

Viele Frauen und Männer kennen starke Kopfschuppung aus eigener Erfahrung. Mit richtiger Pflege und geeigneten Mitteln kann das gestörte Gleichgewicht der Kopfhaut in vielen Fällen wiederhergestellt werden.

Jürg Lendenmann

# Schuppen

## Meist nur ein kosmetisches Problem



Tote Hornzellen lagern sich zu Hautschuppen zusammen.

Wir häuten uns nicht wie die Schlangen, auch nicht wie Spinnen. Gleichwohl erneuern wir unsere Haut – Zelle um Zelle komplett innerhalb eines Monats. Meist bemerken wir von diesem Vorgang nichts, denn die abgestossenen toten Hornzellen sind winzig klein. Erst wenn sie sich zu grösseren Konglomeraten – Hautschuppen – zusammenlagern, fallen sie uns auf. Rieseln Schuppen von der Kopfhaut oder kleben sie an den Haaren, ist dies meist lediglich ein kosmetisches Problem – für die Betroffenen jedoch unangenehm, da Schuppen oft mit ungenügender Hygiene gleichgesetzt werden. Verschiedene äussere wie innere Faktoren können das natürliche Gleichgewicht

der Kopfhaut stören und das Entstehen von Schuppen begünstigen. Kopfschuppen sind die häufigste Störung der Kopfhaut, von der rund 30 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer zumindest während einer Zeit ihres Lebens betroffen sind. Zwei Arten von Schuppen kommen gehäuft vor: fettige und trockene.

### Fettige Schuppen

Bei den bis zu 1000 Hornzellen umfassenden gelblichen fettigen Schuppen ist der Auslöser in der Regel eine gesteigerte Talgproduktion. Diese kann erblich bedingt sein und auch durch Stress ausgelöst werden. Ebenso können Hormone die Aktivität der Talgdrüsen beeinflussen. Sehr oft finden sich fettige Schuppen bei Männern als Folge der erhöhten Produktion von Androgenen in der Pubertät und anschliessend bis zum 40. Altersjahr. Häufiger Begleiter von fettigen Schuppen sind Hefepilze der Gattung *Malassezia*, hauptsächlich die Arten *M. globosa* und *M. furfur*. Diese Mikroorganismen kommen in der natürlichen Hautflora vor und ernähren sich von Lipiden (Fetten). Im warm-feuchten und nährstoffreichen Klima der fettigen Kopfhaut gedeihen sie besonders gut. Beim Abbau der von den Talgdrüsen produzierten Lipide setzen die Hefen Fettsäuren frei. Diese reizen die Haut und beschleunigen so die Zellerneuerung bzw. Abschuppung. Ebenso kann die starke Besiedlung mit *Malassezia* mit starkem Juckreiz einhergehen.

### Trockene Schuppen

Im Gegensatz zu den fettigen Schuppen sind trockene Schuppen klein, weiss oder gräulich (bei stark pigmentierten Menschen bräunlich). Sie kleben nicht an Kopfhaut und Haaren, sondern rieseln herab, verstärkt beim Kämmen, Bürsten, Kratzen. Auf dunklem Haar und dunkler Kleidung sind die kleinen Verbände von bis zu 25 Hornzellen sichtbar.

Ursache ist oft eine verminderte Talgproduktion, die im Alter hormonell bedingt sein kann (Frauen nach den Wechseljahren). Da es an Talg fehlt, um die Kopfhaut vor Feuchtigkeitsverlust zu schützen, trocknet sie aus. Auch klimatische Einflüsse können die Trockenheit fördern. Im Winter verringert Kälte im Freien die Talgproduktion. Feuchtigkeitsarme Luft in beheizten Räumen trocknet die Haut aus; im Sommer sind es trockene Hitze und UV-Strahlen. Eine übermässige oder unsachgemässe Haarpflege kann die Kopfhaut ebenso austrocknen und auch zu Juckreiz führen.

### Schuppen zu Leibe rücken

In der Regel helfen pflegende Massnahmen (s. Kasten), die Schuppen einzudämmen oder ganz zum Verschwinden zu bringen. Beim Bekämpfen von trockenen und fettigen Schuppen können falsche Massnahmen die Schuppung verstärken. Lassen Sie sich von einer Fachperson in der Apotheke oder der Drogerie beraten. Wirksame Substanzen gegen Schuppen (Auswahl), die in kosmetischen und/oder

Medizinalshampoos eingesetzt werden, sind:

- Antimykotika: Selendisulfid, Ketoconazol, Zink-Pyrithion, Piroton-Olamin, Ciclopiroxolamin, Climbazol.
- Antiseborrhoika: Dipyrrithion.
- Keratolytika: Ammoniumbituminosulfonat, Salicylsäure, Schwefel, Urea.
- Keratostatika: Selendisulfid, Zink-Pyrithion.

Einigen Produkten wird noch eine juckreizstillende Komponente wie Polidocanol beigefügt. Auch mit pflanzlichen Extrakten können Schuppen bekämpft werden. Halten Sie sich beim Gebrauch der Produkte an die Empfehlungen der Hersteller, insbesondere was die Häufigkeit der Anwendung und die Einwirkzeiten betrifft.

#### Wann zum Arzt?

Was tun, wenn sich trotz geeigneter kosmetischer Mittel und kopfhautschonender Pflege der Schuppenbefall nach drei bis vier Wochen nicht bessert oder mit Haarausfall verbunden ist? Oder wenn die Kopfhaut entzündet ist, stark juckt, nässt oder verkrustete Stellen zeigt?

Dann empfiehlt sich der Besuch beim Arzt, denn Schuppen können auch bei verschiedenen Hauterkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis), atopischem Ekzem (Neurodermitis), seborrhoischem Ekzem, Fadenpilzinfektionen oder bei Kontaktallergien auftreten. ■

Gerne nimmt [juerg.lendenmann@sanatrend.ch](mailto:juerg.lendenmann@sanatrend.ch) Ihre Anmerkungen zum Thema entgegen.

#### Pflege Tipps

- Zu häufiges Waschen, irritierende Shampoos und Haarfärbemittel vermeiden. Aber: Auch seltenes Waschen (einmal pro Woche bzw. alle 14 Tage) führt bei gesunden Menschen zu sichtbaren Schuppen.
- Die Haare nur mit lauwarmem Wasser waschen.
- Haare nach dem Shampooieren sehr gründlich ausspülen; Rückstände können den Schuppenbefall begünstigen.
- Die Haare nicht zu heiss föhnen.
- Haarstyling (Dauerwellen, Glätten, Färben, Bleichen) nicht übertreiben.

#### Speziell bei trockenen Schuppen

- Haare weniger oft waschen, sehr mildes Shampoo verwenden.
- Es sollten rückfettende Präparate verwendet werden mit Inhaltsstoffen wie pflanzlichen

Ölen, Weizenproteinhydrolysaten, Lanolinderivaten, Panthenol, Ceramiden sowie Feuchthaltesubstanzen wie Glykol, Glycerin und Urea.

- Physikalische Reize meiden (harte Bürsten, scharfzinkige Kämme, Kratzen am Kopf), zu starke Sonneneinwirkung vermeiden.

#### Speziell bei fettigen Schuppen

- Haare täglich waschen, dabei ein hautschonendes antimikrobielles Shampoo verwenden.
- Lassen Sie Licht und Luft an den Kopf, gönnen Sie ihm Pausen von festen Frisuren und Kopfbedeckungen (Hefepilze lieben feuchtes, warmes Klima).
- Manipulieren Sie möglichst wenig an den Haaren; es fördert das Nachfetten.



Bild: © Pexlesimages, rf123.de.com