

Wenn die Kopfhaut streikt



© Peter Atkins / fotolia.com

Stress, Lebensstil, Pflege

Je nach Zustand wird die Kopfhaut in vier Kategorien eingestuft. Bei gesunder Haut funktionieren alle Vorgänge und die Haut ist in Balance. Fett- und Feuchtigkeitsgehalt sind ausgeglichen. Produzieren die Talgdrüsen zu wenig Fett oder besteht ein Nährstoffmangel, spricht man von trockener Kopfhaut. Ursachen hierfür sind meist lange Aufenthalte in der Sonne, zu heißes Föhnen, Salzwasser oder eine allgemein niedrige Luftfeuchtigkeit. Mechanische Reize, wie grobzinkige Käme und scharfe Borsten, fördern den trockenen Hautzustand. Reagiert die Haut eher fettig, werden auch die Haare schnell strähmig und fettig. Auslöser können Stress oder hormonelle Veränderungen sein. Schuppige Kopfhaut zeigt sich sowohl bei trockenem, als auch bei fettigem Zustand. Auch hier gelten hormonelle Veränderungen sowie Stress als Hauptauslöser. Wichtig ist, sensible Kopfhaut von einer tatsächlichen Allergie abzugrenzen. Viele Betroffene kommen erst dann in die Apotheke, wenn sie bereits einiges im Selbstversuch hinter sich haben, erfolglos versteht sich. Fragen Sie im Beratungsgespräch, wie lange die Symptome bereits bestehen und ob Psoriasis, Neurodermitis oder eine Allergie gegen bestimmte Inhaltsstoffe vorliegen. Ist dies der Fall, empfehlen

Vorboten sind kaum sichtbar, gereizte Stellen können sich jedoch ausbreiten und die **Balance** der Kopfhaut aus dem Gleichgewicht bringen. Neben der Suche nach möglichen Ursachen ist die passende Pflege wichtig.

Etwa 60 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer leiden aus verschiedenen Gründen an empfindlicher Kopfhaut. Sie tritt manchmal in verschiedenen Lebensphasen auf, beispielsweise bei klimatischen oder anderen hormonellen Veränderungen

gen. Sie kann auch genetisch oder allergisch bedingt sein. Das Spektrum reicht von minimalen Beschwerden bis hin zu großflächigen und stark gereizten Stellen. Dann spricht man von einer behandlungsbedürftigen, hypersensiblen Kopfhaut. Leider wird die Kopfhaut aber viel zu oft nicht

genug beachtet. Dabei gehört sie zu den empfindlichsten Arealen des Körpers. Haarige Probleme basieren oft auf sensibler Kopfhaut. Mit gezielter Pflege und verschiedenen Verhaltenstipps lässt sich das Problem mittel- bis langfristig erfolgreich lösen.

Sie vorab eine dermatologische Abklärung. Denn es ist wichtig zu wissen, welche Ursachen in Frage kommen. Häufiger Faktor ist, wie erwähnt, übermäßiger, negativer Stress. Eine ungesunde Lebensweise mit Schlafmangel, Nikotinkonsum und einseitiger Ernährung gehört ebenso dazu. Im Hinblick auf die Haarpflege können Shampoos, beispielsweise mit hohem Gehalt an ungeeigneten Tensiden, irritierend wirken. Gleiches gilt für sämtliche Stylingprodukte. Auch häufiges Haarefärben und ständiges Tragen von Mützen und Kopftüchern machen es der Haut schwer, in Balance zu bleiben. Chlorhaltiges Wasser, UV-Strahlung, beispielsweise auch bei regelmäßigem Solariumbesuch, zählen häufig zu

den Ursachen für juckende und gerötete Kopfhaut.

Hilfe durch Öle und Wirkshampoos Gerade im Sortiment der Apotheke gibt es besonders gut verträgliche Shampoos und Pflegeprodukte, mit denen dem unangenehmen Kopfhautgefühl begegnet werden kann. Speziell für sensible, trockene oder fettige Kopfhaut, mit und ohne Schuppen, empfehlen Sie medizinische Wirkshampoos. Diese enthalten zum Beispiel feuchtigkeitsspendendes Urea oder Laktat. Panthenol und Bisabolol wirken entzündungshemmend, Polidocanol lindert Juckreiz. Produkte mit Herzamenextrakt eignen sich allgemein für sensible Haut. Zinnkraut, Eigelb und Weizenkeime helfen bei

trockener Kopfhaut, Meerestang, Heil- oder Tonerde bei tendenziell fettigen Arealen. Tritt eine gereizte Situation plötzlich auf, empfehlen Sie zunächst, Pflege- oder Stylingprodukte zu wechseln. Auch wenn sie lange Zeit gut vertragen wurden, kann das die Ursache sein. Raten Sie dazu, Haare nicht täglich zu waschen und wenn, dann mit milden Produkten aus Ihrem Sortiment. Wirkshampoo immer zwei bis vier Minuten einziehen lassen, bevor es mit lauwarmem Wasser ausgewaschen wird. Haare nach dem sanften Antrocknen nur mit weichen Bürsten und Kämmen ohne scharfe Kanten in Form bringen. Wenn Föhn, dann mit maximal lauwarmer Luft, dabei nicht an Haaren mittels Bürste oder Locken-

stab ziehen. Bei trockener Kopfhaut als Kur ein paar Tropfen Mandel- oder Avocadoöl in die Kopfhaut einmassieren. Über Nacht einwirken lassen, am Morgen mit passendem Shampoo auswaschen. Eine Veränderung des Lebensstils sollte auch angesprochen werden: Zur Stressreduktion empfehlen Sie Entspannungsmethoden wie Yoga oder Autogenes Training und regelmäßige Ausgleichsbewegung. Vitamin- und mineralstoffreiches Essen, beispielsweise täglich frisches Obst und Gemüse, helfen der Kopfhaut einen gesunden Zustand zu erlangen. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin

Anzeige

Die meistverkaufte Magnesiummarke in der Apotheke!

IMS: 01/2015

Organische Magnesiumverbindungen

Kompetenz in der Magnesium-Forschung.

Magnesium Verla® N Dragées; -N Konzentrat; -Brausetabletten; -Kautabletten

Wirkstoffe: -N Dragées: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat). -N Konzentrat, -Brausetabletten: Magnesiumbis(hydrogenaspartat). -Kautabletten: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat).
Zusammensetzung: -N Dragées: 1 magensaftresistente Tbl. enth.: Magnesiumcitrat 9 H₂O 205 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat) 4 H₂O 90 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumgehalt: 1,65 mmol = 40 mg. Sonst. Bestandteile: Glycerol 85%, Povidon (K25), Sucrose, Macrogol 6000 u. 35000, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph.Eur.), Dimeticon (350 cSt), Triethylcitrat, Talkum, Calciumcarbonat, Kaliumdihydrogenphosphat, Vanillin, Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Titandioxid. -N Konzentrat: 1 Btl. enth.: Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat 1442 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg. Sonst. Bestandteile: Riboflavin, Sucrose, Citronensäure, hochdisperses Siliciumdioxid, Saccharin-Natrium, Mandarin-Aroma (enth. Lactose). -Brausetabletten: 1 Btbl. enth.: Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat 1623 mg, Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg. Sonst. Bestandteile: Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Sorbitol (Ph.Eur.), Natriumcarbonat, Maltodextrin, Saccharin-Natrium, Natriumcyclamat, Natriumcitrat, Orangen-Aroma. -Kautabletten: 1 Ktbl. enth.: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat) 4 H₂O 1803 mg, Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg. Sonst. Bestandteile: Sorbitol (Ph.Eur.), Citronensäure, langkettige Partialglyceride, hochdisperses Siliciumdioxid, Calciumbehenat (DAB), Natriumcyclamat, Saccharin-Natrium, Glycerol 85%, Zitronen-Aroma. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner parenteralen Substitution bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile; Niereninsuffizienz; Anurie; Exsikkose; Vorsicht bei Nierenfunktionsstörungen, ggf. prüfen, ob sich aus dem Elektrolytstatus eine Gegenanzeige ergibt; Infektsteindialyse (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine). **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:** -N Dragées: enth. Sucrose (Zucker) u. Glucose (entspr. ca. 0,01 BE). -N Konzentrat: enth. Sucrose (Zucker) (entspr. ca. 0,25 BE) u. Lactose (im Aroma). -Brausetabletten: enth. Natriumverbindungen u. Sorbitol. -Kautabletten: enth. Sorbitol. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich weiche Stühle oder Durchfälle. Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.magnesium.de

Stand: Februar 2015