



Haarpraxis Nady Planzer Feller
Stocklistrasse 19 · 6442 Gersau · + 41 (0)41 820 44 44
www.nadyplanzer.com · nady@nadyplanzer.com

Die richtige Haarwäsche – natürlich gepflegt mit unserem Basen-Shampoo

Gesundes, glänzendes Haar beginnt bei der richtigen Pflege der Kopfhaut. Mit der richtigen Anwendung unseres Basen-Shampoos unterstützt du die natürliche Balance von Haar und Haut – für sichtbar gesunde, kräftige Haare.

Vorbereitung: Bürsten vor dem Waschen

Wir empfehlen, vor jeder Haarwäsche die Haare gründlich mit unserer Kopfhaut- und Haarpflege-Bürste gründlich auszubürsten.

Das hat mehrere Vorteile:

- Lösen von Styling- und Staub-Rückständen
- Aktivierung der Kopfhaut-Durchblutung
- optimale Vorbereitung auf die Reinigung

Anwendung mit dem Foamer

Unser Basen-Shampoo ist ein Konzentrat, kann aber auch pur verwendet werden.

Besonders empfehlenswert ist jedoch die Anwendung mit dem Foamer (bei uns erhältlich).

So bereitest du den perfekten Schaum zu

1. Foamer ca. zwei Fingerbreit mit heissem Wasser füllen.
2. Zwei bis drei Spritzer Shampoo-Konzentrat zugeben
3. Verschluss schliessen und sanft schwenken
4. Drehkopf öffnen
5. Flasche zusammendrücken

Der fertige Schaum sollte eine sahnartige Konsistenz haben.

Ist er zu dünn, dann mehr Shampoo-Konzentrat hinzufügen.

⚠ **Wichtig:** Die Mischung immer frisch zubereiten – nicht auf Vorrat!

Den Foamer von Zeit zu Zeit in Essigwasser einweichen und mit heissem Wasser gut durchspülen.



Die richtige Wasch-Technik

Den Schaum auf das **trockene Haar** auftragen (nicht auf nasses).

Mit kreisenden Bewegungen in die Kopfhaut einmassieren.

Haare leicht mit warmem Wasser anfeuchten.

Bei Bedarf nochmals mit wenig Shampoo einschäumen.

Grundregel: Je höher der Fettanteil im Haar und je kalkhaltiger das Wasser, desto weniger Wasser und mehr Shampoo verwenden.

Richtig ausspülen

Mit vornübergebeugtem Kopf Shampoo-Reste gründlich warm ausspülen.

Zum Abschluss Kopfhaut und Haar kurz kalt spülen.

Die kalte Spülung schliesst die Schuppenschicht des Haares, denn nur Haar mit anliegender Schuppenschicht glänzt!

Alternative: Einen Schuss Bio-Apfelessig ins letzte Spülwasser geben oder mit Kosmetik-Essig besprühen

Nach der Haarwäsche

- Haare nicht trockenrubbeln
- sanft mit dem Handtuch andrücken
- mit einem grobzinkigen Holzkamm (ohne scharfe Kanten) entwirren
- immer von den Spitzen nach oben kämmen

So schützt du die Haarstruktur und vermeidest Haarbruch.

Umstellungsphase

Beim Wechsel von konventionellen Produkten zu unserem Basen-Shampoo kann es zu einer Übergangsphase kommen, bis Haar und Kopfhaut sich von alten Pflegerückständen befreit haben. Danach zeigt sich das Haar von seiner schönsten Seite (bessere Durchblutung der Kopfhaut, Standfestigkeit, mehr Glanz, verlängerter Haarwasch-Intervall).

Warum unsere Basenkosmetik für Haut und Haar?

Ausgewogener Säure-Basen-Haushalt = Gesundheit

Unser Körper besteht aus aeroben Mikroorganismen, die Sauerstoff umsetzen (also aufbauend wirken) und anaeroben, die Stickstoff umsetzen (also abbauend wirken). Sind diese im ausgewogenen Gleichgewicht, sind wir gesund. Alle Zellen und Zellverbände sind mit einem Biofilm überzogen, der sich in seine mikrobiologische Umgebung integriert. Je geringer dabei der Anteil von **degenerativen** Mikroorganismen, desto höher ist der Anteil an **regenerativen** Mikroben, welche unseren Organismus aufbauen und ihn gesund erhalten.

Alle Kranken haben eines gemeinsam – sie sind übersäuert

Übersäuerung verdichtet den Raum um die Zellen in unserem Organismus – vergleichbar mit einem stehenden Gewässer, das in einen Gärzustand übergeht und überwiegend anaerobe, also degenerative Mikroorganismen hervorbringt (erkennbar am schlechten Geruch). Durch unseren heutigen Lebenswandel sammeln sich in unserem Körper Säuren an, die mit der Zeit zu irreparablen Schäden und Krankheiten führen. Deshalb ist Entsäuerung/Entgiftung für unsere Gesundheit so wichtig.

Am meisten Schadstoffe können wir über unsere Haut abbauen

Heute wissen wir, dass die Haut als grösstes menschliches Organ pH-neutral ist und nicht mit einem „natürlichen Säureschutzmantel“ umhüllt wird, wie uns die Industrie weismachen will. Die auf der Haut gemessenen Säuren sind auf jene Stoffe zurückzuführen, die der Körper über die Haut ausscheidet oder auszuscheiden versucht. Das Auftragen saurer Kosmetika behindert diesen Prozess und lässt die Haut – oberflächlich gesehen – als rein erscheinen, obwohl es darunter brodelt. Man kann jede Fassade mit einem neuen Anstrich versehen, doch was befindet sich darunter?

Gesunde Kosmetika ist basisch

Die Base als Nahrung für aufbauende Mikroorganismen gilt als Substrat des Lebens, da in ihr die meisten regenerativen Prozesse ablaufen. Nur basische Kosmetik ist in der Lage, die Haut bei ihrer Ausscheidungsfunktion zu unterstützen. Diese Wirkung wird durch die Osmose unterstützt. Wir erinnern uns an den Physikunterricht, wo wir gelernt haben, dass Teilchen nur fließen, wenn sich die Milieus (wie in diesem Beispiel der pH-Wert) unterscheiden. Das heisst nichts anderes als: Saure Kosmetika blockieren die Osmose, basische Produkte entziehen der Haut die Giftstoffe!

Der Zustand des Bindegewebes ist der Schlüssel zu Gesundheit und Schönheit

Eine entscheidende Rolle für Gesundheit und Schönheit spielt unser Bindegewebe. Kommt es zu Säureüberschuss wird diese im Bindegewebe zwischengelagert, was mit der Zeit die Faszien verklebt und die Gewebe verhärten lässt. Dies führt zu gesundheitlichen Störungen, die sich im Aussen durch Hautkrankheiten wie Altersflecken und Pigmentstörungen zeigen. Durch ganzheitliche Lebensumstellung, Ernährung und basische Pflege zeigt sich mit der Zeit wieder ein klares Hautbild mit glänzendem Haar – das Spiegelbild von dem, was sich im Innern unseres Körpers abspielt.

Kosmetika als tägliche Therapie

Indem wir unser grösstes Organ „Haut“ durch tägliche Anwendung einer natürlichen Basen-Kosmetik pflegen, unterstützen wir unsere Gesundheit. Der richtige pH-Wert von Kosmetika und die optimale Zusammensetzung mit einer harmonischen Duftmischung setzt einiges an Wissen voraus. Dieses Wissen habe ich mir während vieler Jahre angeeignet und in einer eigenen Kosmetik-Linie umgesetzt mit dem Namen

Luce vera

Heute darf ich auf viele zufriedene Kunden zählen, die auf meine Produkte vertrauen. Sie zeigen mir durch ihre Gesundheit, Schönheit und Ausstrahlung, dass die Inhaltsstoffe stimmig sind.

Januar 2026, Urs Feller, eidg. dipl. Naturheilpraktiker