

Bei jedem Fünften hierzulande rieselt es auf Hemd, Bluse oder Pulli. **Schuppen** sind ein lästiges und unangenehmes Problem. Besonders häufig trifft es Männer. In der Apotheke finden Betroffene hilfreiche und sinnvolle Produkte, die dauerhaft helfen können.

Keine weißen **Flocken**



© Ysbrand Cosijn / 123rf.com

Mann spricht nicht gerne darüber, ist ja auch lästig. Genauso wie die ständigen weißen Flocken, die eifrig aufs Jackett rieseln. Abklopfen hilft für den Augenblick, doch Schuppen sind treue und hartnäckige Freunde, sie kommen zurück und unbehandelt bleiben sie gerne. Helfen Sie Ihren Kunden, dieses Problem in den Griff zu bekommen. Gezielte und regelmäßige Pflege ist genauso wichtig wie zahlreiche Dinge rund um Waschen, Föhnen und Stylen. Ursache sichtbarer Schuppen ist beispielsweise eine erhöhte Talgproduktion. Überschüssiges Fett daraus verbindet sich mit abgestorbenen Hautzellen und schon beginnt es zu rieseln. Fragen Sie Ihre Kunden, ob gleichzeitig die Kopfhaut juckt, gerötet oder verkrustet ist. Wenn ja, empfehlen Sie die Abklärung durch einen Dermatologen. Er muss die Ursache finden, um mögliche Erkrankungen und übermäßigen Haarausfall auszuschließen. Auch Stoffwechselstörungen, Stress, Klimaveränderungen sowie unpassende Pflegeprodukte können zu Schuppen führen. Viele Betroffene doktern meist eine Zeit lang mit verschiedenen Produkten und Tinkturen herum. Insbesondere bei empfindlicher Haut können manche Mittel die Kopfhaut zu-

nehmend irritieren. Das Projekt Schuppenbekämpfung will sich einfach nicht verbessern.

Endlich Hilfe Gezielte und effektive Problembekämpfung beginnt bei der passenden Produktauswahl und endet beim richtigen Umgang mit Föhn und Bürste. Sinnvoll ist es, Haare maximal jeden zweiten Tag mit lauwarmem Wasser zu waschen. Heiße Temperaturen und häufiges Waschen machen die Kopfhaut unnötig trocken. Als Shampoo eignen sich milde, feuchtigkeitsspendende Produkte, die möglichst unparfümiert und frei von Konservierungsstoffen und Alkohol sind. Hilfreicher Bestandteil ist Urea (Harnstoff), er versorgt die Kopfhaut mit Feuchtigkeit. Neben speziellem Schuppen-shampoos sind auch Haarprodukte aus dem Babysortiment möglich. Bei fettig-schuppender Hauterkrankung, der seborrhoischen Dermatitis, können Shampoos mit Bifonazol oder Ketoconazol Linderung verschaffen. Ebenso im hartnäckigen Akutfall. Ganz gleich

PSORIASIS & CO.

Typisch sind hier silberweiße Schuppen und rote, juckende Hautreale. Dies beschränkt sich nicht nur auf den Kopf, Betroffene haben an anderen Körperstellen ähnliche, behandlungsbedürftige Hautveränderungen. Bei Neurodermitis neigt die Kopfhaut zu verstärkter Schuppenbildung, da ihr Fette fehlen, sie trocknet aus, wird rau und schuppig. Ganz gleich ob große oder kleine, trockene oder fettige Schuppen, sie sind in jedem Fall behandlungsbedürftig.

um welche Art von Schuppen es geht, raten Sie zu speziellen Wirkshampoos aus Ihrem Sortiment. Für alle Produkte gilt: sehr gründlich auswaschen, dabei nicht zu stark an Haaren und Kopfhaut reißen.

Die Behandlung sollte mindestens sechs Wochen dauern. Um Rückfälle zu vermeiden, ein weiteres halbes Jahr jeweils ein- bis zweimal pro Woche anwenden. An den restlichen Tagen die eingangs genannten, milden Shampoos anwenden. Kommen die Schuppen zurück, wieder mit der sechswöchigen Kur starten. Direkt nach der Dusche nasse Haare in ein Handtuch oder einen fertigen Turban aus Mikrofaser hüllen. So trocknen sie schonend, schädigendes Trockenrubbeln entfällt. Anschließend mit weicher Bürste durchkämmen. Zur Unterstützung des Wirkshampoos gibt es darauf abgestimmte Anti-Schuppen-Tinkturen. Sie werden mittels Pipette ins handtuchtrockene Haar getropft und in die Kopfhaut einmassiert. Die beste Art, Haare mit schuppiger Kopfhaut zu trocknen, ist an der Luft. Alternativ mit maximal lauwarmer Föhnluft.

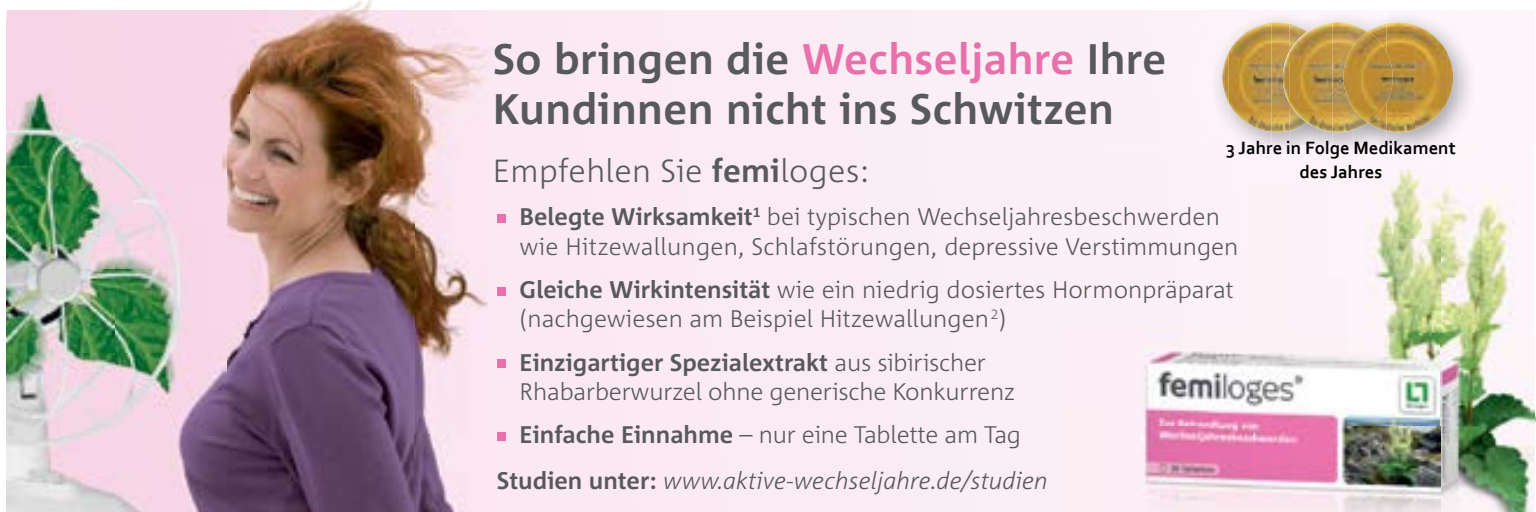
Achtung im Winter Insbesondere in der kalten Jahreszeit kann es zu stärkerer Schuppen-

bildung kommen. Grund dafür ist das häufiges Tragen von Mützen sowie Heizungsluft. Beides trocknet die Haut zusätzlich aus. Empfehlen Sie ein- bis zweimal pro Woche eine feuchtigkeitsspendende Haarkur. Ebenso hilft eine Portion Oliven- oder Mandelöl. Vor der Nachtruhe in die Kopfhaut einmassieren, einwirken lassen und am nächsten Morgen beim Haarewaschen entfernen. Im Hinblick auf Stylingprodukte, ganz gleich ob Spray, Gel oder Wachs, raten Sie zu möglichst duft-, konservierungsstoff- und alkoholfreien. Sie schonen die Kopfhaut, verhindern unnötiges Reizen und damit verbunden neue Schuppenbildung. Besonders hohe Luftfeuchtigkeit fördert die Talg- und damit Schuppenproduktion. Urlaub an der See ist dagegen eine Wohltat: die salzhaltige Luft und Sonne tun trockener Kopfhaut besonders gut. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin



Anzeige



So bringen die Wechseljahre Ihre Kundinnen nicht ins Schwitzen

Empfehlen Sie **femiloges**:

- **Belegte Wirksamkeit**¹ bei typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen
- **Gleiche Wirkintensität** wie ein niedrig dosiertes Hormonpräparat (nachgewiesen am Beispiel Hitzewallungen²)
- **Einzigartiger Spezialextrakt** aus sibirischer Rhabarberwurzel ohne generische Konkurrenz
- **Einfache Einnahme** – nur eine Tablette am Tag

Studien unter: www.aktive-wechseljahre.de/studien

3 Jahre in Folge Medikament des Jahres

femiloges[®]

Zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden

¹Heger et al: Menopause, Vol. 13, No 5, pp. 744–759, 2006; ²Heger, P., Zeitschrift für Phytotherapie, S. 299–305, 2010.

femi-loges[®], Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt, 1 magensaftresistente Tablette enthält den Wirkstoff: 4 mg Trockenextrakt aus Rhapontikrhabarberwurzel (16-26:1); Auszugsmittel: wässrige Calciumoxid-Lösung (Calciumoxid : Gereinigtes Wasser im Verhältnis 1:38 (m/m)). Die sonstigen Bestandteile sind: Calciumcarbonat (E 170), Carnaubawachs, Cellacefat, gebleichtes Wachs, Lactose-Monohydrat (Milchzucker), Macrogol 6000, Macrogol 35000, Magnesiumstearat [pflanzlich], Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), mikrokristalline Cellulose, Natriumdodecylsulfat, Povidon K 25, Povidon K 90, Sucrose (Zucker), Talkum, Titandioxid (E 171), Triacetin. Anwendungsgebiete: femi-loges[®] wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile, Schwangerschaft oder Stillzeit, ungeklärte genitale Blutungen, Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Nebenwirkungen: Sehr selten kann es zu Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautrötung, Hautschwellung, Juckreiz) kommen. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Bitte Packungsbeilage beachten. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe)