



## Green Washing für Einsteiger – die 10 besten Bio Shampoos

JOANA GREIMERS  
vor 4 Tg [Beauty](#)



TEILEN



TWEET



TEILEN

Lange vorbei sind die Zeiten, in denen Bio Shampoos nach Erde gerochen, ein Kopfhautmassaker verursacht haben (statt einer Schaumparty), oder unser Haar im ungünstigsten Fall gar nicht mehr verlassen wollten!

Wir haben uns auf die Suche **nach den 10 besten Bio Shampoos** der neuen Ära gemacht und das dabei gelernt:

a) **Bio ist nicht gleich bio** Nicht überall wo natürlich/pflanzlich/biologisch/vegan/etc. drauf steht sind auch wirklich nur gesunde Inhaltsstoffe drin. Diese Begriffe sind nicht geschützt und können daher von jedem verwendet werden, der Lust hat. Wir unterscheiden also zwischen **zertifizierten Bio Shampoos**, die ein Güte-Siegel wie BDIH, Ecocert, USDA oder Natrue tragen: hier kommen die Inhaltsstoffe weitgehend aus Bio-Anbau und es wird auf synthetische Duft- und Farbstoffe, Tierversuche, Mineralöle und Konservierungsstoffe verzichtet. Und auf der anderen Seite gibt es **naturnahe Produkte**: hier sind keine genauen Regelungen festgelegt. Die meisten verzichten auf Mineralöle und pflanzliche Wirkstoffe stehen im Fokus.

b) **Der Bösewicht: Sodium Lauryl Sulfate** (dt. Natriumlaurylsulfat) SLS ist so gesehen der Gangsta-Boss unter den schädlichen Inhaltsstoffen und sollte sich auf keinen Fall auf der INCI-Liste deines auserwählten Shampoos wiederfinden. Sulfate sind waschaktive Substanzen (hallo Schaum!) die aber an sich nicht reinigend sondern nur fettlösend wirken. Sie entziehen den Haaren somit ihre natürliche Schutzbarriere, was zu Kopfhautirritationen, trockenen Haaren oder gar Haarausfall führen kann. Nicht grade unsere Vorstellung von einer seidig-glänzenden Mähne, right?!

c) **Wir müssen weder auf Schaum noch Pflege verzichten**. "Sanft" ist das Schlüsselwort. Klar, mit Bio Shampoos erzeugen wir keine Marie-Antoinette Haartürme und auch der Duft berauscht uns nicht über Tage. Dafür gibt's aber (fast) keine bad hair days mehr! Die neuen Shampoos erzeugen außerdem mit pflanzenbasierten Stoffen aus Kokosnuss oder Mais auch einen feinen Schaum. Ingredienzien wie Teebaumöl (wirkt klärend bei trockener oder schuppiger Kopfhaut), Shea Butter (mehr Glanz) oder Aloe Vera und Kokosnuss (Feuchtigkeit) pflegen und geben dem Haar eine natürliche Struktur.

Na dann, fröhliches Waschen mit gutem Gewissen!



Erhält den Glanz von coloriertem Haar: **"Farbschutz Shampoo"** von Überwood, ca. 17 Euro (naturnah, sulfatfrei)

ARTWORK: STYLIGHT