Haarsprechstunde

Kopfhautpflege hält den pH-Wert in Balance und beugt Irritationen vor

Wer kräftige, glänzende Haare will, muss sich um die Kopfhaut kümmern. Wie gut, dass das Angebot an Spezialprodukten wächst

Text: Marie-Luise Wenzlawski

Dass Hautpflege nicht am Haaransatz endet, bemerkt man erst, wenn die Kopfhaut juckt, sich rötet, spannt oder schuppt. Dabei ist regelmäßige Zuwendung die beste Prophylaxe gegen Probleme. Sie entstehen, wenn der pH-Wert aus dem Gleichgewicht gerät und die Hydrolipidschicht ihre Schutzfunktion nicht mehr erfüllen kann. Ursache können Pflegefehler, Klima- und auch hormonelle Veränderungen sein: „Nach der Menopause wird die Kopfhaut deutlich trockener und braucht zusätzliche Pflege, weil die Produktion der Talgdrüsen mit sinkendem Östrogenspiegel nachlässt", erklärt Dr. Christian Merkel, Dermatologe am Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper. Er empfiehlt, bei Problemen eine Haarsprechstunde aufzusuchen und die Kopfhaut analysieren zu lassen. Selbst zunächst harmlos erscheinende Irritationen können zu Entzündungen und Haarausfall führen. Und: Nur eine gesunde Basis lässt glänzende Haare sprießen. Welche Pflegespezialisten Sie in Zukunft öfter bemühen sollten? Bitte umblättern ... »

FOTO: RANKIN/TRUNK ARCHIVE

Das Ende der Trockenzeit

Rissige Haut, Augenprobleme, Schmerzen beim Sex? Liegt oft am sinkenden Östrogenspiegel – und dagegen kann man was tun …

Text: Silke Amthor

Wie ein Kleid, das man zu heiß gewaschen hat: So fühlt sich unsere äußere Hülle an manchen Tagen an. Doch meist spannt die Haut nicht nur, sie funkt auch SOS mit Juckreiz, Rötungen und Knitterpartien. Schienbeine werden zu rissigen Körperpartien, Hände und Lippen sind rau und spröde. Auch die Schleimhäute sind häufig betroffen: die Augen plötzlich total gereizt. Oder die Scheide ist so unangenehm trocken, dass die Lust auf Sex vergeht.

Besonders mit dem Beginn der Wechseljahre wird das zum Thema, was einfach daran liegt, dass jetzt die Talgdrüsen durch den sinkenden Östrogenspiegel träger werden und weniger der körpereigenen, pflegenden Lipide bilden. Gleichzeitig reduzieren die Schweißdrüsen die Feuchtigkeitsproduktion, und das Unterhautfettgewebe, das wie ein Polster wirkt, schwindet.

1. Rissige Haut

Durch die fehlenden Fette wird die Barriereschicht der Haut durchlässiger, Feuchtigkeit kann nicht mehr so gut gespeichert werden, Schadstoffe von außen dringen leichter ein. All das führt dazu, dass sich die Haut pergamentartig zusammenzieht, dünner und empfindlicher wird. Forscher der Uni Kiel stellten fest, dass sich bei Menschen mit trockener Haut und Neurodermitis auch die Zusammensetzung gesunder Mikroorganismen auf der Haut verändert. Dieses sogenannte Mikrobiom variiert bei gesunder Haut je nach Körperpartie stark, bedingt durch pH-Wert, Temperatur, Feuchtigkeits- und Lipidgehalt. Bei trockener »

FOTO: PLAINPICTURE/AVAN IMAGES

Haut fallen die natürlichen, spezifischen Unterschiede im Bakterienmilieu größtenteils weg, die Haut ist dadurch schutzloser, was wiederum zu Entzündungsreaktionen führt – und zu noch mehr Trockenheit.

Ganz alleine können sich Haut und Schleimhäute leider nicht gegen die Trockenheit wehren. Der Schutz fängt bereits bei der Reinigung an: Auf „scharfe" Tenside wie Sodium Laureth Sulfat oder das noch aggressivere Sodium Lauryl Sulfat im Duschgel oder in der Gesichtsreinigung verzichten. Auch sogenannte Mizellenwasser sind häufig nicht so mild wie angepriesen, weil ihre Tenside auf der Haut verbleiben. Für eine wirklich sanfte Reinigung sorgen Produkte mit Kokos- oder den noch milderen Zucker-Tensiden, für den Körper sind rückfettende Duschöle oder Ölbäder ideal. Am besten, man besorgt sich Cremes oder Lotions mit Wirkstoffen wie Urea in einer Dosierung von fünf bis 15 Prozent, mit Glyzerin oder hochwertigen Ölen wie Sheabutter, Nachtkerzen-, Macadamia- oder Jojoba-Öl. Sie stabilisieren die Barriereschicht der Haut und dichten durch einen Lipidmangel bedingte Lücken in der Schutzschicht ab. „Diese Pflegeprodukte sollte man auf die noch leicht feuchte Haut auftragen, so ziehen die Wirkstoffe leichter ein, und die Feuchtigkeit bleibt eher in der Haut", empfiehlt Dr. Stefan Duve, Dermatologe in München.

Das kleine Wundermittel: Sanddorn-Öl

2. Trockene Scheide

Mindestens so lästig wie trockene Haut ist eine trockene Schleimhaut, besonders im Bereich der Scheide. Normalerweise ist die Haut hier stark durchblutet und gut durchfeuchtet. Milchsäure-Bakterien schützen außerdem vor krank machenden Keimen. Sinkt der Östrogenspiegel in den Wechseljahren, verschlechtert sich die Durchblutung, die Scheidenschleimhaut wird dünner und sondert dadurch weniger Sekret ab. „Wenn Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen schon längst verschwunden sind, hält die vaginale Trockenheit oft an und verstärkt sich manchmal sogar noch", erklärt die Gynäkologin Dr. Verena Breitenbach.

Frauen merken das natürlich, die Scheidenregion ist gerötet, juckt und wird anfälliger für Verletzungen und Infektionen. Selbst eine gynäkologische Untersuchung kann dann schmerzhaft sein, vom Sex gar nicht zu reden. Manchmal helfen Gleitgele auf Wasserbasis, die zusätzlich Feuchtigkeitsbinder wie Glyzerin, Hyaluronsäure oder Aloe vera sowie Milchsäure enthalten. Sie müssen allerdings täglich verwendet werden, damit sie wirken. Bei stärkeren Beschwerden kann man sich östrogenhaltige Vaginal-Cremes oder -Zäpfchen verschreiben lassen. Dabei kommt das Östrogen Estriol zum Einsatz, das in normaler Dosierung keine bis eine sehr geringe systemische Wirkung hat, also lokal wirkt, aber nicht im ganzen Körper. Es verdickt die Schleimhaut, die dadurch wieder verstärkt körpereigene Gleitstoffe produzieren kann, und verbessert die Besiedlung mit „guten" Bakterien. Frauen, die aufgrund von hormonabhängigen Tumoren (Brust/Gebärmutter/Eierstock) nicht mit Östrogenen behandelt werden dürfen, haben in Kapseln mit Sanddorn-Öl eine hormonfreie Alternative. Es ist besonders reich an den relativ unbekannten Omega-7-Fettsäuren (Palmitoleinsäure), die hormonähnlich wirken und laut einer Studie der Universität in Turku, Finnland, einen positiven Einfluss auf eine trockene Scheidenschleimhaut haben sollen.

3. Gereizte Augen

Auch an anderen Stellen des Körpers werden die Schleimhäute mit der Zeit deutlich trockener. Besonders unangenehm ist das am Auge zu spüren. Langes Arbeiten am Computer, Klimaanlagen, künstliches Licht oder Luftverschmutzung verstärken das Problem. „Hintergrund ist fast immer eine Fehlfunktion der sogenannten Meibom-Drüsen, die sich hinter der Wimpernreihe von Ober- und Unterlid befinden", weiß Matthias Maus, Augenarzt in Köln. Sie produzieren ein fetthaltiges Sekret, das zusammen mit der wässrigen Tränenflüssigkeit den Tränenfilm des Auges bildet. Verstopfen die Drüsen, fehlt dieser Fettanteil oder verringert sich zumindest. Ohne diese Lipide verdunstet die Tränenflüssigkeit zu schnell, die Augen tränen dann, sind gerötet und trocknen aus. Experten gehen davon aus, dass bereits etwa 60 bis 70 Prozent aller über 40-Jährigen von der Fehlfunktion betroffen sind. Frauen häufiger als Männer. Feuchtigkeitspendende Augentropfen und -gele mit Hyaluronsäure oder Lipid-Sprays, die auf die Lider gesprüht werden, lindern zwar kurzzeitig die Symptome, ändern aber nichts an der Ursache. Genau hier setzt die neue E-Eye-Behandlung an, die mit einer Pulslicht-Technologie wirkt. „Man behandelt nicht die Drüsen, sondern den Parasympathikus-Nerv, der seitlich des Auges verläuft", erklärt der Salzburger Augenarzt