Das Thema Haare nehmen wir ernst, obsessiv pflegen wir sie – und wehe, es wird ein Zentimeter zu viel abgeschnitten! Was wir dabei oft vernachlässigen, ist die Grundlage: ein gesundes Haupt! Deshalb hier alle wichtigen Facts von Dr. Christian Merkel, der Haar-Koryphäe unter den Dermatologen

Was sind eigentlich gesunde Haare?

„Grundvoraussetzung für gesunde Haare ist eine gesunde und gut durchblutete Kopfhaut. Sie unterscheidet sich von der übrigen Haut nur dadurch, dass sie sogenannte Terminalhaare bildet. Die wachsen aus den Follikeln und werden auch von dort versorgt: mit Nährstoffen und Blut. Außerdem hat gesundes Haar eine durchschnittliche Wachstumsgeschwindigkeit von circa einem Zentimeter pro Monat. Diese Phase dauert, je nach persönlicher Veranlagung, drei bis sechs Jahre. Deshalb können manche sehr lange Haare bekommen, andere nicht. Dann stoppt das Wachstum des einzelnen Haars für zwei bis vier Monate, und zum Schluss fällt es aus, ein neues bildet sich an der gleichen Stelle. Einzelne Haare im Ausguss sind also nicht gleich ein Indiz für gesundheitliche Probleme."

Dermatologe Dr. Christian Merkel ist spezialisiert auf die Diagnostik von Haarerkrankungen (praktiziert am Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper)

Was tun, wenn die Kopfhaut verrücktspielt?

„Bei Jucken oder leichten Schuppen erst mal die Produkte wechseln, solche mit Parabenen oder Silikonen können z. B. den Haarschaft verschließen und austrocknen. Sollte das innerhalb von wenigen Wochen keine Wirkung zeigen, bitte einen Dermatologen zurate ziehen. Bei Ekzemen oder Schuppenflechte natürlich sofort zum Arzt gehen."

1 Kopfhautspray, das kühlt und die Talgproduktion reguliert: „Cooling and Refreshing Scalp Spray" von O'right, um 15 Euro.
2 Spezialreinigung, die mit Salicylsäure sanft die Kopfhaut exfoliert: „Pramasana Purifying Scalp Cleanser" von Aveda, um 30 Euro.
3 Kopfhautöl, beruhigt trockene, empfindliche Haut: „Botanique Intense Hair & Scalp Oil" von La Biosthétique, um 30 Euro

Warum ist die Kopfhaut so wichtig für gesundes Haar?

„Wird sie zu trocken, trocknen auch die Haarwurzeln und mit ihnen das Haar an sich aus. Umgekehrt kommen fettige Haare von einer fettigen Kopfhaut. Und für den Glanz sind die Talgdrüsen der Follikel verantwortlich, die in der Kopfhaut sitzen. Viele Einflüsse können sie aus dem Gleichgewicht bringen – äußerliche wie z. B. Föhnen, Kälte und chemische Behandlungen, aber auch Hormonschwankungen oder Nährstoffmangel. Deshalb sollte bei der Haarpflege ein besonderer Fokus auf die Reinigung der Kopfhaut gelegt werden."

Woher kommen eigentlich Schuppen?

„Das sind Hornzellen, die in regelmäßigen Abständen abgestoßen werden, passiert bei jedem, merkt man normalerweise nicht. Schuppen sind kein Pilz, wie oft fälschlicherweise angenommen. Sie bilden aber den Nährboden für Pilze und Bakterien. Übermäßige Schuppenbildung ist meist erblich oder kommt von der falschen Pflege, die austrocknet."

Was kann man gegen Schuppen tun?

Experte Dr. Merkel rät: „Die sollten immer behandelt werden. Probieren Sie es zunächst mit einem milden Anti-Schuppen-Shampoo, das nicht entfettend wirkt. Wichtig: Immer gut in die Kopfhaut einmassieren. Dazu Pflegeprodukte wie Conditioner oder Kuren erst mal weglassen oder sehr gründlich ausspülen. Weniger heiß föhnen und chemische Behandlungen wie Färben oder Glätten auch unbedingt sein lassen. Wer eine natürliche Lösung bevorzugt, kann die Kopfhaut mit Kokos- oder Olivenöl rückfetten. Bei fettigen Schuppen hilft auch Zitronensaft."

Warum habe ich die Haare, die ich habe? Also trocken, fettig, dick oder dünn ...

„Die individuelle Beschaffenheit liegt in den Genen. Die Haardicke ist proportional abhängig von der Größe der Wurzel, mit zunehmendem Alter wird das Haar dünner. Hier spielen Hormone eine entscheidende Rolle, genau wie bei der Frage, ob es trocken oder fettig ist: Auch die Talgproduktion wird hormonell gesteuert. Ob Haare lockig oder glatt wachsen, bestimmt hingegen der Follikel. Je ovaler er ist, desto lockiger der Schaft – die Form kann sich auch durch Hormonschwankungen verändern."

1 Anti-Schuppen-Shampoo mit Selendisulfid, bei starken Schuppen: „Clinically Proven Solutions Shampoo" von Head & Shoulders, um 6 Euro.
2 Kopfhautspray mit Lavendel und Rosmarin, das antiseptisch wirkt: „Weidenrinden Spezial-Spray" von Rausch, um 15 Euro.
3 Reinigende Kopfhautampullen mit Teebaumöl: „Tea Tree Hair Lotion Keravis & Tea Tree Oil" von Paul Mitchell, um 35 Euro

Was muss ich generell bei der Haarpflege beachten?

„Vor dem Waschen die Haare immer gründlich ausbürsten. Waschen sollte man alle zwei bis sieben Tage, täglich nur, wenn es wirklich nötig ist! Das Shampoo sollte einen leicht sauren bis neutralen pH-Wert haben (5,5 bis 7). Steht der nicht auf der Verpackung, kann man sich einen pH-Wert-Teststreifen in der Apotheke kaufen. Nie zu heiß waschen! Bei der Kur gilt: Je trockener die Haare, desto öfter darf man eine machen. Nasses Haar ist viel empfindlicher, deshalb Vorsicht beim Trocknen. Heißt: Eher tupfen und sanft kneten als rubbeln. Und: Regelmäßige Kopfmassagen fördern die Durchblutung."

GLAMOUR SHOPPING WEEK

AUF S. 30 IM SHOPPING-WEEK-TEIL!

DREI BASICS FÜR SCHÖNE HAARE

1 Pflegende Maske mit Kokosnussöl „Elvital Öl Magique Coco" von L'Oreal Paris, um 5 Euro. **2 Shampoo mit Gardenia-Öl** „Rahua Color Full Shampoo" von Rahua Amazon Beauty, um 45 Euro. **3 Haarbürste** von Denman, um 25 Euro, über basler-beauty.de

Muss man die Haare regelmäßig schneiden?

„Geschädigtes Haar lässt sich nicht so einfach reparieren, wie einem die Werbung suggeriert. Die Spitzen trocknen mit der Zeit aus und spalten sich – das wird begünstigt durch Föhnen, Glätten, Reibung oder Kolorationen. Umgangssprachlich: Spliss. Und der wandert dann immer weiter nach oben am Haar. Deshalb empfehle ich regelmäßige Friseurbesuche im Abstand von drei bis sechs Monaten", sagt Dermatologe Dr. Merkel.

Kann man sich die Haare schöner essen?

Experte Dr. Merkel findet: „Ja, man sollte darauf achten, dass man über die Ernährung genügend Zink, Biotin, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, sowie die Vitamine B3, B6 und B12 bekommt. Die Superfoods für die Haare sind deshalb meiner Meinung nach: Avocado, Hülsenfrüchte und Fisch. Auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen sollte man auch achten. Vegetarier und Veganer können sich Eisen per Nahrungsergänzungsmittel verabreichen. Generell empfehle ich in den Wintermonaten die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten, da unsere Haarwurzeln sehr empfindlich auf einen Mangel reagieren."