TEXT SUSANNE FAUST & CAROLIN LOCKSTEIN

Sie sollen glänzen, beim Gehen sanft wippen, möglichst nie einen schlechten Tag haben. Und genau dafür pflegen wir die Haare ja. Was aber schnell mal vergessen wird: Sie brauchen auch eine gesunde Basis. Dermatologen haben die Kopfhaut, zart wie die Partie um die Augen herum und ähnlich empfindlich, deshalb längst im Blick.

Neuerdings kümmern sich Haarprofis ebenfalls intensiv um das Thema „Scalp Beauty": Mit milden Shampoos, klärenden Peelings, nährenden Ölen und aktivierenden Konzentraten wollen sie die Kopfhaut zum erfolgreichen Wachstumsgebiet machen. Doch sie kann viel mehr, als „nur" die Mähne sprießen lassen. Schließlich beherbergt sie neben Haarwurzeln auch Talg- und Schweißdrüsen, Nerven und Immunabwehrzellen – und bildet ein ausgeklügeltes System, das den Flüssigkeitsaustausch und die Körpertemperatur reguliert. So nimmt sie über Rezeptoren Reize wahr und leitet sie weiter ans Gehirn. „Achtung, kalt!", meldet sie zum Beispiel, wenn plötzlich ein Regentropfen auf den Scheitel fällt und sich von dort dann bis hin zu den Armen sekundenschnell eine Gänsehaut bildet.

VON STRESS ZU MIKRO-ENTZÜNDUNGEN

Weniger direkt, aber langfristig spürbar sind Stressfaktoren wie UV-Strahlen, Umweltschadstoffe, Staub, zu heißes Wasser, Färben, Föhnluft und Styling: Sie können Mikro-Entzündungen verursachen; dasselbe gilt für seelische Belastungen und Schlafmangel, das belegen neue Erkenntnisse. Bei rund 60 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer reagiert die Kopfhaut deshalb immer mal wieder mimosenhaft. „Im Prinzip handelt es sich dabei um eine gesunde Reaktion des Körpers", sagt Dr. Christian Merkel, Leiter des Haarzentrums an der Oper in München. „Die Immunzellen schütten entzündungsfördernde Proteine aus, um die Abwehr zu aktivieren." Wird der Stress jedoch nicht abgestellt, lodern diese Herde weiter.

Chronische Mikro-Entzündungen sind der gemeinsame Nenner bei nahezu allen Kopfhautproblemen mit Symptomen wie Spannungsgefühlen, Brennen, Juckreiz, Trockenheit, Schuppen bis hin zu Haarausfall. Ist die Kopfhaut stark gerötet, über mehrere Wochen gereizt oder schuppig, sollte man also lieber medizinische Hilfe suchen, statt weiter mit kosmetischen Mitteln zu experimentieren. „Eine Neurodermitis, Psoriasis oder Pilzinfektion muss medikamentös behandelt werden", sagt Dr. Christian Merkel. „Auch andere Ursachen wie eine Allergie oder hormonelle Störungen kann nur der Facharzt feststellen und therapieren."

Doch selbst eigentlich gesunde Kopfhaut reagiert im Winter schon mal empfindlich, weil die Luft trockener ist und

das Licht fehlt. „Um vorzubeugen, sollte die Hautpflege nie am Haaransatz enden", empfiehlt Christian Merkel.

WIRKSTOFFE FÜR GESUNDEN NACHWUCHS

Die richtige Kopfhaut-Routine beginnt jedoch schon beim Waschen. Shampoos ohne stark schäumende Sulfate wie Sodium Laureth entfernen Schweiß, Sebum, also Talg, und Feinstaub besonders schonend. Im Trend liegen Produkte mit Tensiden auf Zuckerbasis, sogenannte Coco Glucoside, und Mizellen, die Haut und Haaren weniger Fett und Feuchtigkeit entziehen. Zur Stabilisierung der Schutzfunktion enthalten kopfhautfreundliche Shampoos Hydratisierer wie Urea und Glycerin, rückfettende Pflanzenbutter oder -öle. Detox-Shampoos und -Peelings mit Tonerde, Zitronen- oder Matcha-Extrakten wiederum befreien von (Styling-)Ablagerungen, vitalisieren und machen den Weg frei für die nachfolgenden Wirkstoffe.

Und wussten Sie, dass sich auf der Kopfhaut die größten Poren befinden? Die können Öle und Seren natürlich besonders gut aufnehmen. Avocado-, Jojoba-, Oliven- und Mandelöl zum Beispiel: Sie enthalten Antioxidantien und ungesättigte Fettsäuren, die beruhigen, befeuchten, nähren und Irritationen vorbeugen. Angereichert mit ätherischen Ölen aus Rosmarin, Kardamom oder Minze verbessern sie zudem die Durchblutung, sollen die Zellteilung sowie das Haarwachstum anregen. Kopfhaut-Seren enthalten übrigens oft dieselben Stoffe wie Anti-Aging-Pflege fürs Gesicht: Mit Aminosäuren, Peptiden, Vitaminen und Mineralien füttern sie die Haarfollikel und können so eine optimale Basis für kräftigen Nachwuchs schaffen.

Öle und Seren einmal wöchentlich, am besten abends, auf der Kopfhaut einmassieren, einige Stunden oder über Nacht einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser auswaschen.

NEUE HOFFNUNG BEI HAARAUSFALL

Tinkturen mit Koffein können bei dünner werdendem Haar aktivierend wirken. Sie sollen Verhärtungen der kollagenen Fasern an der Wurzel lösen, die ab 40 vermehrt auftreten, und die Nährstoffversorgung verbessern. Aber: „Es gibt kein Wundermittel, das über Nacht Ergebnisse zeigt", sagt der Dermatologe Dr. Christian Merkel. „Der Effekt kann sich frühestens nach drei bis sechs Monaten täglicher Anwendung zeigen."

Als Hoffnungsschimmer bei Haarausfall gilt Thiocyanat, ein körpereigenes Molekül mit vitaminähnlicher Wirkung, das zelluläre Prozesse regulieren soll. „Als Wirkstoff gegen diffusen und hormonell-erblich bedingten Haarausfall balanciert Thiocyanat die aus dem Gleichgewicht geratene Funktion der Follikel aus und regt das Wachstum auf natürlichem Weg an", erklärt Prof. Dr. Axel Kramer von der Universität Greifswald, der auf diesem Gebiet schon seit über 30 Jahren forscht.

SCHUPPEN? SCHNEE VON GESTERN!

Für jede dritte Frau sind die winzigen Flöckchen immer mal wieder eine Herausforderung, beherrschen nicht nur die Kopfhaut, sondern auch die Gedanken – wer darunter leidet, ist dauernd auf Spurensuche und fühlt sich unsicher. Trockene Kopfhaut, verursacht etwa durch Heizungsluft, Klimaanlagen, stark entfettende Shampoos, nicht gründlich ausgespülte Pflegeprodukte, Reste von Haarstyling, Hormonschwankungen oder Stress, können zu trockenen, feinen Schuppen führen. Fettige bilden sich dagegen eher auf Kopfhaut mit übermäßiger Talgproduktion; sie dienen dem Hefepilz Malassezia, der Teil der Hautflora ist, als Nahrung – je mehr „Futter" er bekommt, desto mehr Schuppen entstehen. Ein Teufelskreis beginnt.

Shampoos und Tinkturen mit Pilzmitteln, sogenannten Antimykotika, können helfen, indem sie etwa die Fresswut der Hefen zügeln. Gleichzeitig bekämpfen mikro-peelende Inhaltsstoffe wie Salicylsäure vorhandene Schuppen. „Schuppenshampoos ruhig alle zwei bis drei Tage anwenden", rät Dr. Christian Merkel. Wichtig: Erst nach drei Minuten ausspülen, damit sich der Aktivstoff voll entfalten kann. Wer öfter waschen möchte, sollte an den anderen Tagen ein normales, mildes Shampoo benutzen – so sind Haare und Kopfhaut gut gepflegt.

Für die Basis-Arbeit

1 Mit Minz- und Eukalyptusöl „Astera Fresh beruhigend-frisches Serum" von René Furterer. 75 ml ca. 25 Euro **2 Aktivkohle und Antioxidantien** gleichen aus und reinigen: „Dercos Nutrients Detox Shampoo" von Vichy, 250 ml ca. 12 Euro **3 Mit Heilerde** gegen Juckreiz: „Meerestang Kopfhaut-Kur" von Rausch. 100 ml ca. 13 Euro **4 Beruhigt** „Erfrischender Teebaum"-Shampoo von Head & Shoulders, 300 ml ca. 4 Euro **5 Mit Koffein** gegen hormonell bedingten Haarausfall: „Plantur 39 Phyto-Coffein Tonikum" von Dr. Wolff, 250 ml ca. 9 Euro **6 Stärkt** die Kopfhaut: „Tea Tree Scalp Care Anti-Thinning Tonic" von Paul Mitchell, 100 ml ca. 51 Euro