

Artgerecht behandeln

Trocken oder fettig? Von der Beschaffenheit der **Kopfschuppen** hängt die richtige Behandlung ab. Die falschen Shampoos können das Problem verschärfen, die richtigen Pflegespezialisten das unschöne Rieseln beenden.

Wenn Kopfschuppen in großen, weißen Flocken vom Haupt herabfallen, um dann für jedermann sichtbar auf Pulli oder Sakko zu landen, ist das eine ziemlich unästhetische und un-

angenehme Angelegenheit. Betroffenen ist die Schuppenplage oft so peinlich, dass sie den verständlichen Wunsch haben, dem Spuk ein rasches Ende zu bereiten. Anti-Schuppen-Shampoos, die es quasi überall zu kaufen gibt, versprechen eine schnelle

Problemlösung. Doch wer Kopfhaut und Haare damit unsachgemäß maltreatiert, muss mit noch stärkerem „Schneeflug“ rechnen. Der Grund: Viele Verbraucher greifen zur falschen Pflege. Häufig werden beispielsweise Spezialshampoos, die gegen fettige Kopfschuppen helfen, bei trockener Kopfhaut mit Neigung zu Schuppenbildung eingesetzt. Die Folge: Der ohnehin trockenen Kopfhaut werden noch mehr Fett und Feuchtigkeit entzogen, was die Schuppenbildung erst recht anregt. Dieser Zusammenhang macht klar, wie wichtig es ist, dass sich Menschen mit Kopfschuppen vor dem Griff zum x-beliebigen Shampoo ausführlich und fachkompetent in der Apotheke beraten lassen. Als PTA können Sie ratsuchenden Apothekenkunden die richtigen Fragen stellen und so herausfinden, welcher Natur die Kopfschuppen sind – und dann die idealen medizinischen Shampoos und Spezial-Pflegeprodukte empfehlen.

Normal & harmlos: winzige Schüppchen Zur Erinnerung: Dass unsere Haut täglich „Schüppchen“, sprich alte Hornzellen, abstößt, ist ganz normal. Schließlich erneuert sich unsere Körperhülle etwa alle 28 Tage: In der unteren Schicht der Epidermis, der sogenannten Basalschicht, entstehen durch Zellteilung ständig neue Körperzellen, die die



© AndreyPopov / iStock / Getty Images

darüber liegenden Zellen immer weiter nach oben schieben. Auf ihrer Wanderung an die Körperoberfläche lagern die Zellen Keratin ein, verhörnen zunehmend und werden, oben in der Hornschicht angekommen, schließlich abgestoßen. Bis zu 14 Gramm abgestorbener Hornzellen verlassen den Körper täglich. Dieser natürliche Erneuerungsprozess findet auch auf der Kopfhaut statt. Im Normalfall sind die Schüppchen, die abgestoßen werden, allerdings so winzig, dass wir sie gar nicht sehen. Geht die Zellerneuerung aber wesentlich schneller vonstatten, kommt es zu einer Überproduktion von Hornzellen, die zu größeren, sichtbaren Komplexen verklumpen. Aneinanderklebende Zellen werden dann als Kopfschuppen sichtbar. Beim einen sind sie weißlich, mehlig und fein, beim anderen gelblich-glänzend und ölig.

Weiß & mehlig: trockene Kopfschuppen

Dermatologen differenzieren zwischen trockenen und fettigen Kopfschuppen. Erstgenanntes liegt häufig eine trockene Kopfhaut zugrunde, die Talgabsonderung der Haut ist vermindert. Experten sprechen von Sebstase. Verursacht wird trockene Kopfhaut nicht selten durch ungünstige oder übertriebene Pflegegewohnheiten: Tägliches Haarewaschen mit stark entfettenden Shampoos, alkoholhaltige Haarwässer und allzu heißes, langes Föhnen nimmt die sensible Kopfhaut auf Dauer krumm. Aber auch andere Faktoren können für ein trockenes Wüstenklima auf der Haut verantwortlich sein: Heizungsluft, UV-Strahlen, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren und altersbedingte Hauttrockenheit gehören dazu.

Was gegen trockene Kopfhaut hilft: Die Haare behutsam mit einem milden, feuchtigkeitsspendenden Shampoo waschen – und das, auch wenn es anfangs ungewohnt ist, möglichst nicht jeden Tag. Shampoos gegen trockene Kopfschuppen enthalten neben sanft wirkenden Tensiden oft auch rückfettende und pflegende Zu-

sätze sowie Substanzen, die die sensible Kopfhaut beruhigen und den Juckreiz lindern. Pflegekomponenten wie beispielsweise Linolsäure-reiche Pflanzenöle, Allantoin, Dexpanthenol, Milchsäure, Urea sowie juckreizstillende Komponenten wie Polidocanol sind hierin zu finden. Gut tut es der sensiblen Kopfhaut, die Haare behutsam mit lauwarmem Wasser (32 bis 36 °C) zu waschen und am besten an der Luft trocknen zu lassen. Bewährtes Hausmittel: Über Nacht eine Ölkur einwirken lassen.

Gelb & ölig: fettige Kopfschuppen

Fettige Kopfschuppen bilden sich oft auf fettiger Kopfhaut mit vermehrter Talgabsonderung, medizinisch Seborrhoe genannt. Typischerweise sind fettige Kopfschuppen gelblich und ölig, meist zudem größer als trockene. Mitunter „kleben“ die Gebilde recht hartnäckig an der Kopfhaut. Der Talgüberschuss auf dem Haupt begünstigt das Wachstum eines kleinen Kopfbewohners: *Malassezia furfur* (synonym: *Pityrosporum ovale*) heißt der an sich friedliche Hefepilz, der bei den meisten Menschen zur normalen Hautflora gehört. Zu einem Störfaktor wird er jedoch, wenn er sich auf der fettigen Kopfhaut rasant vermehrt. Nicht selten führt der starke Pilzbefall der Kopfhaut zu Entzündungen, die die Talgproduktion und die Schuppenbildung noch weiter anfeuern. So entsteht ein wahrer Teufelskreis, dem Menschen mit fettigen Kopfschuppen jedoch entrinnen können.

Kosmetische sowie medizinische Anti-Schuppen-Shampoos mit Wirkstoffen, die die Talgproduktion regulieren und das Pilzwachstum hemmen, sind effektive Helfer. Antimykotische Inhaltsstoffe wie Climbazol, Pirocton Olamin und Ketoconazol sind hierin enthalten, zudem juckreizlindernde Wirkstoffe. Keratolytische Substanzen wie Salicylsäure erleichtern es, hartnäckige fettige Schuppen von der Kopfhaut zu lösen.

Oft werden entsprechende Shampoos über einen bestimmten Zeitraum mehrmals pro Woche angewendet und sollten vor dem gründlichen Ausspülen mit warmem Wasser einige Minuten einwirken. Erklären Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, was bei der Anwendung des jeweiligen Produktes zu beachten ist.

Entzündet & juckend: Besser zum Arzt

Bei Beschwerden wie stark geröteter Kopfhaut und/oder schwerem Juckreiz sollten Sie Ihren Kunden von der Selbstbehandlung abraten und stattdessen einen Arztbesuch ans Herz legen. Gleiches gilt, wenn die Kopfschuppen von weiteren Problemen, etwa von Haarausfall, begleitet werden. Ausgeprägter Pilzbefall auf dem Haupt und eine stark entzündete Kopfhaut erfordern eine exakte Diagnose und zielgerichtete dermatologische Behandlung, eventuell sogar mit systemisch wirkenden Arzneimitteln.

Wichtig zu bedenken ist auch: Hartnäckige Kopfschuppen, die einer Selbstbehandlung mit geeigneten medizinischen Pflegeprodukten standhaft trotzen, können auch Symptom einer (bisher unerkannten) Hautkrankheit sein, die ursächlich behandelt werden muss. So können zum Beispiel Psoriasis, Neurodermitis und allergisches Kontaktekzem mit vermehrter Schuppenbildung einhergehen. Von selbst versteht sich, dass diese Hautleiden in die Hände des Dermatologen gehören. Und: Juckreiz auf dem Haupt kann nicht nur auf Kopfschuppen oder Hautkrankheiten hinweisen, sondern auch auf Parasitenbefall wie Kopfläuse oder Flöhe. Und dagegen sind Anti-Schuppen-Shampoos nun einmal machtlos. ■

*Andrea Neuen,
freie Journalistin*