

Aus der Feuchtigkeitsbalance geraten

Trocken, schuppig und juckend – so fühlt sich die **Kopfhaut** an, wenn sie ihr Gleichgewicht verloren hat. Wirksame Hilfe bietet Ihre Beratung zusammen mit guten Pflegeprodukten aus der Apotheke.

Eine optimal versorgte und gepflegte Kopfhaut ist eines der aktuellen Beautythemen im Haarpflegesegment. Wohl nicht ganz unbegründet: Irritationen, Mikro-Entzündungen, Veränderungen des Fett- und Feuchtigkeitsgehalts auf der Haut, Schuppen, Haarausfall oder fettiges Haar können Anzeichen einer nicht ganz intakten Kopfhaut sein. Auf Dauer leidet nicht nur sie, sondern auch das ge-

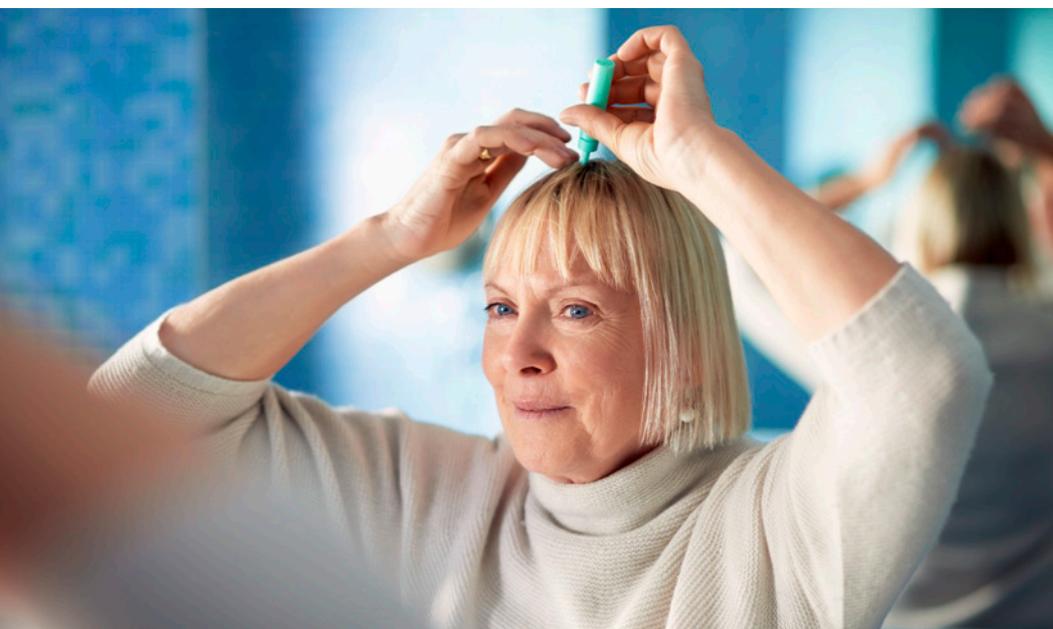
samte Haar. Denn Haarprobleme entstehen nicht im Haar an sich, sondern in der Kopfhaut. Es lohnt sich also im Beratungsgespräch zum Thema Haarpflege auch nach dem Zustand der Haut unter dem Schopf zu fragen.

Was die Kopfhaut beeinflusst Wie bei vielen anderen Bereichen spielen auch hier externe und interne Einflüsse eine wichtige Rolle. Kunden mit Neurodermitis, Psoriasis, Allergien oder

einer anderen Hauterkrankung plagen sich häufig damit. Ebenso spielt das Alter eine Rolle. So wie die Haut im Gesicht und am gesamten Körper dabei trockener und empfindlicher wird, zeigt sich das auch auf dem Haupt. Besonders in den Wechseljahren zeigen sich auf einmal juckende und trockene Areale, was auf die hormonellen Veränderung zurückzuführen ist. Ebenso können genetische Faktoren Grund des Übels sein. Nicht außer Acht zu

lassen ist die Wirkung von körperlichem und seelischem Stress. Dies wird häufig nicht zwangsläufig mit Kopfhautproblemen in Verbindung gebracht. Fragen Sie dennoch im Beratungsgespräch danach. Denn neben maßgeschneiderter Pflege können hier Entspannungsmethoden oder Anti-Stress-Programme zur Linderung beitragen.

Weniger Fertiggerichte und mehr Knackfrisches Eine Frage nach dem Lebensstil gibt ebenfalls Aufschluss: Wie steht es ums Rauchen, wieviel Alkohol oder welche Medikamente werden regelmäßig eingenommen? Wie sieht es mit den Ess-Gewohnheiten aus? Wieviel Obst und Gemüse wird täglich gegessen und wieviel Fast-Food? Durch eine ausgewogene Ernährung können Ihre Kunden aktiv etwas gegen haarige Hautprobleme tun. Empfehlenswert sind täglich zwei Portionen frisches Obst und drei Portionen frisches Gemüse oder Salat, am besten saisonal ausgewählt. Dazu ein paar Nüsse und statt Butter oder anderer tierischer Fette bevorzugt Pflanzenöle. Neben diesen bieten sich Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide an. Bei Zucker, rotem Fleisch und Wurst heißt es: sparsam genießen.



© diego_cervo / iStock / Getty Images

Auch täglich ein Milchprodukt oder bei einer Lactoseunverträglichkeit, ein entsprechendes Alternativprodukt mit Calciumzusatz, machen den Speiseplan gesund. Letztlich kann auch starke Umweltverschmutzung die Haut belasten, ähnlich wie dies bei der Gesichtshaut der Fall ist. Fragen Sie außerdem danach, mit welchen Produkten und Geräten Haare gewaschen, gepflegt und frisiert werden. Auch hier kann der Grund für irritierte Kopfhaut liegen. Denn zu aggressive Shampoos, zu heißes Föhnen oder Stylen und alkoholhaltige Sprays können Trockenheit verstärken. Wenn der natürliche Feuchtigkeitsgehalt auf der Kopfhaut aus dem Gleichgewicht gerät, kann die Hautbarriere durchlässig werden. Dies wiederum führt dazu, dass schädliche Substanzen leichter eindringen und Mikro-Entzündungen auslösen können. Sie sind zwar mit bloßem Auge unsichtbar, allerdings sind ihre Symptome spürbar: Spannungsgefühle und Jucken.

Falsche Shampoowahl Besonders Männer greifen häufig zu Anti-Schuppen Shampoo, wenn ihre Kopfhaut trocken ist. Juckende Kopfhaut ist nach Haarfall das größte Problem bei ihnen. Erst dann folgen Schuppen. Trotzdem greifen, laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), rund 47 Prozent der Männer zu einem Anti-Schuppen-Produkt. Und das, obwohl jeder Zweite zwar eine trockene Kopfhaut, aber keine Schuppen hat. Fragen Sie männliche Kunden deshalb ganz gezielt, ob sie Schuppen haben und welches Shampoo bevorzugt gewählt wird. Denn sind Schuppen nicht das Problem, können Anti-Schuppen-Shampoos den Zustand einer trockenen Kopfhaut weiter verschlechtern.

Was Ihre Kunden besser lassen sollten Neben falschen Pflegeprodukten kann auch die Häufigkeit der Haarwäsche Einfluss nehmen. Statt täglich zu waschen, heißt es Pausen machen und besser alle zwei oder drei Tage waschen. Viel hilft hier nicht automatisch viel. Shampoo und Stylingprodukte sollten außerdem wohl dosiert und sparsam Verwendung finden. Produkte, die für Babys oder Neurodermitiker konzipiert sind, helfen in akuten Phasen, wenn es beispielsweise Irritationen auf der Kopfhaut gibt. Raten Sie zudem, auf heißes Föhnen und aggressives Stylen möglichst zu verzichten. Ferner sind hochwertige Kämmen und Bürsten sinnvoll, damit die Kopfhaut nicht unnötig verletzt wird.

Linderung und Entspannung Empfehlenswert sind zudem Produkte ohne hohen Tensidgehalt. Diese finden sich beispielsweise in zertifizierter Naturkosmetik. Fragen Sie dazu, ob Ihr Kunde Allergien hat und prüfen Sie die INCI-Deklaration auf die genannten Allergene. Eine wunderbare Wohltat ist es, die Kopfhaut beim Shampoonieren zu massieren. Es regt die Durchblutung an und hilft dabei Fett, Staub und Stylingprodukte herauszuwaschen. Anschließend sollte das Auswaschen stets doppelt so lange dauern wie das Einschampoonieren. Empfehlen Sie außerdem spezielle Kopfhautwässer, -öle oder -tinkturen. Diese können die Haut mit Fett und Feuchtigkeit versorgen. Abschließend braucht Ihr Kunde Geduld, denn positive Veränderungen können etwas dauern, bis sie sich bemerkbar machen. Geduld und gezielte Pflege sind zwei gute Ansätze für das Wohl einer gesunden Kopfhaut. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
Freie Journalistin*



WELEDA

Seit  1921

DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Flasche ab dem Säuglingsalter, Einzeldosen ab 4 Jahren

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Euphrasia D3 Augentropfen Zusammensetzung: 10,1 g (= 10ml) enth.: Euphrasia 3c Dil. D3 10 g. Sonstige Bestandteile: Borsäure, Natriumtetraborat. Mit Kaliumnitrat isotonisiert. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Reizungen der Augen auftreten wie z. B. Brennen, Rötung, Juckreiz, Schwellung oder vermehrter Tränenfluss (Häufigkeit unbekannt).

Euphrasia D3 Einzeldosen-Augentropfen Wirkstoff: Euphrasia 3c D3. **Zusammensetzung:** 1 Einzeldosisbehältnis enthält: Euphrasia 3c Dil. D3 0,4 ml. Sonstige Bestandteile: Natriumchlorid, Natriumcitrat, Citronensäuremonohydrat. **Anwendungsgebiete:** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Euphrasia (Augentrost) oder einen der sonstigen Bestandteile; Kinder unter 4 Jahren. **Nebenwirkungen:** Es können Reizungen der Augen auftreten wie z. B. Brennen, Rötung, Juckreiz, Schwellung oder vermehrter Tränenfluss (Häufigkeit unbekannt).
Weleda AG, Schwäbisch Gmünd