Schuppen & empfindliche Kopfhaut

MAXIMILIAN MEYER
Hair- und Beauty-experte aus München

TROCKEN LEGEN

„Wer seine Haare unbedingt abends waschen möchte: Vorm Schlafen zumindest die Ansätze föhnen, damit die Kopfhaut trocken ist. So entsteht kein feuchtes, warmes Klima, in dem sich Bakterien ausbreiten können. Dadurch bleiben die Kopfhaut und das Kopfhautmilieu gesünder."

DIE KÖNNEN WAS BEWIRKEN

„Schnelle Hilfe bei Schuppen: Shampoos mit dem Wirkstoff Terzolin oder Salizylsäure. Bei Rötungen wirken Produkte mit Panthenol und Urea beruhigend. Ideal ist hier auch eine kühlende Lotion mit Kräutern oder ein kühlendes Gel aus der Apotheke.

DR. CHRISTIAN MERKEL
Dermatologe aus München

MICHAEL AHLMEYER
Friseur aus Köln

»Schuppen reduzieren auf natürliche Weise? Etwas Apfelessig mit Wasser mischen und vor dem Waschen auftragen. Finger weg von ätherischen Ölen, sie können allergische Reaktionen auslösen und die Kopfhaut austrocknen.«

DR. PATRICIA OGILVIE
Dermatologin aus München

EINE ABREIBUNG VERPASSEN

„Ein Peeling hilft, um die Hauterneuerung zu stimulieren und abgestorbene Zellen zu entfernen. Dadurch wird die Kopfhaut wieder aufnahmefähiger für Pflegeprodukte. Trockene Kopfhaut sollte man einmal pro Woche peelen, fettige Kopfhaut auch zweimal. Öfter nicht, sonst riskiert man Reizungen. Darum auch mit Bürste oder Kamm keine zu starke mechanische Zugbelastung ausüben. Lieber länger und sanft bürsten als schnell und kurz."

FOTOS: KATIE THOMPSON/GALLERY STOCK (1)