



Schäumende Kopfreiniger

Neben Zahnpasta sind sie mit die häufigsten Produkte, die sich in deutschen Badezimmern finden. Doch nicht jedes Shampoo ist universell passend. Lesen Sie in unserer neuen **Serie**, welchen Kunden Sie welches empfehlen können.

Die Deutschen geben knapp zwei Liter Shampoo jährlich zum Waschen auf ihr Haupt. Bei derzeit über 300 Produkten, die hier zu Lande angeboten werden, ist für jeden Bedarf etwas Passendes dabei. Zunächst ist die Grundformulierung meist ähnlich. Es geht in erster Linie ums Reinigen und Entfernen von Schmutz

und Talg. Dazu bedient sich die Industrie waschaktiver Substanzen, den Tensiden, dazu Verdickungsmitteln und Wasser, fertig ist das Grundgerüst. Je sanfter ein Shampoo, desto milder sind in der Regel auch die eingesetzten Tenside. Denn auch sie können bei empfindlicher Haut bereits zu Irritationen führen. Alles andere, was sich im Shampoo-

Angebot befindet, wird in kleinen Mengen zugesetzt, beispielsweise Peptide oder UV-Filter. Stellt sich die Frage, ob ein Produkt aus dem Drogeriemarkt nicht genauso gut ist wie eines aus der Apotheke oder vom Friseur. Apothekenprodukte punkten besonders durch langjährig, medizinisch erprobte Inhaltsstoffe. Angebote aus dem Drogeriemarkt werden meist

Stark gegen Fußpilz

aufgrund von Marketingauswertungen konzipiert. Ferner können Konzentrationen in Pharmazieerzeugnissen höher dosiert sein, ähnlich wie bei exklusiven Friseurprodukten. Entscheidend ist auch, dass es in der Apotheke hilfreiche Produkte bei haarigen Problemen, wie starken Schuppen oder sensibler und gereizter Kopfhaut, gibt. Ebenso ist das Angebot an Wirkshampoos groß. Diese sollten nach dem Shampooieren ein paar Minuten im Haar verweilen, damit Inhaltsstoffe, beispielsweise bei Schuppen oder trockener Kopfhaut, ihr volles Wirkungsspektrum entfalten können. Herkömmliche Shampoos dienen in erster Linie der Reinigung des Haares und müssen nicht extra lange einziehen. Dafür gibt es spezielle Produkte wie Kuren oder Leave-in-Fluids oder -sprays.

Die Sache mit Silikon Es gilt als Weichmacher fürs Haar und macht es leichter kämmbar. Die Krux bei der Sache ist, dass sich Silikone im Haar anreichern und nicht einfach wieder auswaschen lassen. Mit der Zeit werden diese daher schlapper und schlechter frisierbar. Dabei ist Silikon nicht gleich Silikon: Es gibt wasserlösliche, bedingt wasserlösliche und nicht wasserlösliche. Letztere sind am hartnäckigsten. Ob in Shampoo & Co. Silikone stecken, ist in der INCI-Deklaration zu erkennen. Die häufig verwendeten Silikone sind unter der Bezeichnung Dimethicone, Methicone oder Polysiloxane zu finden. Insbesondere Apothekenprodukte werden oft ohne diese Stoffe hergestellt – besonders wichtig für Kunden mit sensibler, juckender oder gereizter Kopfhaut sowie Schuppen. Um möglichen allergischen Reaktionen vorzubeugen, raten Sie auch hier zu silikonfreien Produkten. Auch viele andere Verbraucher geben heute entsprechenden Produkten den Vorzug. Garantiert frei von solchen Stoffen sind Mittel aus dem Naturkosmetiksegment und mit spezieller Deklaration.

Praktische Tipps Empfehlenswert ist es, Haare nicht täglich zu waschen sowie anschließend mit Föhn und Glätteisen zu malträtieren. Raten Sie in diesen Fällen immer zu besonders milden Shampoos, die für tägliches Waschen geeignet sind. Auch Babyshampoo, Produkte mit Aloe vera oder Heilerde sind hier eine gute Wahl. Diese milden Formulierungen haben einen niedrigen pH-Wert und sind daher besonders schonend. Gerade bei täglichem Waschen reicht es aus, eine haselnussgroße Menge ins nasse Haar einzumassieren und mit lauwarmem Wasser auszuspülen. Ein zweiter Waschgang ist generell unnötig, ebenso wie zu viel Shampoo und damit verbunden üppige Schaumberge. Das macht sie nur unnötig trocken. Wer beim Waschen gleichzeitig etwas nähren und pflegen möchte, verwendet Produkte speziell für trockenes, gefärbtes oder strapaziertes Haar. Auch ein paar Tropfen Haaröl, mit dem Shampoo gemischt, bieten zusätzliche Pflege. Neben diesen Tipps empfehlen Sie Ihren Kunden, möglichst mit lauwarmem Wasser zu waschen. Ideal für die Durchblutung der Kopfhaut ist es, zuletzt kurz mit kaltem Wasser nachzuspülen. Das schließt zudem die Schuppenschicht der Haare. Wer seine Kopfhaut möglichst gesund hält, kann somit auch gesundes Haarwachstum fördern. Sanfte Kopfmassagen können ebenso dazu beitragen, dass Haare besser wachsen. Auch ein regelmäßiger Pflegeschnitt beim Friseur ist wichtig, denn Spitzen leiden durch Waschen, Umweltfaktoren und Styling. Je regelmäßiger sie geschnitten werden, desto größer die Chance, dass gesunde Haare nachwachsen. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin



Schnelle, lang anhaltende Wirkung gegen Fußpilz

Besonders gut verträglich



Eine starke Empfehlung bei Haut- und Fußpilz.

Mykosert®

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Bestellnummer: PZN 08753727

Ratgeber-Fußpilz: www.mykosert.de

Mykosert® Creme mit 2 % Sertaconazolnitril **Wirkstoff:** Sertaconazolnitril. **Anwendungsgebiete:** Pilzinfekt der Haut, verursacht durch Hefen od. Dermatophyten (wie z.B. Fußpilz u. Pilzinfekt in den Körperfalten). Enth. Parabene u. Sorbinsäure. Gebrauchsinfo beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und tragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker (MYC/190314/LW)