Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 10: Von der Dattel bis zur Kokosnuss : Palmen als Nutz- und Heilpflanzen in aller Welt

Artikel: ...und immer wieder juckt der Kopf

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554892

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

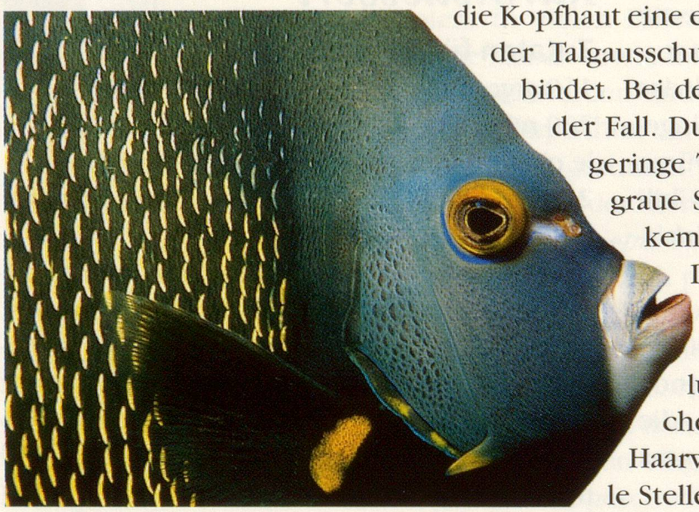
... und immer wieder juckt der Kopf

Haare bestimmen das Aussehen und die Wirkung eines Menschen wesentlich: sie werden eng mit der Persönlichkeit ihres Trägers verknüpft. Zu Recht, denn an ihnen lässt sich der Gesamtzustand des Organismus erkennen. Die Schönheit der Haare wird oft durch ein lästig-juckendes und optisch-unschönes Kopfhautproblem beeinträchtigt: SCHUPPEN. Doch nicht verzagen, mit der richtigen Pflege lässt sich einiges tun, damit Ihr Problem bald «Schnee von gestern» ist.

Sie sind etwas, was man sofort sieht, worüber man aber selten und ungern spricht; ein Thema, das man lieber verschweigt – oder haben Sie sich schon mal über Schuppen unterhalten? Und das, obwohl sie mit einer Quote von 20 bis 30 Prozent das häufigste Haarproblem darstellen. Gerade weil so viele Menschen darunter leiden, wollen wir dem Langzeitproblem Schuppen auf den Grund gehen. Das leidige Ärgernis beginnt auf der Kopfhaut.

Jeder Mensch hat Schuppen. Das ist keine Horrormeldung, sondern Tatsache. Unterschiedlich und massgebend ist die Anzahl der Schuppen. Von ihr hängt ab, ob sie unsichtbar bleiben oder sichtbar werden. Der Prozess der Schuppenbildung ist ein ganz natürlicher Vorgang der Epidermis: die äussere Schicht der Kopfhaut erneuert sich ständig. Dabei fallen die abgestorbenen, verhornten und einzeln fürs Auge unsichtbaren Hautzellen ab. Sichtbar werden die feinen Lamellen erst, wenn die Hautzellen, aufgrund eines beschleunigten Stoffwechsels, im Übermass abgestossen werden und sich zu Schuppen zusammenballen.

Ganz im Gegensatz zu Menschen, sind Fische auf ihre Schuppen angewiesen. Fischschuppen sind nicht nur lebensnotwendig, sondern zugleich schillernder Schmuck. Was man von Kopfhautschuppen nicht behaupten kann.



Was für Schuppen gibt es?

Es gibt unterschiedliche Formen der Schuppenbildung (medizinisch: Pityriasis simplex). Am häufigsten treten trockene und fettige Schuppen auf. Fettige, gelblich-ölig aussehende Schuppen entstehen, wenn die Kopfhaut eine erhöhte Menge an Talg absondert und sich der Talgausschuss mit den kleinen Hautschuppen verbindet. Bei den trockenen Schuppen ist das Gegenteil der Fall. Durch eine starke Ausschuppung und eine geringe Talgabsonderung entstehen harte, weissgraue Schuppen. Beide Male kommt es zu starkem Juckreiz, der gefährlich werden kann. Denn intensives Kratzen kann zahlreiche unangenehme bakterielle Infektionen mit sich bringen, sogar eine behandlungsbedürftige Hautentzündung. Mögliche Folgen sind neben Narben, die keinen Haarwuchs mehr zulassen, auch teilweise kahle Stellen bis hin zu Haarausfall.

Ursachen: vielfältig und schwer zu bestimmen

Mehrere Faktoren können eine vermehrte Schuppenbildung auslösen oder begünstigen. Ein gesteigerter Talgfluss, eine schlechte Kopfhautdurchblutung, hormonelle Störungen, Veranlagung, Stress, Vitamin- oder Kalium- und Zinkmangel. Eine einseitige und falsche Ernährung kann wesentlich dazu beitragen, das Schuppenproblem zu vergrössern. Auch eine mangelnde sowie eine übermässige Haarpflege kann zu Schuppen führen.

Daneben sind Pilzinfektionen der Kopfhaut ein häufiger Grund. Das liegt daran, dass der Hefepilz (Pityrosporum), ein natürlicher Bestandteil der Hautflora, sich bei körperlichem und seelischem Ungleichgewicht leicht ausbreitet und Schuppen verursacht.

Seltener sind Pityriasis-Formen, die von parasitären Pilzen hervorgerufen werden und in den Behandlungsbereich der Mykosen gehören. Schuppen können aber auch Begleiterscheinungen oder Folgen von schwerwiegenden Infektionskrankheiten wie z.B. Tuberkulose sein. In solchen Fällen ist ärztlicher Rat gefragt, denn da kann man sich auch mit der besten Pflege nicht selbst heilen.

Die richtige Pflege: «weniger ist mehr»

In der Regel kann die harmlose Schuppenbildung mit einer speziellen Haarpflege beseitigt werden, wenn Sie ein paar Ratschläge konsequent befolgen: Für die Haarwäsche sollte man ein **mildes Naturshampoo** verwenden, weil es die Kopfhaut nicht angreift. Meiden sollten Sie stark entfettende Shampoos, weil sie die ohnehin strapazierte Kopfhaut zusätzlich irritieren.

Grundsätzlich gilt beim Shampoo die Faustregel «weniger ist mehr». Man kann leicht selbst feststellen, dass gerade bei Shampoorückständen die Haut zur vermehrten Schuppenbildung neigt. Deshalb fünfmal **solange ausspülen** wie einschäumen! Schaum ist kein Indiz für bessere Reinigung, sondern lässt meist auf einen hohen Gehalt an chemischen Zusätzen schliessen. Wer ganz darauf verzichten kann, sollte mal Lava-Erde-Shampoo ausprobieren. Es schont die natürliche Schutzschicht der Kopfhaut und saugt Schmutz und Schuppen wie Löschpapier auf.

Auch nach dem Waschen sollte man mit dem nassen Haar sorgfältig umgehen. **Grobzackige Kämme und Bürsten mit Naturborsten** eignen sich besonders gut zum vorsichtigen Entwirren der Haare und schonen zudem die Kopfhaut. Am besten ist es, die **Haare luftzutrocknen**. Doch wenn es mal schnell gehen muss und man aufs Fönen nicht verzichten kann oder will, sollte man wenigstens auf eine niedrige Temperatur achten, damit die Kopfhaut nicht noch mehr austrocknet.

Das ROSMARIN-SHAMPOO von Biokosma ist erhältlich in Reformhäusern, Naturkostgeschäften, Fachdrogerien und Apotheken.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

In CH: Biokosma AG
CH 9642 Ebnat-Kappel
Tel. CH 071/992 63 10

In D: Biokosma GmbH
Postfach 43
D 78441 Konstanz
075 33/93 01 40

Unter der Lupe: Shampoo ist nicht gleich Shampoo

Bei der Wahl des Shampoos ist Vorsicht geboten. Öko-Test hat in einer Studie 46 Schuppen-Shampoos genau untersucht und nur zwei mit dem Prädikat empfehlenswert bedacht: Das *Biokosma Rosmarin-Shampoo* und das *I&M Kräutershampoo*. Nicht nur Tests können die Wirksamkeit des Biokosma-Shampoos bestätigen. Auch zufriedene Anwender berichten von ihren Erfolgen. So schreibt Herr R. aus Konstanz: «*Heute, nach der zweiten Anwendung, zeigen sich die entzündeten Stellen im Nackenbereich trocken, die Kopfhaut ohne Juckreiz und die hohe Stirn pickelfrei. Super!*»

Alle anderen getesteten Shampoos enthalten nicht nur hautreizende und stark schäumende Laurylsulfate, sondern noch weit aggressivere, allergieauslösende Substanzen, die Symptome wie Juckreiz noch verschlimmern. Viele Hersteller (auch solche von medizinischen Shampoos) verwenden unbesorgt Steinkohlenteer, obwohl bewiesen ist, dass er krebserregende Wirkstoffe enthält. Die Schuppenbildung wird zwar gehemmt, weil Teer sich auf das Erbgut der Zellen auswirkt und verhindert, dass sie sich zu oft teilen; doch Krebs als Spätfolge ist nicht ausgeschlossen. Und das alles ohne Warnhinweis auf dem Beipackzettel ... (*Die Ergebnisse des Schuppen-Shampoo-Tests sind nachzulesen in «Öko-Test» 7/97.*)

Rosmarin

Mit Shampoo allein werden Sie Ihre Schuppen nicht los. Shampoos an sich haben keine heilenden Eigenschaften, sondern lediglich die Funktion, die irritierte Kopfhaut zu beruhigen. Kräuterzusätze wie Rosmarin unterstützen den Heilungsprozess und helfen, die Haut zu regenerieren. Dank seiner durchblutungsfördernden Eigenschaften wirkt er anregend und eignet sich besonders für empfindliche, schuppige Kopfhaut.

Der A. Vogel Tip:
Den Haarboden mit Bioforce-Creme einreiben und über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Morgen das Haar gründlich waschen und mit einer Lösung von drei EL Molkosan in einem Liter Wasser ausspülen. Das bringt Glanz, beruhigt die Kopfhaut und lindert den Juckreiz.

Do it yourself: Alternativen zum Selbermachen

Wie wär's, wenn Sie, statt zu kratzen, die angegriffene und trockene Kopfhaut mit einer **Kopfmassage** so richtig verwöhnen? Die kreisförmigen Bewegungen lösen die verhornten Hautzellen und regen gleichzeitig die Blutzirkulation an. Eine gute Durchblutung ist auch eine vorbeugende Massnahme gegen Schuppenbildung. Sinnvoll ergänzt werden kann die Massage mit dem Zwiebel-Haarwasser von A.Vogel. Seine desinfizierenden Eigenschaften unterstützen optimal die Schuppenbekämpfung und regulieren gleichzeitig die Tätigkeit der Talgdrüsen.

Ein gutes Hausrezept bei Schuppen, aber nichts für empfindliche Nasen, ist die Urinbehandlung. Lassen Sie die reinigenden Eigenschaften des Urins in einer Haarpackung mehrere Stunden einwirken. Abschliessend spülen Sie die Haare mit verdünntes Molkosan aus. Die Kopfhaut wird so desinfiziert und der Juckreiz gemildert.

Am besten gleich ausprobieren, welches Mittel für Sie das richtige ist. Mit etwas Geduld und Gelassenheit bekommt man auch hartnäckige Schuppen in den Griff. • ET