H

aare sind mehr als lediglich eine Frisur. Sie können Ausdruck der Persönlichkeit und natürlich auch der Gesundheit sein. Umso wichtiger also, dass wir ihnen die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen. Als Erwachsene haben wir zwischen 80 000 und 120 000 Haare auf dem Kopf – bis zu 100 davon fallen täglich aus, das ist ganz normal. Werden es aber sichtbar mehr, gilt es, SOS-Maßnahmen zu ergreifen und die Probleme am Schopf zu packen. Dr. Christian Merkel vom Haarzentrum an der Oper in München erklärt, warum es immer wieder zu Krisen auf der Kopfhaut kommen kann: „Dort gibt es eine Menge Talgdrüsen. Außerdem ist die Kopfhaut äußeren Einflüssen ausgesetzt, die sich jahreszeitenbedingt verändern. Im Sommer ist das vor allem UV-Strahlung, im Winter dagegen oft trockene Heizungsluft." Was hilft, ist eine durchdachte Haarpflege.

Ist es sinnvoll, die Haare täglich zu waschen?

Die Kopfhaut vom Talg zu befreien ist im Grunde gut. Überpflege durch zu häufiges Haarewaschen, Föhnen oder Glätten kann jedoch zu Disharmonien führen. „Ergebnis ist dann häufig eine trockene und schuppige Kopfhaut oder sogar Haarausfall", sagt der Experte. Für den täglichen Gebrauch bieten sich feuchtigkeitsspendende und eher milde Shampoos mit Hyaluron oder Harnstoffen an, auch Conditioner, Masken, Tonics und Seren, die ähnlich wie bei der Hautpflege eingesetzt werden. „Ein regelmäßig, jedoch nicht zu häufig angewendetes Peeling etwa befreit die Kopfhaut und deren Haarfollikel von Schweiß, Schmutz und Styling-Resten wie Silikonen oder Mikroplastik und sorgt auf diese Weise für eine Tiefenreinigung", so Merkel weiter. Ein solch ausgedehntes Haarpflegeritual jenseits des Shampoonierens ist spätestens seit Einsetzen des so genannten Skinification-Trends fast schon zur Normalität geworden. Dahinter steckt die Idee, ➤

So bleibst du auch auf dem Kopf fit

Kopfhaut-Detox

Entfernt Ablagerungen von der Kopfhaut und wirkt beruhigend, wenn es dort juckt.

Purifying Mask mit Thermalschlamm, von **CHRISTOPHE ROBIN**, 250 ml, etwa 40 Euro

Hair-Food

Nährstoffkomplex, der direkt an den Wurzeln Haarausfall entgegenwirkt.

Growth Cycle Hair Supplement von **DR. BARBARA STURM**, 60 Kapseln, um 70 Euro

Zellen-Erneuerung

Glättendes Peeling für Kopfhaut und Körper, regt die Zellbildung an, baut Hautschutz auf.

Refining Scalp & Body Scrub von **SUSANNE KAUFMANN**, 200 ml, um 85 Euro

Tiefen-Reinigung

Wirkt Schuppenbildung entgegen, reinigt Haar und Kopfhaut von Fett, lindert Juckreiz.

Bare Pure Clean, Anti-Schuppen-Shampoo von **HEAD & SHOULDERS**, 400 ml, zirka 9 Euro

Haarwurzel-Hilfe

Haartonic mit Koffein, erfrischt die Kopfhaut, kräftigt das Haar und aktiviert die Wurzeln.

Coffein Hair Booster von **ALPECIN**, 200 ml, zirka 10 Euro

Nacht-Aktivität

Spendet Feuchtigkeit über Nacht, wirkt so der Kopfhautalterung effektiv entgegen.

Scalp Solutions (Serie): Haarserum von **AVEDA**, 50 ml, etwa 55 Euro

Der perfekte Schutz für die Haare?

Diese futuristische Kopfbedeckung soll Haarausfall stoppen. Unser Chefredakteur Arndt hat sie ausprobiert

Seit geraumer Zeit werden meine Geheimratsecken immer größer, mein Haar am Hinterkopf dünner. Deshalb habe ich nicht gezögert, als mich Beauty-Kollege Ferry gebeten hat, dieses Gerät zu testen. Laut Hersteller stimuliert Lichttherapie das natürliche Nachwachsen der Haare, belebt die Follikel und verlangsamt den Haarausfall auf zellulärer Ebene. Klingt super, aber funktioniert das Ganze auch? Mal abgesehen davon, dass man mit dem Teil ziemlich spacig aussieht (die Sonnenbrille muss man dabei übrigens nicht zwingend tragen), scheint es tatsächlich zu wirken: Nach der 4-monatigen Testphase fühlt sich mein Haar deutlich kräftiger, voller, dichter an. Ob es den Haarausfall langfristig stoppen wird, kann ich noch nicht beurteilen. Die Behandlung ist jedoch angenehm und scheint dem Haar wirklich gutzutun. Top-Tool!

Gerät gegen Haarausfall: Currentbody Skin LED von **CURRENTBODY**, www.currentbody.de, zirka 740 Euro

die Kopfhaut mit der gleichen Sorgfalt zu behandeln wie das Gesicht. Merkel: „Haar sollte vorm Waschen gebürstet werden. Dadurch werden schon gelöste Haare entfernt und die vitalen nicht mit ausgerissen.“ Du kannst das Haar nach der Wäsche natürlich frisieren, aber dafür empfiehlt sich dann ein eher grobzackiger Kamm. Darüber hinaus solltest du keinesfalls zu heiß föhnen und den Haartrockner mit einigem Abstand zum Haar halten. „Mit nassen Haaren und einem umgewickelten Handtuch schlafen zu gehen ist keine besonders gute Idee. Der ständige Wasserkontakt bewirkt, dass die Kopfhaut austrocknet“, ergänzt der Haarexperte.

Wie kann man Haarausfall entgegenwirken?

Viele greifen unmittelbar zu Nahrungsergänzungsmitteln, sobald sie feststellen, dass der Haarausfall zunimmt. Dies kann kurzfristig Wirkung zeigen. „Wenn Haarausfall einsetzt, rate ich allerdings zunächst zu einer gründlichen Laboruntersuchung, um feststellen zu lassen, ob tatsächlich ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen als Ursache in Frage kommt“, sagt Merkel. Es könnte sich dabei nämlich herausstellen, dass die Gründe anderswo zu suchen sind: Ist der Haarausfall möglicherweise hormonell bedingt? Spielen Medikamente dabei eine Rolle? Liegt vielleicht eine Erkrankung der Schilddrüse vor? Fallen Haare gleichmäßig über den gesamten Kopf verteilt aus (diffuse Alopezie) oder stellenweise (wie bei kreisrundem Haarausfall)? Handelt es sich um vernarbenden Haarausfall durch eine Pilzerkrankung oder auf Grund chronischer Beschwerden? Haarexperte Merkel weiß: „Einige dieser Krankheitsbilder können mit Vitaminen und Proteinen als Infusion oder Mesotherapie in die Kopfhaut behandelt werden, um das Haarwachstum anzuregen.“ Wer über längere Zeit Haare verliert, sollte im Zweifel einen Spezialisten aufsuchen. „Es schadet aber nicht, über 2 bis 3 Monate eine Kur mit Nahrungsergänzungsmitteln zu machen, ein Überangebot zu schaffen an Vitaminen und Spurenelementen, die der Körper wieder ausscheidet. Wichtig ist, dass man sie hinterher auch wieder absetzt.“

Fotos: FRANZISKA BRUCHHAGEN, PR