

# Endlich rieselt es nicht mehr

Lästig, hartnäckig, unangenehm: **Kopfhautschuppen**, die sich gut sichtbar auf den Schultern niederlassen, sind wahrhaftig kein schöner Anblick. Zum Glück gibt es in der Apotheke einige hilfreiche Produkte dagegen.

**E**twa vierzig Prozent aller Menschen in Europa machen in ihrem Leben zumindest einmal Bekanntschaft mit Schuppen auf der Kopfhaut. Wen das Rieseln auf die Kleidung stört, greift meist erst einmal zum kosmetischen Anti-Schuppenshampoo aus dem Einzelhandel. Nur leider oft vergeblich, denn die schup-

pigen Flöckchen wollen einfach nicht verschwinden. Spätestens dann kommen viele Betroffene in die Apotheke. In der Hoffnung nun endlich etwas zu finden, was wirkt und dauerhaft für Abhilfe sorgt.

**Erste Schritte: Anamnese und Beratung** Wichtig ist zunächst im Beratungsgespräch einiges über die Schuppen zu

erfahren. Wann sind sie zum ersten Mal aufgefallen? Welche Maßnahmen wurden bisher dagegen ergriffen? Gibt es Unverträglichkeiten, akute oder chronische Erkrankungen, die eventuell Einfluss nehmen? Wie sehen Haar und Kopfhaut aus? Gab oder gibt es hormonelle Veränderungen, welche Medikamente und auch Nahrungsergänzungsmittel nimmt Ihr

Kunde? So kann die Einnahme von Cortison, Antibiotika oder der Anti-Baby-Pille sowie Neurodermitis, Psoriasis oder Diabetes mellitus Einfluss auf die Schuppenbildung haben. Mit den Antworten auf diesen Fragenkatalog ist es einfacher, passende Produkte für Ihren Kunden zusammenzustellen. Je nach Schweregrad und dem vom Kunden beschriebenen Ist-Zustand kann es zusätzlich helfen, wenn ein Dermatologe aufgesucht wird. Sind die Schuppen sehr hartnäckig und die Kopfhaut stark gereizt, gerötet oder sogar aufgekratzt empfehlen Sie unbedingt die medizinische Abklärung.

**Typologie der Schuppen** Je nach Größe und Konsistenz werden Schuppen in verschiedene Gruppen kategorisiert. So sind feine, kleie- oder mehrlartige Partikel kennzeichnend für Kleienpilzflechte. Glimmerartig spiegelnde Teilchen treten gerne bei Kunden mit Schuppenflechte auf. Bei einer erblich bedingten Verhornungsstörung (Fischhaut) sind sie rundlich bis viereckig, linsenförmig oder teils etwas größer. Sie sitzen in der Mitte fest und lassen sich vom Rand her ablösen. Darüber hinaus gibt es folienartig abblätternde sowie konfettigroße Schuppen. Neben Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte können Schuppen auf Grund von vernarbtem Haarausfall und Kontaktallergien entstehen. Meist sind Schuppen jedoch Symptom für eine Kopfhautpilzinfektion. Ferner spielt die genetische Disposition eine Rolle. Ebenso können Hormonschwankungen in der Pubertät und den Wechseljahren, falsche Haarpflege, klimatische Bedingungen und Stress zur Entstehung beitragen.



© AndreyPopov / iStock / Getty Images

### Einmal betroffen und dann?

Beruhigen Sie Kunden: Denn mit konsequenter Behandlung und Beachtung verschiedener Pflegevorschläge lässt sich das schuppige Thema meist in den Griff bekommen. Werden Schuppen allerdings ignoriert, bleibt das Problem in den meisten Fällen bestehen. Deshalb ist es wichtig die Anti-Schuppen-Therapie bis zum festgelegten Ende zu praktizieren. Räumen Sie zudem mit weit verbreiteten Irrtümern rund um die weißen Flöckchen auf. Durch eine schuppige Kopfhaut werden die Haare nicht automatisch dünner und sie fallen auch nicht aus. Sie sind auch kein Zeichen von mangelnder Hygiene. Weder mit Öl noch mit mildem Babyshampoo oder Essigspülungen lassen sie sich auf Dauer beheben.

**Wirksame Inhaltsstoffe** In der Apotheke gibt es spezielle Shampoos, Kuren und Tinkturen, die helfen. Vorausgesetzt sie werden richtig angewandt. Bewährt haben sich Wirkstoffe, wie beispielsweise Climbazol oder Pirocton Olamin. Ebenso wie Präparate mit Ketoconazol, Econazol, Bifonazol und Clotrimazol. Sie alle besitzen eine antimykotische Wirkung. Climbazol bildet an der Haarwurzel ein Depot, das bis zur nächsten Haarwäsche das Wachstum von Hefepilzen bekämpft. Ketoconazol wird gerne in Apothekenshampoos eingesetzt, wenn Schuppen zum Beispiel durch eine übermäßige Talgproduktion und damit gute Lebensbedingungen für Pilze verursacht werden. Bewährt haben sich, bei leichter Schuppenproblematik, auch Shampoos mit Extrakten aus Huflattich, Melisse, Klettenwurzel und elementarem Schwefel. Auch sie helfen, die aus der Balance geratene Kopfhaut wieder ins Gleichgewicht

zu bringen. Begleitend zur Anti-Schuppenpflege bieten sich Haartinkturen mit Bestandteilen wie Zinksulfat, Keluamid oder Totes Meersalz an. Auch sie können helfen die Kopfhaut zu beruhigen, Juckreiz zu lindern und somit auch neuer Schuppenbildung vorzubeugen.

**Erfolgsgarant konsequente Pflege** Anti-Schuppen-Shampoos sollten am besten nach den Empfehlungen des Dermatologen oder den Angaben auf der Verpackung angewendet werden. Auch wenn sich das Schuppenbild nach kurzer Zeit verbessert, sollte zur Rezidivprophylaxe die empfohlene Anwendungsdauer befolgt werden. Empfehlen Sie Ihren Kunden die Haare nicht täglich zu waschen. Intervalle von zwei bis drei Tagen bieten sich an. Hitze tut Kopfhaut, Haaren und Schuppen nicht gut. Deshalb das Waschwasser warm und nicht heiß einstellen und die Haare immer gründlich ausspülen. Je nach Haartyp kann eine Anti-Schuppen-Spülung verwendet werden. Beim Föhnen und Stylen gilt es die Hitzezufuhr ebenfalls warm und nicht heiß einzustellen. Weniger ist auch beim Pflegen mehr: Also kleine Mengen Shampoo und am besten minimale Mengen an Stylingprodukten ins Haar geben. Sie können die irritierte Kopfhaut unnötig reizen. Abschließend bietet sich ein spezielles Anti-Schuppen Tonic oder Haarwasser an. Damit es schon bald nicht mehr vom Haupt herabrieselt. ■

Kirsten Metternich von Wolff,  
Freie Journalistin



Antibiotika vermeiden<sup>1</sup>

60 Filmtabletten zum Einnehmen

# Aqualibra®

Pflanzliches Arzneimittel bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege

**Aqualibra®**  
Eine starke Empfehlung bei Blasenentzündung.

- ✓ **Zugelassenes Arzneimittel.**  
Klinisch belegte Wirksamkeit + Sicherheit.
- ✓ **Breites Wirkspektrum in einem Produkt.**  
Erregerbekämpfung  
+ Symptomlinderung  
+ Durchspülung.
- ✓ **Enthält hochwertige Pflanzenextrakte aus Goldrutenkraut, Orthosiphonblättern und Hauhechelwurzel.**  
Extraktionsverfahren sichert hohe Konzentration der wirksamen Pflanzenstoffe.
- ✓ **Anwendungsdauer ist grundsätzlich nicht begrenzt.**

**94,9%** der befragten Urologen empfehlen Aqualibra®.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Aktuelle S3-Leitlinie fördert kritischen Einsatz der Antibiotika-Therapie, um Resistenzentwicklung zu reduzieren. (AWMF Register-Nr. 043/044, Empfehlung NR. 6.1.1.).  
<sup>2</sup> Nicht repräsentative Befragung durch MEDICE, (2018), n=59.

**Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten.** 1 Filmtab. enth.: 80 mg Trockenextr. aus Hauhechelwurzel (5–8:1), Auszugsm. Wasser; 90 mg Trockenextr. aus Orthosiphonblättern (5–7:1), Auszugsm. Wasser; 180 mg Trockenextr. aus Goldrutenkraut (4–7:1), Auszugsm. Wasser. **Sonst. Best.-teile:** Povidon K 30, Crospovidon, hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat, Talkum, Macrogol 3000, Poly(vinylalkohol), Lactose-Monohydrat, sprühgetr. Glucose-Sirup (Ph. Eur.), Maltodextrin, Titandioxid, Chlorophyll-Kupfer-Komplex. **Anw.-geb.:** Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Zur Durchspül. b. bakt. und entzündl. Erkr. d. abl. Harnwege. Als Durchspül. zur Vorbeug. u. Beh. b. Harnsteinen und Nierengrieß. Bei Blut im Urin, Fieber o. b. Anh. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. **Gg.-anz.:** Überempfindlk. gg. d. Wirkst. o. einen der sonst. Best.-teile. Wasseransamml. im Gewebe (Ödeme) inf. eingeschr. Herz- o. Nierentät. **NW:** Sehr selt. Magen-Darm-Beschw. (Übelk., Erbr., Durchf.), Überempfindlk.-reakt. (Hautausschlag, Juckreiz). Enth. Lactose u. Glucose. MEDICE Arzneimittel Iserlohn, 07/2013.

**MEDICE**   
HEILEN MIT HERZ & VERSTAND