

— WAS HILFT BEI EMPFINDLICHER KOPFHAUT? —

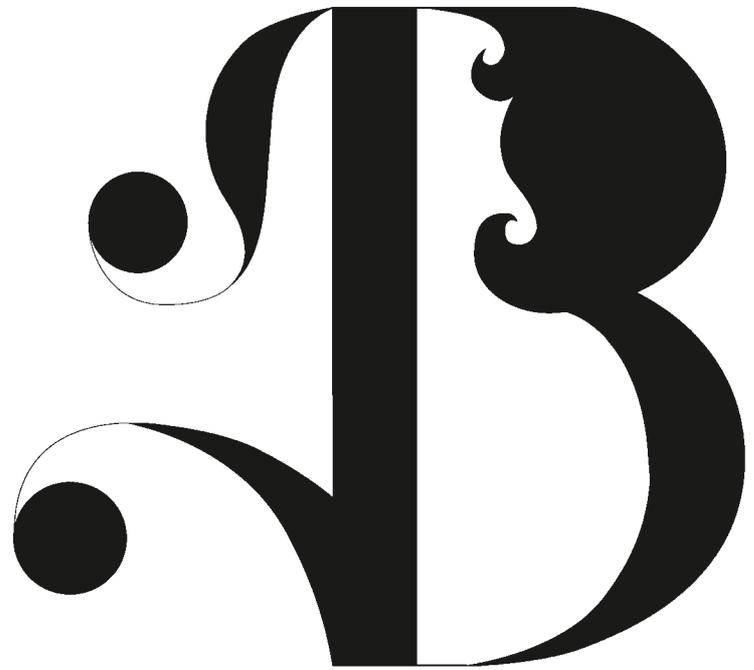
DIE REDAKTION
SANDRA ORTNER

MASSIEREN — Die Kopfhaut verdient besondere Aufmerksamkeit, schließlich kann sie nicht – wie der Rest des Körpers – einfach eingecremt werden. Bei akutem Juckreiz und Trockenheit ist eine Ölmaske aus Kokos- oder Olivenöl wohltuend. Die reichhaltigen Öle werden direkt auf die Kopfhaut aufgetragen und wirken über Nacht ein. Weizenkeim hat ebenfalls eine regenerierende Wirkung und harmonisiert irritierte Kopfhaut, weil es viel Vitamin E und Lecithin enthält, zum Beispiel das „Weizen Schuppen-Shampoo“ von Weleda oder „Sensinol“ von Ducray. Sanfte Kopfmassagen und Entspannungsübungen sind auch sehr hilfreich, denn Stress ist häufig ein Auslöser für Kopfhautprobleme.

DIE FRISEURIN

PIA BUNDY, BUNDY BUNDY

ANALYSIEREN — Eine Haar- und Kopfhaut-Analyse, die vom Friseur des Vertrauens durchgeführt wird, zeigt sehr exakt, was der Kopfhaut fehlt. Gemeinsam werden dann die notwendigen Schritte zur lang anhaltenden Linderung der Beschwerden eingeleitet. Ein häufiger Irrglaube ist, dass Babyshampoo besonders mild ist. Babyhaare werden allerdings deutlich seltener mit Shampoo gewaschen, daher sind sie stark reinigend. Neben einem abgestimmten Shampoo bringt ein entzündungshemmendes Tonic der Kopfhaut Beruhigung. Während akuter Beschwerden sollte es täglich angewendet werden, danach ein- bis zweimal pro Woche.



— BEAUTY —

Unangenehmes Jucken, Brennen oder Kribbeln kommen häufiger vor, als man denkt, denn die Haut auf dem Kopf ist besonders sensibel und gerät leicht aus dem Gleichgewicht. Und durch Juckreiz oder Schuppenbildung wird der Alltag schnell unangenehm. Oft stecken falsche Pflege und zu intensives Styling hinter den Hautreizungen, doch auch Allergien, Stress, unausgewogene Ernährung oder Hautkrankheiten können die Ursache sein.

DIE DERMATOLOGIN

DR. SABINE ZENKER

WEGLASSEN — Trockene, empfindliche Kopfhaut und dann noch das falsche Shampoo, zu heißes Föhnen, aggressive Stylingprodukte und Färbemittel oder die kalte Jahreszeit – die Gründe für Kopfhaut-Reaktionen sind vielfältig. Warten Sie mit einem Arztbesuch nicht zu lange, denn die Ursachensuche kann langwierig und komplex werden. Übrigens: Zu häufiges Haarewaschen schadet dabei genauso wie zu seltenes, denn dann können sich auf der Kopfhaut Rückstände bilden. Wenn man das Problem erst einmal nicht in den Griff bekommt, sollte man auf die aktuellen Haarprodukte verzichten. Generell gilt aber: Nach dem Clean-Beauty-Konzept sämtliche Inhaltsstoffe wegzulassen, ist nicht zielführend. Konkrete Unverträglichkeiten beim Dermatologen auszutesten und dann gezielt umzustellen, ist dagegen sehr sinnvoll.