

Haare waschen mal anders: „No Poo“

Corona verändert: den Umgang mit sozialen Kontakten, mit uns selbst, unseren Gewohnheiten. Es scheint jetzt die Zeit gekommen zu sein, kreativ zu werden, uns selbst neu zu entdecken und Unbekanntes auszuprobieren. Und genau das versuche ich: Ab sofort verzichte ich auf das Waschen mit konventionellem Haarshampoo. Ein kleiner Schritt im Kampf dem Plastik, so zu sagen.

Immer wenn ich vom Einkaufen zurückkehrte und meine Produkte aus ihren Plastikmüteln befreite, nahm ich mir vor, weniger Müll zu produzieren. Irgendwo müsse ja wohl Verpackung eingespart werden können. Und so stand ich am Tag drei häuslicher Isolation unter der Dusche und sah mir meine Pflegeprodukte an. Shampoo hier, Waschlotion da, Spülung dort, alle schön eingekleidet in Plastik – ich fasste einen Entschluss: Ab sofort verzichte ich auf mein Haarshampoo, der Umwelt zuliebe. Trotzdem möchte ich meine Haare reinigen und suche aktiv nach Alternativen zu Shampoo. Rasch stieß ich auf eine bekannte Bewegung im Netz, genannt „No Poo“ (kurz für „No Shampoo“). Gänzlich neu ist „No Poo“ nicht. Bereits vor mehreren Jahren machten Blogger*innen und YouTube Sternchen auf das Haarewaschen mit häuslichen Hilfsmitteln aufmerksam. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Formen von „No Poo“. Dazu gehört das Waschen der Haare mit natürlichen und biologisch abbaubaren Produkten wie bspw. Lavaerde, Roggenmehl, Kastanien oder Waschnüssen. Verfechter*innen von „Water Only“ reinigen ihre Kopfhaut lediglich mit Wasser, wohingegen die radikalsten Vertreter*innen der Bewegung mit „No Water/Sebum Only“ auf jegliches Waschen der Haare verzichten. Stattdessen soll der überschüssige Talg mit zahlreichen Bürstenstrichen am Tag gleichmäßig im Kopfhaar verteilt werden.

Da mir letztgenannte Formen zu extrem sind, entschied ich mich kurzerhand für die Alternative Roggenmehl. Roggen wird in Österreich angebaut, ist lokal erhältlich und muss nicht wie Lavaerde erst über die halbe Weltkugel transportiert werden. Außerdem las ich, dass eine Haarspülung mit Apfelessig (Saure Rinse) ein weiteres hervorragendes Mittel zur Pflege von Haut und Haar sei. Bisher war mir die Verwendung von Apfelessig lediglich zur Behandlung von Kopfläusen bekannt. Seinen chemischen Eigenschaften zufolge hat Essig einen sauren pH-Wert, wirkt desinfizierend und zerstört den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht. Ich war gespannt.

Tag sechs der häuslichen Isolation – ich wagte den Selbsttest. In einem Schälchen mischte ich zwei Esslöffel Roggenmehl mit etwas Wasser. Dabei verrührte ich die Zutaten so lange, bis ein

dickflüssiger Brei entstand. Nun fehlten nur noch zwei gute Esslöffel Apfelessig, die ich in einen Messbecher gab und nachher in der Dusche mit ca. einem halben Liter Wasser auffüllte. Fertig war mein natürliches Shampoo und Spülung.

Das Auftragen des Roggenbreis war zugegebenermaßen eine kleine Patzerei. Ich versuchte das Gemisch, so gut es ging, auf meiner Kopfhaut zu verteilen und sanft einzumassieren. Die restlichen Haare ließ ich aus. Nun hieß es alles kurz einwirken lassen und anschließend gut auswaschen. Erstaunlicherweise klumpt das Roggenmehl nicht und ließ sich gut entfernen. So weit, so gut. Weiter ging es mit meiner Apfelessigspülung. Ob sauer auch beim Haarewaschen lustig macht, sollten wir gleich sehen. Mittlerweile roch mein ganzes Badezimmer nach Essig, aber was soll's, Augen zu und durch. Ich schüttete mir das Essigwasser über die Kopfhaut und spülte meine Haare anschließend mit kaltem Wasser gut aus. Dabei rümpfte ich meine Nase und hoffte inständig, dass der stechende Geruch nach dem Waschen nicht mehr zu vernehmen ist. Zehn Minuten später war ich mit dem Waschen fertig und ließ meine Haare lufttrocknen. Endlich wagte ich einen ersten Blick in den Spiegel und betrachtete das Ergebnis. Meine Haare sahen tatsächlich frisch gewaschen aus, es gab keine Mehlrückstände und das besondere „Dufterlebnis“ von vorhin war tatsächlich verflogen. Ich war äußerst positiv überrascht und beschloss, meinen Versuch weiterzuführen.

Seither sind drei Wochen vergangen und ich ziehe mein Fazit: Das Zusammenmischen der Zutaten geht super einfach und schnell. In weniger als einer Minute ist das „Shampoo“ einsatzbereit. Mit dem Verteilen der Masse auf dem nassen Haar komme ich ebenso gut zurecht, lediglich der Essiggeruch macht mir noch etwas zu schaffen. Da mein Haar aber tatsächlich mehr glänzt und gesünder aussieht, entscheide ich, die Saure Rinse weiterhin zu verwenden. Am glücklichsten bin ich aber darüber, für mich eine weitere Möglichkeit zum Umweltschutz gefunden zu haben. Jeder kleinste Schritt zählt, auch deiner!

Viel Spaß bei Nachmachen!

#Karin Boscolo, DKA Innsbruck