



© Zoonar RF / iStock / Getty Images

Die Pflege der Kopfhaut

Die beste Voraussetzung für schöne Haare ist eine gesunde Kopfhaut. Ist sie aus dem **Gleichgewicht** geraten, können auch die Haare darunter leiden. Was kann man für die Kopfhaut tun?

Die Kopfhaut kann ein wahres Sensibelchen sein. Umweltfaktoren wie Kälte oder trockene Heizungsluft, Sonneneinstrahlung, aber auch zu heißes Föhnen, hormonelle Veränderungen oder die Einnahme bestimmter Arzneimittel können Juckreiz, Rötungen oder Schuppenbildung hervorrufen. Pflegeprodukte, die auf die speziellen Bedürfnisse von Kopfhaut und Haar abgestimmt sind, können helfen, die Probleme abzumildern und zu beheben.

Kopfhauttypen und Pflege

Bei der normalen Kopfhaut sind Fett- und Feuchtigkeitshaushalt ausgeglichen. Die Talgdrüsen

produzieren genau die richtige Menge Sebum, um Kopfhaut und Haar geschmeidig zu halten. Das Haar zeigt einen natürlichen Glanz und lässt sich nach dem Waschen gut in Form bringen – ein Idealzustand, der sich jedoch auch immer wieder verändern kann. Ist die Nährstoffversorgung beispielsweise nicht ausreichend gewährleistet oder verringert sich die Sebumproduktion in den Talgdrüsen, reagiert die Kopfhaut empfindlich. Als Folge wird das Haar nicht mehr genügend mit Fett und Feuchtigkeit versorgt. Die trockene Kopfhaut macht sich dann mit Hautrötungen, Spannungsgefühlen sowie Brennen und Jucken bemerkbar. Gelegentlich kann es auch zu Ent-

zündungen kommen. Und auch das Haar wirkt spröde und glanzlos. Hier helfen Shampoos, die Rückfetter und Feuchthaltemittel enthalten, wie beispielsweise Glycerin oder Harnstoff. Die Ursache von fettiger Kopfhaut ist hingegen eine Überproduktion der Talgdrüsen, die entweder anlagebedingt ist oder auch von Stress oder Hormonschwankungen ausgelöst wird. Dabei wird so viel Sebum produziert, dass es vom Haar nicht vollständig aufgenommen werden kann und sich als Film ablagert. Das Haar wirkt strähnig und speckig. Dagegen wirken Shampoos, die das Fett entfernen, die Kopfhaut erfrischen und schnelles Nachfetten reduzieren. Diese Produkte enthal-

ten einen höheren Anteil an Tensiden und Wirkstoffe zur Verzögerung der Nachfettung, zum Beispiel in Form von Pflanzen- und Kräuterextrakten wie Zitronengras oder Hamamelis. Leidet die Kopfhaut unter Schuppen, erfolgt die Abstoßung abgestorbener Hautzellen zu häufig und in zu großen Zellverbänden, was sich dann häufig auf dem Haar und der Kleidung zeigt. Stress, falsche Ernährung oder Hormone können die Neubildung von Hautzellen über das gesunde Maß hinaus anregen. Aber auch trockene Heizungsluft kann eine Ursache von Schuppenbildung sein. Länger andauernde Schuppenbildung kann in Folge zu unangenehmem Juckreiz und Entzündungen führen. Hinzu kommt, dass auch Pilze und Bakterien in Schuppen einen idealen Nährboden finden und somit dann ebenfalls zu vermehrter Schuppenbildung führen können. Antischuppen-Shampoos können hier Abhilfe schaffen. Sie verringern beziehungsweise verhindern bei regelmäßiger Anwendung die Bildung neuer, sichtbarer Schuppen. In den Shampoos kommen unterschiedliche Antischuppen-Wirkstoffe zum Einsatz, die eine breite wachstumshemmende Wirkung gegen Pilze und Bakterien aufweisen. Als ergänzende Pflege für Kopfhaut und Haar dienen Haarwässer. Indem sie in die Kopfhaut einmassiert werden, regen sie deren Durchblutung an und fördern so ihre Regeneration. Davon profitieren dann auch die Haare: Das Haar erhält mehr Spannkraft und lässt sich leichter frisieren. ■

*Birgit Huber,
ikw (Industrieverband Körperpflege und Waschmittel e.V.)*