Wellness für die Kopfhaut? In Japan ist das längst Standard. Nun kommen Head Spas langsam, aber sicher auch im Rest der Welt an. Und die Nachfrage steigt rasant. Der passende Hashtag hat bereits über 840 Millionen TikTok-Aufrufe. Auch in Deutschland wächst das Angebot: Erste Hautinstitute (Sisley) und Friseursalons (Aveda) bieten bereits Haircials an – ähnlich wie ein Facial, nur eben für den Skalp. „Ein Haircial ist anders als die übliche Haarkur im Salon. Das Original in Asien wird in der Regel auch gar nicht von Friseur:innen, sondern von Kosmetiker:innen angeboten, die speziell für die Pflege der Kopfhaut ausgebildet sind", weiß Dr. Christian Merkel. Der Münchner Hautarzt ist spezialisiert auf Kopfhautprobleme und Haarausfall – und findet ein Haircial aus dermatologischer Sicht durchaus sinnvoll: „Die Kopfhaut ist die Verlängerung des Gesichts, mal abgesehen von ein paar mehr Schweiß- und Talgdrüsen ist sie ähnlich beschaffen und sollte deshalb auch genauso gepflegt werden wie die Gesichtshaut. Regelmäßige Haircials sind deshalb ebenso sinnvoll wie Facials fürs Gesicht." Der Hautarzt empfiehlt für beide Treatments den gleichen Rhythmus: „Einmal im Monat wäre optimal, denn in etwa so lange dauert ein Hauterneuerungszyklus an."

LANGFRISTIG EINE GUTE IDEE

„Die Abfolge ist bei den Treatments meist ähnlich: Tiefenreinigung, Peeling, Maske, Serum und Massage. Alles zielt darauf ab, Ablagerungen und Rückstände von Talg, Pflege- sowie Stylingprodukten zu entfernen und die Durchblutung der Kopfhaut anzuregen", so der Hautarzt. Er erklärt, dass die Mikrozirkulation so wichtig sei, weil Mikronährstoffe, also Vitamine, Proteine und Spurenelemente aus der Ernährung, die unsere Haare zum Wachstum brauchen, nur bei optimaler Durchblutung bis an die Haarwurzel gelangen: „Sie können sich vorstellen, dass der Körper in Stress- und Schocksituationen wie beispielsweise nach einer Operation oder bei einer Erkrankung erst alle überlebenswichtigen Organe ernährt. Die Haare am Ende der Versorgungskette fallen dann hinten über. Durch gezielte Massagegriffe können Sie gegenwirken und das Haarwachstum wieder pushen." Auch für eine juckende, trockene Kopfhaut, wie sie jetzt im Winter viele durch die Heizungsluft haben, sowie Schuppen sei ein Haircial eine Wohltat. Nur bei erblich bedingten oder kreisrundem Haarausfall dürfen Sie keine Wunder erwarten. „Haircials oder die Pflege der Kopfhaut zu Hause können keine medizinische Behandlung ersetzen, sind aber eine gute Unterstützung, um das Maximum aus der Therapie herauszuholen." Auch mit einem seborrhoischen Ekzem heißt es: ab zum Dermatologen bzw. zur Dermatologin und nicht in den Head Spa.

SO GEHT'S AUCH ZU HAUSE

Dass Sie Ihre Kopfhaut ähnlich pflegen sollten wie das Gesicht, gilt übrigens auch daheim. Heißt aber nicht, dass Sie nun täglich ein Serum auf Ihren Scheitel auftragen müssen. Dr. Merkel rät neben dem monatlichen Haircial täglich zu einer Fünf-Minuten-Massage mit den Fingern oder einer speziellen Massagebürste. Das komplette Pflegeprogramm, inspiriert von der professionellen Behandlung, genügt einmal in der Woche. Planen Sie genug (Me-) Time ein: „Die einzelnen Schritte entfalten ihre Wirkung nur, wenn Sie ihnen ausreichend Zeit zum Einwirken einräumen." Der Experte empfiehlt, nach dem Haarewaschen zunächst ein Peeling anzuwenden und anschließend eine Kopfhautmaske aufzutragen. Smarter Trick: Wenn Sie beide Produkte über Kopf anwenden, richten sich die Haare auf, und Sie kommen einfacher überall hin – vor allem, wenn Sie sehr dichtes Haar haben. Dabei sollten Sie sich unbedingt an die empfohlene Wirkdauer halten. „Insbesondere wenn Säuren enthalten sind, sollten Sie die Einwirkzeit nicht überziehen. Es könnte die Kopfhaut irritieren und ihr eher schaden als guttun." Jetzt können Sie Kur und Conditioner anwenden, ausspülen und das Haar leicht antrocknen. Handtuchtrocken ist genau der richtige Zustand, um ein Serum, das speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Kopfhaut zugeschnitten ist, aufzutragen. So schließt es die Restfeuchtigkeit auf der Kopfhaut gleich mit ein, was bei trockener Kopfhaut eine Wohltat ist, aber auch sonst nicht schaden kann. Die Reihenfolge noch mal in Kürze: Shampoo, Peeling, Kopfhautmaske, Haarkur, Conditioner, Kopfhautserum. Wichtig ist übrigens, die Haarkur immer vor dem Conditioner zu verwenden. Denn die eine öffnet die obere Haarschicht, der andere schließt sie wieder.

„Die Inhaltsstoffe in Kopfhautseren sind meist die gleichen wie in der Gesichtspflege. In Produkten für eine trockene Kopfhaut stecken größtenteils Hyaluronsäure oder Urea. Bei Juckreiz und trockenen Schuppen verschaffen Aloe vera und Dexpanthenol Linderung. Bei schnell fettender Kopfhaut, wie sie zum Beispiel hormonell bedingt in der Schwangerschaft oder Menopause vorkommen kann, empfehlen sich Peelings mit Salicylsäure – die auch bei fettigen Schuppen helfen können. Hier geht es vorrangig darum, die Kopfhaut gründlich zu reinigen und porentief von Rückständen zu befreien", so Dr. Merkel. Übrigens: Die Ursprünge der Head Spas lassen sich bis zur ayurvedischen Medizin in Indien zurückverfolgen, die seit Langem Massagen und Kräuterbehandlungen zur Förderung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens einsetzt. Seiner Kopfhaut regelmäßig ein Verwöhnprogramm zu gönnen – ob nun im Salon, zu Hause oder beides – ist also ein ganzheitliches Wellness-Treatment, das Sie mit weit mehr als einer glänzenden Haarpracht belohnt.

PHILIPP WEHSACK

Von links: Algenextrakte und Prebiotika im „Serene Scalp Oil Control Treatment Mist" reduzieren das Nachfetten. Von ORIBE, *um 65 Euro. Fördert das Haarwachstum mit Zink, Kupfer und Magnesium: „Sérum Revitalisant Fortifiant Pour Le Cuir Chevelu" von* HAIR RITUEL BY SISLEY, *um 180 Euro. Das Peeling „Scalp Solutions Exfoliating Scalp Treatment" befreit die Kopfhaut von Ablagerungen und fördert die Durchblutung. Von* AVEDA, *um 53 Euro*

231227150932LP-01 am 27.12.2023 über http://www.united-kiosk.de