

# Schluss mit Schuppen: Ursachen, Pflege und wirksame Hilfe

Schuppen sind ein weit verbreitetes Problem. Etwa jeder zweite Erwachsene leidet im Laufe seines Lebens einmal darunter. Obwohl sie meist harmlos sind, empfinden Betroffene die weißen oder gelblichen Hautschüppchen auf Haaren und Schultern oft als störend und unangenehm. Doch woher kommen Schuppen und was hilft wirklich dagegen?

Die Ursache liegt meist in einer gestörten Balance der Kopfhaut. Häufig ist die Haut zu trocken oder reagiert empfindlich auf äußere Einflüsse wie Heizungsluft, aggressive Shampoos oder häufiges Färben. Ebenso können Stress, hormonelle Veränderungen oder eine unausgewogene Ernährung die Kopfhaut reizen. In vielen Fällen spielt auch ein Hefepilz namens Malassezia furfur eine Rolle. Er kommt natürlicherweise auf der Haut vor, kann sich aber bei einer übermäßigen Talgproduktion stark vermehren und die Schuppenbildung fördern.

Die Behandlung richtet sich nach der Art der Schuppen. Bei trockenen Schuppen helfen milde, feuchtigkeitsspendende Shampoos mit Aloe vera, Harnstoff oder Panthenol. Sie beruhigen die Kopfhaut und stellen das natürliche Gleichgewicht wieder her. Fettige Schuppen hingegen lassen sich mit speziellen Anti-Schuppen-Shampoos behandeln, die Wirkstoffe wie Zinkpyrithion, Selendisulfid oder Ketoconazol enthalten.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Diese hemmen das Wachstum des Hefepilzes und regulieren die Talgproduktion.

Wichtig ist, die Kopfhaut nicht zusätzlich zu reizen, deshalb sollte man auf zu heißes Föhnen, enge Kopfbedekungen und stark parfümierte Produkte möglichst verzichten. Auch eine ausgewogene Ernährung mit genügend Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren kann das Hautbild verbessern.

Wer trotz konsequenter Pflege über mehrere Wochen keine Besserung bemerkt oder unter starkem Juckreiz und Rötungen leidet, sollte einen Hautarzt aufsuchen, denn manchmal steckt hinter hartnäckigen Schuppen eine andere Hauterkrankung wie Seborrhoisches Ekzem oder Psoriasis.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**