

# Schuppen: Woher kommen sie? Und wie gehen sie weg?

«Schneeflöckchen» ist die hübsche Umschreibung für ein eher unschönes Phänomen. Wir beantworten die wichtigsten Fragen rund um Schuppen.

**Text:** Petra Koci **Illustration:** Anja Wicki

Bei Schuppen denkt man meist an trockene Kopfhaut. Stimmt das?

Jein. Wir unterscheiden zwischen trockenen und fettigen Schuppen. «Trockene Schuppen sind abgestorbene Hautzellen von trockener Kopfhaut, die sich lösen. Fettige Schuppen wiederum bilden sich eher, wenn jemand auch eine fettige Kopfhaut hat. Dabei verklumpen winzige Partikel und sind als Schuppen sichtbar», erklärt der Apotheker Lorenz Schmid\*.

**Wie sehe ich, ob ich trockene oder fettige Schuppen habe?**

Trockene Schuppen rieseln fein und bilden oft einen weissen Schleier. Fettige dagegen sind etwas grösser, gelblich und lösen sich nicht so leicht, sondern kleben im Haar. Beide Arten werden meist von Juckreiz begleitet.

**Was führt zu Schuppenbildung?**

Hinter fettigen Schuppen steckt meist eine Talgdrüsenüberfunktion. Der Talg gibt einem Hefepilz, der zur normalen Hautflora gehört, viel Futter. Nutzt man dann auch noch Shampoos, die keinen neutralen pH-Wert haben und den Säureschutzmantel der Haut angreifen, kann sich der eigentlich harmlose Pilz zusätzlich vermehren.

Diese Pilzinfektion bewirkt, dass die Haut schuppt. Trockene Schuppen gehen auf eine trockene Kopfhaut zurück. Auch hier kann es sein, dass der Säureschutzmantel gestört ist, dann verliert die Kopfhaut Feuchtigkeit und kann leichter schuppen.

**Sind Anti-Schuppen-Shampoos überhaupt eine Wunderwaffe?**

Bei fettigen Schuppen nützt ein Anti-Schuppen-Shampoo, das gleichzeitig den Pilz hemmt, tatsächlich. Es wird zweimal pro Woche angewendet, und zwar 4 bis 6 Wochen lang.

Danach ist man in der Regel pilzfrei. Was aber nicht heisst, dass die Schuppen nicht irgendwann später wieder zurückkommen. Bei trockenen Schuppen empfiehlt sich hingegen ein sehr mildes, am besten pH-neutrales Shampoo, dazu eine rückfettende Kopfhautlotion. Diese enthält einen höheren Lipidanteil sowie Wirkstoffe wie etwa Urea, die Feuchtigkeit spendet und die Kopfhaut regeneriert.





### Haben Männer eigentlich öfter Schuppen als Frauen?

Dazu gibt es keine klaren Statistiken. Generell lässt sich sagen: Männer neigen zu fettigerer Kopfhaut, Frauen wiederum zu trockenerer Haut.

### Können auch Krankheiten Schuppen auslösen?

Ja, es kann Neurodermitis oder Schuppenflechte dahinterstecken. Bei länger anhaltender Schuppenbildung sollte man das in der Apotheke oder beim Arzt abklären.

### Gibt es Hausmittel gegen Schuppen?

Die Säure von Zitronensaft hilft bei viel Talg und fettigen Schuppen: Man kann etwas Saft zum Shampoo mischen oder direkt in die Kopfhaut einmassieren, rund zehn Minuten einziehen lassen und gut auswaschen. Auch freut sich die trockene Kopfhaut über ein paar Tropfen Oliven- oder Jojobaöl, die man über Nacht einwirken lässt und am Morgen ausspült. Vorsicht vor Naturjoghurtmasken, die oft empfohlen werden: Milchsäurebakterien können auf einer Haut ohne intakte Hautbarriere eine Infektion hervorrufen.

### Wie kann ich vorbeugen und die Kopfhaut im Gleichgewicht halten?

Dem Pilz vorbeugen kann man nicht, denn er ist Teil unserer Hautflora. Allerdings kann er durch unvernünftige Hygienemassnahmen Überhand gewinnen. Um den Säureschutzmantel der Haut zu erhalten, sollte man generell nicht zu häufig shampooonieren: fettiges Haar nur jeden zweiten Tag mit Shampoo reinigen, trockenes noch seltener. Bei trockener Haut hilft auch eine Ernährung, die reich ist an ungesättigten Fettsäuren. Zudem trägt eine gute Darmflora generell zu einem gesunden Mikrobiom auf der Haut bei.

\***Lorenz Schmid** ist Präsident des Zürcher Apothekerverbands und Inhaber einer Apotheke.