dem Abkühlen auf ca. 30 °C mit Paraben K oder BioKons konserviert werden. Unter gelegentlichem Umrühren erkalten lassen. Die Spülung erreicht erst nach Stunden ihre endgültige Konsistenz.

Haarspülung für normales Haar

200 ml Basisspülung HT
2 ml (1 kn. Meßl.) Silkprotein HT
2 g (1 Meßl.) D-Panthenol
20 Tr. Pflanzenöl (Mandel-, Jojoba o.ä.)

Zutaten in die Basisspülung einrühren, fertig. Ein kirsch- bis pflaumengroßer Klecks Spülung (je nach Haarlänge) wird nach dem Waschen ins unfrottierte Haar gegeben und gründlich verteilt. Danach wird mit Wasser gründlich ausgespült.

[zurück zum Inhalt](#)

Harrkurbasis HT

Phase 1:

1 g (2 kl. Meßl.) Haarguar HT
150 g frisch abgekochtes Wasser
4 g Haarchitin HT
8 Tropfen Milchsäure

Haarguar mit heißem Wasser aufgießen und lösen. Haarchitin HT und Milchsäure zugeben und ebenfalls lösen, kurz aufschäumen (Pürierstab oder Mixer).

Phase 2:

2 g D-Panthenol

D-Panthenol zugeben und wieder mit Pürrierstab gut verquirlen.

Phase 3:

12 g Cetylalkohol

4 g (1 geh. Meßl.) Haarsoft HT

4 g Sheabutter

2 g (1 Meßl.) Vitamin E-Acetat

Die Bestandteile der Phase 3 zusammengeben und auf kleiner Flamme schmelzen lassen. Gemisch aus Phase 1 und 2 auf 80-85 °C erwärmen und in Phase 3 hineinrühren. Kurbasis in einen Tiegel füllen. Beim Abkühlen hin und wieder umrühren. Die Kurbasis erreicht erst nach Stunden ihre endgültige Konsistenz.

Konservierung

2 ml (60 Tropfen) BioKons HT oder 40 Tropfen Paraben K

Die Kurbasis muß nach Abkühlen auf ca. 30 °C konserviert werden.

Haarkur für normales Haar

Ca. 180 ml Haarkurbasis HT

6 ml (3 kn. Meßl. Plantessenz

2 ml (1 kn. Meßl.) Silkprotein

Zutaten in die Haarkurbasis einrühren

Je nach Haarlänge einen walnuß- bis mandarinengroßen Klecks Haarkur im gewaschenen und frottierten Haar gründlich verteilen. Nach drei bis fünf Minuten Haar gründlich ausspülen.

[zurück zum Inhalt](#)

[Buch zur Sendung](#)

[Bezugsquellennachweis](#)

Impressum

Text: Monika Pohl, Ellen Norten und Jean Pütz

Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl