

Ohne Shampoo

No-Poo, Co- oder Reverse-Washing: drei aktuelle Trends, wenn es ums Thema Haarwäsche geht. Was steckt dahinter und für welche Kunden eignen sich die Waschmethoden ohne große Schaumberge?

Shampoo, Spülung und ein- bis zweimal pro Woche eine Kur: So sieht das Pflegeprogramm für die Haare bei vielen Frauen aus. Bisher galt das Reinigen mit Shampoo immer als Standard. Neue Trends aus Amerika halten nun auch hierzulande Einzug und stellen Verwendung und Reihenfolge der üblichen Pflegeroutine auf den Kopf.

Was das Standardprogram mit den Haaren macht Der Klassiker zur Entfernung von Ablagerungen, Talg, Hautschüppchen und Styling-Resten ist Shampoo. Verantwortlich

für die Reinigungsleistung sind in der Regel Tenside. Sie verbessern die Löslichkeit von Schmutz- und Fettablagerungen im Haar. Viele Shampoos enthalten als waschaktive Substanzen Sulfate, allerdings lösen diese auch einen Teil des Fettes von der Kopfhaut. Bei Menschen mit sehr empfindlicher Kopfhaut kann dies zu Irritationen und trockenen Hautarealen führen. Während des Waschvorgangs wird die Schuppenschicht des Haares geöffnet. Einerseits ist das Haar so bereit, pflegende Inhaltsstoffe wie Feuchthaltefaktoren, Pflanzen- und Kräuterauszüge oder pflegende Öle aufzunehmen. Andererseits ist es im

nassen Zustand besonders empfindlich, vor allem, wenn es trocken gerubbelt oder mit dem falschen Werkzeug gekämmt wird. Um die Schuppenschicht zu schließen kommt eine Spülung ins Spiel. Conditioner schäumen im Gegensatz zum Shampoo nicht und enthalten meist keine Sulfate. Viele Verbraucher assoziieren eine reichliche Schaumbildung beim Waschen mit einer guten Reinigung. Wird aber im Anschluss an das Shampoo eine sulfatfreie Spülung ins Haar gegeben und bildet sich immer noch Schaum, ist das Shampoo nicht gründlich genug ausgewaschen. Denn Conditioner schäumen das Haar nicht auf, sondern schließen die geöffnete Schuppenschicht, machen es so leichter kämmbar und können eine Extraportion Glanz verleihen. Allerdings bieten Conditioner lediglich eine temporäre Pflegeleistung. Zur intensiven Pflege empfiehlt sich deshalb ein- bis zweimal pro Woche, je nach Zustand der Haare, eine Kur zu verwenden.

Waschen ohne Shampoo Im Zuge der Bewegung „Zurück zur Natur“, die in sozialen Netzwerken international die Runde macht, wurde plötzlich Shampoo aus dem Badezimmer verbannt. Der „No-Poo“ (kein Shampoo)-Trend war geboren. Vorreiter waren bekannte Persönlichkeiten, die auf einmal darauf schworen, ihre Mähne nur mit klarem Wasser von Schmutz und Rückständen zu befreien. Im Netz gibt es dazu regelrechte Wettbewerbe (Challenges), bei denen mindestens vier bis sechs Wo-



© torwai / iStock / Getty Images

chen auf Shampoo und Spülung verzichtet wird. Der Hintergedanke dabei: Die Talgproduktion der Kopfhaut soll sich normalisieren und das Haar gesünder und griffiger werden. Doch dieser Trend ist eher etwas für Hartgesottene. Denn durch fehlende reinigende Inhalte, die bei der Entfernung sämtlicher Rückstände im Haar helfen und es außerdem pflegen sollen, kann es zu Stress für Haar und Kopfhaut kommen. Kurzum: No-Poo wird wohl eher eine Mode- oder Randerscheinung sein und sich auf Dauer kaum durchsetzen.

Conditioner zur Reinigung Dauerhaft komplett auf Shampoo zu verzichten ist für die meisten also keine probate Lösung. Schnell erwachte deshalb der nächste Trend: Co-Washing (Conditioner only oder Conditioner Washing), was so viel bedeutet wie Conditioner statt Shampoo für das Haarewaschen anzuwenden. Ursprünglich galt Waschen allein mit einer Spülung als Geheimtipp für krauses Haar, denn gerade Locken sind von Natur aus eher trocken. Genau da setzt der Conditioner an: Er enthält weitaus weniger waschaktive Substanzen als die meisten Shampoos, was dazu beiträgt, sie weniger aus-

zutrocknen; gleichzeitig spendet er Feuchtigkeit und verleiht Glanz. Doch nicht nur Lockenmähnen können vom Co-Washing profitieren, sondern auch Kundinnen mit sehr trockenem, sprödem Haar oder empfindlicher Kopfhaut. Empfehlenswert ist es, bei zwei Haarwäschen in der Woche das Shampoo durch die Anwendung eines Conditioners zu ersetzen. Dazu den Conditioner von der Kopfhaut in die Spitzen einarbeiten, drei bis fünf Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser sehr gründlich auswaschen. Ein bis maximal zwei Mal pro Woche ist dann die normale Shampoo-Routine ratsam. Zu Beginn ist die Umstellung meist etwas gewöhnungsbedürftig und es kann das Gefühl eines schneller nachfettenden Ansatzes entstehen. Um das zu vermeiden empfiehlt es sich, für das Co-Washing unbedingt Spülungen ohne Silikone anzuwenden. In der INCI-Liste haben sie meist die Endung -cone wie beispielsweise Amodimethicone, -xane wie Cyclopentasiloxane oder -onol wie Dimethiconol. Jede Routineänderung braucht etwas Zeit zur Umstellung. Deshalb sollten sich Kunden, die auf Co-Washing wechseln möchten, ein bis zwei Wo-

chen Zeit geben, bis sie sich an das neue Gefühl gewöhnt haben.

Vor der Wäsche spülen Ein weiterer Pflgetrend ist Reverse Washing (umgekehrtes Waschen). Dabei kommt die Spülung vor dem Shampoo zum Einsatz. Die Methode eignet sich beispielsweise für Kundinnen mit sehr feinem oder fettigem Haar. Hier reicht häufig Shampoo nicht aus und ein Conditioner nach dem Shampooieren kann die Haare eher beschweren. Da hilft es, den Spieß einfach umzudrehen. Wird die Spülung vor dem Shampoo ins nasse Haar einmassiert, bekommen die Haare eine Extraportion Feuchtigkeit. Beim anschließenden Waschen wird die Schuppenschicht außerdem weniger aufgeraut. Die Wirkung lässt sich verstärken indem der Conditioner im nassen Haar eine halbe Stunde einwirken darf, ähnlich wie bei einer Haarkur. Auch hier sind silikonfreie Produkte empfehlenswert, damit sämtliche Inhaltsstoffe in jede Haarfasern eindringen können. Es lohnt sich also ab und zu, die haarige Pflegeroutine einmal auf den Kopf zu stellen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
Freie Journalistin*

Anzeige

Juckreiz? Trockene, gereizte Haut?

EBENOL® – mit bewährtem Hydrocortison

hilft bei trockener
und juckender Haut.



Mit EBENOL® fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut!

EB_PK9.0 www.ebenol.de

EBENOL® 0,5% Creme. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wirkstoff: Hydrocortison. Anwendungsgebiet: Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. Zur kurzzeitigen (max. 2 Wochen andauernden) äußerlichen Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensjahr. Warnhinweis: enthält Cetylstearylalkohol und Kaliumsorbat. Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: 11.2017. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.