



# Specials für die Kopfhaut

Haare sind ein wichtiges Schönheitsattribut. Haarverlust und Kopfhautprobleme können für die Betroffenen hohen Leidensdruck bedeuten. Mit ihrem Wissen und einer Weiterbildung kann sich die Kosmetikerin hier als **Expertin für Scalp Care** etablieren.

**E**twa 80 Prozent der Männer müssen im Laufe ihres Lebens mit unterschiedlichen Formen des Haarausfalls rechnen, aber auch Frauen sind betroffen. Nur eine gesunde, ausgeglichene Kopfhaut (engl. Scalp) kann dafür sorgen, dass auch die Haare dicht und gesund bleiben. Bei Pflanzen wird das Wachstum maßgeblich von der Qualität des Bodens bestimmt – ähnlich verhält es sich mit den Haaren: Eine gut gepflegte, mit Nährstoffen versorgte Kopfhaut lässt die Haare gesund und schön wachsen. Daher sollte die Kopfhaut genauso sorgfältig gepflegt werden wie die Gesichtshaut.

Sie als Pflege-ExpertInnen sehen in der Kabine Kopfhautprobleme unmittelbar und können Ihren Kunden daher auch im Bereich Scalp Care wertvolle Lösungen anbieten. Leider wird Kopfhautpflege in der täglichen Pflegeroutine bislang vernachlässigt. Verwunderlich, denn bei Hautproblemen reagieren wir in der Regel auch sofort mit „Gegenmaßnahmen“.

## Die Kopfhaut gehört dazu

Bei Haarproblemen greifen wir bislang eher zu Conditionern & Co., meist mit mäßigem Erfolg. Denn das hilft nur kurzfristig und nur von außen. Erfreulicherweise erlangt aber die Kopfhaut mehr und mehr Aufmerksamkeit und wird zunehmend sorgfältig gepflegt. Der vor allem aus den USA kommende **Trend Skinification** spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Er steht dafür, die Kopfhaut mit der gleichen Sorgfalt zu pflegen wie das Gesicht – und dafür, dass Wirk-

stoffe aus der Hautpflege (z. B. Ceramide, Hirse) der Kopfhaut und damit den Haaren ebenfalls guttun.

Vergleichbar mit Hautproblemen gibt es zahlreiche Kopfhautprobleme. Viele Faktoren – das Alter, Hormon- und Mineralstoffversorgung, Krankheiten, Medikamente, Lebensstil, Ernährung und erbliche Faktoren – beeinflussen die Gesundheit der Kopfhaut. Neben allen innerlichen Einflüssen unterliegt sie zudem starken äußerlichen Strapazen: häufiges Waschen, heißes Föhnen oder Stylen, der Gebrauch von Styling-Produkten und UV-Exposition.

## Wenn das Haar lichter wird

Eines der Hauptprobleme ist der Haarausfall. Ein Haarverlust von ca. 80 bis 100 Haaren täglich ist normal, alles darüber hinaus deutet auf ein Problem hin. Die häufigste Formen von Haarausfall sind:

**Alopecia androgenetica (AGA)** – erblich bedingter Haarausfall mit sichtbarer Lichtung des Haares am Kopf. Bei Männern können erste Anzeichen bereits nach der Pubertät auftreten, meistens jedoch in den 30ern mit einem Maximum in den 40er Jahren. Bei Frauen kann die AGA zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr beginnen. Der Haarfollikel reagiert im Allgemeinen sehr empfindlich gegenüber dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron (Dihydrotestosteron). Bei der AGA des Mannes liegt zudem eine kürzere Haarwachstumsphase zugrunde. Bei der Frau mit AGA kann zusätzlich eine vermehrte Androgenproduktion (Androgene = >>



## Dr. med. Christine Schrammek-Drusio

Die Geschäftsführerin der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH ist Dermatologin und Allergologin. Sie entwickelt Behandlungsmethoden, u. a. die Kräuterschälkur „Green Peel“.

## Christina Drusio

Die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie ist Teil der Inhaberfamilie und Mitglied der Geschäftsführung der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH. Als Expertin zum Thema Haut ist sie eine geschätzte Referentin bei Vorträgen & Seminaren.

> [www.schrammek.de](http://www.schrammek.de)

- >> männl. Geschlechtshormone) vorliegen, weswegen eine Abklärung beim Hormonspezialisten sinnvoll sein kann.
- > Bei Männern zeigen sich Geheimratsecken, das Zurücktreten der Stirn-Haargrenze oder auch Glatzenbildung.
- > Bei Frauen zeigt sich ein lichter werdender Scheitel bzw. ein diffuses Ausdünnen am Oberkopf.
- > Bei beiden Geschlechtern ist der Haarausfall häufig von einer Seborrhoe begleitet.

### Mal verteilt, mal begrenzt

**Diffuser Haarausfall (telogenes Effluvium)** – ein über die Norm gesteigerter Haarausfall über den gesamten Kopf diffus verteilt, jedoch ohne kompletten Haarverlust (Alopezie). Es liegen Veränderung im normalen Haar-Wachstums-Rhythmus vor. Das Haar wird insgesamt sehr viel dünner (schütter) und die Kopfhaut ist sichtbar. Als Ursache können hormonelle Veränderungen vorliegen (Absetzen der Pille, Entbindung), aber auch u. a. Mangelernährung, Stress, Krankheiten (Schilddrüsenfunktionsstörung). Parallel zur Haarbehandlung muss daher auch die Ursache abgeklärt und behoben werden.

**Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata)** – lokal begrenzter Haarausfall an Kopfhaut, Augenbrauen, im Bartbereich oder am ganzen Körper, wobei meistens die Kopfhaut betroffen ist. Die Haare fallen plötzlich aus, was zu kreisrunden, haarlosen Stellen führt. Sie treten spontan (in jedem Alter möglich, Häufigkeitsgipfel in den 20ern und 30ern) auf. Die Ursache ist ungeklärt, vermutet werden autoimmunologische (das eigene Immunsystem betreffende) Faktoren sowie genetische Komponenten. Das körpereigene Immunsystem greift fälschlicherweise die Haarfollikel an, was zu Entzündungen und Haarausfall führt. Der Verlauf ist schwer

vorhersehbar, kreisrunder Haarausfall kann jedoch auch ohne Therapie wieder zum Stillstand kommen.

Zudem stellen alterndes und damit oft **sprödes Haar** sowie **empfindliche, juckende Kopfhaut** weitere häufige Probleme dar. Kopfhaut und Haare unterliegen ebenfalls oxidativem Stress und dem natürlichen Alterungsprozess.

- > Das Haar ergraut nicht nur, sondern wird mit der Zeit trockener und spröde, weil die Regenerationsmechanismen nachlassen.
- > Die Kopfhaut kann ebenfalls trockener oder empfindlicher werden. Es kann zur Schuppenbildung (trockene oder fettige Schuppung) kommen, häufig begleitet von Juckreiz.

Um vor allem das Hauptproblem Haarausfall, aber auch die genannten weiteren Kopfhautprobleme, behandeln zu können und besser zu verstehen, ist es erforderlich, den Aufbau des Haares und dessen Wachstumszyklus zu kennen (siehe Kasten Seite 33). Bei allen Behandlungen von Kopfhaut und Haaren sollte man Geduld mitbringen!

### Das Haar lässt sich Zeit ...

Nachdem das Haar ausgefallen ist, schließt sich eine neue Wachstumsphase an, in der ein neues Haar heranwächst. Damit dauert der Erneuerungsprozess der Haare deutlich länger als der der Haut. Dieser **natürliche Haarzyklus** läuft in allen Haaren zeitlich verschoben ab: Während eines gerade ausgefallen ist, befindet sich ein anderes im Wachstum.

Der Bestand bleibt dadurch stabil und normalerweise befinden sich zu jeder Zeit genügend Haare auf dem Kopf. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass die Haarmenge und Wachstumsgeschwindigkeit **genetisch festgelegt** sind. Der Haarwachstumszyklus ist sehr lang, daher greifen Anwendungen

### Hilfe für irritierte Kopfhaut

- > Bei empfindlicher, juckender Kopfhaut und Schuppenbildung sind insbesondere **Tonics ohne Duftstoffe** und Alkohole geeignet.
- > **Ceramide** sind nicht nur bei der Gesichtspflege, sondern auch bei der Kopfhautpflege sehr effektiv. Sie sind Teil der Hautbarriere, der Kopfhaut und des Haarzell-Membran-komplexes (CMC). Somit stärken sie die Hautbarriere und lindern Irritationen und Rötungen. In milden Tonics dienen sie zur intensiven Beruhigung irritierter, juckender Kopfhaut.

- > **Beruhigende Wirkstoffmischungen** wie z. B. Syrcal m beruhigen zusätzlich, wirken Entzündungen entgegen und unterstützen so die Kopfhaut bei äußerem Stress.
- > **Keratolytische Wirkstoffe** wie Salicylsäure helfen, Schuppen der Kopfhaut zu lösen, reizen jedoch häufig die Haut. Extrakte aus Sellerie-Samen haben ebenfalls eine regulierende Wirkung auf den Verhornungsprozess und die Abschuppung der Haut, zudem sind sie förderlich für die Mikroflora.

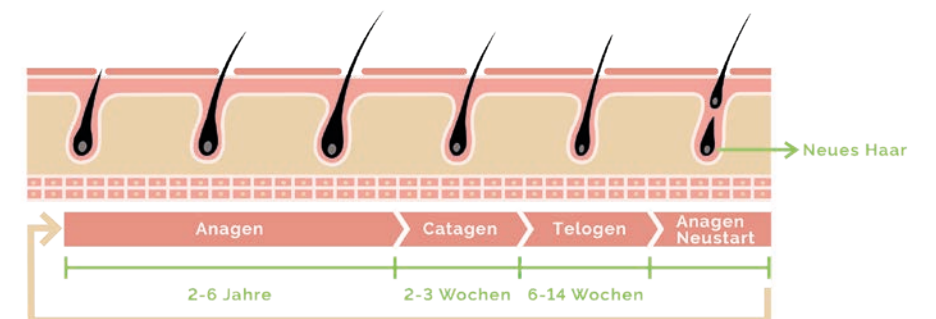
Foto: stock.adobe.com/oleh11

### Der Lebenslauf eines Haars

Ein Haar wächst durchschnittlich 1 cm pro Monat und hat einen sehr langen Lebenszyklus. Er folgt einem festen Ablauf **in drei Phasen:**

- > Die Wachstumsphase (Anagenphase) dauert 2-6 Jahre.

- > Die folgende Übergangsphase (Katagenphase) ist mit 2-3 Wochen recht kurz.
- > Die anschließende Ausfallphase (Telogenphase) dauert dann ca. 6-14 Wochen.



folglich erst nach ca. drei bis sechs Monaten (oder länger). In den letzten Jahren haben sich eine Vielzahl von Behandlungsmethoden vor allem bei Haarausfall entwickelt. Verfügbar sind medikamentöse und operative Behandlungen, aber auch zahlreiche minimal-invasive Methoden.

Leider haben **Medikamente** häufig starke Nebenwirkungen, wie z. B. Finasterid (sexuelle Funktionsstörungen). **Operationen** und einige minimal-invasive Behandlungsmethoden sind sehr schmerzhaft und/oder können zu langen Ausfallzeiten führen sowie kostenintensiv sein. **Mesotherapie** (mit „Vitamincocktails“ oder als Eigenblutbehandlung) wird gerne angewendet, allerdings ist die Studienlage sehr variabel.

Mit speziellen **Kopfhautpeelings** auf Basis von natürlichen Kräutern und deren anregender Wirkung lässt sich Haarausfall nachweislich mindern und kraftloses, dünnes Haar reaktivieren.

### Kräftigerer Pflege-Cocktail

Auch bei Scalp Care ist die Heimpflege sehr wichtig. Ergänzende Pflegeprodukte wie Haartonics werden unterstützend eingesetzt. Sie sind einfach in der Anwendung, täglich tagsüber oder über Nacht anwendbar. Mittlerweile gibt es bereits wirksame Produkte für diverse Kopfhautprobleme, die für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet sind.

Anregende **Scalp Tonics** können z. B. Haarausfall entgegenwirken und die Haarproduktion unterstützen. Neben bekannten Stimulanzen wie Koffein und kräftigendem Biotin enthalten sie **moderne Pflanzenstoffe**, die die Kopfhaut anregen und somit die Aktivität der Haarwurzel verbessern. Rosmarin ist ein Trend-Wirkstoff zur Pflege von Haaren und Kopfhaut. Neben seiner belebenden, erfrischenden Wirkung kann Rosmarin die Durchblutung der Kopfhaut anregen und so deren Nährstoffversorgung verbessern. Proteine aus Erbsen oder aufwendig gewonne-

ne Verbindungen aus Kurkuma haben sehr gut belegte Wirkungen, wenn es darum geht, den Ausfall der Haare zu mindern und ihr Wachstum zu verbessern. Teilweise sind diese auch in vitro erfolgreich gegen Minoxidil (Goldstandard der Medizin zur Behandlung von Haarausfall) getestet.

### Neuer Schwung für die Kopfhaut

Den Fokus auf Vitalisierung und Regeneration legen Scalp Tonics zur Behandlung von reifer Kopfhaut und bei stumpfem, weniger vitalen Haar. Sie wirken der Alterung von Kopfhaut und Haaren entgegen, das Haar kann gesünder nachwachsen. Feuchtigkeitsbindende, regenerierende und belebende Stoffe wie z. B. Panthenol, Hirse und fermentiertes Reiswasser sind die Grundlage dafür.

- > Panthenol hat neben der Feuchtigkeitswirkung auch einen nachgewiesenen Anti-Frizz-Effekt.

> Fermentiertes Reiswasser wird seit Jahrhunderten zum Waschen der Haare bei den Yao Frauen verwendet, deren Haar über zwei Meter lang werden kann und auch im Alter noch schwarz und glänzend ist. Das Geheimnis der Yao-Frauen ist eine alte Schönheitstradition: Sie verwenden ein selbst hergestelltes Shampoo auf Basis von fermentiertem Reiswasser.

> Durch den Einsatz von Aktivstoffen, die gezielt das Haarpigment schützen, kann zudem eine „Grey Delay“-Wirkung für reifes Haar erzielt werden. Wirkstoffe z. B. mit schwarzem Hafer erhöhen die Neutralisierung von freien Radikalen, die durch Umweltstress (UV-Strahlung, Pollution) entstehen. Durch oxidative Vorgänge werden Enzyme deaktiviert, die bei der Pigmentbildung eine Rolle spielen. Sterben sie ab, wird weniger bis kein Melanin mehr gebildet. Antioxidative und zellschützende Aktivstoffe können daher dem Ergrauen des Haares effektiv vorbeugen. ■

Der Erneuerungsprozess der Haare dauert deutlich länger als der der Haut.

