



## **So lassen sich Schuppen beseitigen**

*So lassen sich Schuppen beseitigen*

Der tägliche Verlust von Hautschuppen ist völlig normal. Denn die alten, abgestorbenen Zellen weichen neuen. Eine Erneuerung der Kopfhaut findet alle vier Wochen statt. Allerdings wird es unschön, wenn dieser Hauterneuerungsvorgang zu schnell abläuft und sich die Hautzellen sichtbar verklumpen. Diese verklumpten Hautzellen sind dann die Schuppen auf den Haaren. Bezüglich der Schuppen ist zwischen fettigen und trockenen Schuppen zu unterscheiden. Menschen mit generell trockener Haut haben meist auch trockene Kopfhaut. Es gibt zudem viele Gewohnheiten oder Maßnahmen, die zu einer Austrocknung führen. Das sind tägliches Haarewaschen, Waschen mit heißem statt lauwarmen Wasser, Föhnen auf höchster Stufe oder die Anwendung austrocknender Kosmetika wie Haarschaum oder -spray. Die Kombination von mehreren dieser Maßnahmen lässt die hauteigenen Fette verschwinden. Wer eine trockene Kopfhaut hat, sollte austrocknende Maßnahmen unterlassen. Statt des Föhns lassen sich beispielsweise Haare auch an der Luft trocknen. Ebenso sind feuchtigkeitsspendende Shampoos bei trockener Haut besser als normale Shampoos, die oft Fette entziehen. Zudem kann beispielsweise über Nacht eine feuchtigkeitsspendende Lotion auf die Kopfhaut aufgetragen werden. Auch das nächtliche Träufeln von einigen Tropfen Sonnenblumenöl auf die Kopfhaut, was morgens dann wieder ausgewaschen werden kann, wirkt einer trockenen Kopfhaut entgegen. Gerade im Winter sind diese Maßnahmen sehr wichtig, weil der Aufenthalt in beheizten Räumen der Haut Feuchtigkeit entzieht.

### Ursachen fettiger Kopfschuppen

Die Bekämpfung fettiger Kopfschuppen läuft anders ab. Von fettigen Schuppen sind meist Menschen mit einer Neigung zu einer gesteigerten Produktion hauteigener Fette betroffen. Ursachen können beispielsweise hormonelle Umstellungen oder eine erblich bedingte Neigung zu vermehrter Talgproduktion sein. "Shampoos gegen fettiges Haar sind nicht immer hilfreich", sagt Dr. Sybille Thoma-Uszynski, Hautärztin in Berlin-Mitte. "Denn diese Shampoos trocknen die Kopfhaut stark aus und regen die Talgdrüsen dadurch zu vermehrter Fettproduktion an." Sinnvoll können dagegen spezielle Anti-Schuppen-Shampoos sein. Diese sollten idealerweise dreimal pro Woche angewendet werden. Am besten ist es, wenn die Shampoos vor dem Ausspülen ein paar Minuten einwirken können. Lässt die Schuppenbildung deutlich nach, kann die Häufigkeit der Anwendung reduziert werden. Nicht alle Kopfschuppen sind hingegen harmlos, also zwar unästhetisch, aber gesundheitlich unbedenklich. Manche Schuppen können, insbesondere wenn sie mit starkem Juckreiz, Rötung, Schwellungen der Kopfhaut oder sogar Haarausfall auftreten, auf eine Erkrankung der Kopfhaut hindeuten. Spätestens dann ist ein Arztbesuch angeraten.

## **Pressekontakt**

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski  
Brunnenstr. 160  
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de  
info@hautarzt-mitte.de

## **Firmenkontakt**

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski  
Brunnenstr. 160  
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de  
info@hautarzt-mitte.de

In unserer Praxis für Dermatologie und Venerologie bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an diagnostischen, therapeutischen und prophylaktischen Leistungen, mit denen wir Ihrer Haut zu mehr Gesundheit und Schönheit verhelfen. Dabei setzen wir auf modernste Verfahren und Technologien, um so präzise und damit schonend wie möglich arbeiten zu können. Von zentraler Bedeutung ist für uns zudem, unsere Patienten bei jeder Behandlung "mitzunehmen", also ausführlich über den Befund, die Behandlungsoptionen und deren Vor- und Nachteile zu beraten.