



Von und mit:  
Monika Pohl und Jean Pütz

## Liebe Zuschauer,

die Hobbytheke beginnt das neue Jahrtausend mit einem Thema, das uns auch in den zurückliegenden Jahren schon häufig beschäftigt hat: „sanfte Kosmetik“ - genauer gesagt „Haarpflege zum Selbermachen“. Bereits im vergangenen Mai haben wir Sie in die Geheimnisse des Shampoo-Mixens eingeweiht, und in unserer Januarsendung lieferten wir Ihnen die Fortsetzung. Es ging um Haar- und Kopfhautprobleme, und wir haben Ihnen einige Rezepte verraten, was Sie dagegen tun können. Auch ich hatte vor Jahren Probleme mit meinen Haaren: Es rieselte mir vom Kopf herunter. Mit anderen Worten: Ich hatte Schuppen. Nun, die habe ich mittlerweile in den Griff bekommen, und zwar mit einem Mittel, das zu meinem absoluten Favoriten geworden ist, und ich kann es nur jedem empfehlen. Es handelt sich dabei um unseren Anti-Schuppen-Wirkstoff Pirocton Olamin, den wir in Shampoos und Haarkuren eingegrüht haben. Er ist so mild, dass Sie unser Anti-Schuppen-Shampoo mit

Pirocton Olamin auch regelmäßig und dauerhaft verwenden können - im Gegensatz zu vielen industriellen Anti-Schuppen-Shampoos. Aber unsere Haare und unsere Kopfhaut können uns auch auf andere Weise Sorgen machen: Haarausfall, entzündete Kopfhaut, Ekzeme, fettige oder spröde Haare usw. In vielen Fällen helfen unsere sanften Shampoos etc., die Beschwerden zu lindern. Auch wenn Mediziner von unseren Haaren lediglich als „Hautanhangsgebilde“ sprechen, so spielen sie doch für unser Wohlbefinden eine ziemlich wichtige Rolle. Glänzendes kräftiges Haar ist ein Symbol für Jugend und Gesundheit und darüber hinaus ein nicht zu unterschätzendes sexuelles Lockmittel - zumindest für uns Männer. Und zu eben diesem Glanz im Haar wollen wir Ihnen verhelfen.

*Jean Pütz*



Inhalt	Seite
Problem Haarausfall	3
Haarausfall nach der Geburt	4
Kreisrunder Haarausfall	4
Haarausfall mit unklaren Ursachen	5
Probleme mit der Kopfhaut	5
Schuppen	5
Hilfe bei gereizter Kopfhaut	7
Schneller Allergietest	8
Kampf der Laus	9
Läuse-Check	10
Glanz ins Haar	11
Bezugsquellennachweis	14

Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.



## Rund ums Haar

Egal ob kurz oder lang, Locken, Wellen oder glatte Pracht, ob blond, braun oder schwarz: Haare sind unser schönster Schmuck - wenn sie gesund und kräftig sind. Aber Vorsicht: In Shampoos und anderen Haarkosmetika wie Colorationen oder Dauerwellpräparaten stecken manchmal aggressive Chemikalien, die für Haar und Kopfhaut eine Tortur sind. Die Folgen: Schuppen, glanzloses und sprödes, schwer kämmbares Haar und Spliß.

Um dies zu vermeiden, hat die Hobbythek zahlreiche Rezepte für Shampoo, Spülungen, Kuren, Haarwässer, Sprays sowie Gels und auch dekorative Haarkosmetik entwickelt, die mild, hautverträglich und auf Ihren individuellen Haartyp zugeschnitten sind - egal ob sie dünnes, schnell nachfettendes, trockenes, geschädigtes oder normales Haar haben: schonende Lösungen auch bei Allergieproblemen, denn alle Substanzen können einzeln

getestet und notfalls ausgetauscht werden.

In diesem Buch erfahren Sie außerdem alles über den Aufbau und die Struktur der Haare, wie sie wachsen, wodurch sich lockiges und glattes Haar unterscheiden, warum Haare grau werden oder gar ausfallen und wie Sie

die schlimmsten Folgen von Tönen, Färben und Dauerwellen vermeiden können.

Autoren: Ellen Norton, Monika Pohl und Jean Pütz, vgs verlagsgesellschaft Köln, 1999 ISBN 3-8025-6216-X Preis: DM 29,80

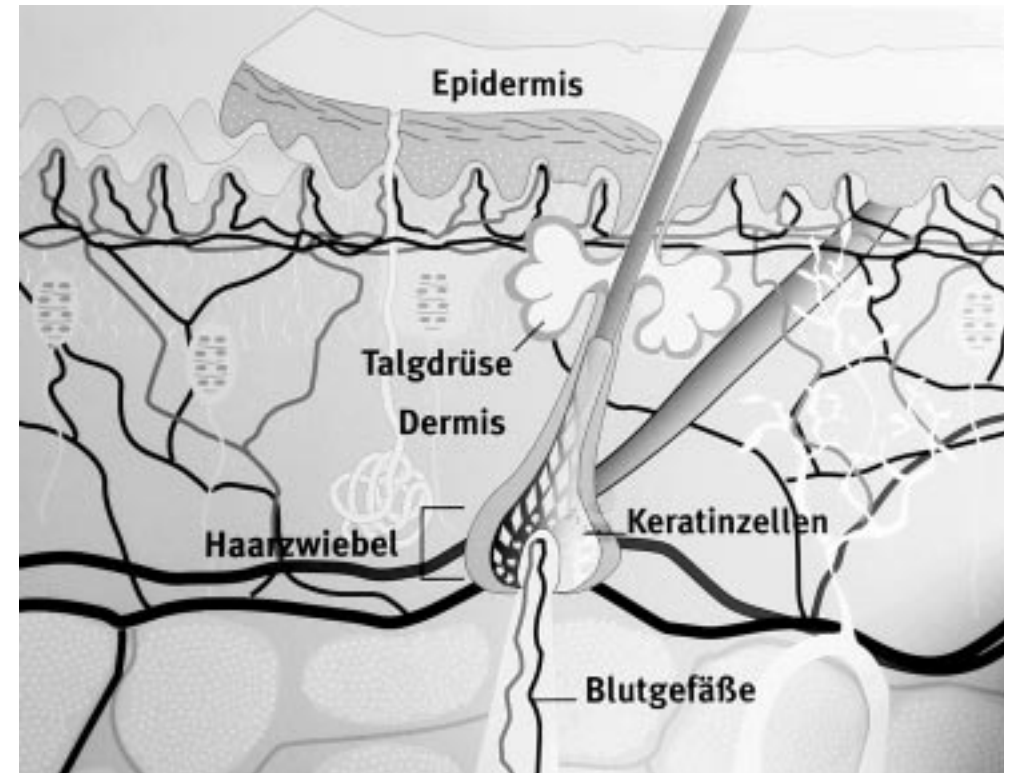
Übrigens: Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen: <http://wdrladen.wdr.de/shop/1603074379/Catalog/1254>

## Problem Haarausfall

Jeder Mensch hat Haarausfall. Pro Tag verlieren wir etwa 100 bis 150 Haare, ohne dass uns das in irgendeiner Form beunruhigen sollte.

Unsere Haare wachsen nämlich nicht kontinuierlich unser gesamtes Leben lang, sondern werden im Schnitt nur etwa fünf bis sechs Jahre alt. Dann fallen sie aus. Die Haarwurzel schrumpft und tritt in eine mehrmonatige Ruhepause ein. Danach wächst sie wieder zu ihrer Ursprungsgröße heran und

produziert ein neues Haar. Die Haare, die wir am Morgen nach dem Duschen oder Kämmen in der Badewanne finden, sind also in der Regel solche, die ihre Altersgrenze erreicht haben. Erst wenn über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Haare als normal ausfallen, kann es sich um einen krankhaften Haarausfall handeln. Die Männerglatze zählt man übrigens nicht zu solchen Haarkrankheiten, sie gilt höchstens als kosmetisches Problem.



## Vorgesehene Themen

	Nr. 302 Geheimnisse der südtalientischen Küche
WDR	Di.01.02.00-21:00
Wdh.	Sa.05.02.00-11:45
HR	Fr.04.02.00-15:45
BR	So.06.02.00-16:00
Wdh.	Di.08.02.00-12:30
ORB	So.05.03.00-14:00
3-Sat	Mo.14.04.00-14:30
SFB	-

WDR

## Programmorschau 2000

	Nr. 303 Frühling - Jungbrunnen für den Körper
	Di.29.02.00-21:00
	Sa.04.03.00-11:45
	Fr.03.03.00-15:45
	So.05.03.00-16:00
	Di.07.03.00-12:30
	So.19.03.00-14:00
	-
	-

WDR

	Nr. 304 Wasserkefir und Grassaft
	Di.04.04.00-21:00
	Sa.08.04.00-11:45
	Fr.07.04.00-15:45
	So.02.04.00-16:00
	Di.04.04.00-12:00
	So.16.04.00-14:00
	Mo.12.05.00-14:30
	-
	-

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

## Haarausfall nach der Geburt

Während der Schwangerschaft sprießen bei vielen Frauen die Kopfhare besonders üppig. Das Haar wird dicker. Doch dann die Enttäuschung: Drei bis vier Monate nach der Geburt ist es vorbei mit der Herrlichkeit und die Haare fallen wieder aus. Verantwortlich dafür ist das besondere Zusammenspiel der Hormone in der Schwangerschaft, vor allem der erhöhte Östrogenspiegel. Er führt dazu, daß der normale Haarzyklus von Wachstums-, Übergangs- und Ruhephase angehalten oder zumindest stark verzögert wird; d. h. Haare, die eigentlich schon ihre natürliche Altersgrenze erreicht haben, wachsen weiter. Einige Wochen nach der

Geburt ist der Hormonspiegel wieder auf Normalmaß abgesunken und die Natur nimmt ihren Lauf. Haare, denen das Östrogen einen außerplanmäßigen Wachstumsschub zuteil werden ließ, fallen jetzt aus. Bei manchen Frauen wird das Haar sogar kurzfristig dünner als vor der Schwangerschaft. Das kann damit zu tun haben, dass sich das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone noch nicht ganz so ganz eingependelt hat. Das ist zwar lästig und vielleicht auch ärgerlich, aber nicht weiter beunruhigend. Behandeln muß man diese Form des Haarausfalls nicht; er endet normalerweise nach einigen Monaten von selbst.

## Kreisrunder Haarausfall

Eine recht verbreitete Haarkrankheit ist die Alopecia areata - der sogenannte kreisrunde Haarausfall. Etwa eine Million Deutsche leiden an dieser äußerst belastenden Krankheit. Sie beginnt häufig mit kleinen kahlen Stellen am Kopf und kann in den schlimmsten Fällen zum Verlust sämtlicher Kopf- und Körperhaare führen. Ein Trost für die Betroffenen: In den allermeisten Fällen wachsen die kahlen Stellen wieder zu. Das Risiko, dass die Haare erneut ausfallen, bleibt jedoch das ganze Leben lang bestehen. Die Ursache dieser tückischen Krankheit ist noch nicht genau geklärt. Soviel weiß man allerdings: Die Haarfollikel werden aus irgendeinem Grund plötzlich von den eigenen Immunzellen (T-Lymphozyten) angegriffen. Diese Zellen dienen eigentlich dazu, Schädlinge von außen abzuwehren. Warum der Körper diese „Gesundheitspolizisten“ nun gegen sich selber einsetzt, ist noch nicht geklärt. Forscher der Uni Marburg vermuten jedoch,

dass die Haarfollikel aus unerfindlichem Grund plötzlich ein Antigen bilden, dass vom Immunsystem als Fremdling erkannt und angegriffen wird. Die Folge: Die Haarfollikel sind nicht mehr in der Lage, gesunde Haare zu produzieren. Da der kreisrunde Haarausfall in manchen Familien gehäuft vorkommt, vermutet man, dass verschiedene genetische Faktoren eine Rolle spielen. Genaueres weiß man allerdings nicht, und darum gibt es bislang auch keine Möglichkeit, diese Krankheit zu heilen. Allerdings versucht man mit verschiedenen Therapien, den Haarausfall zu stoppen. Den größten Erfolg hat bislang die sogenannte topische Immuntherapie. Dabei wird eine reizende chemische Lösung auf die Kopfhaut und eventuell die Augenbrauen aufgetragen, die dort zu einer allergischen Reaktion führt, d.h. ein Ekzem erzeugt. Durch diese Entzündung werden die Immunzellen, die die Haarwurzeln wie ein Bienenschwarm umschwirren, offenbar abge-

lenkt, und die Haarfollikel können sich regenerieren. In der Hälfte der Fälle führt diese Therapie dazu, dass den Patienten wieder Haare wachsen. Der Nachteil: Das Mittel muß in der Regel dauerhaft, d.h. über Jahre hinweg angewendet werden. Sobald man es

absetzt, fallen die Haare wieder aus. Außerdem kann es bei manchen Patienten auf die Dauer zu einer Hypersensibilisierung und damit einer stärkeren allergischen Reaktion kommen, unter Umständen auch an anderen Körperstellen.

Nicht in allen Fällen sind die Hormone oder eine Krankheit wie die Alopecia areata schuld, wenn die Haare ausfallen. Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, die das bewirken können: schwere Mangelkrankheiten zum Beispiel (die aber in Deutschland selten sind), Vergiftungen (z.B. durch manche Schwermetalle), Pilzinfektionen auf der Kopfhaut, Virusinfektionen, Hormonschwankungen, chronische Erkrankungen, die Einnahme bestimmter Medikamente, Chemo- und Strahlentherapie bei Krebserkrankungen oder hoher Blutverlust. Auch Röntgen oder Vollnarkosen können schuld daran sein, dass einige Zeit später vermehrt Haare ausfallen. Darüber hinaus gibt es auch bei Frauen eine Neigung zur Männerglätze. Der Grund ist oft eine ererbte Überempfindlichkeit

der Haarwurzeln gegen das männliche Testosteron, das auch Frauen in gewissem Umfang bilden. Darüber hinaus geistern immer wieder angeblich neue Ursachen für Haarausfall durch die Medien: Streß, Amalgamplomben, Umweltgifte, Vitaminmangel etc. Der Beweis, ob diese Faktoren tatsächlich Haarausfall (oder auch andere Krankheiten) auslösen können, ist zwar bislang nicht erbracht worden, aber mit den diffusen Ängsten der mutmaßlich Betroffenen lassen sich halt gute Geschäfte machen. Statt viel Geld für angebliche Wundermittelchen auszugeben, sollten Sie lieber einen guten Hautarzt oder eine Haarsprechstunde aufsuchen, die viele größere Kliniken in ihren dermatologischen Abteilungen anbieten.

## Haarausfall mit unklaren Ursachen

## Probleme mit der Kopfhaut

Ursache für die Bildung von Schuppen ist in der Regel eine Überproduktion der Talgdrüsen. Im Unterschied zu normalen fettigen Haaren trocknet der Talg aber schon ein, bevor er die Kopfhaut erreicht hat. Er ist also nicht mehr flüssig genug, die kompletten Haare zu umhüllen. Statt dessen verklebt er die natürlichen Hornschüppchen, die im Rahmen der Hautalterung auf der Kopf-

haut angelangt sind. Diese pappen dadurch zu größeren fettigen Hornplatten zusammen und bilden auf der Kopfhaut einen idealen Nährboden für Pilze und andere Mikroorganismen.

Schuppen und gereizte Kopfhaut gehen oft Hand in Hand und sind nicht selten ein hausgemachtes Problem: Dauerwelle, heißes Föhnen, Färben und aggressive Ten-

## Schuppen

side können die Kopfhaut irritieren und zu vermehrter Schuppenbildung anregen. Gerade für gereizte, zu Schuppen neigende Kopfhaut ist es wichtig, ein mildes Shampoo zu benutzen, zumal Schuppen meist recht hartnäckig sind und über einen längeren Zeitraum behandelt werden müssen.

### Pirocton Olamin - sanfte Hilfe gegen Schuppen

Pirocton Olamin verringert die Zellteilungsaktivitäten auf der Kopfhaut und löst außerdem die verklebten Schuppen gut von der Kopfhaut. Zusätzlich hemmt es das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Das Gute daran: Man muss wirklich nur winzige Mengen des Stoffs ins Shampoo hineingeben. Ein Prozent reicht bereits aus, um eine Wirkung zu erzielen. Für die chemisch Interessierten: Es ist ein Ethanolaminsalz. Pirocton Olamin ist im Gegensatz zu vielen konventionellen Schuppenmitteln sehr gut hautverträglich.

lich, erst in höheren Konzentrationen kann es irritierend wirken.

### Anti-Schuppen-Shampoo

- 2 HT-Messl. Pirocton Olamin
- 1 kleiner Messl. Haarguar
- 110 ml warmes Wasser (am besten abgekocht)
- 80 bis 90 ml Tensidmischung HT
- 10 Tropfen Teebaumöl
- 2 HT-Messl. Birkenextrakt
- 1 ml Kalweg
- 10 ml (12 Gramm) Rewoderm HT
- evtl. 2 ml (60 Tr.) BioKons HT oder 40 Tr. Paraben K zur Konservierung

Pirocton Olamin mit Haarguar mischen, warmes Wasser zügig zugeben und Pulver unter Rühren darin auflösen. Teebaumöl und Birkenextrakt in die Tensidmischung geben, Wasser zugeben. Zum Andicken des Shampoos zunächst Kalweg in die Mischung träufeln.

Dabei handelt es sich um 50-prozentige Zitronensäure, die dazu dient, den Säuregrad (pH-Wert)



des Shampoos auf 5 einzustellen. Bei diesem pH-Wert lässt es sich am besten verdicken. Zuletzt Rewoderm in dünnem Strahl zugeben. Vorsicht: Es dauert etwa eine Minute, bis das Rewoderm andickt. Sollte das nicht ausreichen, dann können Sie ruhig noch etwas nachgießen, und wenn es zu dick wird, dann geben Sie einfach noch Wasser dazu. Konservieren brauchen Sie das Shampoo nicht - wenn Sie es in-

nerhalb von 2 Monaten aufbrauchen.

Wollen Sie das Shampoo länger aufbewahren, dann geben Sie entweder 40 Tropfen von unserem bewährten Konservierungstoff Paraben K hinzu oder alternativ 60 Tropfen (2 ml) unserer neuen konservierenden Duftmischung BioKons (Biologische Konservierung). Dann ist das Shampoo mindestens ein halbes Jahr haltbar.

Viele Menschen leiden zeitweise unter einer entzündeten, gereizten oder juckenden Kopfhaut. Das kann beispielsweise nach einer Dauerwellbehandlung oder einer Coloration der Fall sein. Manche Menschen haben für solche Kopfhauterkrankungen aber auch eine erbliche Veranlagung. Man nennt das atopisches Ekzem. In solchen Fällen sind milde, möglichst unparfümierte Shampoos, Cremes und Seifen natürlich besonders wichtig, damit die Haut nicht noch zusätzlich gereizt wird.

Unsere Hobbythek-Shampoos sind da eine gute Alternative zu teuren Spezialpräparaten aus der Apotheke. Besonders mild ist natürlich unser Kindershampoo mit Kamillenextrakt oder unsere rückfettende Babywaschlotion (siehe Hobbytip Nr. 292: S.12).

### Sanftes Kindershampoo

- 1 kleiner Messl. Haarguar
- 110 ml frisch abgekochtes oder destilliertes Wasser
- 84 g Tensidmischung
- 1 HT-Messl. Fluidlecithin Cm oder super zur Rückfettung
- 1 HT-Messl. Kamillenextrakt
- 1 ml Kalweg oder Zitronensaftkonzentrat
- 10 ml (12 g) 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 zugeben. Zuletzt Rewoderm in feinem Strahl oder Messlöffel für Messlöffel zugeben. Shampoo bei Bedarf konservieren.

### Niem: Pflege für die Kopfhaut

In hartnäckigen Fällen können Sie juckenden Ekzemen oder Ausschlägen auch mit unserem Schuppenshampoo zu Leibe rücken. Sie sollten dann allerdings noch eine Substanz zugeben, die eine enorme hautpflegende Wirkung hat, und zwar unser Niemöl. Dieses Öl, das aus den Samen des tropischen Niembraumes gewonnen wird, haben wir ja schon in vielen unserer Rezepte eingesetzt.

Niemöl und auch Niemblättertinktur - das ist der alkoholische Auszug aus den Blättern des Niembraumes - eignen sich hervorragend für die Pflege der ge-

## Hilfe bei gereizter Kopfhaut

reizen oder entzündeten Haut. Das bestätigen mittlerweile sogar medizinische Standardwerke.

Sie wirken nicht nur gegen Bakterien und Viren, helfen also, Infektionen zu heilen, sie befeuchten und beruhigen die Haut außerdem, und zwar ohne Nebenwirkungen.

### Niemshampoo gegen Kopfhautkzeme

- **Basis:** Anti-Schuppen-Shampoo
- **Zusatz:** 1 HT-Messl. Niemöl
- Evtl. 20 Tropfen ätherisches Öl zur Parfümierung (z.B. Lavendel- oder Zitronenmelisse)

Rühren Sie das Niemöl in das Anti-Schuppen-Shampoo ein. Um den strengen Geruch zu mildern, können Sie 20 Tropfen Lavendel- oder Zitronenmelissenöl zugeben.

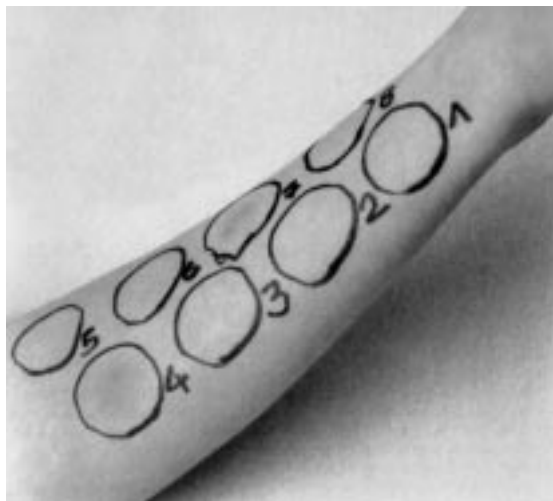
### Niem-Haarwasser gegen Kopfhautkzeme

- 10 ml Niemblättertinktur
- 20 ml kosmetisches Haar- oder Basiswasser
- 70 ml Wasser
- 1 HT-Messl. Plantessenz (Kräutermischung zur Beruhigung der Kopfhaut)
- 1/2 HT-Messl. Harnstoff (befeuchtet die Kopfhaut)
- 5 Tropfen Teebaumöl
- 1 HT-Messl. LV 41 (Emulgator)

Niemblättertinktur, Haar- oder Basiswasser, Wasser und Plantessenz zusammenrühren und den Harnstoff darin auflösen. LV 41 und Teebaumöl einrühren. Dieses Haarwasser massieren Sie nach dem Haarewaschen in die feuchte Kopfhaut ein. Dann können Sie die Haare wie gewohnt trocknen.

## Schneller Allergietest

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie auf eine bestimmte Substanz allergisch reagieren, dann tupfen Sie diese am besten vor dem



Schlafengehen verdünnt auf den Unterarm (etwa 1 Tropfen auf 10 Tropfen Wasser oder Pflanzenöl, je nachdem ob es sich um einen wasser- oder einen öllöslichen Stoff handelt) und warten Sie 24 Stunden ab. Wenn sich die Haut dann stark rötet, sollten Sie diesen Stoff weg lassen. Sie können auch mehrere Substanzen gleichzeitig testen. Dann müssen Sie allerdings markieren, was Sie wo hingetupft haben, zum Beispiel, indem Sie sich mit einem Filzstift nummerierte Kreise auf den Unterarm zeichnen und die Testsubstanz dorthinein tupfen.

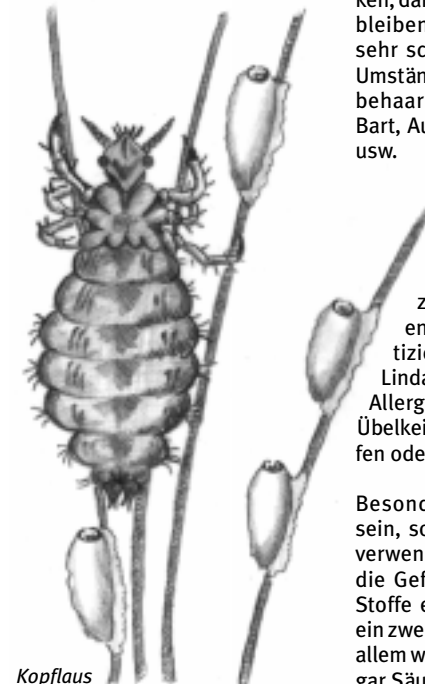
*Wenn Sie beim Allergietest mehrere Substanzen zugleich testen wollen, sollten Sie die Stellen nummerieren und sich die Nummern mit den entsprechenden Substanzen auf einem Zettel notieren.*

## Kampf der Laus

Obwohl man ihnen mit starken Insektiziden zu Leibe rückt, tauchen die Läuse nach wie vor in Kindergärten und Schulen auf und machen sich über Kinderköpfe her.

Viele, die das Problem aus der Nachkriegszeit kennen, wundern sich darüber, dass daran auch die bessere Hygiene offenbar nichts ändern kann. Läusebefall hat in der Tat mit mangelhafter Hygiene nichts zu tun, denn Läuse sind Parasiten und breiten sich überall da aus, wo genügend Köpfe nah genug beieinander sind. Ob diese gewaschen oder ungewaschen sind, ist den Läusen egal.

Erstes Zeichen für einen Läusebefall ist ein starker Juckreiz. Der entsteht, wenn die Laus Blut saugt und dabei ein Toxin in die Kopfhaut spritzt, das eben dieses Jucken hervorruft - wie bei einem Mückenstich, aber viel stärker. Zu allem Überfluss legt sie dann auch noch Eier - die sogenannten Nissen - und klebt sie knapp über der Kopfhaut an den Haaren fest. Man sieht sie kaum, denn sie sind winzig klein und von blasser Farbe. Leider kann man sie mit einfachem Shampoo nicht entfernen, sie hängen bombenfest. Man muss sie mit einem Nissenkamm mehr oder weniger herausreißen. Dieser Kamm hat ganz feine Zinken, damit die Nissen drin hängen bleiben. Läuse vermehren sich sehr schnell und können unter Umständen die gesamte Körperbehaarung befallen, also auch Bart, Augenbrauen, Achselhaare usw.



Kopflaus

### Niem statt Lindan

Die Entlausungsmittel aus der Apotheke sind zwar sehr wirkungsvoll, enthalten aber starke Insektizide wie Pyrethroide oder Lindan. Solche Stoffe können Allergien auslösen, aber auch Übelkeit und Schwindel hervorrufen oder die Haut stark reizen.

Besonders gefährlich kann es sein, solche Mittel als Spray zu verwenden, denn dann besteht die Gefahr, dass diese giftigen Stoffe eingeatmet werden. Also ein zweischneidiges Schwert, vor allem wenn man Kleinkinder oder gar Säuglinge behandeln muß.

Eine harmlose Alternative zur chemischen Keule ist wiederum das Niem. Das hilft nicht nur bei entzündeter Kopfhaut, sondern wirkt auch gegen Parasiten wie Läuse, Milben etc. Bestimmte Inhaltsstoffe der Niempflanze greifen in den Hormonhaushalt der Parasiten ein. Dadurch werden die Weibchen unfruchtbar und die Nissen am Schlüpfen gehindert. Das hat man zum Beispiel in einem chilenischen Heim für Straßenkinder nachgewiesen. Alle Kinder waren bereits nach der zweiten Behandlung mit Niemshampoo frei von Läusen und Nissen.

### Anti-Läuse-Shampoo HT

- 80 bis 90 ml Tensidmischung
- 1 HT-Messl. Niemöl
- 20 Tropfen Teebaumöl
- 10 Tropfen Zitronenöl (für den Duft)
- 105 ml warmes Wasser
- 1 kleiner Messl. Haarguar
- 10 ml Niemblättertinktur
- 1 ml Kalweg
- 10 ml (12 g) Rewoderm

Die Öle in die Tensidmischung einrühren. Haarguar in Wasser auflösen und zur Tensidmischung geben. Zum Schluss die Niemblättertinktur unterrühren und mit Kalweg und Rewoderm andicken (siehe Anti-Schuppen-Shampoo).

Mit diesem Shampoo sollten Sie den Kopf jeden Tag waschen. Dabei etwa zehn Minuten einwirken lassen. Wer es sich besonders einfach machen will, kann auch einfach Niemöl und Niemblättertinktur in sein normales Shampoo einrühren. Nehmen Sie dann entsprechend 1 Messlöffel Niemöl und 10 ml Tinktur auf 200 ml Shampoo.

### Anti-Läuse-Haarwasser

- 70 ml Wasser
- 10 ml Niemblättertinktur
- 20 ml Kosmetisches Haar- oder Basiswasser
- 5 Tropfen Teebaumöl oder 3 - 5 ml Teebaumölfluid
- 4 ml Niemöl
- 1 ml Fluidlecithin als Emulgator

Niemöl mit dem Fluidlecithin vermischen. Dann alle Zutaten nacheinander zusammenrühren und Niemöl/Fluidlecithin-Mischung zugeben. Gut verrühren. Sollte sich das Öl trotzdem nach ein paar Tagen absetzen, schütteln Sie die Flasche einfach ein paar mal kräftig, damit sich die Phasen wieder verbinden. Dieses Haarwasser sollte alle zwei Tage nach dem Haarewaschen aufgetragen werden. Mindestens eine halbe Stunde einwirken lassen oder besser im Haar lassen, d.h. die Haare gut ausdrücken und dann wie gewohnt trocknen.

## Läuse-Check

Sie sollten jeden Tag kontrollieren, ob die Läuse auch alle getötet wurden. Das geht am besten mit einer Lupe. Die Läuse nisten sich übrigens am liebsten an den Schläfen, hinter den Ohren und am Hinterkopf ein. Es ist wichtig, die Behandlung mehrmals zu wie-

derholen, denn unter Umständen werden nicht gleich alle Nissen abgetötet, und es schlüpfen neue Läuse. In den Kindergarten oder die Schule darf Ihr Kind natürlich erst wieder, wenn alle Läuse tot sind. Denn die Gefahr, andere anzustecken, ist zu groß.

## Glanz ins Haar

Damit die Haare glänzen, ist es unerlässlich, dass ihre Schuppenschicht gesund ist. Heißes Föhnen, Dauerwellbehandlungen, Colorationen oder intensive Sonnenstrahlen können die Haare allerdings schädigen. Dann wirken sie stumpf, spröde und neigen zum Verfilzen. Solche Haare - und auch langes Haar generell - brauchen neben dem Shampoo hin und wieder eine Haarspülung oder eine Haarkur. Diese Produkte enthalten Substanzen, die sich wie ein Film ums Haar legen und die Schuppenschicht glätten. Dadurch bekommt das Haar Glanz und lässt sich besser kämmen. Eine Spülung können Sie, wenn nötig nach jeder Wäsche, ins feuchte Haar (nicht in die Kopfhaut) einmassieren. Eine Kur sollten Sie dagegen nicht mehr als einmal die Woche anwenden. Sonst könnten Ihre Haare durch die pflegenden Substanzen zu schwer werden und sich schlecht frisieren lassen.

### Basisspülung HT

#### Phase 1

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

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

#### Phase 2:

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

Haarguar HT in ein trockenes Gefäß füllen und mit Wasser auffüllen. Verrühren, bis Pulver aufge-

Um Ihnen die Sache einfach zu machen, haben wir eine Basisspülung HT und eine Haarkurbasis HT entwickelt, in die Sie nur noch die Ihrem Haartyp entsprechenden Pflegewirkstoffe einrühren müssen. Diese beiden Vormischungen können Sie aber auch selbst herstellen. Hier die Rezepte:



löst ist. Haarsoft HT zusetzen. Auch dieses Gemisch wie Phase 1 aufschäumen.

Phase 1 und 2 zusammenrühren und mit Pürierstab einige Minuten verquirlen. Es bildet sich Schaum.

Phase 3:  
- 6g Cetylalkohol

Cetylalkohol auf kleiner Flamme aufschmelzen (nicht zu heiß werden lassen!) Auf derselben Platte Gemisch aus Phase 1 und 2 auf etwa 80 Grad 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 Grad mit Paraben K oder BioKons konserviert werden. Unter gelegentlichem Umrühren erkalten lassen. Die Spülung erreicht erst nach Stunden ihre endgültige Konsistenz.

### Haarkurbasis HT

Phase 1:  
- 2 kl. Messl. Haarguar HT  
- 150 g frisch abgekochtes Wasser  
- 4 g Haarchitin HT  
- 8 Tropfen Milchsäure

Haarguar in heißem Wasser auflösen. Haarchitin HT und Milchsäure zugeben und ebenfalls auflösen, kurz aufschäumen (Pürierstab oder Mixer).

Phase 2:  
2 g D-Panthenol

D-Panthenol zugeben und wieder mit Pürierstab gut verquirlen.

Phase 3:  
- 12 g Cetylalkohol  
- 4 g (1 geh. HT-Messl.) Haarsoft HT  
- 4 g Sheabutter  
- 2 g (1 HT-Messl.) Vitamin E-Acetat

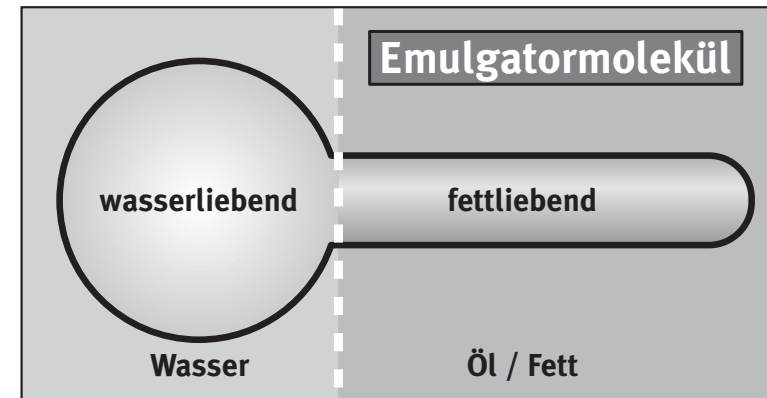
Die Bestandteile der Phase 3 zusammenrühren und auf kleiner Flamme schmelzen lassen. Gemisch aus Phase 1 und 2 auf 80 - 85 Grad Celsius erwärmen und in Phase 3 hineinrühren. Kurbasis in einen Tiegel füllen. Beim Abkühlen hin und wieder umrühren. Die Kurbasis erreicht erst nach Stunden ihre endgültige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

Konservierung:  
2 ml (60 Tropfen) BioKons HT oder 40 Tropfen Paraben K  
Nach dem Abkühlen auf 30 Grad muss die Haarkurbasis konserviert werden.

### Pflegende Fluids

Sie erinnern sich vielleicht, dass wir Ihnen in den letzten Jahren häufiger unsere Fluids für die Hautpflege empfohlen haben, und zwar Weizenkeimfluid, Vitamin-A-Fluid und Vitamin-E-Fluid. Jetzt haben wir noch zwei weitere Fluids initiiert, die Sie hervorragend für Shampoos, Waschlotionen, Cremes und Haarwasser verwenden können: unser neues Teebaumölfluid und unser Nachtkerzenölfluid, das z. B. Menschen mit einer leichten Neurodermitis helfen kann.

Ein solches Fluid sieht aus wie eine gewöhnliche Emulsion, aber es funktioniert ganz anders. Eine Emulsion enthält, wie der Name schon sagt, Emulgatoren. Die haben an der einen Seite ein wasserliebendes Köpfchen und an der



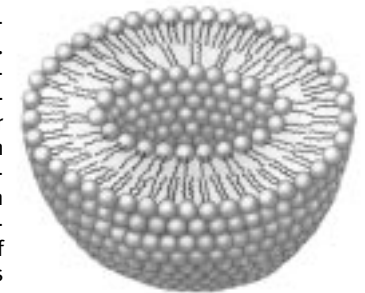
anderen Seite einen fett- oder ölliebenden Schwanz. Dadurch bilden sie eine Brücke zwischen dem Wasser und dem Öl, das sich im Wasser lösen soll - sie heften also quasi Wasser und Öl zusammen. Eine Emulsion hat daher immer eine relativ grobe Struktur.

Bei einem Fluid sind die Öltröpfchen in eine Haut aus winzigen Lecithin-, also Fetteiweißmolekülen verpackt. Dieses Fluid enthält sozusagen Millionen von Kleinstkapseln mit einer Lecithinhülle und mittendrin einem Tröpfchen eines Wirkstoffes, wie beispielsweise dem Weizenkeimöl. In dieser Verpackung ist das Öl gut vor der Oxidation geschützt, also vereinfacht gesagt dem Ranzigwerden, und es bleibt länger haltbar. Aber unsere Fluids haben noch einen weiteren Vorteil. Die Lecithinkügelchen darin sind viel kleiner als die verhältnismäßig großen Öltröpfchen in einer Emulsion. Außerdem ist das Lecithin für unsere Haut kein „Fremdling“, denn aus diesem Stoff bestehen auch unsere Zellmembranen. Deshalb dringen die Fluids sehr gut in die Haut ein - und mit ihnen sozusagen das Bonbon in der Mitte, also der Wirkstoff.

### Fluids für die Haarpflege

Unsere beiden neuen Fluids lassen sich ganz einfach verarbeiten. Rühren Sie sie einfach ins Shampoo, die Haarkur oder die Spülung usw. ein. Den Emulgator, der eventuell im Rezept angegeben ist (LV 41 oder Fluidlecithin) können Sie dann weglassen. Wollen Sie die Fluids in ein Shampoo einrühren, nehmen Sie 3 ml Fluid auf 200 ml Shampoo. Wenn Sie es Ihrem Haarwasser oder auch Ihrer Hautcreme zugeben möchten, dann kann die Konzentration etwas höher sein, etwa 5 ml auf 200 ml.

Das Teebaumölfluid können Sie überall statt des in unseren Rezepten angegebenen Teebaumöls verwenden. Es wirkt noch intensiver als das reine Teebaumöl und es pflegt die Haut noch zusätzlich. Es eignet sich z. B. sehr gut für unser Shampoo gegen Kopfhautprobleme. Das Nachtkerzenölfluid kann u.U. helfen, eine leichte Neurodermitis zu lindern. Die Nachtkerze ist nämlich sehr reich an Gamma-Linolensäure, und dieser Stoff fehlt vielen Neurodermitikern. Das ist oft der Grund für den quälenden Ausschlag.



Die ölgefüllten Kleinstkapseln unserer Fluids ähneln im Aufbau den Liposomen.

## Bezugsquellennachweis

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in diesem Hobbytip vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

**Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen**

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark; 04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof; 04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Pausndorf Center; **06103, Halle, Fa. Natur pur, Kuhgasse, 0345/2032285**; 06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park; 07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden; 07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie, im EG; 09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Alt Chemnitz Center; 10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53; 10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Umlandstraße 43-44; 10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter; 12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz; 12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage; 12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick; 12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center; 13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center; 13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Lange Engelbrunn Center; 13439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhauser Allee-Arcaden; 13507, Berlin, Fa. Spinnrad, EKZ Hallen am Borsigturm; 15745, Wildau, Fa. Spinnrad, A10 Center an der BAB 10; 16303, Schwedt, Fa. Spinnrad, Oder Center; 17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center; 18055, Rostock, Fa. Spinnrad, Rostocker Hof; 19053, Schwerin, Fa. Spinnrad, Schloßpark Center; 20146, Hamburg, Fa. Spinnrad, Grindelallee 116; 21073, Hamburg, Fa. Spinnrad, Lüneburger Straße 19; 21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad, Grapengießer Straße 25; 22083, Hamburg, Fa. Spinnrad, EKZ Hamburger Straße; 22111, Hamburg, Fa. Spinnrad, Billstedt Center; 22143, Hamburg, Fa. Spinnrad, Rahlstedt Center; 22765, Hamburg, Fa. Spinnrad, Mercado Center;

22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad, Herold Center; 22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad, Stadtcenter Schenefeld; **22880, Wedel, Fa. M<sup>Q</sup>Queen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950**; 23552, Lübeck, Fa. Spinnrad, Mühlenstraße 11; 24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34; 24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3; 25524, Itzehoe, Fa. Spinnrad, Holstein Center; 26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Achternstraße 22; 26282, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad, Nordseepassage; 26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38; 26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark; 27472, Cuxhaven, Fa. Knack-Punkt; Bahnhofstr. 12; 27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgemeister Smid Str. 53; 27749, Delmenhorst, Fa. Spinnrad, City Point / Karstadt; 28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 67; 28203, Bremen, Fa. KosmetikBazar, Ostertorsteinweg 25-26; 28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Ostertorsteinweg 42/43; 28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center; **30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 6, 0511/326236; http://www.Kosmetik-Bazar-ev.de**; 30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7; 30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Einkaufszentrum Mitte; 30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad, City Center; 30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ; 30890, Barsinghausen, Fa. KosmetikBazar, Breitestr. 7; 31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulemeplatz 2; 31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar, Georgstr. 11; 31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4; 31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 40; 32052, Herford, Fa. Spinnrad, Lübbestr. 12-20; 32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 39; 32312, Lübbecke, Fa. Colimex/Stern Apotheke, Lange Str. 1; 32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 72; 32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar,

Paulinenstr. 9; 32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36; 33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ, Königplatz 12; 33102, Paderborn, Fa. Colimex/St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18; 33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6; 33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 33615, Bielefeld, Fa. KosmetikBazar, Arndtstr. 51; 34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königstraße 52; 34414, Warburg, Fa. KosmetikBazar, Hauptstr. 46; 34497, Korbach, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Bahnhofstr. 1; 35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar, Augustinerstraße; **35066, Frankenberg, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Auf der Nemphe 2, 06451/4621**; 35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1; 35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplangasse 2-4; 35576, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39; 36037, Fulda, Fa. Spinnrad, City Haus, Laden 6; 37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57/58; 37671, Höxter, Fa. KosmetikBazar, Am Markt 2a; 38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2; 38226, Salzgitter, Fa. Spinnrad, Fischzug 12; 38300, Wolfenbüttel, Fa. Colimex, Lange Herzogstr. 13; 38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter; 38640, Goslar, Fa. Spinnrad, Kaiserpassage; 39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad, City Carré; 39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, EKZ Elbe Park; 400212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstraße 80; 40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Friedrichstraße 12; 40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Nordstraße 79; 40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9; 40668, Meerbusch, Fa. Cosmeda, Gonellastraße 13; 40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Bismarckpassage; 40878, Ratingen, Fa. Spinnrad, Oberstraße 29; 41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173; 41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz; 41460, Neuß, Fa. Cosmeda, Neumarkt 4, 02131/277212; 41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7;

41515, Grevenbroich, Fa. Cosmeda, (Montanus-Apoth.), Montanushof; 41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 85; 41812, Erkelenz, Fa. Colimex im Kontra-Center, P.-Rüttchen Str.; 42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Herzogstraße 28; 42105, Wuppertal, Fa. Colimex, EKZ Rathaus-Galerie; 42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7; 42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168; 42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28; 42853, Remscheid, Fa. Colimex, EKZ Allee-Center; 42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30; 44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Bissenkamp 12-16; 44137, Dortmund, Fa. Colimex/Kaufhof, Westenhellweg 68-84; 44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32; 44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ Widumer Platz; 44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45; 44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33; 44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shoppingcenter; 44801, Bochum, Fa. Spinnrad, Uni Center Querenburg; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, Spinnrad Gesund & Lecker; 45130, Essen, Fa. KosmetikBazar, Alfredstr. 43; 45276, Essen, Fa. Spinnrad, Ringbumer Str. 16; 45329, Essen, Fa. Spinnrad, EKZ Altenessen; 45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City im UG; 45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein Ruhr Zentrum; 45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1; 45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kuniibertstr. 13; 45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5; 45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Marschstr. 6; 45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern; 45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, im WEKA Kaufhaus, Bahnhofstraße 55-65; 45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Horster Str. 4; **45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/1700011; http://www.spinnrad.de, E-Mail:info@spinnrad.de**; 45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Nordsternpark; 45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173; 46034, Oberhausen, Fa. Cosmeda, Marktstr. 109; 46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, CentRO; 46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero Center 110;

46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4; 46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuser Str. 4; 46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstraße 51; 46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26; 46535, Dinslaken, Fa. Cosmeda, Neustr. 51; 46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustraße 31-33; 47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstraße 42; 47198, Duisburg-Homburg, Fa. Cosmeda, (Augusta-Apotheke); 47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstraße 31; 47501, Duisburg, Fa. Cosmeda, Galeria/Kuhstr.; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa Atrium 42/43; **48143, Münster, Fa. Cosmetix, Salzstr. 46 b, 0251/44662**; 48143, Münster, Fa. KosmetikBazar, Ludgeristr. 68; 48143, Münster, Fa. Spinnrad, Ludgeristr. 114; 48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, EKZ Villa Nova; 48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar, Matthiasstr. 5; 48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6; 48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad, Schuppenstraße 12; 49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84-85; 49808, Lingen, Fa. Colimex, Lookenstr. 22-24; 50171, Kerpen, Fa. Colimex, KHC/Ph.-Schneider-Str.2-6; 50226, Frechen, Fa. Colimex, Hauptstr. 99-103; 50354, Hürth, Fa. Colimex, EKZ Hürth-Park; 50667, Köln, Fa. Colimex, Brüderstr. 7; 50672, Köln, Fa. Spinnrad, Olivandenhof; 50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53; 50765, Köln, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler; 50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336; 50858, Köln, Fa. Colimex, EKZ Rhein-Center Weiden; **50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072; E-Mail:colimex@colimex.de**; 51065, Köln, Fa. Spinnrad, Galerie Wiener Platz; 51373, Leverkusen, Fa. Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6; 51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 73; 51465, Berg-/Gladbach, Fa. Colimex, R.Zandersstr./Kaufhalle; 51643, Gummersbach, Fa. Colimex/Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7; 52062, Aachen, Fa. Colimex, Komphausbadstr. 10; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110; 52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 52249, Eschweiler, Fa. Spinnrad, Grabenstraße 66;

52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef Schregel Str. 48; **52428, Jülich, Fa. Sylvia Chemie/LaVita, Marktstr. 13**; 53111, Bonn, Fa. Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz); 53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4; 53177, Bonn - Bad Godesberg, Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2; 53721, Siegburg, Fa. Colimex, Am Brauhof 4; 53721, Siegburg, Fa. KosmetikBazar, Holzgasse 47; 53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, EKZ Huma; 53797, Lohmar 1, Fa. Colimex/Broich & Weber, Breitersteig 11; 53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino Center Galleria; 54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Kirschgarten 4; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9; 56068, Koblenz, Fa. Colimex, Hohenfelderstr. 22; 56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrrstr. 16-20; 56564, Neuwied, Fa. Spinnrad, Langendorfer Str. 111; 57072, Siegen, Fa. Spinnrad, Marburger Str. 34; 57072, Siegen, Fa. Spinnrad, City Galerie; **57076, Siegen, Fa. Jojoba Naturprodukte, Bismarkstr. 5, 0271/790201**; 57462, Olpe, Fa. Colimex/Valentin-Apotheke, Bruchstr. 13; 58096, Hagen, Fa. Spinnrad, Elberfelder Str. 37; 58239, Schwerte, Fa. Spinnrad, Hüsingstr. 22-24; 58452, Witten, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 38; 58511, Lüdenscheid, Fa. KosmetikBazar, Ringmauerstr. 5; 58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad, EKZ Stern Center; 58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad, Alter Rathausplatz 7; 58706, Menden, Fa. Colimex/Windrad, Bahnhofstr. 5; 59065, Hamm, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 1c; **59174, Kamen-Heeren, Fa. Kosna Vera, Märkische Str. 28, 02307/4772**, http://www.kosnavera.de; 59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststraße 16; 59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststraße 44; 59423, Unna, Fa. Kosna Vera, Markt 16; 59425, Unna, Fa. Kosna Vera, wasserstr. 15; 59555, Lippstadt, Fa. KosmetikBazar, Kahlenstr. 2; 59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, Lippe Galerie; **59755, Arnsberg, Fa. Stephan, Mendener Str. 14, 02932/25000**; 60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 11; 60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Hessen-Center; 60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Nord West Zentrum; 63065, Offenbach, Fa. Spinnrad, Herrenstraße 37;



63450, Hanau, Fa. Colimex/HobbyTee; Fahrstr. 14;  
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/Cleopatra, Steingasse 37;  
63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad, City Galerie;  
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar, Dientzenhofer Str. 14;  
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad, Wilhelminenstraße 2;  
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad, Wilhelminenpassage;  
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar, Wagemannstr. 3;  
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Mauritius Galerie 23;  
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Langgasse 12;  
65549, Limburg, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 4;  
66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 20-30;  
66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad, Saarpfalz Center;  
67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, Bismarckstraße 106;  
67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;  
67655, Kaiserslautern, Fa. KosmetikBazar, Grüner Graben 3;  
67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad, Pirmasenser Str. 8;  
68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;  
69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Das Carré;  
69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 62;  
70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Lautenschlager Str. 3;  
70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 1-5;  
70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik, Staufenbergstr. 26;  
71084, Böblingen, Fa. Spinnrad, Kaufzentr., Sindelfinger Allee;  
71634, Ludwigsburg, Fa. KosmetikBazar, Leonberger Str. 29;  
71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad, Marstall Center;  
72070, Tübingen, Fa. Spinnrad, Kirchgasse 2;  
72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad, Metzgerstraße 4;  
**73062, Uhingen, Fa. Stella, Bleichereistr. 41, 07161/939630; Info@stella-essenzen.de, www.stella-essenzen.de;**  
**73230, Kirchheim/Teck, Fa. Knack-Punkt, Alleenstr. 87, 07021/41726;**  
73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad, Teck-Center;  
**73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, 07361/680176;**  
73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;  
73728, Esslingen, Fa. KosmetikBazar, Küfergasse 37;  
73728, Esslingen, Fa. Spinnrad, Roßmarkt 1;  
73733, Esslingen, Fa. Spinnrad, Neckar Center;  
74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad, Sülmerstraße 34;  
75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 10;

75173, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 9;  
76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 170;  
76829, Landau, Fa. Spinnrad, Rathausplatz 10;  
77652, Offenburg, Fa. Spinnrad, Steinstraße 28;  
78050, Villingen, Fa. Spinnrad, Niedere Str. 37;  
78224, Singen, Fa. Spinnrad, Scheffelstraße 9;  
78462, Konstanz, Fa. Spinnrad, Hussenstraße 24;  
78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad, Hecht Carre;  
79098, Freiburg, Fa. Spinnrad, Rathausgasse 17;  
80331, München, Fa. Spinnrad, Asamhof;  
**80469, München, Fa. Kräuter Garten, Pestalozzi Str. 3, 089/23249802;**  
80797, München, Fa. Spinnrad, Schleißheimer Str. 100;  
**80799, München, Fa. Brennessel, Türkenstr. 60, 089/280303;**  
**82008, Unterhaching, Fa. Creativ Cosmetic, Bahnhofsweg 3, 089/6115916;**  
**82362, Weilheim, Fa. Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, 0881/64961;**  
83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad, Stadtcenter;  
83278, Traunstein, Fa. Spinnrad, Maxstraße 33;  
83395, Freilassing, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 29;  
**84028, Landshut, Fa. Lavita, Grasgasse 318, 0871/24424;**  
84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik, HochfelInstr. 2;  
**85049, Ingolstadt, Fa. Kosmetik z. Selbern., Sauerstr. 9, 0841/33711;**  
85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park;  
85354, Freising, Fa. Brennessel, Untere Hauptstr. 45;  
**86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik, Bahnhofstr. 6; 0821/155346;**  
86150, Augsburg, Fa. Spinnrad, Viktoriapassage;  
87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Fischersteige 4;  
**87700, Memmingen, Fa. La Vendel, Hirschgasse 5, 08331/5352;**  
88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad, Eisenbahnstraße 8;  
89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blautal Center;  
89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad, Mutschler Center;  
**89522, Heidenheim, Fa. Die Öko-Thek, Hauptstr. 55; 07321/26808;**  
90402, Nürnberg, Fa. Colimex/In Emotions, Karolinenstr. 11;  
**90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura, Johannesgasse 53-55, 0911/209522;**  
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Grand Bazar;  
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Pfannenschmidsgasse 1;  
90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Franken-Center, Glogauer Str.;  
90762, Fürth, Fa. Spinnrad, City Center;  
91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;  
91126, Schwabach, Fa. Spinnrad,

Königstraße 2;  
**91710, Gunzenhausen, Fa. Natur u. Hobbyladen, Strittstr. 4, 09831/8574;**  
92421, Schwandorf, Fa. Kosmetik z. Selbermachen, Fr.Ebert-Str. 51;  
93047, Regensburg, Fa. Spinnrad, Maximilianstr. 14;  
**93133, Burglengenfeld, Fa. Kosmetik z. Selbermachen, R.Schumannstr. 10, Tel.: 09471/6835; E-Mail:maria.gleissi@gmx.de;**  
94082, Passau, Fa. Colimex/Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;  
**94209, Regen, Fa. Ursula's Ökoshop, Wieshof 4, 09921/4303;**  
**94315, Straubing, Fa. Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448;**  
94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad, Degg's Einkaufspassage;  
95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;  
95444, Bayreuth, Fa. Colimex/Schloß-Apotheke, Maxstr. 16;  
96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium;  
**96355, Tettau, Fa. Nature, Ch.Hammerschmidt-Str. 33, 09269/9615, http://www.nature.de;**  
96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;  
97070, Würzburg, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 16;  
**97447, Gerolzhofen; Fa. Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, 09382/4115; http://www.naturwarenladen.de;**  
97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik, Erlenstr. 25;  
97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar, Bergstr.7;  
97618, Niederlauer/Bad Neustadt, Fa. Hobby-Kosmetik; Am Rück 1;  
98527, Suhl, Fa. Spinnrad, Lauterbogen-Center;  
99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park;

#### Für unsere Zuschauer in der Schweiz

- **Fa. Interwega Handels GmbH, Postfach 125, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854, Fax: 055/4442477, www.interwega.ch**
- **Fa. Dorf-Lädli, Kantonstr. 49, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854**
- **Fa. Maximilian-Rohstoffe, Stutzrain 1, CH-6005 Luzern, Tel./Fax: 041/3601682**
- **Fa. Drogerie im Dreilangel, Bäraustr. 45, CH-3552, Tel./Fax: 034/4021565,**

#### Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8, A-5020 Salzburg, Tel./Fax: 0662/848802 u. 434228, Fax: 848803**
- **Fa. Art of Beauty, Trauseneggerdamm 20, A-4600 Wels, Tel.: 07242/57226, http://www.art-of-beauty.at**

#### Für unsere Zuschauer in Luxemburg

- **Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, L-6945 Niederanven, Tel.: /348437**