

# Gesundes Haar?

Stress, ungesunde Ernährung, Allergien und Erkrankungen können **Kopfhaut** und Haaren zu schaffen machen. Meistens haben Kunden mit haarigen Problemen dabei eine lange Odyssee an Produkttests hinter sich.



© Iurii Sokolov / fotolia.com

**H**aare von Europäern wachsen im Schnitt täglich zwischen 0,1 bis 0,2 Millimeter. Dabei hat gesundes Haar im Inneren rund zehn Prozent Feuchtigkeit, die in angegriffenem Zustand schnell verloren geht. Eine haarige Angelegenheit wird es, wenn Haar und Kopfhaut sich problematisch verändern: Schuppen, Ekzeme, trockene und brüchige Spitzen. Dann ist es höchste Zeit, das Haupt mit individuell abgestimmter Extrapflege zu versorgen. Betroffene bagatellisieren Symptome oft zunächst. Ein neues Shampoo für feines oder trockenes Haar, Lotionen oder Sprays für sensible Kopfhaut werden ausprobiert. Doch je nach Ursache können sich Beschwerden oft noch verschlimmern, wenn falsch oder übermäßig behandelt wird. Um Haare und Kopfhaut wieder in Balance zu bringen, sind Sie mit Ihrem Fachwissen und passenden Produkten gefragt.

**Haarverlust und irritierte Kopfhaut** Stress, Zeitdruck, Schlafmangel, Überempfindlichkeiten, ein geschwächtes Immunsystem oder Allergien, die mit einer Ekzemenneigung einhergehen, zeigen sich gerne an Haaren und Kopfhaut. Auch Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen

oder die Wechseljahre können zu mangelnder Versorgung jedes einzelnen Haares und gereizter Kopfhaut beitragen. Ihr spezieller Aufbau samt dichter Anordnung von Talgdrüsen und Haarfollikeln machen es der Kopfhaut nicht leicht, im Gleichgewicht zu bleiben. Das feucht-warme Mikroklima auf dem Haupt bietet einen wunderbaren Nährboden für Bakterien und Pilze. Haarfollikel bilden die Eintrittspforte, über die beispielsweise Shampoos, Stylingprodukte und Haarfärbemittel in die Haut eindringen können. Schätzungen von Dermatologen zufolge, entstehen etwa ein Drittel aller Kopfhautprobleme durch falsche Pflege und Stressfaktoren. Inhaltsstoffe wie Emulgatoren, Silikone, Alkohol, fettbindende oder fettlösende Substanzen sowie Parfümstoffe, allergene und irritierende Stoffe können der Kopfhaut schwer zu schaffen machen. Sie wird zunehmend trocken, schuppig und gereizt, juckende Ekzeme können sich bilden. Auch eine ungesunde und einseitige Ernährung oder Eisenmangel gehören zu den möglichen Ursachen.

**Hilfe** Empfehlen Sie Pflegeprodukte aus einer Serie oder von einem Hersteller. Deren Inhaltsstoffe sind in ihrer Wirkweise aufeinander abgestimmt, sodass ein sichtbarer Erfolg möglich wird. Auch übertriebene Erwartungen gilt es zu relativieren. Kunden mit Haar- oder Kopf-

hautproblemen sollten medizinische Wirkshampoos und entsprechende Pflegeprodukte mindestens einen Monat anwenden. Bewährt hat sich oft ein mildes, auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmtes Shampoo, Tonicum und falls nötig Frisierprodukte. Ein häufiger Produktwechsel würde die irritierte Haut nur noch mehr aus der Balance bringen. Wirkshampoos aus Ihrem Sortiment immer sanft und gründlich einmassieren und mindestens zwei Minuten auf Haar und Kopfhaut belassen. So haben ihre speziellen Wirkstoffe die Möglichkeit, sich voll zu entfalten. Tipp: In dieser Zeit entweder von 120 rückwärts zählen oder den Körper einseifen. Bevor Haare gewaschen werden, diese am besten gut durchbürsten, jedoch

#### BERATUNGSTIPP

Informieren Sie Kunden, dass intakte Bürsten und Käämme genauso wichtig sind wie gezielte Pflege. Erklären Sie den Test: Mit Bürste oder Kamm über den Handrücken streichen. Kratzt es, sollten Haare nicht länger damit gekämmt werden. Borsten müssen weich und abgerundet sein oder Noppen haben. Bei Käämmen empfehlen sich solche, bei denen die Spitzen der Zinken rund geschliffen sind und keine scharfkantigen Pressnähte haben. Bürsten und Käämme regelmäßig mit Shampoo waschen und gründlich mit heißem Wasser abspülen, das entfernt Mikroorganismen.

nicht an ihnen reißen oder ziehen. Beim sanften Bürsten lassen sich Frisierprodukte wie Gel oder Spray problemlos entfernen. Werden Haare beispielsweise alle zwei bis drei Tage gewaschen, ist ein zweiter Waschgang überflüssig. Viel hilft nicht immer viel, deshalb empfehlen Sie Shampoo, Spülung & Co. sparsam anzuwenden: Ein halber Teelöffel reicht völlig aus. Sehr wichtig: Haare gründlich ausspülen. Am besten mit lauwarmem Wasser, denn je höher die Wassertemperatur, desto stressiger wird es für Haar und Kopfhaut.

gegriffen. Sie dichten jede einzelne Haarfaser ab, sodass pflegende Inhaltsstoffe keine Chance haben, tief in die Haarfaser einzudringen. Oft lagern sie sich wie ein Film darauf ab, mit der Folge von stumpfem und mattem Haar. Spezielle Shampoos, Kuren und Sprays aus der Apotheke enthalten beispielsweise Hirse, Hafer, Grapefruitextrakte, Rizinusöl, Karitébutter und Süßmandelproteine. Sie kommen ohne Silikone, Parabene und Phtalate aus – auf dass Haar und Kopfhaut wieder gesund werden. ■

Kirsten Metternich, Journalistin

#### Die Sache mit den Silikonen

Glänzendes und gesundes Haar wünschen sich alle Frauen. Häufig wird dann zu Pflege- und Glanzprodukten mit Silikonen

Anzeige



## Blasenentzündung? Reizblase? Canephron® N

- hemmt die Entzündung
- entspannt die gereizte Blase
- unterstützt die Nierenfunktion



Mit einzigartig kombinierter pflanzlicher Wirkkraft

**Canephron® N Dragees** • **Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (25, 30), Natives Rizinusöl, Sucrose (Saccharose), Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Farbstoffe: Eisen-(III)-oxid (E 172), Riboflavin (E 101), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. **Hinweis:** Canephron N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei Magengeschwüren; Überempfindlichkeit gegenüber Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel, Rosmarinblättern oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels; bei entzündlichen Nierenerkrankungen sowie bei eingeschränkter Nierenfunktion; Keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit wegen nicht ausreichend dokumentierter Erfahrungen. **Nebenwirkungen:** Häufig Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). Sehr selten allergische Hautreaktionen.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt  
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Stand: 05|12