

Brennnesselwurz- Rosmarin-Haarspülung



Das brauchst du:

- 2 Esslöffel getrocknete Brennnesselwurzel + 2 Esslöffel getrocknete Rosmarinnadeln (alternativ frische Rosmarinnadeln und gut gereinigte Wurzeln)
- 500 ml Wasser
- 1 Esslöffel Apfelessig oder Zitronensaft (optional für Glanz und Balance des pH-Werts)
- 5-10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Rosmarin oder Lavendel, optional für Duft und zusätzliche Pflege)
- Für eine längere Haltbarkeit (2-3 Monate): 125 ml etwa 40%-gen Alkohol unterrühren.

So einfach geht's:

1. **Brennnesselwurzel vorbereiten:** Falls du frische Wurzeln verwendest, wasche und schneide sie in kleine Stücke. Bei getrockneter Brennnesselwurzel kannst du diese direkt verwenden.
2. **Wasser erhitzen:** Bringe das Wasser zum Kochen und füge die Brennnesselwurzel und Rosmarin hinzu.
3. **Sud köcheln lassen:** Lasse die Mischung für etwa 15-20 Minuten auf niedriger Hitze köcheln, damit die Nährstoffe aus der Wurzel in das Wasser übergehen.
4. **Abkühlen und filtern:** Nachdem die Mischung geköchelt hat, lasse sie abkühlen. Dann siebe die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch, um die Wurzeln zu entfernen.
5. **Verfeinern (optional):** Gib den Apfelessig oder Zitronensaft hinzu, um den pH-Wert anzupassen. Wenn du magst, kannst du auch ätherische Öle für zusätzlichen Duft und Pflege hinzufügen. Jetzt könntest du auch noch den Alkohol beimengen.
6. Fülle die Mischung in eine saubere, steril verschlossene Glasflasche oder einen Sprühbehälter.
7. Lagere sie an einem kühlen, dunklen Ort, idealerweise im Kühlschrank, um die Haltbarkeit weiter zu verlängern.

Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | krauterpension-am-wald.de



So wendest du die Spülung an:

- **Nach dem Haarewaschen:** Gieße die Spülung langsam über dein frisch gewaschenes, feuchtes Haar.
- **Sanft einmassieren:** Massiere die Spülung leicht in die Kopfhaut und die Haarlängen ein.
- **Nicht ausspülen:** Diese Haarspülung muss nicht ausgewaschen werden. Lasse sie im Haar, um die pflegenden Wirkstoffe wirken zu lassen.
- **Regelmäßige Anwendung:** Verwende die Spülung nach jeder Haarwäsche oder mindestens einmal pro Woche, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Ach so:

Brennnesselwurzel ist bekannt dafür, das Haarwachstum zu fördern und die Kopfhaut zu stärken. In Kombination mit den optionalen Zusätzen wie Apfelessig oder ätherischen Ölen kann die Spülung auch helfen, den Glanz zu verbessern und das Haar geschmeidig zu machen. Rosmarin belebt und erfrischt die Kopfhaut, regt die Durchblutung an und fördert das Haarwachstum. Es hilft gegen Haarausfall, bekämpft Schuppen, Trockenheit und Juckreiz und verleiht gesunden Glanz und Geschmeidigkeit. Die Kopfhaut kann Nährstoffe besser aufnehmen. Neben der Brennnesselwurzel könnte man auch noch Birkenblätter für die Spülung verwenden. Ein Alkoholgehalt von 20-25 % verlängert die Haltbarkeit auf etwa 2-3 Monate. Wenn du eine empfindliche Kopfhaut hast, kann der Alkohol jedoch leicht austrocknend wirken. Dann kannst du eine niedrigere Dosierung probieren oder direkt vor der Anwendung etwas Wasser zur Spülung geben.