

# „Ich hab die Haare schön“

Mehrmals wöchentlich, vielfach auch täglich, lassen wir **Shampoo** an unsere Haare. Doch wissen wir auch, was da genau drin ist? Es sind nicht nur waschaktive Substanzen. Deshalb ein wenig Nachhilfe in Shampoo-Kunde.



© torwai / iStock / Getty Images

**D**amit die Haare auch wirklich schön sind, genügt es nicht, sie von Schmutz, Schweiß, Talg und abgestoßenen Hornzellen zu befreien. Denn außer sauber soll es auf dem Kopf auch gepflegt zugehen. So müssen Shampoos den Haaren Volumen, Duft sowie Glanz verleihen und Probleme wie etwa Spliss, trockene Spitzen oder fettige Ansätze lösen. Eine ganze Menge also, was ein Haarwaschmittel zu leisten hat. Um das hinzukriegen, sind komplexe Rezepturen erforder-

lich. Entsprechend stecken in unseren Shampoos heute zahlreiche verschiedene Zutaten.

**Man nehme...** Folgende Inhaltsstoffe sind neben dem Hauptbestandteil, nämlich Wasser, generell in Shampoos enthalten.

#### + Tenside

Diese waschaktiven Substanzen, meist synthetischer Art, sorgen für die Reinigung der Haare. Denn sie erhöhen die Löslichkeit von Fett- und Schmutzablagerungen am Haar. Neben dem Haupttensid ist meist ein Co-Ten-

sid mit von der Partie. Es ergänzt die Wirkungen des Haupttensids, wodurch dessen Konzentration verringert werden kann.

#### + Konditioniermittel

Auch als Conditioner bekannt, handelt es sich um Substanzen wie unter anderem Glycerin, die nach dem Ausspülen des Shampoos im Haar verbleiben. Ihre Aufgabe ist es nämlich, die Kämmbarkeit zu verbessern und die Haare strukturierter und glänzend zu machen.

#### + Konservierungsmittel

Da jedes Shampoo viel Wasser enthält, können sich Mikroorganismen darin breitmachen. Konservierungsmittel schützen davor und gewährleisten Keimfreiheit während der Lagerung und Verwendung der Produkte.

#### + Komplexbildner

Sie werden zugesetzt, um Metallionen, die im Zuge der Herstellung in das Shampoo gelangen können, zu binden. So lassen sich unerwünschte Wechselwirkungen der Inhaltsstoffe mit den Ionen vermeiden.

#### + Puffer

Wo ein pH-Wert ist, muss ein Puffer her. Schließlich müssen das Säure-Basen-Verhältnis stabilisiert und pH-empfindliche Inhaltsstoffe geschützt werden. Genau diese Aufgabe übernehmen Puffer.

#### + Filmbildner

Sie dienen dazu, auf der Oberfläche der Haare eine dünne Schicht, eben einen Film, aufzubauen. Das schützt den Kopfputz und macht ihn ebenfalls leichter kämmbar.

#### + Parfümöle und Farbstoffe

Das Auge und die Nase waschen mit: Dafür, dass das Shampoo auch gut aussieht und duftet, sorgen diese Inhaltsstoffe.

#### Kommen wir zur Pflege

Neben Dingen wie Reinigungskraft, Haltbarkeit, physikalischer Stabilität oder Optik geht es bei Shampoos aber auch um die pflegende Komponente. Dafür sind jene Inhaltsstoffe enthalten, die Haarsorgen gezielt angehen und speziell auf die verschiedenen Haartypen abgestimmt sind. Bei diesen Pflegestoffen handelt es sich um Substanzen, die natürlich in den Haaren enthalten sind wie etwa Keratin, aber auch um Öle oder Pflanzenextrakte. Die Palette ist inzwischen riesig: Jeder Hersteller preist hier seine eigene spezielle Formel an.

#### + Öle

Sie helfen, den schützenden natürlichen Fettfilm auf jedem Haar nach dem Waschen wiederherzustellen. Davon profitieren alle Haartypen, nicht nur trockenere

Haar. Die öligen Spitzenreiter in Shampoos sind Aprikosenkern-, Jojoba-, Macadamia-, Mandel-, Oliven- und Sesamöl.

#### + Proteine

Ein weiterer Renner: Neben den beiden körpereigenen Proteinen Keratin und Kollagen sind Seiden- und Weizenproteine in Shampoos angesagt. Sie machen die Haare griffiger, stärken ihre Struktur und geben ihnen Glanz.

#### + Pflanzenextrakte

Es gibt kaum eine Pflanze, die man nicht in einem Shampoo finden kann. Sehr en vogue sind Extrakte aus Aloe vera (Aloe barbadensis) und Ginsengwurzel (Panax ginseng). Aloe vera spendet den Haaren reichlich Feuchtigkeit, die Ginsengwurzel kräftigt sie und schützt so vor Spliss und Haarbruch.

#### Die Sache mit der Spülung

Um ihre Reinigungsaufgabe zu

erfüllen, öffnen Shampoos die schützende Schuppenschicht um die Haare. Eine Spülung nach dem Waschen schließt die aufgeraute Schuppenschicht wieder und schützt vor Umwelteinflüssen. Doch muss sie nach jeder Haarwäsche angewendet werden? Jein. Bei längeren Haaren mit trockenen Spitzen empfiehlt sich das. Kürzere und kurze Haare hingegen benötigen nicht nach jeder Wäsche eine Spülung. Sie sehen sonst schnell fettig am Ansatz aus. Einmal pro Woche eine derartige Pflegemaßnahme durchzuführen genügt hier völlig.

#### Alles schön auf dem Kopf?

Leider nein. Die Belege dafür, wie schädlich so einige der Inhaltsstoffe von Shampoos für uns und die Umwelt sind, häu-

#### INTERESSANT!

Der Begriff Shampoo stammt von der indischen Amtssprache Hindi ab. Hier heißt es chhampo, was übersetzt kneten bedeutet.

fen sich. Hier die gefährlichsten Störenfriede im Haar:

#### + Sulfate

Dank ihrer starken Reinigungskraft sind Alkyl- und Alkylethersulfate die am häufigsten eingesetzten Tenside in Shampoos. Allerdings können die Saubermacher die Kopfhaut irritieren. Nächster großer Nachteil dieser Schwefelabkömmlinge ist, dass sie biologisch nicht vollkommen abbaubar sind – das schadet der Umwelt massiv.

#### + Silikone

Sie gehören zu den Filmbildnern. Doch auf Dauer reichern sich ihre Rückstände auf den Haaren an. Das lässt sie fettig aussehen und erschwert eine Färbung der Haare. Leider noch nicht alles, denn Silikone schaden auch unserer Natur. Da sie von den Klärwerken nur teilweise aus dem Abwasser gefiltert werden können, landen sie in Flüssen, Seen, Meeren und im Grundwasser.

#### + Duftstoffe

Hier haben wir es mit häufigen Auslösern von Allergien zu tun. Das gilt vor allem für Geraniol und Limonene, weshalb sie in der INCI-Angabe separat aufgeführt werden müssen. ■

Dipl. biol. Birgit Frohn,  
Medizinjournalistin

Anzeige



© Wand\_Prapan / iStock / Getty Images

ANZEIGE

## PTA-JOBS

### SUCHEN SIE VERSTÄRKUNG FÜR IHR TEAM?

Wir erreichen täglich tausende PTA. Nutzen Sie unsere Reichweite für ihre Personalsuche. Schalten Sie ab sofort eine Anzeige auf unserem neuen Stellenmarkt unter [www.diepta.de/jobs](http://www.diepta.de/jobs).

Informationen unter  
[www.diepta.de/jobs](http://www.diepta.de/jobs)

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE