DEINE KOPFHAUT IST ...

HAAREXPERTE

Dr. med. Christian Merkel
Dermatologe und Haarexperte im Haarzentrum an der Oper in München (haarzentrum.de).

GEREITZT?

Eine gesunde Kopfhaut ist gut durchblutet und rosa gefärbt. „Kommt sie aus dem Gleichgewicht, zeigt sich das meistens durch die typischen Symptome wie juckende, schmerzhafte oder auch kribbelnde Kopfhaut. Es können aber auch Schuppen entstehen", erklärt Haarexperte Dr. med. Christian Merkel und fährt fort: „Eine gereizte Kopfhaut ist die Vorstufe für eine trockene Kopfhaut." Entstehen kann diese durch zu aggressive Produkte, die den natürlichen Säureschutzmantel angreifen. Besser sind zum Beispiel Shampoos mit dem richtigen pH-Wert – zwischen 7,3 und 7,7. Sie reinigen und entsäuern die Kopfhaut gleichzeitig. **Ideal sind milde Produkte, die Feuchtigkeit spenden und die Kopfhaut beruhigen. Eine echte Wohltat sind regelmäßige Massagen der Kopfhaut, da sie die Durchblutung anregen. Tipp: Nach dem Waschen nicht rubbeln, nur trocken tupfen.**

FETTIG?

Gestern gewaschen, heute schon wieder strähnig? Grund hierfür ist eine sehr aktive Talgdrüsenproduktion. Das heißt: Die Kopfhaut wird fettig und das Haar wirkt schnell ungepflegt. Fettiges Haar kann durch häufiges Kämmen verschlimmert werden. Auch auf rückfettende Inhaltsstoffe wie Panthenol sollte besser verzichtet werden. **„Entfettende Maßnahmen wie häufigeres Haarewaschen lindern mit dem richtigen Shampoo das Problem und sorgen nicht, wie fälschlicherweise oft behauptet wird, für eine schneller nachfettende Kopfhaut"**, weiß Dr. Merkel. Weiter erklärt der Profi: „Hormonschwankungen und zu viel Stress können dafür sorgen, dass die Talgproduktion angekurbelt wird." Übrigens: Auch zu heißes Wasser regt die Talgproduktion an, besser mit lauwarmem Wasser shampoonieren. Leider ist eine fettige Kopfhaut meistens Veranlagung.

TROCKEN?

Eine trockene Kopfhaut ist meistens in Form von kleinen, weißen Schuppen sichtbar, da sich die obersten Hautzellen lösen. **Übrigens führt nicht zu häufiges Waschen zur Trockenheit, sondern die falschen Produkte!** Aber auch Stress macht sich in typischen Symptomen wie Spannungsgefühl, starkem Juckreiz und Schuppen bemerkbar. Ebenso eine Überpflegung der Haare, etwa durch zu heißes Föhnen, zu häufiges Stylen etc., kann die Kopfhaut austrocknen. Die Lösung: ein mildes Pflegeshampoo ohne Silikone, Konservierungs- oder Duftstoffe. **Profi-Tipp: „Auch ein Schuppenshampoo kann im Wechsel mit einem milden Pflegeshampoo als 14-tägige Intensivkur angewendet werden.** Feuchtigkeitspendende Zusatzstoffe wie Salicylsäure, Öle oder Urea – also alles, was der Haut guttut – sind auch für die Kopfhaut eine Wohltat", verrät der Experte.

„Kopfhaut Sensitiv Shampoo" Beruhigt empfindliche Kopfhaut mit weißem Tee und Wasserminze. Guhl, ca. 5 €

„Marlies Vegan Pure! Sugar Scalp Scrub" Befreit von Stylingrückständen und abgestorbenen Hautschüppchen. Marlies Möller, ca. 30 €

„BC Bonacure Scalp Genisis Rebalancing Serum" Beruhigt und kräftigt die Haarfollikel. Schwarzkopf Professional, ca. 23 €

„Scalp Shampoo" Hilft mit Milchsäure gegen übermäßige Ölproduktion. Sachajuan, ca. 22 €

„Join The Scrub Volumizing Scalp Scrub" Peelt mit Zuckerkristallen und Rhassoul-Tonerde, die überschüssiges Fett aufsaugt. ikoo Infusions, ca. 10 €

„Haartonikum" Beruhigt trockene und empfindliche Kopfhaut. Dr. Hauschka, ca. 15 €

„DermoCapillaire Urea Kopfhautberuhigendes Shampoo" Reinigt mit milden Tensiden, schützt die Kopfhaut vor dem Austrocknen. Eucerin, ca. 15 €

Fotos: iStock (1), PR (7); Text: Mabel Neumann