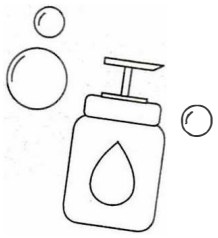
Wie frisch gewaschen!

Kopfhaut Fettige Haare sind nicht gerade stylish, müssen aber kein Zeichen mangelnder Hygiene sein. Was dahintersteckt und was dagegen hilft

Fettige Haare will niemand. Eine dünne Fettschicht auf der Kopfhaut aber brauchen wir. Sie schützt Haut und Haar vor dem Austrocknen und vor Umwelteinflüssen, indem sie zum Säureschutzmantel beiträgt, der Keime, Bakterien, Viren und andere Substanzen abwehrt. Weil Haar und Talgdrüse eine Einheit bilden, ist die Zahl der Talgdrüsen an der Kopfhaut deutlich höher als am restlichen Körper. Warum die Haare bei manchen Menschen schneller strähnig werden als bei anderen und wie man vorbeugen kann, erklärt Dermatologe Dr. Christian Merkel.

Fett-Fakten

„Wie viel Talg produziert wird, ist meist genetisch bedingt. Aber auch äußere Einflüsse können die Drüsen aktiver werden lassen", so der Münchner Dermatologe Dr. Christian Merkel. Sonnenstrahlen kurbeln im Sommer die Talgproduktion an. Im Winter sorgt das Mikroklima unter der Mütze für schnelleres Nachfetten. „Männer neigen grundsätzlich zu schnell fettender Kopfhaut, das ist testosteronabhängig", erläutert Merkel. Das männliche Sexualhormon kann infolge hormoneller Schwankungen auch bei Frauen überwiegen. Die Folge: zu viel Talg auf der Kopfhaut. **Manchmal lösen auch Medikamente wie die Pille Schübe aus – am besten in der Arztpraxis oder Apotheke nachfragen.** Und auch andauernde Stressphasen haben laut Merkel Folgen: Schüttet der Körper vermehrt Kortison und Adrenalin aus, regt das die Talgproduktion an.



Wash & Style mit Köpfchen

Wie oft sollte man waschen? „Wenn nötig, sogar täglich“, sagt Dermatologe Merkel. „Es ist ein Irrglaube, dass man Talgdrüsen trainieren kann, weniger zu produzieren, indem man seltener wäscht.“ Eher kommt es noch schlimmer: „Wird die Kopfhaut zu fettig, vermehren sich die Hefepilze auf der Haut, verdrängen die gesunde Flora, und die Talgproduktion wird weiter angeregt“, erklärt Merkel. Auch werden verstärkt neue Hautzellen gebildet und alte – in Form von fettigen Schuppen – abgestoßen. In der Folge kommt es zu Rötungen und Entzündungen. Dann sollte lieber eine Dermatologin oder ein Dermatologe zurate gezogen werden. **Generell gilt beim Waschen, Föhnen und Stylen: Weniger ist mehr. Lieber lauwarm und mild, um die Talgdrüsen nicht noch mehr anzuregen.** Pflanzliche Inhaltsstoffe aus Eukalyptus, Minze, Rosmarin oder Zitrusfrüchten in Shampoos sollen gegen schnelles Nachfetten helfen. Manche „tiefenreinigende“ Shampoos enthalten zudem Tonerde, die das Fett absorbiert. Spülungen am besten jedes zweite Mal anwenden. Dabei den Ansatz aussparen und die Pflege nur in die Längen geben – wie bei anderen Pflegemitteln auch. Wichtig: Stylingprodukte am Abend auskämmen – Rückstände können dazu führen, dass die Haare noch schneller nachfetten.

Foto: Stocksy United/Luke Liable