

Das ultimative E-Book



NATÜRLICH  
GEPFLEGT – 4 DIY-  
REZEPTE FÜR DEINE  
HAAR- &  
KOPFHAUTPFLEGE  
MIT ÄTHERISCHEN  
ÖLEN

von Anne Ludwig-Stertzbach

# KOPFHAUTÖL GEGEN SCHUPPEN

## Zutaten:

- 1 EL Jojobaöl oder Kokosöl
- 2 Tropfen Teebaumöl
- 1 Tropfen Lavendelöl
- 1 Tropfen Zypressenöl

## Anwendung:

Ölmischung sanft in die Kopfhaut einmassieren. 15–30 Minuten einwirken lassen, dann mit mildem Shampoo ausspülen. 1–2× pro Woche wiederholen.

# BERUHIGENDES LEAVE-IN SPRAY FÜR DIE KOPFHAUT

## Zutaten:

- 50 ml abgekochtes Wasser oder Lavendelhydrolat
- 3 Tropfen Lavendelöl
- 1 Tropfen Zypressenöl
- Optional: 1 TL Aloe Vera Gel

## Anwendung:

In eine Sprühflasche füllen, gut schütteln. Direkt auf die trockene oder feuchte Kopfhaut sprühen. Nicht ausspülen. Vor jedem Gebrauch schütteln.

# STÄRKENDE HAARMASKE MIT ROSMARIN

Zutaten:

- 1 EL Kokosöl (leicht erwärmt)
- 2 Tropfen Rosmarinöl
- 1 Tropfen Lavendelöl

Anwendung:

Mischung in die Längen und Kopfhaut einmassieren. 30 Minuten oder über Nacht einwirken lassen (mit Handtuch umwickeln), danach gründlich auswaschen. Ideal 1× wöchentlich.

# MEIN FAZIT:

Du brauchst keine teuren Spezialprodukte, um deinem Haar und deiner Kopfhaut etwas Gutes zu tun.

Mit ein paar einfachen Zutaten und den richtigen ätherischen Ölen kannst du dir natürliche Pflege selbst kreieren – ganz intuitiv, sanft und wirksam.

Ich hoffe, meine liebsten DIY-Rezepte inspirieren dich, es einfach mal auszuprobieren.

Vertrau deinem Gefühl – und genieß die kleinen Momente für dich.

Von Herz zu Herz,  
Anne



# IMPRESSUM

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Anne Ludwig-Stertzbach

Zennweg 34

90449 Nürnberg

Deutschland



Kontakt:

E-Mail: [info@annesbusiness.de](mailto:info@annesbusiness.de)

Telefon: auf Anfrage

Webseite: [www.annesbusiness.de](http://www.annesbusiness.de)

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses eBooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehme ich keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Die Anwendung ätherischer Öle ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte stets ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden.

# IMPRESSUM

Urheberrecht:

Alle Inhalte dieses eBooks unterliegen dem Urheberrecht. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung in jeglicher Form ist ohne meine ausdrückliche Zustimmung nicht gestattet.

Vielen Dank für dein Interesse an ätherischen Ölen!

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten.