

AN DER WURZEL GEPACKT



Schönes Haar fängt mit gesunder Kopfhaut an. Für die perfekte Basis gibt's jetzt neue Spezialisten – und schlaue Tipps gegen Schuppen, Juckreiz, Reizungen

* URSACHEN-FORSCHUNG:

Die Kopfhaut gehört zu den empfindlichen Körperregionen und reagiert sofort auf Pflegefehler, ungesunde Ernährung oder hormonelle Veränderungen. In ihren tieferen Schichten werden fortlaufend neue Zellen gebildet, die abgestorbenen an der

Oberfläche abgestoßen. Ist dieses Gleichgewicht gestört, kommt es zu Irritationen und zu Schuppenbildung, die auch das Aussehen des Haars beeinflussen. Trockene Schüppchen entstehen z. B., wenn Heizungsluft, zu viel Sonne oder zu heißes Föhnen der Haut Feuchtigkeit entziehen. Bei einer fettigen Kopf-

haut stehen Schuppen meist im Zusammenhang mit einem Hefepilz, der natürlicherweise auf dem Kopf vorkommt und sich vom Fett der Talgdrüsen ernährt. Arbeiten diese verstärkt, breitet sich der Pilz überdurchschnittlich heftig aus, auch hier stößt die gestresste Haut daraufhin vermehrt Zellen ab.

* PROBLEM-LÖSUNG:

Bei Trockenheit sollten nur milde Shampoos verwendet werden. Zusätzlich helfen z. B. feuchtigkeitsspendende Öle, die direkt in die Haut einmassiert werden. Bei fettigen Schuppen helfen Spezialshampoos, die meist mit Zink die Funktion der Talgdrüsen

regulieren. Man verwendet sie als Kur etwa sechs bis acht Wochen lang oder im Wechsel mit einem typgerechten Produkt (zeigt sich keine Besserung, lieber den Hautarzt aufsuchen). Auch Tinkturen wie Brennnessel-Haarwasser reduzieren die Sebumproduktion und bringen Haut und Haar ins Gleichgewicht. Fluids mit antibakteriellen und beruhigenden Wirkstoffen (z. B. Zitronengras) können erneuter Schuppenbildung vorbeugen.

* PRÄVENTIV-MASSNAHME:

Regelmäßig angewendete Tonics, etwa mit Vitamin E oder Minze, können die Durchblutung verbessern (helfen auch kurzfristig gegen Juckreiz). Ebenso stärken zinkhaltige Lebensmittel (Vollkornprodukte, Nüsse, Biofleisch, Hartkäse) die Kopfhaut und unterstützen zugleich das Haarwachstum. Und wer besonders häufig zu Irritationen neigt, hält sich besser von Colorationen fern.



Für Wurzel-Behandlungen:

1 Beruhigt vor und nach Colorationen: „Sensidote Dermo-Calm“ von Kérastase Specificque, um 35 Euro. **2** Verbessert die Durchblutung mit Kurkuma: „Invati Scalp Revitalizer“ von Aveda, um 70 Euro. **3** Löst Schüppchen vor der Haarwäsche: „Deep Micro-Exfoliating Scalp Treatment“ von Kiehl's, um 20 Euro. **4** Lindert Juckreiz mit Minze: „Beruhigende Kopfhautpflege“ von Head & Shoulders, um 7 Euro. **5** Reguliert die Sebumproduktion: „Brennnessel-Haarwasser“ von Apomun, um 17 Euro, über greenglam.de. **6** Pflegt strapaziertes Haar mit Salbei und Rosmarin: „Huile D'Alès“ von Phyto Paris, 5 Ampullen, um 14 Euro. **7** Reduziert Schuppen mit Zink: „BC Bonacure Hair Scalp Dandruff Control Fluid“ von Schwarzkopf Professional, um 20 Euro

FOTO: ANTONIO ANDRADE/THELICENSINGPROJECT.COM

REDAKTION: JULIA KRAUSE