

Ist es mangelnde Hygiene?

Strähniges, fettiges Haar: Ständiges Waschen schafft keine Abhilfe, wenn Haare schnell nachfetten. Gezielte Pflege und hilfreiche Tipps können Ihren Kunden aber helfen diesen Zustand auf Dauer zu regulieren.

Fast jeder hat im Lauf seines Lebens Phasen, in denen die Haare plötzlich stärker nachfetten als üblich. Bei rund sechs Prozent der Frauen in Deutschland besteht das Problem laut Angaben des Statistikportals [statista.de](https://www.statista.de) sogar dauerhaft. Die gute Nachricht: Pflegeprodukte können dazu beitragen, Haar und Kopfhaut wieder in Balance zu bringen und somit das leidige

Thema zu beseitigen. Denn, auch wenn es für die Umwelt den Eindruck erwecken mag, fettiges Haar ist in der Regel kein Anzeichen von mangelnder Hygiene.

Warum fetten Haare verstärkt nach? Im Grunde ist die Talgproduktion nichts Negatives und dient der Gesundheit von Haar und Kopfhaut. Bei strähnigem Haar läuft die Sebumproduktion der Talgdrü-

sen in den Haarwurzeln allerdings auf Hochtouren. Zunächst wird die Kopfhaut fettiger. Dabei ist sie nicht ausreichend in der Lage die produzierte Talgmenge aufzunehmen. Testosteron ist für die Talgproduktion maßgeblich mitverantwortlich. Deshalb trifft es pubertierende Jungs und junge Männer besonders häufig. Bei Frauen kann die Einnahme der Anti-Baby-Pille Einfluss darauf haben, ob die Frisur schneller nachfettet. Je nach Intensität ist das für Betroffene eine unangenehme Sache. Mit der Folge, dass viele nahezu täglich ihre Haare waschen, mit mäßigem Erfolg. Empfehlenswert ist es auf jeden Fall, der Ursache auf den Grund zu gehen. Je nach Schweregrad empfehlen Sie die Abklärung durch den Hausarzt oder Dermatologen.

Ihre Anamnese hilft bei der Ursachenforschung Fragen Sie im Beratungsgespräch nach: Wie hoch ist der Stresslevel des Kunden? Welche Maßnahmen ergreift er, um Stress abzubauen, beispielsweise regelmäßige Bewegung, Entspannungstraining, Yoga. Wie sieht der Lebensstil aus, also Bewegung an der frischen Luft, ausrei-

chend Schlaf. Wie steht es um seine Essgewohnheiten? Kommt täglich Frisches auf den Teller wie Gemüse, Salat, Obst, Nüsse? Oder gibt es überwiegend Fast Food, Süßigkeiten und reichlich Fleisch? Wie steht es um Kopfbedeckungen? Wird permanent eine Kappe oder Tuch auf das Haupt gestülpt? Hier kann es helfen, die heiß geliebte Kappe einfach eine Zeit lang nicht mehr zu tragen, auch wenn es schwerfällt. Wie sieht es mit Bürsten aus? Wird das Haar täglich kräftig oder mehrfach gekämmt? Auch das regt die Talgproduktion an und kann Haare zum Fetten bringen. Welche Pflegeprodukte werden verwendet? Möglicherweise sind verwendete Produkte zu reichhaltig, beispielsweise Shampoo und Kuren für trockenes Haar bei sehr feiner Haarstruktur. Ist Ihr Kunde in einer Phase des hormonellen Umschwungs? Und letztlich: Liegt es vielleicht auch in der Familie und ist es Sache der Gene, dass die Haare tendenziell fettiger sind als üblich?

Produkte aus Ihrem Regal

Im Apothekensegment gibt es eine Fülle an Pflanzen- und Medizinshampoos mit dazugehörigen Pflegeprodukten wie Tinkturen oder Seren, die Sie ihren Kunden bei diesem haarigen Problem empfehlen können. Brennnessel, Kamille, Rosmarin, Minze, Schachtelhalm, Scharfgarbe, Heilerde oder Meerestang kommen in Pflegeshampoos zum Einsatz. Ebenso wie Zink, Schwefel und natürlich waschaktive Substanzen, also Tenside, die in der INCI-Deklaration beispielsweise Disodium Laureth Sulfosuccinate oder Sodium Laureth Sulfate heißen. Heil- und Tonerde-Packungen, einmal wöchentlich aufgetragen, unterstützen den Pflegeerfolg. Auch wenn die Produkte gut hautverträglich sind, emp-



© vgeny / stock.adobe.com

fehlen Sie die Anwendung höchstens zwei bis drei Mal pro Woche. Kleine Mengen Shampoo reichen dabei aus: bei kurzem Haar eine erbsen- bis mandelgroße Menge, bei längerem Haar eine kirschgroße Portion. Viel hilft nicht immer viel und zu häufiges Waschen mit reichlich Anti-Fett-Shampoo kann das Gegenteil bewirken und die Kopfhaut verstärkt austrocknen. Das wiederum führt dann zu Jucken und unangenehmen Hautreizungen und regt die Haut zu vermehrter Talgbildung an. Beim Waschen reicht es aus, das Shampoo lediglich auf Kopfhaut und Haaransatz zu massieren. Längen und Spitzen werden durch anschließendes Ausspülen ausreichend mit Shampoo versorgt. Wichtig ist

auch, das Wasser warm und nicht heiß einzustellen. Spülungen und Produkte mit einem Extragehalt an Lipiden oder Silikonen sind bei fettigem Haar und Kopfhaut wenig sinnvoll. Wer dennoch nicht auf eine Spülung verzichten möchte, gibt eine kleine Menge lediglich in Längen und Spitzen und nicht direkt auf die Kopfhaut. Kurz einwirken lassen und mindestens doppelt so lange ausspülen wie sie aufgetragen wurde. Oft ist die Häufigkeit des Haarewaschens auch Gewohnheitssache. Kann ein Kunde es schlecht aushalten, die Haare lediglich alle zwei oder drei Tage zu waschen, empfehlen Sie an den restlichen Tagen ein besonders mildes Shampoo und dieses in kleiner Menge. Ein wirk-

lich hilfreicher SOS-Helfer ist Trockenshampoo. Es wird in Ansätze gesprüht, kurz mit den Händen die Frisur durchschütteln und schon ist sie frischer, duftet neutral und sieht nicht fettig aus. Trockenshampoos bieten sich als probate Alternative zum täglichen Waschen an und belasten Haar und Kopfhaut nicht.

Wichtige Stylingtipps Nach dem Waschen Haare nicht rubbeln, sondern im Handtuchurban antrocknen. Wer komplett aufs Föhnen verzichten kann, perfekt! Soll doch geföhnt werden, empfehlen Sie die Trockenluft maximal auf mittlerer Hitzestufe. Vorab etwas Schaum- oder Sprühfestiger ins Haar geben, dann von unten nach oben sanft

trocknen, dies schon Haar und Kopfhaut. Moderne Föhne können bereits bei niedriger Temperatur Haare schonend trocknen. Zum Fixieren bieten sich Haarspray oder Haarlack an. Wenig sinnvoll sind silikonhaltige Anti-Frizz-Produkte, Haaröle und Haarwachs. Leicht toupierte Ansätze können vor schnellem Nachfetten schützen. Selbst Dauerwelle und Blondierungen, die normales Haar eher austrocknen, bieten sich als Unterstützung an. Es lässt sich also einiges tun, damit fettige und strähnige Haare kein unabdingbares Schicksal bleiben. ■

Kirsten Metternich von Wolf,
Freie Journalistin

Anzeige

Risikofaktoren erkennen und Parodontitis vorbeugen



* bei 2x täglichem Zähneputzen

Personengruppen mit erhöhtem Risiko für Zahnfleisch-erkrankungen wissen oft gar nicht, dass sie besonders gefährdet sind. Dazu gehören: Diabetiker, Hypertonie-Patienten, Schwangere, Raucher und Senioren.

Gut beraten bei Zahnfleischproblemen

Ihre Kompetenz und Beratung ist gerade für diese Kundengruppen wichtig. Auf www.aminomed.de/apotheken informieren wir Sie beispielsweise zur Wechselwirkung von Parodontitis und Diabetes und geben Beratungstipps.

Ihre Empfehlung: aminomed

- ✓ **Natürliche Parodontitis-Prophylaxe** durch antibakterielle und entzündungshemmende Inhaltsstoffe der Kamille u. a.
- ✓ **Kombinierter Kariesschutz** durch ein spezielles Doppel-Fluorid-System aus Aminfluorid und Natriumfluorid mit Xylit
- ✓ Aminomed reinigt **sehr sanft (RDA 50)**
- ✓ Besonders geeignet für Menschen mit sensiblen Zahnhälsen*, empfindlicher Mundschleimhaut und Zahnfleischreizungen




NEU:
Parodontitis-Risiko-Test
für Ihre Patienten:
www.aminomed.de/test

Jetzt Proben anfordern:

Bestell-Fax: 0711-75 85 779-61
E-Mail: bestellung@aminomed.de

Apothekenstempel, Anschrift

Datum, Unterschrift

 Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70746 Leinfelden-Echterdingen
www.aminomed.de/apotheken

PZN 00122878 (75 ml) und 00074866 (15 ml)

PTA idA Januar 20