Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 7-8: Auf einmal siehst du nichts mehr : Makuladegeneration

Artikel: Gesunde Kopfhaut : gesunde Haare
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557795

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

Besorgter Blick in den Spiegel: Schuppen und Haarausfall sind Gefahren für die Haarpracht.

Gesunde Kopfhaut – gesunde Haare

Die Kopfhaut ist ein sensibler Gradmesser. Auf Dauerstress, Umwelteinflüsse und seelische Belastungen kann sie empfindlich reagieren.

Schuppen sind grundsätzlich nichts Krankhaftes; nach rund einem Monat Lebensdauer verhornen die Hautzellen und werden abgestossen. Auf diese Weise regeneriert sich die Körperoberfläche.

Ein bis zwei Gramm dieser Hautpartikel verliert der Mensch normalerweise innerhalb von 24 Stunden. Unter normalen Bedingungen hinterlässt dieser Vorgang kaum Spuren. Die auf der Kopfhaut reichlich vorhandenen Talgdrüsen sorgen dafür, dass die Haare von einem feinen Fettfilm überzogen werden, der sie elastisch erhält.

Im abgesonderten Talg können sich die feinen Hautschuppen zu Klumpen von bis zu 1000 Stück verkleben. Sie sind ein idealer Nährboden für Mikroorganismen. Ein Hefepilz, der ein normaler und nützlicher Besiedler der menschlichen Haut ist, kann sich unter günstigen Bedingungen übermässig ausbreiten. Als Folge davon fallen gut sichtbare Hautpartikel vom Kopf.

Häufiger Stress, Bewegungsmangel, einseitige Ernährung, zu viel Alkohol und Nikotin führen zusätzlich dazu, dass der mikroskopisch kleine Pilz wuchert. Tageslichtmangel sowie trockene Heizungsluft wirken ebenfalls fördernd. Es kommt zu leichten Entzündungen der obersten Hautschicht, die sich als Brennen oder Jucken bemerkbar machen. Automatisch beginnt man, sich am Kopf zu kratzen, und fördert damit ungewollt die Entzündungen und die Schuppenbildung.

Vorsicht mit Anti-Schuppen-Shampoos

Wenn es ständig vom Scheitel schneit, greifen viele Menschen zum Anti-Schuppen-Shampoo. Das ist nicht unproblematisch. Verschiedene gängige Produkte enthalten Substanzen, die das leicht saure chemische Milieu der Kopfhaut stören und Reizungen verursachen können. Zum Teil gelangen zusätzlich bedenkliche chemische Stoffe ins Körperinnere. Das deutsche Konsumentenmagazin «Öko-Test» gab nur zweien von 25 untersuchten Anti-Schuppen-Shampoos die Note «sehr gut».

Grundsätzlich sollten entsprechende Produkte höchstens vorübergehend (fünf Tage, eventuell anschliessend im 14-Tage-Rhythmus) angewendet werden. Das Shampoo muss drei bis fünf Minuten einwirken können, bevor es gründlich ausgespült wird.

Im Zweifelsfall oder wenn der Erfolg ausbleibt, einen Hautarzt aufsuchen. Für erhöhte Schuppenbildung können auch ein Ekzem, Neurodermitis, Schuppenflechte oder eine Allergie verantwortlich sein. Gegen sie alle sind Anti-Schuppen-Shampoos kaum wirksam.

Hilfe aus der Natur

Wer bei Brennen und Jucken auf dem Kopf nicht gleich zur Chemie greifen will, kann sein Haupt Shampoo und Haarwasser mit Zusatz von Brennnessel (für Dunkelhaarige) oder von Birke (bei blondem Haar) pflegen. Als Tee oder Saft lässt sich die Brennnessel auch innerlich anwenden.

Gegen Hautprobleme auf dem Kopf helfen Aufgüsse von Schachtelhalm, Birke, Kamille oder Rosmarin. Teebaumöl ist ein weiteres natürliches Mittel gegen Pilze. Im Fachhandel bekommt man spezielle Teebaumöl-Shampoos. Manche Menschen schwören auch auf Apfelessig im letzten Spülwasser.

Zusätzlich sollte man auf eine ausgewogene Ernährung, auf den Ausgleich zwischen An- und Entspannung achten sowie für regelmässige Bewegung an der frischen Luft sorgen.

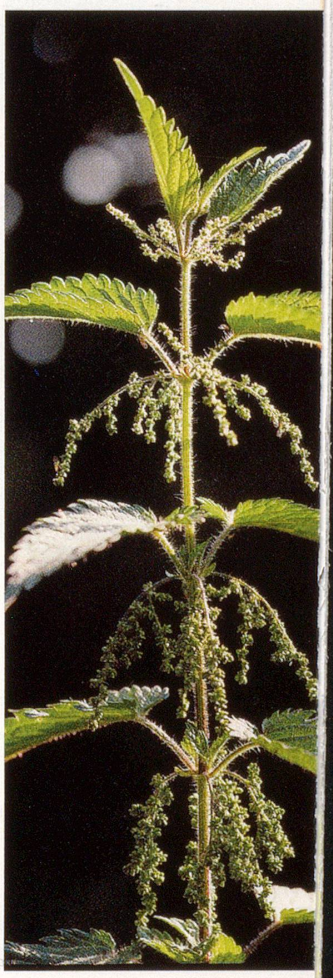
Milchprodukte, Fisch sowie Tomaten und Vollkornreis enthalten viele Vitalstoffe, die die Kopfhaut für die Haarproduktion braucht, diese Lebensmittel sollten deshalb regelmässig konsumiert werden. Auch Sojaprodukte gehören auf den Speiseplan, sie enthalten ein pflanzliches Hormon, das die Elastizität unterstützt und den Alterungsprozess verlangsamt. Bereits von 25 Gramm pro Tag, eingenommen etwa in Form von Sojamilch oder -jogurt, Tofu oder als Frühstücksflocken, profitiert der Haarboden.

Tägliches Massieren fördert zusätzlich die Durchblutung und damit den Nährstofftransport. Dabei gilt es zu beachten, dass die Kopfhaut gegen die Schädeldecke bewegt und nicht die Haare über die Haut gerieben werden.

Zu viel Sonne schadet

Bei einem zu Irritationen neigenden Haarboden sollten nur milde Shampoos verwendet werden. Ideal sind solche, die für Kinder geeignet sind. Es genügt, wenn die Haare alle zwei bis drei Tage gewaschen werden. Nicht zu heisses Wasser verwenden, es laugt die Haut aus. Nach dem Waschen die Haare zum Trocknen nicht mit dem Frottiertuch reiben, sondern die Nässe eher auspressen, dies ist schonender.

Wenn möglich, die Haare anschliessend von der Luft trocknen lassen. Muss doch zum Fön gegriffen werden, sollte er auf einer niedrigen Stufe blasen. Hitze bekommt der Haarpracht und deren Wurzeln gar nicht – das gilt es vor allem in der Sonne zu beachten. Auch auf der Kopfhaut kann es zu Verbrennungen kommen, deshalb möglichst einen Schutz tragen.

• Adrian Zeller

Birke und Brennnessel – natürliche Hilfen bei Haarproblemen.