

# HAUT & HAAR

Das Magazin für Ihre Haut- und Haargesundheit

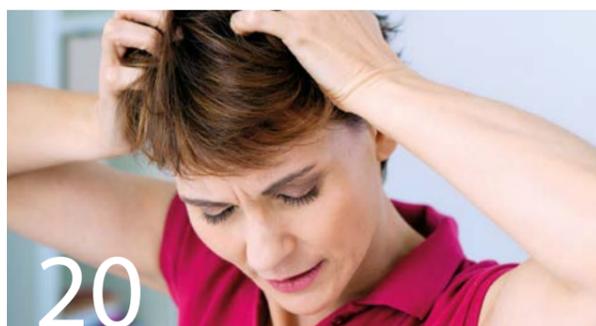


**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**AUSGABE 02/2020**

- **Starkes Schwitzen – was man dagegen tun kann**
- Sanfte Haarpflege wehrt Pollen ab
- Empfindliche Kopfhaut – Tipps für die Haarpflege

**90** JAHRE   
Das moderne  
Spektrum wirksamer  
Haut- & Haarpflege



---

# Inhalt

---

## TITELTHEMA

**Übermäßiges Schwitzen –  
nicht nur im Sommer ein Problem** 04

## ÜBERMÄSSIGES SCHWITZEN

**Was ist die Lösung bei  
übermäßiger Schweißbildung?** 07

HYDROSIS CONTROL – stark gegen übermäßiges Schwitzen 09

Wissenswertes rund um das Thema Schwitzen 10

## ALLERGIE

**Frühlings Sorge Allergie** 11

**Frühlingschutz –  
die Kombi macht's** 14

**Den Kopf nicht vergessen:  
Sanfte Haarpflege wehrt Pollen ab** 16

Tipps für Heuschnupfen-Patienten 17

## KOPFHAUT

**Haarpflege bei  
empfindlicher Kopfhaut** 18

**Die Kopfhaut –  
besonders anfällig für Krankheiten?** 20

DUCRAY EXTRA MILD – das Shampoo für  
empfindliche Kopfhaut und feines Haar 21

IMPRESSUM 23

# Übermäßiges Schwitzen – nicht nur im Sommer ein Problem

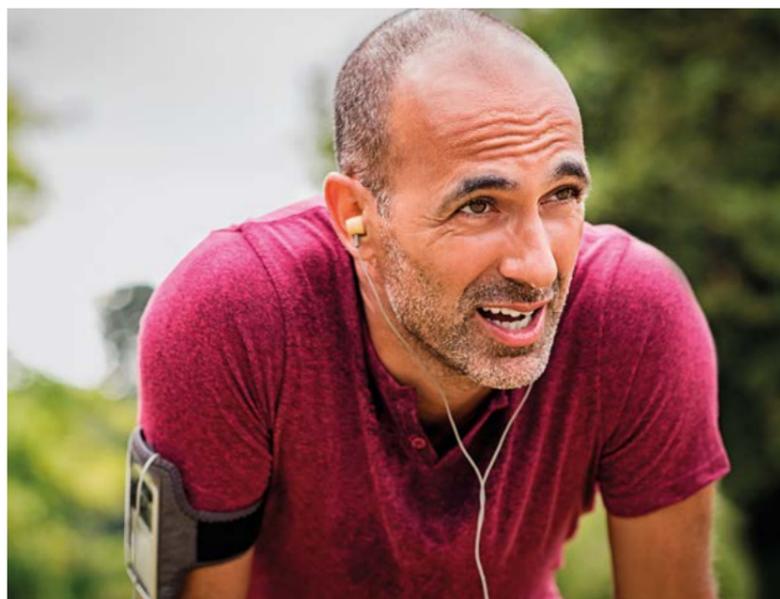
Starke Schweißbildung unter den Achseln stört oft sehr: Sie verursacht unschöne Schweißflecken und unangenehme Gerüche. Das kommt vor allem im Sommer vor, wenn wir vermehrt Schweiß bilden, um bei höheren sommerlichen Temperaturen die Körpertemperatur zuverlässig auf das „Soll-Niveau“ zu reduzieren. Nicht alle Menschen schwitzen nur im Sommer, gar nicht so wenige leiden das ganze Jahr unter verstärkter Schweißbildung unter den Achseln, an Händen oder an Füßen. Doch keine Sorge, diese Probleme lassen sich bei den meisten Menschen auf relativ einfache Weise in den Griff bekommen.

Schwitzen gehört zum Sommer. Auch bei harter körperlicher Arbeit oder sportlicher Betätigung ist Schwitzen ebenfalls unvermeidlich. Ist das Trikot eines Fußballprofis nicht verschwitzt, glauben die Fans sofort, dass er nicht sein Bestes gegeben hat. Schweiß ist nicht automatisch etwas Negatives, manch einem Sportler wird er sogar zur Ehre. Die Schweißbildung ist ein normaler Vorgang, um einen gefährlichen Anstieg der Körpertemperatur aufgrund höherer Umgebungstemperaturen oder gesteigertem Energieumsatz zu verhindern. Mit der Abgabe von Schweiß über die Haut reguliert der menschliche Körper seine Temperatur

und hält sie stabil. Das ist für alle Funktionen des Körpers von großer Bedeutung – unsere Enzyme funktionieren bei normaler Körpertemperatur am besten. Schwitzen verhindert gefährliche Überhitzungen. Wenn da nur nicht die unangenehmen Schweißflecken unter den Achseln oder die unangenehm riechenden Füße wären.

## Schwitzen ist lebenswichtig

Weil Schwitzen so wichtig ist, sind für die Schweißproduktion im menschlichen Körper gleich zwei verschiedene Drüsentypen verantwortlich – doppelt funktioniert es besser. Die Hauptarbeit leisten die sog. ekkrinen Schweißdrüsen, ihr Schweiß dient fast ausschließlich der Regulation der Körpertemperatur. Man findet sie in der Haut aller Körperbereiche. Besonders viele gibt es in den Achseln sowie auf Handflächen und Fußsohlen. Der ekkrine Schweiß ist dünnflüssig und nicht sehr geruchsintensiv. Diese Drüsen nutzen ein einfaches physikalisches Prinzip: Die mit dem Schweiß ausgeschiedene Flüssigkeit verdunstet und die dabei entstehende Verdunstungskälte senkt die Körpertemperatur ab. Zusätzlich haben wir noch einen zweiten Schweißdrüsentyp: die apokrinen Schweißdrüsen, auch Duftdrüsen genannt. Diese Drüsen findet man vor allem in den Achseln und im Genitalbereich. Sie nehmen ihre Tätigkeit erst ab der Pubertät auf und geben ihren dickflüssigen Schweiß in die Haartrichter ab, wo er sich mit Talg vermischt.



Der apokrine Schweiß enthält zusätzlich Duftstoffe (Pheromone), die teilweise von Hautbakterien verändert werden und den persönlichen Geruch eines jeden Menschen prägen.

## Schwitzen – vom Gehirn gesteuert

Die Schweißdrüsen sind nur das ausführende Organ, ob und wie viel Schweiß sie absondern, wird durch das Nervensystem automatisch gesteuert. Unser Bewusstsein hat auf diese Vorgänge keinen Einfluss. Die zentrale Regulation der Körpertemperatur erfolgt im Hypothalamus, einer Gehirnstruktur im Zwischenhirn. Zahlreiche Nervenfasern melden dem Hypothalamus aus allen Körperbereichen ständig die jeweilige Körpertemperatur. Der Hypothalamus prüft, ob die tatsächliche Temperatur mit der Solltemperatur übereinstimmt. Dieser Sollwert liegt beim gesunden Menschen etwa bei 37 °C, bei kranken Menschen, welche Fieber haben, ist er erhöht. Stellt der Hypothalamus Abweichungen von der Solltemperatur fest, leitet er mit Hilfe des Nervensystems Gegenmaßnahmen ein. Ist die Temperatur zu niedrig, kommt es zu Muskelzittern und Engstellung der Blutgefäße der Haut, bei zu hoher

Temperatur werden die Hautgefäße weit gestellt und die Schweißbildung gesteigert. Erreicht der Körper wieder seine Solltemperatur, beendet der Hypothalamus diese Maßnahmen unverzüglich und selbstständig.

## Vermehrte Schweißbildung

Obwohl Schwitzen ganz normal und extrem wichtig ist, besteht natürlich auch die Möglichkeit, dass die Schweißbildung über das erwünschte und erforderliche Maß hinaus gesteigert wird. Diese Fälle von übermäßiger Schweißbildung nennen Ärzte Hyperhidrose. Betrifft das vermehrte Schwitzen die gesamte Körperoberfläche, sind oft Krankheiten wie z. B. Infektionen (Fieber), Hormonstörungen (Wechseljahre), Schilddrüsenüberfunktion oder auch Alkoholverbrauch die Ursache. In Extremfällen kann das Schwitzen so ausgeprägt sein, dass nachts die Bettbezüge getauscht werden müssen.

Bei generalisierter übermäßiger Schweißbildung (Hyperhidrose) ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen, der nach der Ursache fahndet. Unter Umständen liegt eine Erkrankung vor, die behandelt werden sollte. Außerdem lohnt sich die ärztliche



Bei generalisierter übermäßiger Schweißbildung (Hyperhidrose) ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen.





Intervention in den meisten Fällen auch in Bezug auf das Schwitzen sehr: Wird die zugrundeliegende Erkrankung erfolgreich behandelt, normalisiert sich in der Regel die Schweißproduktion wieder.

#### Lokal begrenztes Schwitzen

Betrifft das vermehrte Schwitzen dagegen nur einen einzelnen Körperbereich, lässt sich bei vielen Menschen keine spezifische Ursache ermitteln. Man vermutet, dass in den meisten Fällen genetische Merkmale dafür verantwortlich sind. An dieser, meist in der Pubertät beginnenden Form der Hyperhidrose leidet etwa jede 30. Person. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen beschränkt sich die vermehrte Schweißbildung auf die Achseln. Bei der anderen Hälfte können zusätzlich auch Hände, Füße oder Gesicht betroffen sein. Die Schweißdrüsen sind nicht verändert und funktionieren ganz normal, die vermehrte Schweißproduktion ist in der Regel die Folge einer Fehlsteuerung der Schweißdrüsen durch das Nervensystem.

Diese Form der vermehrten Schweißbildung belastet die Betroffenen häufig sehr: Neben störenden Schweißflecken im Achselbereich kommt es oft zu gesteigerter Geruchsbildung. Manche Menschen vermeiden sogar das Händeschütteln, weil sie befürchten, dass ihre Hände zu sehr mit Schweiß bedeckt sind und das ihren Kontaktpersonen unangenehm sein könnte. Für das lokal begrenzte Schwitzen gibt es – anders als beim generalisierten Schwitzen – meist keine ursächliche Behandlung, die das Problem unmittelbar lösen kann. Allerdings stehen zahlreiche Möglichkeiten, wie z. B. die Anwendung aluminiumhaltiger Transpirantien, zur Verfügung, um die Schweißbildung zu reduzieren und eine störende Geruchsentwicklung zu verhindern. Diese Mittel helfen, die Schweißbildung in Achseln und an Händen und Füßen in den Griff zu bekommen. Beeinträchtigungen der Lebensqualität lassen sich dank effektiver, wirksamer Transpirantien zuverlässig und dauerhaft vermeiden.

# Was ist die Lösung bei übermäßiger Schweißbildung?

Starkes Schwitzen von Achseln, Händen oder Füßen ist kein unabänderliches Schicksal. Gegen Schweißflecken, Fußgeruch und verschwitzte Hände gibt es effektive Behandlungsmöglichkeiten, die die Schweißproduktion reduzieren und Geruchsbildungen verhindern.

Je nach Ausmaß der Beschwerden wird eine stufenweise Eskalation der Behandlung empfohlen, in den meisten Fällen reichen jedoch die Mittel der ersten Stufe vollkommen aus. Wir geben Ihnen nachfolgend einen kurzen Überblick über die therapeutischen Möglichkeiten. Sollten Sie mehr zu diesem Thema wissen wollen, lassen Sie sich am besten von der Apotheke Ihres Vertrauens beraten.

#### 1. STUFE: Anti-Transpirantien

Meistens lässt sich das lokal begrenzte vermehrte Schwitzen mit Deo-Sprays, Roll-ons oder Cremes schnell, einfach und wirksam behandeln. Besonders bewährte Anti-Transpirantien finden Sie in Ihrer Apotheke. Effektive Produkte der ersten Stufe enthalten neben einem schweißreduzierendem Wirkstoff weitere Bestandteile, die unangenehme Gerüche binden und/oder die Bildung dieser Gerüche von vornherein verhindern. Eine Überlagerung der Geruchsbildung durch Parfüm ist dagegen nicht unbedingt erforderlich und meist auch nicht wünschenswert. Die Reduktion der Schweißausscheidung erfolgt in der Regel durch Aluminiumsalze. Aluminiumsalze wirken auf Haut und Schleimhäute austrocknend und blockieren die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen. Weitere wirksame Bestandteile von Anti-Transpirantien sind Aktivstoffe, die den Schweißgeruch binden wie z. B. Zink-Ricinolsäure oder die schweißzersetzenden Bakterienenzyme hemmen wie z. B. Zitronensäureester. Bakterienenzyme spielen bei der Bildung von unangenehmen Gerüchen eine zentrale Rolle, die Wirkung der Zitronensäureester ist deshalb besonders wichtig.

#### Iontophorese

Bei Fuß- und Handschweiß kommt in der ersten Behandlungsstufe alternativ auch eine sog. Leitungswasser-Iontophorese infrage. Hände und Füße werden dabei mit Gleichstrom behandelt, der Störungen in den Schweißdrüsen beeinflussen und korrigieren kann. Die Anwendung ist ganz einfach: Hände und Füße werden in ein Wasserbad getaucht, durch das mit Hilfe eines speziellen Gerätes kontinuierlich Gleichstrom geleitet wird. Alternativ lässt sich der Gleichstrom auch über Elektroden an Händen und Füßen applizieren. Die Kosten für das benötigte Iontophoresegerät werden nach ärztlicher Verordnung unter Umständen von Ihrer Krankenkasse übernommen. Die Behandlung können Sie danach zuhause selbst durchführen.

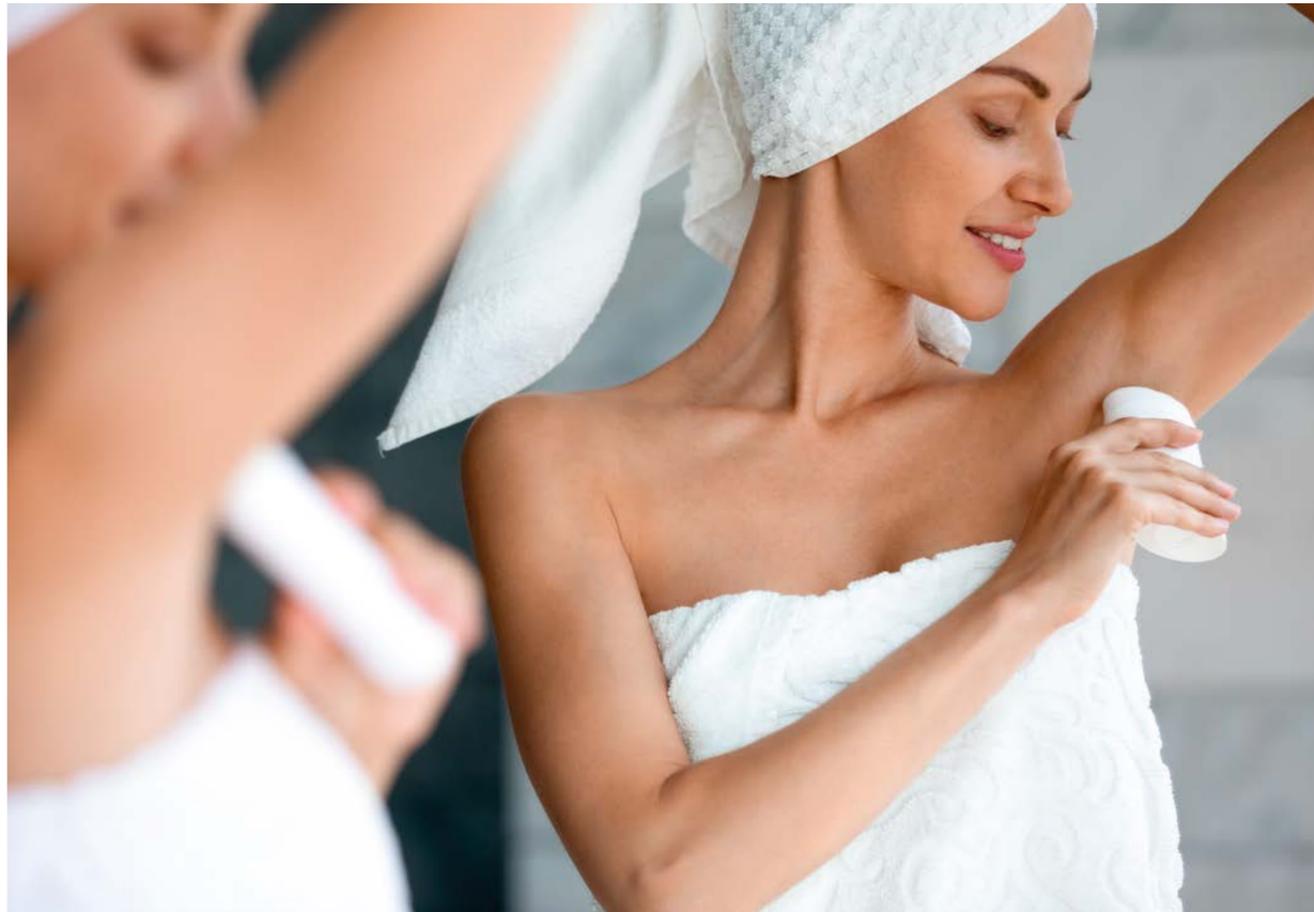
#### 2. STUFE: Botox

Reichen Aluminiumsalze und Iontophorese für eine wirksame Schweißreduktion nicht aus, sollte das Spritzen von Botulinumtoxin (Botox)



Meistens lässt sich das lokal begrenzte vermehrte Schwitzen einfach und wirksam behandeln.





in die Haut in Erwägung gezogen werden. Das Toxin unterbindet die Schweißausschüttung aus den Drüsen effektiv und stellt die wirkungsvollste nicht-operative Behandlungsoption des übermäßigen Schwitzens dar. Die Wirksamkeit von Botox beruht auf der Unterbrechung der Verbindung der Schweißdrüsen mit dem Nervensystem, sodass das Nervensystem die Drüsen nicht mehr aktivieren kann.

Die Botox-Wirkung hält etwa für 4 bis 7 Monate an, so lange, bis sich neue Nervenfasern gebildet haben, die die Schweißdrüsen aktivieren können. In Untersuchungen reduzierte Botox die Schweißbildung sehr effektiv und verbesserte die Lebensqualität von Betroffenen.

Nachteilig ist jedoch, dass die Injektionen unter Umständen schmerzhaft sein können. Bei Anwendung an der Hand wurde über Lähmungen berichtet. Problematisch ist auch der hohe Preis für Botox, der in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen wird.

### 3. STUFE: Operation

In ganz schwierigen Situationen besteht die Möglichkeit, das vermehrte Schwitzen mit Hilfe

einer Operation zu behandeln. Dafür stehen zwei Verfahren zu Auswahl: Erstens die Durchtrennung der Nervenfasern, die die Schweißdrüsen steuern und aktivieren, und zweitens die vollständige Entfernung der Achsel-Schweißdrüsen. Beide Verfahren sind jedoch keine Kleinigkeiten, sondern große Operationen. Sie sind sehr belastend, führen manchmal zu erheblichen Komplikationen und lassen sich nicht mehr rückgängig machen. Eine Operation stellt deshalb nur den letzten Ausweg dar. Sie kommt nur bei anderweitig nicht behandelbarem, extrem starkem Schwitzen mit deutlicher Einschränkung der Lebensqualität infrage.

### Medikamente mit Bedacht einsetzen!

Verschiedentlich wird auch versucht, die Schweißproduktion mit Hilfe von Medikamenten zu reduzieren. Die untersuchten Aktivstoffe, sog. Anticholinergika, erweisen sich jedoch als wenig wirksam und sind mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden.



*Operationen sind sehr belastend und führen manchmal zu erheblichen Komplikationen.*

## DUCRAY HYDROSIS CONTROL – stark gegen übermäßiges Schwitzen

Dank der dreifach Aktivformel von HYDROSIS CONTROL wirken ausgewählte, gut verträgliche Aktivstoffe zusammen: Aluminiumsalze reduzieren die Schweißbildung effektiv, Zink-Ricinolsäure bindet den Schweißgeruch und ein Zitronensäureester hemmt schweißzersetzende Bakterienenzyme und verhindert, dass sich unangenehme Gerüche überhaupt erst entwickeln.

**HYDROSIS CONTROL Roll-on ist die beste Lösung bei übermäßigem Schwitzen im Achselbereich.** Das alkohol- und parfümfreie Roll-on Anti-Transpirant zeichnet sich durch hohe Wirksamkeit und gute Verträglichkeit aus. Es reguliert die Schweißproduktion, verhindert unangenehme Gerüche und beugt erneuter Geruchsentwicklung vor. Die schweißhemmende Wirkung von HYDROSIS CONTROL Roll-on hält bis zu 48 Stunden an. Bereits nach 3 Tagen Anwendung (einmal täglich am Morgen) ging in einer Studie mit 31 Erwachsenen die Schweißbildung unter den Achseln um mehr als ein Drittel zurück. Gleichzeitig wurde die hohe Verträglichkeit bestätigt.

### HYDROSIS CONTROL Creme für Hände und Füße ist eine Lösung

gegen übermäßiges Schwitzen speziell an Händen und Füßen, die hohe Wirksamkeit und gute Verträglichkeit miteinander kombiniert. Die Creme reguliert die Schweißbildung an Händen und Füßen effektiv und langanhaltend, entfernt unangenehme Gerüche und beugt eine erneute Geruchsbildung vor. Der Schutz hält den ganzen Tag an.

HYDROSIS CONTROL Creme hat eine cremige, nicht klebende und transparente Textur, die eine einfache Anwendung auf Handflächen und Fußsohlen ermöglicht. Die alkohol- und parfümfreie Creme wurde speziell für hochempfindliche Haut entwickelt. Bereits nach der ersten Anwendung nahm, in einer Studie mit 37 Erwachsenen, die Schweißmenge um die Hälfte ab. Diese schweißhemmende Wirkung hielt nachhaltig an.



HYDROSIS CONTROL Anti-Transpirant Roll-On



HYDROSIS CONTROL Anti-Transpirant Creme



## Wie wirken Aluminiumsalze?

Jeder, der unter starker Schweißbildung leidet, weiß aus eigener Erfahrung: Mit Anti-Transpirantien lässt sich das Schwitzen wirkungsvoll reduzieren. Schweißflecken unter den Achseln und unangenehme Gerüche lassen sich effektiv verhindern.

verhindert die Schweißabgabe durch die Drüsen, das Schwitzen wird reduziert. Als Folge der verminderten Schweißabsonderung nimmt die Verstoffwechselung des Schweißes durch Hautbakterien ab. Die Bakterien verlieren ihre Nahrungsgrundlage und die Bildung unangenehmer Gerüche wird gestoppt.

### Keine Angst vor Aluminium

Obwohl Aluminiumsalze effektiv, leicht anzuwenden und in der Regel gut verträglich sind, gibt es Personen, die gegenüber diesen Produkten Vorbehalte haben. Solche Vorbehalte sind meistens unberechtigt. Gängige Anti-Transpirantien enthalten nur wenig Aluminium. Lediglich Menschen mit sehr empfindlicher Haut können auf solche niedrig dosierten Aluminiumsalze mit Hautreizungen, Jucken oder Brennen reagieren. Das gilt insbesondere für frisch rasierte Haut. Die Symptome sind aber meist nur von kurzer Dauer.



### Doch wie kommt die Schweißreduktion zustande?

Die schweißreduzierende Wirkung der meisten Anti-Transpirantien beruht auf den chemischen Eigenschaften von Aluminiumsalzen. Werden diese Salze auf die Haut aufgetragen, verengen sich die Poren unter den Achseln. Außerdem bilden sie zusammen mit den Eiweißen auf der Haut einen gelartigen Film, der sich auf die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen legt. Beides zusammen

## Wie misst man Schwitzen?

Besteht bei Ihnen der Verdacht auf eine übermäßige Schweißbildung, wird Ihr Arzt zunächst versuchen, die abgesonderte Schweißmenge zu messen. Damit lässt sich sicher nachweisen, dass Sie tatsächlich mehr Schweiß bilden als andere Menschen.

### Filterpapier wiegen

Eine beliebte Methode funktioniert mit Hilfe von Filterpapier. Das Papier wird zunächst gewogen und für eine bestimmte Zeit (z. B. 60 Sekunden) unter die Achsel geklemmt. Danach wird es ein zweites Mal gewogen. Die Gewichtsänderung entspricht der abgegebenen Menge an Schweiß. Werden 50 ml Schweiß pro Minute gebildet, liegt eine Hyperhidrose (vermehrte Schweiß-

bildung) im Bereich der Achseln vor. Bei der Handfläche sind bereits Werte über 20 ml/Minute nicht mehr normal.

### Stärke verfärbt sich

Ein anderes Verfahren ist der Jod-Stärke-Test. Bei diesem Verfahren werden die schwitzenden Hautbereiche mit einer Jodlösung gefärbt, getrocknet und dann mit Stärke bestäubt. Kommt diese Mischung mit Schweiß in Kontakt, verfärbt sich die Stärke violett. Bei der quantitativen Sudometrie wird die Schweißbildung meist durch einen Reiz ausgelöst und anschließend mit Plexigalkapsel und kontinuierlichem Luftstrom die Schweißmenge gemessen.

## Mehr schwitzen durch Tätowierungen?



Hauttätowierungen haben keinen Einfluss auf die Schweißbildung bei sportlicher Belastung. Zu diesem Ergebnis kam eine australische wissenschaftliche Studie, die die abgesonderte Schweißmenge von 22 gesunden Probanden mit großen Tätowierungen während eines 20-minütigen Trainings auf dem Fahrradergometer bestimmte. Das Besondere: Die Probanden hatten ihre Tätowierungen nur auf einer Körperseite, sodass

die abgesonderte Schweißmenge der tätowierten und der nicht tätowierten Körperseite miteinander verglichen werden konnte. Die Schweißrate der Probanden und auch das mit dem Schweiß ausgeschiedene Natrium unterschieden sich während des Ergometer-Trainings auf den beiden Körperseiten nicht. Egal ob tätowiert oder nicht, die Schweißbildung blieb gleich.

# Frühlings-sorge Allergie

Der Frühling ist für Allergiker eine Leidenszeit. Während die Natur erwacht, die Pflanzen wachsen und blühen, meiden viele Menschen den Gang ins Freie. Oft sorgenvoll bleiben sie in den eigenen vier Wänden, denn jeder kleine Spaziergang führt zu plötzlichen Niesattacken, geröteten Augen, Tränenfluss und Juckreiz.

Einigen Menschen setzen die Pollen von Gräsern, Sträuchern und Bäumen in besonderer Weise zu. Pollen sind winzige Blütenbestandteile, die blühende Pflanzen massenhaft mit dem Wind verteilen. Für die Pflanzen sind die Pollen wichtig, je mehr Pollen sie produzieren, desto besser können sie sich vermehren. An und für sich sind die Pollen auch für Menschen harmlos. Sie sind weder giftig noch gefährlich. Auch bei starkem Pollenflug stellt es für die meisten Menschen kein Problem dar. Bei einigen Menschen spielt das Immunsystem jedoch nicht mit, es toleriert die fliegenden Pflanzenbestandteile nicht. Es stuft die harmlosen Pollen als gefährlich ein, und aktiviert die Abwehr.

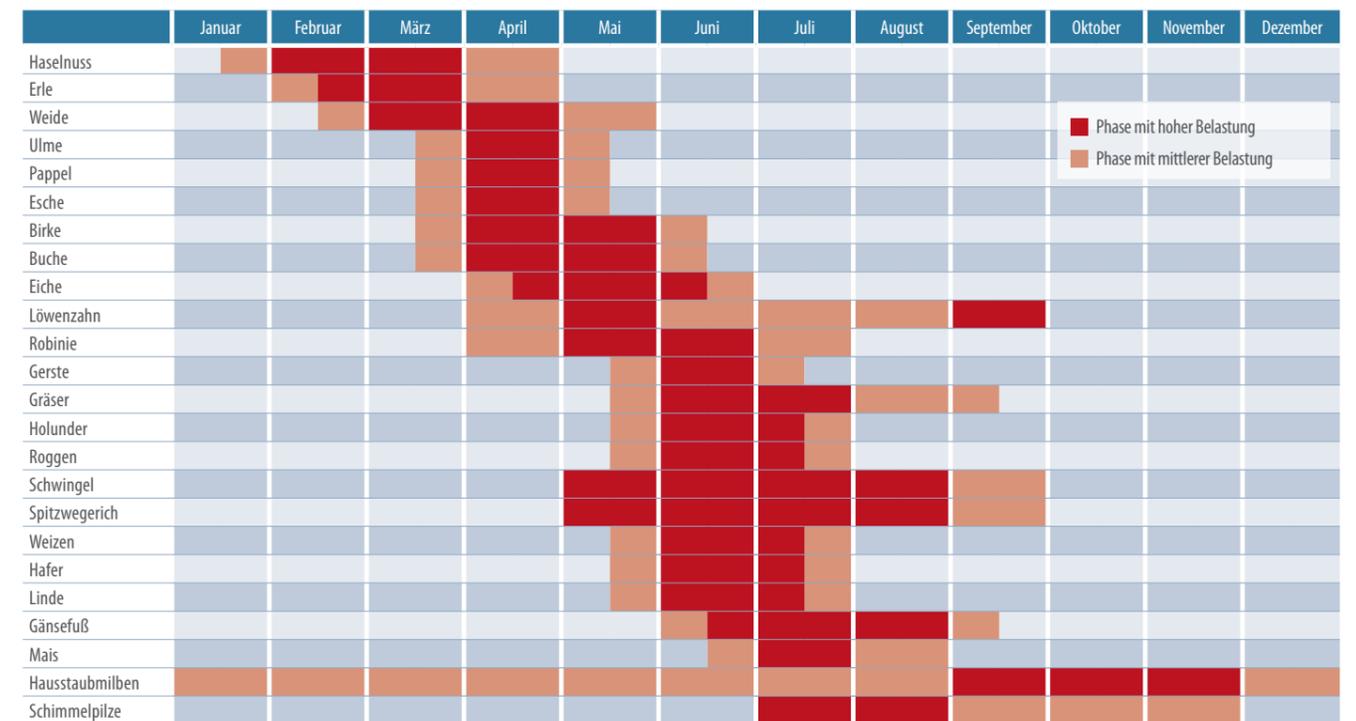
Das ist zwar ein Fehlalarm, doch eine zu heftige Abwehrreaktion kann unabhängig vom ursprünglichen Auslöser genauso schwerwiegende Folgen haben, wie auch eine echte Bedrohung darstellen.

### Die Leidenszeit beginnt meist Ende Februar

Manche Pflanzen beginnen ihre Aktivitäten bereits im Spätwinter. Mit dem Flug von Erlen- und Haselnusspollen ist bei schönem Wetter schon Ende Februar zu rechnen. Dann sollten sich Personen mit Erlen- oder Haselnusspollenallergie besonders in Acht nehmen. Andere Pflanzen folgen, bis Ende September/Anfang Oktober sollte immer mit Pollenflug gerechnet werden (siehe Abbildung unten).



Die Leidenszeit beginnt meist Ende Februar.





Das bedeutet, dass entsprechend disponierte Menschen während der gesamten warmen Jahreszeit bei jedem Gang ins Freie mit unangenehmen Folgen rechnen müssen. Der Höhepunkt der Pollensaison ist im Frühling, von März bis Mai. In dieser Zeit besteht für Pollenallergiker höchste Gefahr. Die Risiken sind bei schönem Wetter am höchsten, dann wachen die Pflanzen auf und setzen die meisten Pollen frei. Relativ sicher ist es für Allergiker dagegen bei Regenwetter. Dann fliegen kaum Pollen.

Doch nicht nur in der Natur lauert die Gefahr. Gern setzen sich die Pollen auch in den Haaren fest. Auf diese Weise bringen geplagte Allergiker, ohne es zu merken, die winzigen Plagegeister mit nach Hause und sind ihnen dann auch abends und nachts ausgesetzt.

**Volkskrankheit Allergie**

Nicht nur Pflanzenpollen können Allergien auslösen. Allergien gibt es auch gegen Hausstaubmilben, Tierhaare wie z. B. Katzen- oder Hundehaare, Bestandteile von Lebensmitteln, Insektengifte (z. B. Bienen- oder Wespengift), Arzneimittel oder Metalle. Das ist keine vollständige Aufzählung, die vollständige Liste der Allergie auslösenden Substanzen (sog. Allergene) ist sehr lang. Viele Betroffene haben die Substanzen, auf die sie jetzt allergisch reagieren, früher problemlos vertragen. Sie haben sich aber irgendwann sensibilisiert. In der Folge kommt es beispielsweise zu Heuschnupfen

oder Asthma, aber auch zu lebensbedrohlichen schweren Reaktionen, die einer sofortigen ärztlichen Intervention bedürfen.

**Sensibilisierung kann vor Krankheiten schützen**

Beim ersten, oft lange zurückliegenden Kontakt hat das Allergen keinerlei Symptome verursacht. Doch schon damals war es dem Immunsystem aufgefallen und es hat sich das Allergen gemerkt. Das Immunsystem schützt unseren Körper vor gefährlichen Fremdkörpern wie z. B. Krankheitserregern. Deshalb prüft es im Hintergrund alle Substanzen, mit denen wir in Kontakt kommen und stuft sie als gefährlich oder ungefährlich ein. Mit ungefährlichen Substanzen können wir lebenslang weiter Kontakt haben, ohne dass etwas passiert, das Immunsystem toleriert sie. Das Immunsystem der meisten Menschen stuft Blüten- und Gräserpollen als harmlos ein, einem leidensfreien Frühling und Sommer steht dann nichts im Wege.

Leider funktioniert die Klassifikation der Pollen nicht bei allen Menschen so reibungslos. Manchmal kommt es auch zu Sensibilisierungen gegenüber harmlosen Stoffen, mit denen wir häufig zu tun haben und die wir deshalb besser tolerieren sollten. Wird eine Substanz als gefährlich eingestuft, wappnet sich das Immunsystem für einen erneuten Kontakt mit dem Allergen. Das erfolgt völlig unabhängig davon, ob diese Substanz eine



*Wagen sich Personen mit einer Pollen-Sensibilisierung während der Pollenflugsaison ins Freie, sind sie schutzlos den gefährlichen Allergenen ausgeliefert.*

Gefahr darstellt oder nicht. Das Immunsystem produziert Gedächtniszellen und spezifische Antikörper gegen diese Substanz, um bei weiteren Kontakten schneller reagieren zu können. Ärzte sprechen von Sensibilisierung. Unter Umständen erfolgt dann die Reaktion sofort und mit großer Heftigkeit.

Die Sensibilisierung dient dazu, Krankheitserreger schnell und effektiv abzuwehren. Beim ersten Kontakt mit einem Krankheitserreger dauert es oft ziemlich lange, bis das Immunsystem antwortet. Der Erreger kann sich einige Zeit unbehelligt vermehren. Manchmal ist diese Reaktion zu langsam und wir erkranken.

Beim Zweitkontakt ist das Immunsystem vorbereitet, reagiert viel schneller und eliminiert die Erreger rasch. Die schnelle Reaktion ist ein absolut lebensnotwendiger Schutz vor Infektionskrankheiten, ohne Immunreaktion wären wir Krankheitserregern wie Viren, Bakterien und Pilzen wehrlos weitgehend ausgeliefert. Sie erklärt auch, warum man Krankheiten wie z. B. Masern nur einmal bekommt und dann bis zum Lebensende vor einer Zweiterkrankung durch das Masernvirus geschützt ist.

Die Sensibilisierung macht man sich auch bei Impfungen zunutze. Impfungen erfolgen meist mit abgeschwächten oder abgetöteten Erregern, die selbst keine Krankheit verursachen. Diese Erreger provozieren aber die Bildung von Antikörpern und Gedächtniszellen, so dass das Immunsystem bei einer zweiten, echten Infektion den Erreger vernichten kann.

Reagiert das Immunsystem jedoch in der derselben Art und Weise auf harmlose Stoffe, denen wir ständig im Alltag begegnen, kann die Immunreaktion selbst Krankheiten verursachen. Solche Reaktionen verlaufen oft völlig unkontrolliert und haben keinerlei Schutzfunktion mehr. Das Immunsystem spielt regelrecht verrückt.

**Allergische Reaktion**

Wagen sich Personen mit einer Pollen-Sensibilisierung während der Pollenflugsaison ins Freie, sind sie schutzlos den gefährlichen Allergenen ausgeliefert. Die Pollen fliegen bei schönem Wetter zu Tausenden durch die Luft. Mit jedem Atemzug werden sie eingeatmet und gelangen in Nase und Rachen. Außerdem krallen sie sich in den Haaren und der Kleidung fest und fliegen in

die Augen. Fast alle Menschen ertragen das ohne Probleme, nicht aber Allergiker.

Das gut vorbereitete, sensibilisierte Immunsystem dieser Personen wartet nur auf die gefährlichen Pollen. Gelangen sie mit den Schleimhäuten in Kontakt, reagiert es sofort. Spezialisierte Antikörper auf sog. Mastzellen erkennen die Pollen und binden sie. Unmittelbar danach explodiert das Immunsystem: Die Mastzellen setzen massiv den Botenstoff Histamin frei (allergische Sofortreaktion), das sich sekundenschnell an Schleimhaut und Tränendrüse bindet. Das Histamin erweitert dort die Blutgefäße und löst innerhalb von Sekunden heftige Beschwerden aus. Der Betroffene niest, es juckt, die Nase läuft stark und Gesicht und Augen röten sich.

Bei dieser Reaktion handelt es sich um eine sog. Typ-I-Allergie, die auch Soforttyp genannt wird. Das Immunsystem reagiert innerhalb von Sekunden bis Minuten.

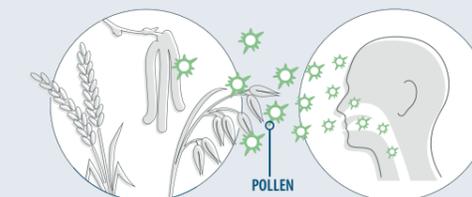


*Histamin erweitert die Blutgefäße und löst innerhalb von Sekunden heftige Beschwerden aus.*

**So läuft die Allergie ab.**

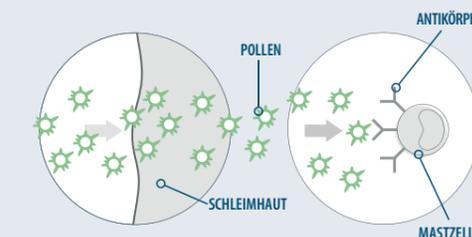
**1. Pollenkontakt**

Die in der Luft enthaltenen Pflanzenpollen werden eingeatmet und gelangen in Nase und Rachen. Außerdem haben die Pollen direkten Kontakt mit Augen und Haaren.



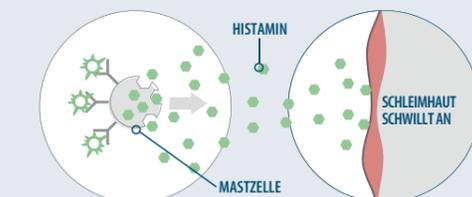
**2. Abwehrreaktion**

Bestimmte Pollen, die das Immunsystem als Allergene einstuft, werden von spezifischen Antikörpern auf den Mastzellen erkannt und gebunden.



**3. Allergische Reaktion**

Als Reaktion auf die Allergene setzen sogenannte Mastzellen sofort Histamin frei. Innerhalb von Sekunden bindet sich das Histamin an Schleimhaut und Tränendrüse. Tränenfluss, laufende Nase, Rötung, Niesen und Juckreiz sind die Folgen.



# Frühlingsschutz – die Kombi macht's

## DUCRAY SENSINOL Shampoo in Kombination mit Anti-Histaminen bei Allergien

Doppelt hält besser: Sensinol Shampoo plus Anti-Histamin-Tabletten sorgen für einen zuverlässigen Heuschnupfen-Schutz zuhause und beim Gang ins Freie. Das tägliche, abendliche Waschen der Haare mit SENSINOL Shampoo entfernt zuverlässig lästige Pollen, beruhigt die gestresste Kopfhaut und legt die Basis für eine erholsame Nachtruhe ohne juckende Haut und dadurch bedingtes Kratzen. Die gleichzeitige tägliche Einnahme von einer Anti-Histamin-Tablette wie beispielsweise Cetirizin von ratiopharm sorgt zusätzlich für einen zuverlässigen Basisschutz vor allergischen Beschwerden.



### SENSINOL Shampoo mit Physio-Hautschutz: für die (juckende) Kopfhaut

SENSINOL Shampoo entwickelte DUCRAY speziell für die irritierte, gereizte, juckende Kopfhaut:

- Das Produkt enthält den juckreizlindernden Aktivstoff Polidocanol
- Juckreiz, Prickeln, Schmerz, Spannen und Brennen werden effektiv und nachhaltig reduziert
- Innerhalb von nur einer Woche gehen alle Symptome um fast die Hälfte zurück.
- DUCRAY SENSINOL Shampoo reinigt und beruhigt die Kopfhaut mit bewiesener Wirksamkeit bei Juckreiz.

Das Auswaschen der Pollen aus den Haaren (sanfte Reinigung) mit SENSINOL Shampoo beruhigt die irritierte und juckende Kopfhaut.

### SENSINOL reizlinderndes, physiologisches Serum

Das beruhigende, nicht fettende SENSINOL Serum eignet sich für die Intensivbehandlung der empfindlichen, zu Juckreiz neigenden Kopfhaut. Sprich, wenn die Kopfhaut besonders stark juckt. Die einzigartige Formel beruhigt schnell und dauerhaft. Die Wirkung hält bis zu einer Woche nach der Anwendung an. Der lästige Juckreiz verschwindet langfristig, die Kopfhaut wird weniger anfällig für äußere Umwelteinflüsse.



SENSINOL – die Rundum-Pflege bei Juckreiz, besonders in der Pollenzeit



SENSINOL reizlinderndes, physiologisches Serum wird nicht ausgespült und beruhigt mit sofortiger Wirkung sehr empfindliche Kopfhaut, die zu starkem Juckreiz neigt. Das Produkt kann auch auf koloriertem Haar angewendet werden.

### SENSINOL beruhigende Körpermilch

SENSINOL beruhigende Körpermilch lindert Juckreiz der Haut bereits ab der ersten Anwendung. Dank ihres einzigartigen Wirkmechanismus von Polidocanol in Verbindung mit Prucidine-4® wird Juckreiz von der ersten Anwendung an gelindert. Die Körpermilch ist frei von Duftstoffen, beruhigt gereizte, empfindliche Haut und spendet Feuchtigkeit.

### SENSINOL beruhigendes Duschöl

SENSINOL beruhigendes Duschöl reinigt sanft und lindert Juckreiz. Dank des dermatologischen Aktivstoffes Polidocanol hilft das Sensinol Duschöl dabei, Juckreiz\* und Hautreizungen bei normaler oder trockener Haut zu lindern. Seine hochverträgliche Formel reinigt besonders mild, spendet der Haut Feuchtigkeit und neutralisiert hartes Wasser. Zusätzlich spendet natürliches Glycerin Feuchtigkeit und beruhigt die sensible Haut.

\*verursacht durch Hauttrockenheit

## CETIRIZIN RATIOPHARM®

Das bewährte Antihistaminikum Cetirizin ist der Wirkstoff von Cetirizin-ratiopharm® bei Allergien. Sein Einsatzgebiet ist die zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei allergischer Rhinitis (Heuschnupfen). Cetirizin unterbricht die allergische Reaktion: Es verhindert, dass sich Histamin an die Rezeptoren auf der Nasen- und Rachenschleimhaut bindet. Dadurch wird die Erweiterung der Schleimhautgefäße verhindert und die Heuschnupfensymptome wie Schleimbildung, Rötung, Tränenfluss, Niesen und Juckreiz nehmen spürbar ab.

Schon die täglich Einnahme einer Tablette (10 mg) Cetirizin-ratiopharm® bei Allergien verbessert die Heuschnupfen-Symptome deutlich. Cetirizin wird im Dünndarm innerhalb von einer Stunde

aufgenommen. Die Wirkung hält etwa 24 Stunden an. Sie sollten deshalb Cetirizin-ratiopharm® bei Allergien etwa eine Stunde vor dem Verlassen des Hauses einnehmen, um sich vor allergischen Reaktionen auf Pollenflug zu schützen.



# Den Kopf nie vergessen: Sanfte Haarpflege wehrt Pollen ab



Pollen setzen Allergikern nicht nur im Freien zu. Sie sind winzig klein und können deshalb auch in unsere Wohnungen gelangen und uns auch dort weiter belästigen. Schlimmer noch: Sie verfangen sich auch regelmäßig in unseren Haaren, krallen sich dort fest und werden als unfreiwilliges Mitbringsel mit nach Hause gebracht.

Zuhause geht dann die Plagerei oft erst richtig los. Die meisten Pollen bleiben natürlich nicht in den Haaren haften, sondern lösen sich. Kommen diese Pollen dann mit den Schleimhäuten in Kontakt, sind auch in den eigenen vier Wänden allergische Reaktionen oft die Folge. Zusätzlich können die Pollen zu Irritationen und Jucken der Kopfhaut führen. Auf diese Weise können die lästigen Plagegeister nachts sogar in die Bettwäsche gelangen und allergische Reaktionen auslösen. Die Folge sind Juckreiz, Niesen, laufende Nase und Rötungen, abends oder nachts, wenn sich der Betroffene vor Pollen sicher wähnt.

#### Regelmäßig Haare waschen

Lassen Sie es nicht zu, dass sich die Pollen auch in Ihrer unmittelbaren Umgebung breit machen und Sie sogar nachts belästigen. Haben Sie den Verdacht, dass Sie von Ihrem Spaziergang ungebundene Pollen-Begleiter mitgebracht haben, sollten Sie sich die Haare mit einem milden, beruhigenden Shampoo waschen – am besten jeden Abend einmal täglich. Damit entfernen

Sie die Pollen aus den Haaren, schützen sich vor nächtlichen Heuschnupfenattacken und sichern sich eine ungestörte Nachtruhe. Für die häufige Haarwäsche benötigen Sie jedoch, gerade wenn Sie eine empfindliche, durch Pollen gereizte Kopfhaut haben, ein mildes, reizlinderndes Shampoo, wie z.B. SENSINOL Shampoo. Solche Produkte schonen Ihre Kopfhaut und Ihr Haar, ermöglichen eine sehr sanfte Kopfhautpflege und eignen sich für die tägliche Anwendung. Sensinol enthält Aktivstoffe wie z.B. Polidocanol, die Juckreiz und Kribbeln lindern und auf diese Weise Ihre geplagte Kopfhaut beruhigen. Bereits ab der ersten Anwendung kommt es zur sofortigen Besserung.

#### Für Allergiker geeignet

Insbesondere Allergiker und Personen, die zu Neurodermitis neigen, profitieren von dem hochverträglichen SENSINOL Shampoo. SENSINOL Shampoo ist ohne Alkohol, Duftstoffe, Konservierungsstoffe und Farbstoffe.



*Pollen können nachts in die Bettwäsche gelangen und allergische Reaktionen auslösen.*

## TIPPS FÜR HEUSCHNUPFEN-PATIENTEN

Neben der täglichen Einnahme von Anti-Histamin-Tabletten bei Allergien und der täglichen Haarwäsche mit DUCRAY SENSINOL Shampoo sollten Sie auch Ihre alltäglichen Gewohnheiten überprüfen, um Ihre Pollenkontakte auf ein Minimum zu reduzieren:

- Vor dem Schlafen duschen und Haare waschen
- Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
- Beim Autofahren Fenster schließen (evtl. Pollenfilter einbauen)
- Auf das Rauchen verzichten
- Fenster geschlossen halten
- Blühende Wiesen umgehen
- Längere Aufenthalte im Freien vermeiden
- Wäsche nicht im Freien trocknen (darin verfangen sich die Pollen häufig)
- Anhand von Pollenflugkalendern (siehe Seite 11) können Sie sich informieren, wann mit dem Flug der Pollen, die Ihnen am meisten zusetzen, zu rechnen ist.
- Wer sich von unterwegs per Smartphone informieren will, kann über die App „Pollen-Radar“ von ratiopharm neben der Polleninfo auch die aktuelle Wettervorhersage abrufen. (für Android und IOS)
- Richten Sie Ihren Tagesrhythmus auf die Pollenhöchstwerte aus.
- Denken Sie daran: Warme, trockene Witterung sowie Wind verstärken den Pollenflug.

# Haarpflege bei empfindlicher Kopfhaut

Die Kopfhaut vieler Menschen ist sehr empfindlich, einige Untersuchungen schätzen, dass etwa die Hälfte aller Menschen darunter leidet. Frauen sind wahrscheinlich etwas häufiger betroffen als Männer. Bei vielen Menschen führt die empfindliche Kopfhaut zu sehr starken Beeinträchtigungen.

## Symptome

Eine empfindliche Kopfhaut macht sich durch Brennen, Jucken, Rötungen, Spannungsgefühl, Kopfschuppen und Haarausfall bemerkbar. In schweren Fällen kann die Kopfhaut regelrecht schmerzen. Hinzu kommt, dass viele Betroffene auf den Juckreiz mit Kratzen reagieren, was natürlich nicht hilft, sondern die Beschwerden weiter verschlimmert. Manchmal ist schon die bloße Berührung der Kopfhaut sehr unangenehm.

## Ursachen

Eine empfindliche Kopfhaut kann zahlreiche Ursachen haben. Diese reichen von falscher/unausgewogener Ernährung über klimatische Einflüsse, hormonelle Veränderungen und Stress bis hin zu genereller Umweltverschmutzung. In vielen dieser Fälle ist es nicht möglich, die genaue Ursache sicher zu identifizieren. Eine Meidung des auslösenden Faktors ist schwierig, wenn man ihn gar nicht genau kennt. Ratsam ist bei entsprechen-

dem Verdacht in jedem Fall die Reduktion von Stress, wenn möglich gegebenenfalls auch eine Veränderung der Umweltbedingungen. Doch in welchen Fällen ist das überhaupt möglich?

## Haarpflege analysieren

Sehr häufig hängt eine empfindliche Kopfhaut mit der Haarpflege zusammen. Diese Möglichkeit sollten Sie deshalb, wenn Sie selbst unter empfindlicher Kopfhaut leiden, als Erstes in Erwägung ziehen: Ein starkes Shampoo und verschiedene Haarpflegemittel reizen die Kopfhaut. Shampoos enthalten bestimmte Reinigungssubstanzen (sog. Tenside), die den natürlichen Säureschutzmantel der Kopfhaut angreifen und häufig auch den Haaren schaden. In der Folge droht die Kopfhaut auszutrocknen und wird empfindlicher. Sie rötet sich, brennt, juckt, wird rissig und schmerzt. Bei neu auftretenden Kopfhaut-Problemen sollten sie deshalb als erstes Ihre Haarpflege der letzten Wochen analysieren:

- Haben Sie Ihr Shampoo gewechselt?
- Verwenden Sie ein neues Styling-Mittel?
- Womit färben Sie Ihre Haare?

Hat sich etwas geändert, ist das zunächst als Auslöser hoch verdächtig. Allerdings ist es nicht immer so einfach. Es kann auch vorkommen, dass Sie ein lange problemlos angewendetes Haarpflegemittel plötzlich nicht mehr vertragen. Grundsätzlich sollten Sie bei Problemen mit der bisherigen Pflege auf besonders milde Haarpflegemittel umstellen. Das schont Ihre Kopfhaut und hilft Ihren Haaren! Aggressive Haarpflegemittel bedeuten nämlich nicht nur Stress für die Kopfhaut, sondern auch für die Haare.



## Empfindliches Haar

Empfindliches Haar ist keine Krankheit. Es handelt sich vielmehr um ganz normales Haar, das durch verschiedene Reize wie z. B. falsche Pflegemittel angegriffen worden ist. Sein Gleichgewicht lässt sich deshalb durch nährenden Pflege-Produkte, die an den Haartyp angepasst sind, erhalten oder wiederherstellen. Solche Produkte verleihen dem Haar Widerstandsfähigkeit, Glanz und Geschmeidigkeit.

Ein besonderes Problem sind Schäden von Haar und Kopfhaut durch wiederholtes Waschen mit ungeeigneten Shampoos. Beim Waschen der Haare wird nicht nur der Schmutz entfernt, sondern auch große Mengen Talg. Die wiederholte Verwendung übermäßig aggressiver Reinigungsprodukte beschädigt die Haare und verstärkt ihre Empfindlichkeit.

Wenn Sie Ihre Haare häufig waschen müssen, sollten Sie auf Ihre Haarpflege besonders achten. In diesen Fällen ist es wichtig, ein sehr mildes Shampoo zu verwenden, das Schäden durch häufiges Waschen minimiert.

## Ruhe für Kopfhaut und Haare

Eine bewusste Zurückhaltung beim Haarstyling tut Kopfhaut und Haaren gut. Der Verzicht auf

Färben, kombiniert mit natürlicher, schonender Kosmetik, beruhigt die gereizte Kopfhaut und schafft ihr die dringend benötigte Atempause. Die Kopfhaut dankt es Ihnen schnell, sie brennt, juckt und schmerzt weniger – und Ihnen geht es gleich viel besser!

Dazu gehört auch die Verwendung eines besonders milden und schonenden Shampoos: Das hilft den Haaren und trägt zur Beruhigung der Kopfhaut bei.

## In schweren Fällen kann der Hautarzt helfen

Bestehen die Beschwerden mit Kopfhaut und/oder Haaren trotz milder, schonender Pflege unverändert über einen längeren Zeitraum weiter fort, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen. Unter Umständen liegt Ihren Beschwerden eine Hautkrankheit zugrunde, die ärztlich behandelt werden sollte. Dringend erforderlich ist ein Arztbesuch bei sichtbar entzündeter und/oder nässender Kopfhaut oder wenn der Haarausfall spürbar zunimmt.



Ein besonderes Problem sind Schäden von Haar und Kopfhaut durch wiederholtes Waschen mit ungeeigneten Shampoos.

# Die Kopfhaut - besonders anfällig für Krankheiten?

Wie alle Organe des menschlichen Körpers kann auch die Kopfhaut erkranken. Häufige Kopfhautleiden sind verstärkte Schuppenbildung, Psoriasis, Pilzkrankungen oder seborrhoisches Ekzem. Aber auch schon eine Kopfhaut, die lediglich zu trocken oder besonders empfindlich ist, kann erhebliche Beschwerden verursachen. Hinzu kommt, dass eine gesunde Kopfhaut die Voraussetzung für schöne glänzende Haare ist.

## Gleiche Symptome, verschiedene Ursachen

Da die Kopfhaut nur eine beschränkte Zahl von Möglichkeiten hat, auf Krankheiten zu reagieren, ähneln sich die Symptome und Krankheitsanzeichen unabhängig von der Ursache oft. Schuppen, Haarausfall, Rötungen, Jucken und Schmerzen sind die Hauptsymptome zahlreicher Veränderungen der Kopfhaut.

Zusätzlich weist die Kopfhaut im Vergleich zu anderen Hautarealen einige Besonderheiten auf. Unter den Haaren ist es dunkel und warm und die Kopfhaut produziert mehr Talg als andere Hautareale. Beides begünstigt die Entwicklung von Pilzen und anderen Mikroorganismen. Die Kopfhaut ist deshalb in besonderer Weise infektionsgefährdet.

## Überempfindliche Kopfhaut

Generell ist die Kopfhaut der meisten Menschen empfindlicher als andere Hautpartien. Das Risiko für Entzündungen und Irritationen ist mit Bereich des behaarten Kopfes höher. Trotzdem stellt eine überempfindliche Kopfhaut an sich meistens noch keine Krankheit dar. Eine sehr empfindliche Kopfhaut sollte jedoch ein Grund sein, sich intensiver Gedanken über die Haarpflege zu machen. Häufig sind die Beschwerden auf ungeeignete Haarpflegemittel oder zu häufiges Waschen der Haare zurückzuführen. Eine Analyse der Haarpflege und bei Bedarf entsprechende Pflege-Anpassungen und Änderungen sollten deshalb in solchen Fällen unbedingt erfolgen.

## Trockene, rissige Kopfhaut

Ist die Kopfhaut zu trocken, bemerkt man nach der Haarwäsche häufig ein Gefühl der Spannung. Weitere Anzeichen für zu trockene Kopfhaut sind Juckreiz oder Schuppen. Bei schweren Verläufen können sich sogar schmerzhafte Risse in der Kopfhaut bilden. In vielen Fällen ist die trockene Kopfhaut eine Folge von zu häufiger Haarwäsche mit ungeeigneten Shampoos. Gerade die Kopfhaut benötigt eine besonders sorgsame ausgewählte Pflege. Das tägliche Waschen der Haare sollte deshalb nur mit einem besonders milden Shampoo erfolgen.

## Haare

Eine gesunde, gepflegte Kopfhaut ist die Basis für schöne, volle Haare. Die Haare haben ihre Wurzeln in der Kopfhaut, werden über sie mit Blut versorgt und beziehen von dort ihre Nährstoffe. Zusätzlich sind die Haare auf die volle Funktion der Kopfhaut-Drüsen angewiesen. Besonders wichtig für ein schönes, glänzendes Haar sind die fettproduzierenden Talgdrüsen – ohne Fett keine glänzenden Haare. Fehlt der Kopfhaut Fett, verlieren die Haare ihren Glanz und werden spröde und brüchig.

## Fettige Kopfhaut

Aber auch beim Fett kommt es auf die richtige Menge an. Produzieren die Talgdrüsen zu viel Fett, wird die Kopfhaut fettig. Die Talgdrüsen-Überaktivität kann angeboren sein, aber auch mit verstärkter Aktivität männlicher Sexualhormone



Häufig sind die Beschwerden auf ungeeignete Haarpflegemittel oder zu häufiges Waschen der Haare zurückzuführen.



zusammenhängen. Die Folgen einer fettigen Kopfhaut können nicht nur strähnige, ungepflegt aussehende Haare sein, sondern auch entzündliche Kopfhauterkrankungen. Bakterien und Pilze mögen fettreiche Umgebungen besonders gern.

## Pilzinfektionen

Das Risiko für Pilzinfektionen der Kopfhaut nimmt während der warmen Jahreszeit zu. Hohe Temperaturen und das dadurch bedingte Schwitzen sorgen für ein feucht-warmes Milieu auf der Oberfläche des behaarten Kopfes. Dieses Milieu fördert die Vermehrung von Pilzen und anderen Mikroorganismen, die dann häufig Krankheiten auslösen.

Selbst Pilze, die zur normalen Hautflora gehören, wie z. B. der Hefepilz *Malassezia furfur*, können zu

einem Problem werden, wenn sie sich im feucht-warmen Kopfhaut-Milieu übermäßig stark vermehren. Die häufigste, durch *Malassezia*-Hefen ausgelöste Erkrankung ist die *Pityriasis versicolor*. Diese Erkrankung ist durch kleine rundliche Flecken mit Bildung feiner Schuppen insbesondere in talgreichen Hautarealen wie z. B. der behaarten Kopfhaut charakterisiert. Die Flecken können sich jedoch auch auf andere Hautbereiche wie Bauch und Arme ausdehnen.

Besteht bei Ihnen der Verdacht auf eine Pilzinfektion des Kopfes, sollten Sie einen Hautarzt konsultieren. In der Regel lässt sich diese Infektion durch eine örtliche Behandlung mit bestimmten Arzneimitteln (sog. Antimykotika), die als Salben, Cremes oder Gele angeboten werden, gut behandeln.



## DUCRAY EXTRA MILD – DAS SHAMPOO FÜR NORMALES HAAR

Das DUCRAY EXTRA MILD Shampoo eignet sich für die ganze Familie (Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene). Die milde Formel schützt die Kopfhaut, bändigt die Haare und verhilft ihnen wieder zu Kraft, Schönheit und Glanz. Es enthält sehr milde Tenside und ist frei von Silikonen, Parabenen und Phenoxyethanol. EXTRA MILD ist daher besonders gut verträglich und brennt nicht in den Augen. EXTRA MILD Shampoo minimiert Schäden, die durch wiederholtes Waschen verursacht werden.

EXTRA MILD ist biologisch abbaubar\* und wurde entwickelt, um die Umweltauswirkungen des Produktes auf ein Mindestmaß zu begrenzen.

\*Gemäß OECD-Norm 301B

### Schuppen

Talgreiche Hautareale wie die behaarte Kopfhaut sind in besonderer Weise von der Bildung von Schuppen betroffen. Dieses Leiden ist weit verbreitet. Es wird geschätzt, dass mindestens zwei von fünf Deutschen einmal in ihrem Leben unter Kopfschuppen leiden.

Bei der Bildung von Schuppen handelt es sich um eine Verhornungsstörung der Haut. Die oberen Zellen der Kopfhaut erneuern sich wie alle Zellen der menschlichen Haut in einem vierwöchigen Rhythmus. Die Neubildung der Zellen erfolgt in den unteren Hautbereichen, von wo aus die Hornzellen an die Oberfläche wandern, dort nach einiger Zeit absterben, verhornen und schließlich als winzig kleine Schuppen abgestoßen werden. Erfolgt dieser Prozess im normalen, vierwöchentlichen Rhythmus, kommt es in aller Regel zu keiner bemerkbaren Schuppenbildung, die Schuppen sind viel zu klein. Wenn jedoch die Erneuerung der Zellen beschleunigt ist und vermehrt Schuppen abgesondert werden oder auch bei übermäßiger Talgproduktion, verklumpen mehrere Schuppen und bilden so große Partikel, dass eine Schuppenbildung sichtbar wird.

Die Schuppenbildung ist in vielen Fällen ein rein kosmetisches Problem und lässt sich durch spezielle Shampoos wirkungsvoll reduzieren. Sie kann jedoch auch die Folge eines seborrhoischen Ekzems oder einer Schuppenflechte (Psoriasis) sein.

### Schuppenflechte (Psoriasis)

Die behaarte Kopfhaut ist besonders häufig von der Schuppenflechte betroffen. Neben optischen Beeinträchtigungen, die Herde sind häufig an der Haargrenze, z. B. auf der Stirn oder an den Seiten als störende panzerartige Krusten sichtbar, kommt es zu Juckreiz und Schuppenbildung. Der Juckreiz animiert häufig zum Kratzen, was zu weiteren Schädigungen wie z. B. Risswunden führen kann.

### Seborrhoisches Ekzem der Kopfhaut

Charakteristisch für das seborrhoische Ekzem ist eine entzündete Kopfhaut mit gelblich-fettigen Schuppen. Diese Schuppen bilden einen fettigen Film. Das Fett fördert die übermäßige Besiedlung des Kopfes mit Mikroorganismen, die die Schuppenbildung weiter verstärkt.

### In schweren Fällen hilft der Hautarzt

Bei hartnäckigen, anhaltenden Beschwerden der Kopfhaut sollte ein Hautarzt konsultiert werden. Nur der Hautarzt ist in solchen Fällen in der Lage, die erforderliche Diagnostik durchzuführen und eine entsprechende Therapie einzuleiten.



Bei hartnäckigen, anhaltenden Beschwerden der Kopfhaut sollte ein Hautarzt konsultiert werden.



## IMPRESSUM

Herausgeber: Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, Jechtinger Str. 13, 79111 Freiburg  
Konzept und Text: .awp Healthcare Marketing, Annostraße 86, 50678 Köln  
Art Director: Tobias Becker  
Chefredakteurin (V.i.S.d.P.): Dr. Stefanie Haeefe

### Bildnachweis:

Titel: Dean Drobot/shutterstock.com; S 4: Rido/shutterstock.com; S 5: goodluz/shutterstock.com, siam.pukkato/shutterstock.com; S 6: Miyuki-3/istockphoto.com;  
S 7: New Africa/shutterstock.com, dimid\_86/shutterstock.com; S 8: fizkes/shutterstock.com, Dmytro Zinkevych/shutterstock.com; S 9: Antonio Guillem/shutterstock.com;  
S 10: New Africa/shutterstock.com, sklyareek/shutterstock.com; S 11: Dmytro Zinkevych/shutterstock.com; S 12: wavebreakmedia/shutterstock.com, Werner Rebel/shutterstock.com;  
S 13: fizkes/shutterstock.com; S 14: Oksana.Bondar/shutterstock.com; S 16: LightField Studios/shutterstock.com; S 17: twinstarphoto/istockphoto.com;  
S 18: SpeedKingz/shutterstock.com; S 19: Image Point Fr/shutterstock.com, esp2k/shutterstock.com; S 20: Nina Buday/shutterstock.com;  
S 21: Andrey\_Popov/shutterstock.com; S 22: triocean/shutterstock.com, triocean/shutterstock.com

**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

DERMATOLOGISCHE WIRKSAMKEIT. SEIT 1930.

[www.ducray.de](http://www.ducray.de)

Pflege, die Ihr Leben verändert. Tag für Tag.

Ein medizinischer Informationsdienst von:

**PIERRE FABRE DERMO-KOSMETIK GmbH**

Postfach 6769 · 79043 Freiburg

Tel: 07 61 / 4 52 61 0 · Fax: 0761/ 4 52 61 677

[www.pierre-fabre.de](http://www.pierre-fabre.de)

Gebührenfreie Kunden-Hotline: 0800/ 70 50 600



**Pierre Fabre**  
Dermo-Kosmetik