

Haarreinigung

Inhalt

Grundlagen.....	3
Shampoos: mehr als nur "Seife" fürs Haar.....	3
Wer hat das Shampoo erfunden?	3
Was steckt drin?	4
Waschaktive Substanzen	4
Biologisch abbaubar	4
Pflege im Shampoo.....	5
Konditionierstoffe	5
Hilfsstoffe	5
Shampookonzentrate	6
Shampooarten.....	6
Vom Alleskönner bis zum Spezialisten	6
Shampoos für normales Haar.....	6
Kinder- und Babyshampoos	6
Shampoos für Männer.....	7
Revitalisierende Shampoos	8
Erfrischende Shampoos.....	8
Shampoos nach Haartypen	9
Shampoos für feines Haar	9
Shampoos für fettendes Haar	9
Shampoos für trockene Kopfhaut oder trockenes Haar	10
Die tägliche Haarwäsche	10
Shampoos für strapaziertes Haar	11
Shampoos für coloriertes und dauergewelltes Haar.....	12
Anspruchsvolles Haar	12
2-in-1-Shampoos	12
Antischuppen-Shampoos	13
Weitere Spezialisten (Spezial-Shampoos)	14

Haarreinigung im Sommer	15
Shampoos gegen Haarausfall	15
Tipps	16
Auch Haarewaschen will gelernt sein.....	16

Grundlagen

Shampoos: mehr als nur "Seife" fürs Haar

"Ich geh' duschen", beinhaltet in aller Regel auch: "Ich wasch' mir die Haare", denn bei der Körperpflege spielt die Haarwäsche heute eine wichtige Rolle. Haare und Kopfhaut sollen von Schmutz, überschüssigem Hautfett und Schweiß, von abgestoßenen Hornzellen und Gerüchen und auch von den Rückständen der Styling- und Pflegeprodukte befreit werden. Schließlich ist locker fallendes, duftiges Haar ein Wohlfühlfaktor und nicht zuletzt auch ein wichtiges Zeichen für ein gepflegtes Äußeres. Kaum ein Duschvorgang findet deshalb heute ohne die dazugehörige Haarwäsche statt. Der Markt stellt dafür ein umfangreiches Angebot verschiedener Shampoos zur Verfügung. Sie stellen neben Stylingmitteln und Kuren das größte Segment innerhalb der Haarpflegemittel dar.

Allerdings erwarten die Verbraucher von den Produkten mehr als nur eine Grundreinigung der Haare. Ein Shampoo soll zusätzliche Wirkungen haben: Shampoos sollen leicht schäumen und außerdem mild, verträglich und praktisch in der Handhabung sein. Und sie sollen den Haaren Glanz, Volumen und Duftigkeit verleihen. Ein Shampoo soll auf die Bedürfnisse verschiedener Haarqualitäten und Haarzustände (fein, trocken, fettig, dauergewellt, blondiert, coloriert), auf Alter und Geschlecht (Babyshampoo, Männershampoo) und auf die individuellen Pflegegewohnheiten (Häufigkeit der Haarwäsche, Zeitfaktor) zugeschnitten sein. Darüber hinaus erhoffen sich die Anwender, dass sie zur Pflege der Haare oder zur Beseitigung bestimmter Haar- und Kopfhautprobleme wie strapaziertes oder leicht fettendes Haar, Schuppen oder trockene Kopfhaut beitragen. Solche Zusatzwirkungen sind für moderne Shampoos charakteristisch und die riesige Angebotspalette ist auf all diese unterschiedlichen Anforderungen, Erwartungen und Bedürfnisse zugeschnitten.

Wer hat das Shampoo erfunden?

In diesem Fall waren es nicht etwa die Schweizer, ein gebürtiger Inder soll es gewesen sein. Sake Dean Mahomed emigrierte 1786 nach Irland und ging später (1814) über London nach Brighton, in das bekannte Seebad an der englischen Kanalküste. Gemeinsam mit seiner irischen Frau Jane eröffnete er dort das erste "shampooing vapour masseur bath", das in etwa einem Türkischen Bad vergleichbar gewesen sein dürfte. Brighton war damals Treffpunkt von Aristokratie und Großbürgertum und das Geschäft wurde rasch ein Erfolg. Sake Dean Mahomed selbst wurde als "Dr. Brighton" bekannt. Der Begriff Shampoo hat seine Wurzeln vermutlich im Hindi, einer Sprache die verbreitet in Nord- und Zentralindien gesprochen wird. Im Hindi gibt es das Wort chhampo, das "knete" bedeutet. Im Englischen wurde daraus "to shampoo": "Haare (mit Shampoo) einschäumen, waschen". Und weil das Wort so griffig ist, sagt auch hierzulande niemand "flüssiges Haarwaschmittel" dazu. Der Duden lässt neben der gängigen Schreibweise auch die Variante "Shampoon" sowie die eindeutschenden Wörter "Schampon" und "Schampun" zu.

Was steckt drin?

Es steckt eine ganze Menge drin: Ein Shampoo enthält zehn bis zwanzig, in Einzelfällen bis zu dreißig Rezepturbestandteile, die in sehr unterschiedlicher Konzentration enthalten sind. Für die wichtigste Produktleistung, die Reinigung, sind die Shampoo-Tenside (Waschrohstoffe) zuständig. Heute werden vorwiegend synthetische Tenside eingesetzt, die auf der Basis pflanzlicher Rohstoffe hergestellt werden. Ihre Vorteile: Sie entfalten ihr Wasch- und Schaumpotenzial in weiten pH-Bereichen und unabhängig von der Wasserhärte. Sie können also auf der schwäbischen Alb genauso ihre Wirkung entfalten wie in Köln oder auf den Ostfriesischen Inseln. Und zudem gelten sie als mild und weitgehend umweltverträglich, biologisch abbaubar. Die ersten synthetischen Shampoo-Tenside funktionierten nicht so gut in stark kalkhaltigem Wasser oder bei niedrigen Wassertemperaturen. Sie werden auch heute noch zum Teil in Shampoos eingesetzt. Durch die Mischung mit anderen Tensiden können diese ungünstigen Eigenschaften jedoch kompensiert werden. Shampoos enthalten im Allgemeinen einen hohen Wasseranteil (ca. 70 bis 90 Prozent) sowie zwischen 2 und 25 Prozent Reinigungssubstanzen und Schaumstabilisatoren.

Waschaktive Substanzen

Die so genannten waschaktiven Substanzen (WAS) haben eine wichtige Funktion: Tenside reduzieren die Ober- bzw. Grenzflächenspannung zwischen Wasser und wasserabweisendem, ölig-fettigem Schmutz. Sie verbessern so die Löslichkeit von Schmutz- und Fettablagerungen aus dem Haar in Wasser. Die können nun leichter entfernt werden. Mit Hilfe des Schaums, den die WAS produzieren, halten sie den Schmutz dann in der Schwebelage. Eine erneute Ablagerung auf dem Haar wird damit verhindert. Und die Tenside haben noch weitere Aufgabe: Sie stabilisieren die übrigen Inhaltsstoffe der Shampoos oder halten sie in Lösung. Die dicklichen und die gelösten Bestandteile trennen sich nicht vom Wasser ab, in dem sie gelöst sind. So sieht das Shampoo auch nach vielen Monaten noch genauso aus und funktioniert ebenso, wie zum Zeitpunkt der Herstellung. Durch die erhöhte Viskosität (Zähflüssigkeit) wird zugleich die Handhabung des Shampoos verbessert. Die heute verwendeten Tenside sind biologisch abbaubar, d.h. sie werden durch einen natürlichen Prozess zu einfacheren Verbindungen abgebaut.

Biologisch abbaubar

Als biologisch abbaubar wird ein Stoff im Allgemeinen bezeichnet, wenn er durch Mikroorganismen wie Bakterien in natürliche Stoffwechselprodukte überführt werden kann. Der biologische Abbau findet als Selbstreinigungsprozess in Oberflächengewässern statt und wird gezielt in den Kläranlagen zur Abwasserreinigung eingesetzt. Im deutschen Wasch- und Reinigungsmittelgesetz ist seit mehr als 20 Jahren festgelegt, dass nur solche anionischen und nichtionischen Tenside (waschaktive Inhaltsstoffe) in kosmetischen Mitteln eingesetzt werden dürfen, deren Abbaurate mindestens 80 Prozent beträgt. Diese gesetzliche Regelung bezieht sich auf den so genannten Primärabbau, d.h. auf den ersten Abbauschritt, durch den die ursprüngliche chemische Struktur und damit die oberflächenaktiven Eigenschaften verloren gehen. Das ist jedoch nur ein Schritt beim Abbau der Tenside, dem weitere folgen müssen. Allerdings ist die hohe Gewässertoxizität der Tenside in den meisten Fällen an diese Ober- oder Grenzflächenaktivität gebunden, so dass Tenside bereits durch

den ersten Abbauschritt in der Regel ihre toxische Wirkung gegenüber Wasserlebewesen verlieren. Wichtig ist, dass beim Totalabbau der Tenside keine Zwischenprodukte entstehen, die vergleichbar toxisch oder toxischer für das Leben in Gewässern sind, als das Ausgangsprodukt. Die Zwischenprodukte dürfen außerdem nicht schwer abbaubar sein, damit sie sich nicht in Umwelt oder Nahrungsketten anreichern können. Idealziel ist daher der Totalabbau von Tensiden mit Hilfe von Destruenten (Mikroorganismen).

Pflege im Shampoo

Die Anwender von Shampoos möchten in aller Regel ihr Haar nicht nur säubern, sondern es gleichzeitig auch pflegen, damit es seinen natürlichen Glanz behält und gesund bleibt. Als weiteren Hauptbestandteil setzen die Hersteller Shampoos deshalb Pflegestoffe zu. Zum Einsatz kommen beispielsweise Panthenol und Proteine oder auch die unterschiedlichsten Pflanzenextrakte. Was reinkommt, wird vom Anwendungszweck bestimmt, um bestimmte Haarprobleme zu bekämpfen oder spezielle Effekte zu erzielen.

Konditionierstoffe

Was kann noch drin sein? Zum Beispiel sogenannte "Konditionierstoffe". Sie sind vor allem in pflegenden Shampoos enthalten. Diese Hilfsstoffe ziehen auf das Haar auf und verbleiben dort auch nach dem Ausspülen. Das Haar lässt sich so leichter kämmen, es fühlt sich weicher an und behält seinen Glanz.

Hilfsstoffe

Shampoos sind meist cremig oder viskos, sie schäumen in aller Regel gut und sie sollen gut riechen. Abgerundet wird die Shampoorezeptur daher durch weitere Hilfsstoffe, z. B. Schaumstabilisatoren, Verdickungsmittel wie Natriumchlorid (Kochsalz), Konservierungs- und Riechstoffe. Sie alle leisten keinen direkten Beitrag zum Grundnutzen des Shampoos, der Haarreinigung, sind aber unverzichtbar, um die Handhabung des Produkts zu erleichtern, es zu stabilisieren und vor Verderb durch Mikroorganismen zu schützen. Parfumöle und Farbstoffe dienen der sensorischen Aufwertung. Riechstoffe sorgen für einen angenehmen Duft, Farbstoffe für ein ansprechendes Aussehen. Sie sollen das Produkt für den Verbraucher attraktiver machen. Etwa ein Prozent der Gesamt Rezeptur machen die Duftstoff- und Konservierungsstoffe aus. Weitere Hilfsstoffe vereinfachen die Herstellung.

Bei der Herstellung können Metallionen in das Shampoo gelangen. Um unerwünschte Reaktionen der Inhaltsstoffe mit diesen Ionen zu verhindern, werden Komplexbildner zugegeben, die die Ionen binden. Weitere Bestandteile könnten sein: Puffer und UV-Absorber. Puffer stabilisieren den pH-Wert der Formulierung, um pH-empfindliche Komponenten zu schützen. UV Absorber schützen die im Shampoo eventuell enthaltenen Farbstoffe vor der Zersetzung durch einfallendes Licht.

Shampookonzentrate

Shampookonzentrate haben einen erhöhten Gehalt an Tensiden, der zwischen 20 und 30 Prozent liegt. Konzentrate sind ergiebiger und können sparsamer dosiert werden. Sie basieren auf speziellen Kombinationen von waschaktiven Rohstoffen und Substanzen, die die Konsistenz regulieren, um eine gute Verteilbarkeit und ein leichtes Anschäumen auch kleiner Anwendungsmengen zu gewährleisten. Eine haselnussgroße Menge reicht normalerweise bereits für eine Haarwäsche. Das Shampoo sollte allerdings vor der Anwendung in der Hand mit etwas Wasser aufgeschäumt werden, damit es besser im Haar verteilt werden kann. Willkommener Nebeneffekt: Ihre hohe Ergiebigkeit minimiert nicht zuletzt auch den Verpackungsaufwand.

Shampooarten

Vom Alleskönner bis zum Spezialisten

Nachdem die gründliche Haarreinigung längst zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist, erwarten die Verbraucher von Shampoos heute noch zusätzliche Wirkungen. Und die Hersteller sind umtriebig und kreativ in Sachen Zusatzwirkungen: Über die Variation bestehender und die Entwicklung neuartiger Inhaltsstoffe werden Shampoos für die unterschiedlichsten Anwendungen konzipiert.

Shampoos können im Wesentlichen in drei große Gruppen eingeteilt werden: die Universal-Shampoos, die Experten und die Spezial-Shampoos. Der Hauptnutzen von "Universal-Shampoos" ist die Reinigung und Gesunderhaltung von Haar und Kopfhaut; sie sind nicht nach Haartypen differenziert. "Die Experten" dagegen sind auf Haarstruktur und Haarfarbe zugeschnitten, während "Spezial-Shampoos" bestimmte Haar- und Kopfhautprobleme lösen sollen.

Shampoos für normales Haar

Die Haarwäsche soll Haar und Kopfhaut von all dem befreien, das sie beschwert und belastet. Sie soll das in den Talgdrüsen gebildete Hautfett, Schweiß und abgeschilferte Hautpartikel entfernen, aber auch Umweltschmutz und Gerüche (wie Rauch oder Bratfett) eliminieren sowie gegebenenfalls Rückstände anderer Haarkosmetika beseitigen. Shampoos für normales Haar werden bei kurzem bis schulterlangem Haar angewendet, das keine größeren Schädigungen aufweist.

Kinder- und Babyshampoos

Die Haarwäsche bei Kindern kann sich zuweilen schwierig gestalten: Hier brennen die Augen, und dort ziepen die Haare. Speziell für Kinder entwickelte Shampoos haben deshalb eine sehr milde Rezepturen und, soweit das möglich ist, kindgerechte Duftnoten.

Babyshampoos enthalten meist einen geringeren Anteil waschaktiver Substanzen und sind in der Regel besonders verträglich sowohl für die Haut als auch für die Schleimhaut. Das macht eine milde Reinigung des Haares und der Kopfhaut möglich und hilft, dass den Jüngsten in der Wanne nicht in den Augen brennen, sollte versehentlich etwas Shampoo hineingeraten. Aus diesem Grund wird diese Shampoo-Variante gerne auch bei sehr empfindlicher Haut sowie von Täglich-Anwendern benutzt. Die Basis dieser Shampoos bilden Kombinationen milder Waschrohstoffe. Darüber hinaus sind häufig weitere Substanzen zur Verbesserung der Pflegeeigenschaften enthalten, z. B.

nichtionische Tenside, Panthenol (Provitamin B5) oder Bisabolol.

Der Pflegestoff Panthenol wird auch als Dexpanthenol bezeichnet. Er wird vom Körper zu Vitamin B 5 (Pantothensäure) umgewandelt. Pantothensäure ist ein Bestandteil des Coenzym A, das am Energiestoffwechsel der Zellen beteiligt ist, und spielt daher eine wichtige Rolle im Stoffwechsel der Haut. Es erhöht ihr Feuchthaltevermögen, unterstützt die Neubildung von Zellen und trägt so zur Regeneration der Haut bei. Außerdem werden Dexpanthenol juckreizlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Der Wirkstoff soll so auch eine gerötete, juckende Kopfhaut beruhigen und regenerierend wirken.

Bisabolol ist der entzündungshemmende Wirkstoff aus der Kamille. Nichtionische Tenside sind Tenside, die keine sich abspaltenden funktionellen Gruppen enthalten und sich daher im Wasser nicht in Ionen aufspalten. Die Hersteller versichern, dass für Babyshampoos alle eingesetzten Roh- und Hilfsstoffe, wie Konservierungsmittel, Parfümöle, Farbstoffe etc. vorrangig unter dem Aspekt einer hohen Verträglichkeit und Milde ausgewählt werden. Allerdings schäumen diese Shampoos für die Kleinsten in der Regel nicht so gut wie beispielsweise ein Shampoo für normales Haar.

Shampoos für Männer

Männerhaar ist in der Regel nicht so strapaziert wie das Haar von Frauen und braucht deshalb weniger Pflegestoffe. Auch bevorzugen Männer andere Duftnoten. Und: Männer lieben es mild, aber aktiv: Spezielle Männer-Shampoos sollen das Haar mild reinigen und ihm gleichzeitig aktivierende Inhaltsstoffe zuführen. Die Ziele: Normales Haar soll möglichst von der Wurzel auf gekräftigt und belebt werden, müdes, kraftloses Haar Vitalität und Widerstandskraft zurückerhalten. Und weil Haarausfall ein mit zunehmendem Alter weit verbreitetes Phänomen unter Männern ist, soll zugleich das Haarwachstum stimuliert werden.

Auch Männer legen zunehmend Wert auf leichte Texturen ihrer Shampoos, die zugleich das Haar mit natürlich aktivierenden Wirkstoffen pflegen sollen. Männershampoos enthalten zum Beispiel Extrakte aus Pinien, Kampfer oder Kamille sowie Meeresmineralien, Panthenol und Biotin. Der Duft soll angenehm frisch sein. Gelegentlich sind die Produkte auch als Haar- und Körper-Shampoo formuliert. Schließlich hat "Mann" nicht viel Zeit und wichtigeres zu tun, als sich mit mehreren Spezialpflegeprodukten herumzuschlagen. Beliebt ist, was gut und mild reinigt und einen belebenden Start in den Tag ermöglicht.

Das B-Vitamin Biotin (Vitamin B7) erfüllt wichtige Aufgaben im Stoffwechsel und ist von besonderer Bedeutung für das Wachstum von Zellen. Ein Biotin-Mangel kann sich z.B. an der Haut, aber auch an den Haaren oder den Fingernägeln bemerkbar machen. Man nennt Biotin daher auch Vitamin H - das Haut- oder Haar-Vitamin. Weiche Haut, kräftiges Haar und widerstandsfähige Fingernägel, daran hat das Coenzym Biotin seinen Anteil. Ein natürlicher Biotin-Lieferant ist beispielsweise das Eigelb.

Revitalisierende Shampoos

Fehlen dem Haar Energie und Vitalität, finden erfrischende Shampoos Verwendung. Sie werden für normales oder leicht fettendes Haar angeboten. Angereichert mit revitalisierenden Pflanzenextrakten, z. B. aus Guaraná, der Frucht einer südamerikanischen Kletterpflanze, aus Salbei oder Zitrusfrüchten, reinigen diese Shampoos effektiv und sollen dem Haar zugleich eine langanhaltende Frische verleihen. Sie sind für die tägliche Haarwäsche geeignet.

Was wirkt denn da? Die Kletterpflanze Guaraná (*Paullinia cupana*) ist eine aus dem Amazonasbecken stammende Lianenart. Mit über 12 Prozent sind Tannine (von franz. tanin Gerbstoff) Hauptinhaltsstoffe der Guaraná. Ihre roten Früchte mit den bitter schmeckenden Kernen haben zudem einen hohen Koffeingehalt (ca. 4-8 Prozent in der Trockenmasse). Guaraná wird deshalb gern für Energydrinks genutzt. Das Koffein in den Guaranásamen ist an Gerbstoffe gebunden und wird erst nach und nach aktiv.

Der Salbei galt früher als Elixier des Lebens. *Salvia* stammt vom lateinischen Wort "salvare" (heilen). Heilend wirken die ätherischen Öle und auch die Gerbstoffe (Tannine). Salbeiextrakte erfrischen die Kopfhaut. In der traditionellen Heilkunst werden die bakterien- und entzündungshemmenden Eigenschaften sowie die zusammenziehende Wirkung des Salbeis genutzt. Außerdem wird dem Salbei eine schweißhemmende Wirkung zugesprochen. Ebenfalls die Zitrusfrüchte sind reich an ätherischen Ölen.

Shampoos für die häufige Haarwäsche weisen neutrale bis schwach saure pH-Werte auf. Sie enthalten möglichst milde Tenside sowie geringe Anteile an Kämmbarkeitsverbesserern, die die Schuppenschicht glätten sollen. Einigen Shampoos werden zusätzlich rückfettende Substanzen, z.B. natürliche Öle wie etwa Olivenöl, zugesetzt, die dem Entfetten der Haare durch nicht sachgemäßes, wie etwa zu intensives Waschen, vorbeugen sollen. Dabei bestünde die Gefahr, dass das Haar austrocknet oder brüchig wird.

Erfrischende Shampoos

Andere Produkte werden speziell für die Erfrischung an heißen Sommertagen oder nach dem Sport angeboten. Kühlende Minze fördert die Durchblutung der Kopfhaut, natürliches Menthol erfrischt, während Aloe Vera dem Haar intensive Feuchtigkeit verleiht. Pflegendes Panthenol stärkt und schützt das Haar. Menthol kommt in vielen ätherischen Ölen, besonders in Pfefferminzölen vor. Die Echte Aloe (*Aloe Vera*) ist eine Wüstenpflanze, die auch zu Heilzwecken genutzt wird. Ähnlich wie ein Kaktus speichert sie enorm viel Feuchtigkeit im Inneren der Pflanze. Für kosmetische Zwecke verwendet man das Blattinnere, eine gelartige Substanz, oder den Saft. Die Aloe vera enthält etwa 300 verschiedene Inhaltsstoffe wie Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink, Selen), Vitamine, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide). Einer der Hauptwirkstoffe ist das Acemannan, ein langkettiges Polysaccharid (Vielfachzucker). Aloe vera-Zusätze spenden Haar und Haut Feuchtigkeit.

Shampoos nach Haartypen

Shampoos für feines Haar

Feines Haar ist weich, empfindlich, häufig schlecht kämmbar und hat wenig Volumen. Optimal für feines Haar ist das regelmäßige Schneiden der Haarspitzen etwa alle drei bis vier Wochen. Einem Aufspalten oder Ausfransen der Haarspitzen (Spliss) kann so sicher vorgebeugt werden. Wichtig auch: Die Haare nicht mit dem Handtuch trockenrubbeln. Das Rubbeln strapaziert die Oberfläche und raut sie auf. Besser ist es, die Haare nur sanft mit einem Tuch auszudrücken und abzutrocknen. Fürs kämmen nur Bürsten und Kämme verwenden, die die Haaroberfläche nicht aufrauen. Und: Möglichst nicht zu heiß fönen.

Shampoos für feines und empfindliches Haar enthalten avivierende (belebende) und Strukturverbessernde Zusätze, wie Proteine, auch als Restrukturanten bezeichnet, oder kationische Polymere, die so genannten "Conditioner". Sie sollen auf das Haar aufziehen, die Schuppenschicht wieder glätten und die Struktur festigen. Volumen erhöhende Wirkstoffe, wie beispielsweise Yucca- oder Pfingstrosen-Extrakte, sollen dem Haar mehr Fülle und Halt geben. Schon die amerikanischen Ureinwohner verwendeten Stamm und Wurzeln saponinreicher Yucca-Pflanzen, um Seife oder Shampoo herzustellen. Die Yucca wird deshalb auch "Soaptree" genannt. In den Rezepturen für feines und empfindliches Haar kommen außerdem mild pflegende Wirkstoffe wie Bisabolol oder Kamillen-Extrakt zum Einsatz. Da zu hohe Anteile an Pflegestoffen zu einer Überlastung der Haare führen und sie fettig aussehen lassen können, muss hier ganz besonders auf eine ausgewogene Rezeptur geachtet werden.

Shampoos für fettendes Haar

Körpereigenes Haarfett ist eigentlich eine feine Sache. Es schützt das Haar, sorgt für Glanz und verhindert, dass die Haare spröde werden oder abbrechen. Ganz ohne Fett wären Haare struppig und trocken. Doch bei vielen Menschen produzieren die Talgdrüsen zu viel der schützenden Substanz. Eine solche Überproduktion der Talgdrüsen verursacht das ungeliebte fettige Haar, das unansehnlich strähnig, glänzend und speckig wirkt. Die wachsartigen Hautfettbestandteile beschweren die Haare und mindern die Reibung zwischen ihnen. Die Folge: Dem Haar fehlt es an Volumen, es lässt sich nur schwer stylen und die Frisur hält nicht. Da fettendes Haar anlagebedingt und damit nicht dauerhaft zu beheben ist, gibt es nur ein langfristig wirksames Konzept: Das Haar muss häufiger gewaschen werden. Diäten helfen kaum. Das Fett auf dem Kopf hat mit dem Essen wenig zu tun.

Shampoos für fettiges Haar entfernen das Fett, sollen die Kopfhaut erfrischen und zudem schnelles Nachfetten reduzieren. Sie enthalten höhere Anteile an Tensiden, jedoch keine Avivagemittel (schützender Oberflächenfilm, antistatisch). Um das Nachfetten zu verzögern werden verschiedene Wirkstoffe eingesetzt: Pflanzen- und Kräuterextrakte, wie Zitronengras, Minze oder Hamamelis, haaraufrauende Stoffe sowie bestimmte Proteinderivate. Das aus der fernöstlichen Küche bekannte Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) ist ein aromatisches Gras, das auch in der traditionellen indischen Medizin seit Jahrhunderten verwendet wird. Das ätherische Öl wird aus den Blättern gewonnen. Es soll Haut und Sinne erfrischen. Hamamelis, die Zaubernuss, ist reich an Gerbstoffen die

adstringierend (zusammenziehend) und entzündungshemmend wirken. Auszüge aus Hamamelis regulieren die Talgdrüsen und beugen Hautreizungen vor.

Zusätzliche Pflegestoffe, die sich zum Hautfett addieren würden, z. B. rückfettende Substanzen oder Conditioner, werden in Shampoos für schnell fettendes Haar nicht oder nur in geringen Mengen eingesetzt. Shampoos gegen schnell fettendes Haar können deshalb so häufig angewendet werden, wie es der Haar- bzw. der Frisurzustand erfordert. Mancher Anwender schwört auch bei schnell fettendem Haar auf die Verwendung besonders milder Shampoo-Rezepturen, um Haar und Kopfhaut möglichst wenig zu strapazieren oder zu reizen. Das macht vor allen Dingen bei der sehr häufigen Haarwäsche sowie bei empfindlicher Kopfhaut Sinn.

Shampoos für trockene Kopfhaut oder trockenes Haar

Primäres Ziel von Shampoos für **trockene Kopfhaut** ist es, die Austrocknung der Kopfhaut zu verhindern. Andernfalls kann es zu Juckreiz, Rötungen oder sogar Entzündungen kommen. Wie bei den Babyshampoos bilden Kombinationen von Waschrohstoffen mit besonders guter Hautverträglichkeit die Basis der Produkte, um insbesondere das Auswaschen hauteigener Feuchthaltefaktoren zu minimieren. Zusätzlich werden Rückfetter (Lipide) und Feuchthaltemittel, z.B. Glycerin oder Harnstoff, eingesetzt. Die wasserbindenden (hygroskopischen) Eigenschaften machen den dreiwertigen Alkohol Glycerin, auch Glycerol genannt, zu einem Feuchthaltefaktor für Haut und Haare. Die vielseitig verwendbare Substanz ist in zahlreichen Kosmetikartikeln enthalten. Auch Harnstoff (lat.: Urea) wird wegen seiner hohen Wasserbindungsfähigkeit häufig als Feuchtigkeitsfaktor in Kosmetika eingesetzt.

Ist die Kopfhaut zu trocken, wird auch das Haar nicht ausreichend mit Fett und Feuchtigkeit versorgt. Trockenes Haar wirkt stumpf und strohig und lässt sich nicht gut frisieren. Shampoos für **trockenes Haar** sind entsprechend angereichert mit rückfettenden Substanzen und intensiven Pflegewirkstoffen. In den Rezepturen werden möglichst milde Tenside eingesetzt. Außerdem können sie Avivagemittel enthalten, die die Haaroberfläche glätten. Zusätze von Panthenol und Proteinderivaten verbessern das Feuchthaltevermögen der Haare. Shampoos gegen zu trockenes Haar sollen in erster Linie einer weiteren Austrocknung, und damit einer dauerhaften Schädigung des Haares, entgegenwirken. Trockene Kopfhaut kann auch mit Juckreiz verbunden sein. Es gibt daher auch Shampoo-Präparate mit juckreizlindernden Inhaltsstoffen. Auf Farb- und Duftstoffe wird häufig verzichtet.

Die tägliche Haarwäsche

Für die tägliche Haarwäsche sind insbesondere sehr milde Shampoos geeignet, die die Kopfhaut nicht reizen. Wäscht man seine Haare jeden Tag, ist es in der Regel nicht notwendig, das Haar zweimal zu shampooonieren.

Shampoos für die häufige Haarwäsche weisen neutrale bis schwach saure pH-Werte auf. Sie enthalten möglichst milde Tenside sowie geringe Anteile an Kämmbarkeitsverbesserern, die die Schuppenschicht glätten sollen. Einigen Shampoos werden zusätzlich rückfettende Substanzen, z.B. natürliche Öle wie etwa Olivenöl, zugesetzt, die dem Entfetten der Haare durch nicht sachgemäßes, wie etwa zu intensives Waschen, vorbeugen sollen. Dabei bestünde die Gefahr, dass das Haar

austrocknet oder brüchig wird.

Shampoos für strapaziertes Haar

Die Wirkstoffe in Shampoos für **längeres, splissanfälliges Haar** sind so ausgewählt, dass sie dem Verlust von Haarsubstanz in der relativ "alten" Haarspitze entgegenwirken und bereits fehlende Substanz ergänzen sollen. Auf diese Weise soll das Haar seinen Glanz sowie Sprungkraft und Elastizität zurückgewinnen. Das funktioniert allerdings nur, solange die Haare noch weitgehend gesund sind.

Das Haar ist glanzlos, rau und strohig? Der Kamm verhakt sich nach dem Waschen ständig und das Haar lässt sich nicht in gewünschter Art frisieren, sondern "fliegt" dem Kamm hinterher?! Dann hat das Haar meist schon einiges mitgemacht. **Strapaziertes Haar** entsteht, wenn die Struktur des Haares durch mechanische Einflüsse wie Kämmen, Bürsten oder Toupieren, durch intensive Sonnenbestrahlung, zu heißes Föhnen, Salz- oder Chlorwasser, oder auch durch unsachgemäße oder zu häufige kosmetische Behandlungen, wie Dauerwellen, Blondierung oder Färbung, geschädigt wird. Auch der gesündeste Schopf übersteht all dies auf Dauer nicht ohne Schaden. Unter dem Mikroskop sieht man die Folgen deutlich: Die Schuppenschicht des Haares liegt nicht mehr glatt am Haarschaft an. Mit fortschreitender Schädigung spreizen sich die einzelnen Schüppchen immer weiter ab und können schlimmstenfalls sogar herausbrechen. In Extremfällen ist die Schuppenschicht am Haarende völlig abgetragen, die Haarspitzen sind gespalten.

Da dieser Haartyp von Grund auf regeneriert werden muss, enthalten Shampoos für geschädigtes Haar neben milden Tensidmischungen hohe Anteile an strukturverbessernden Wirkstoffen und intensiv pflegende Substanzen wie Proteine und Panthenol, die dem Haar nach regelmäßiger Anwendung neue Elastizität geben sollen. Die positiv geladenen Inhaltsstoffe der Shampoo-Rezepturen lagern sich besonders gut am strapazierten Haar an, das meist negativ geladen ist.

Doch wie ist der Zustand der Haare nach der Wäsche tatsächlich? Sind sie nach dem Wachen voll, weich, geschmeidig, glänzend, locker-duftig und lassen sie sich leicht kämmen, so wie es sich die Anwender wünschen? In einem Test der Stiftung Warentest (2-2006) schnitten 11 von 13 Shampoos für trockenes und strapaziertes Haar mit "gut" ab. Der Haarzustand nach der Wäsche überzeugte die Tester bei der Mehrzahl der Produkte. Zwar kann das geschädigte Haar nicht wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückversetzt werden, allerdings lassen sich mit geeigneten Produkten, die oftmals Teil einer Pflegeserie sind, Griff, Glanz und Kämmbarkeit des Haares wieder deutlich verbessern. Die elf Shampoos mit "gutem" Gesamturteil unterschieden sich in der Qualität kaum, wie im Testbericht zu lesen ist. Die Gefahr einer Überpflege, die dem Erscheinungsbild von schnell fettendem Haar ähnelt, besteht kaum. Allerdings können auch Shampoos für strapaziertes Haar keine Wunder vollbringen und nur oberflächlich reparieren, indem sie die Strukturunterschiede vorübergehend etwas ausgleichen. Schließlich werden sie nach kurzer Zeit wieder abgespült. Wer sein Haar intensiver pflegen möchte, hat mit einer speziellen Haarkur bessere Erfolgsaussichten. Denn hier sind die Wirkstoffe reichhaltiger dosiert und bleiben länger auf dem Haar, um dort einzuwirken. Am besten ist es natürlich, die Schäden erst gar nicht entstehen zu lassen. Sind die Haare letztlich zu stark geschädigt und hat sich erst einmal Spliss eingestellt, hilft am Ende nur noch die Schere.

Shampoos für coloriertes und dauergewelltes Haar

Um ihren Zweck zu erfüllen, müssen Colorationen und Dauerwellen in die Keratinstruktur des Haares eingreifen: Farbpigmente verankern sich in der Haaroberfläche, Wellflüssigkeit dringt ins Haar ein und verändert es in den tieferen Schichten. Für coloriertes oder dauergewelltes Haar werden spezielle Shampoos angeboten, mit denen die Wirkung von Colorationen und Dauerwellen verlängert, die Farbtintensität und Brillanz von coloriertem und gesträhntem Haar verstärkt werden soll. Wichtig ist auch hier eine möglichst sanfte Reinigung und eine Durchfeuchtung des Haares. Die verwendeten Nährstoffkomplexe sind zum Teil auf die Haarfarbe abgestimmt. Schutzproteine, gezielte Pflegestoffe, wie z.B. Granatapfel-, Cranberry- und Passionsblüten-Extrakte, Vitamine und UV-Filter sollen das Haar stärken und restrukturieren und sollen helfen, die äußere Schuppenschicht geschlossen zu halten. Die Farbe und die Lebendigkeit des Haares können so länger erhalten bleiben.

Anspruchsvolles Haar

Etwa im Alter von 50 Jahren vollzieht sich im Körper ein Umbruch: Das Haar wird dünner, verliert Energie und ergraut allmählich. Shampoos für anspruchsvolles Haar sind speziell auf die Bedürfnisse von älter werdendem Haar zugeschnitten. Die Rezepturen sind besonders reichhaltig, sollen mild reinigen, revitalisieren, kräftigen und nachhaltig pflegen. Spezielle Polymerkombinationen sollen für mehr Volumen und Elastizität sorgen, Panthenol und Hydrokeratin geben dem Haar mehr Feuchtigkeit und verbessern die Kämmbarkeit. Ziel ist es, einen gesunden, seidig-gepflegten Glanz zu erhalten. Darüber hinaus beugen einige Produkte der unerwünschten Gelbfärbung von grauem oder weißem Haar vor.

2-in-1-Shampoos

Wer sein Haar intensiver pflegen möchte, als mit einem Shampoo allein, aber dennoch nur wenig Zeit für die Haarwäsche aufwenden möchte, greift gern zu 2-in-1-Produkten. Bei diesen Shampoos steht die Haarpflege gleichwertig neben der Haarreinigung: Sie bieten Haarwäsche und Pflege in einem Arbeitsschritt. So wird das gewünscht Ergebnis in deutlich kürzerer Zeit erzielt als bei der Verwendung separater Reinigungs- und Pflegeprodukte. 2-in-1-Shampoos mit Conditioner sparen also Zeit, sind aber sicher nicht in jedem Fall die optimale Lösung. Bei einer Anwenderin, mit z.B. stark pflegebedürftigem Haar, könnten sie das Gefühl hinterlassen, das Haar sei nach der Anwendung noch immer zu trocken, einer anderen mit feinem, leicht fettendem Haartyp kommen die Haare danach möglicherweise beschwert oder gar fettig vor.

Die Formulierungen von 2-in-1-Shampoos basieren meist auf hohen Dosierungen von Konditionierhilfsstoffen und eignen sich für normales bis pflegebedürftiges Haar. Als Pflegestoffe werden beispielsweise Jojoba-Öl oder Akazien-Extrakte eingesetzt. Jojoba (*Simmondsia chinensis* bzw. *S. californica*) ist ein Strauch, der in Halbwüsten und Wüsten Amerikas wächst. Die "nussähnlichen" Samen enthalten ein bei Zimmertemperatur flüssiges Wachs (Jojoba-Öl genannt). Das hochwertige Pflanzenwachs enthält außerdem Provitamin A und Vitamin E. Es pflegt durch seine günstige Fettsäurezusammensetzung die Haut, schützt vor Austrocknung und ist auch geeignet für die Haarpflege bei trockenen Spitzen. Akazien (*Acacia* sp.), die mit unseren heimischen Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen) verwandt sind, enthalten unter anderem feuchtigkeitsspendende

Inhaltstoffe.

Neuartige 2-in-1-Produkte haben den pflegenden Effekt gegenüber den bisherigen Formulierungen nochmals verstärkt. Die Rezepturen von **Intensiv-Kur Shampoos** enthalten einen Anteil von etwa einem Drittel Haarkur und erzielen so annähernd die Wirkung einer Pflegekur. Die Inhaltsstoffe dringen beim Shampoonieren tief in das Haar ein, wo sie ihre Wirkung noch besser entfalten können. Durch den Shampoo-Effekt werden überschüssige Pflegestoffe wieder ausgewaschen, so dass das Haar in der Regel nicht beschwert wird. Nach der Anwendung glänzt das Haar mehr und fühlt sich weicher an. Intensiv-Kur Shampoos werden in verschiedenen Varianten für trockenes und strapaziertes, sprödes und glanzloses, coloriertes und getöntes sowie längeres, splissanfälliges Haar angeboten.

Antischuppen-Shampoos

Die Kopfhaut erneuert sich ständig und stößt dabei ihre äußerste Schicht in Form kleiner, kaum sichtbarer Hautpartikel ab. Sie werden bei der Haarwäsche mit ausgespült. Genetische Veranlagung, Hormonschwankungen und bestimmte Mikroorganismen können dazu führen, dass es zu einer beschleunigten Zellbildung mit vergrößerten, deutlich erkennbaren Zellverbänden kommt. Diese sind gemeinhin als Schuppen bekannt und haben nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Dennoch wirkt schuppiges Haar ungepflegt, zumal sich die weißen Flöckchen sichtbar auf dem Hemdkragen oder Pullover absetzen. Auf dunkler Kleidung sind sie besonders gut zu sehen. Abhilfe schaffen Antischuppen-Shampoos. Diese Spezial-Shampoos sollen möglichst mild reinigen und bereits abgeschilferte Schuppen entfernen. Bei langfristiger Anwendung soll zudem die Bildung neuer, sichtbarer Schuppen verringert werden. Da nach dem Ausspülen des Shampoos nur ein geringer Anteil der Wirkstoffe auf Kopfhaut und Haar zurückbleibt, kann eine kombinierte Anwendung mit einem auf das Shampoo abgestimmten Antischuppen-Haarwasser, die Wirkung verstärken.

In den Shampoos kommen unterschiedliche Antischuppen-Wirkstoffe wie Pirocton-Olamin (Octopirox®) oder Climbazol/Zinkpyrithion zum Einsatz. Sie sollen einer durch Pilze ausgelösten Entzündung und Reizung der Kopfhaut entgegenwirken. Pirocton-Olamin ist ein fungizider Wirkstoff gegen alle medizinisch relevanten Dermatophyten, Hefen und Schimmelpilze. Er bekämpft also auch diejenigen Hautpilze, die die Schuppenbildung fördern können. Sie wird mit bestimmten Hefepilzen wie "Malassezia furfur" in Verbindung gebracht. Dieser Hefepilz ist bei weit mehr als 90 Prozent der Erwachsenen Bestandteil der ganz normalen Hautflora und bleibt in der Regel unbemerkt. Er kann sich aber durch äußere Faktoren wie trockene Heizungsluft, Stress oder aggressive Haarpflegemittel sowie auch durch innere Faktoren wie Stoffwechsel- und Hormon-Störungen stark vermehren und dann die Schuppenbildung begünstigen. Ernährt wird der Hefepilz durch Hautfett. Pirocton-Olamin wirkt zudem auch gegen Bakterien.

Auch Climbazol ist eine chemische Verbindung, die antimykotisch und fungistatisch wirkt, also die Vermehrung von Pilzen hemmt. Der Wirkstoff Zinkpyrithion ist ebenfalls eine gegen Pilze und Bakterien wirksame Substanz. Sie wirkt desinfizierend und hemmt die Zellteilung. Bei rasch fettenden Haaren, kann er das Nachfetten allerdings unter Umständen beschleunigen.

Für Menschen mit trockener Kopfhaut sind spezielle Antischuppen-Shampoos nicht gut geeignet,

weil sie die Haut noch zusätzlich austrocknen und reizen können. Hier ist ein besonders mildes Shampoo, das die Kopfhaut mit zusätzlicher Feuchtigkeit versorgt, oft besser.

Das Problem "Schuppenbefall" hat durch die Wirksamkeit der heutigen Produkte längst nicht mehr die Bedeutung wie noch vor wenigen Jahren. Die Grundlage von Antischuppen-Shampoos entspricht überwiegend der Rezeptur von Shampoos für normales Haar mit gutem Reinigungseffekt. Einige Antischuppen-Shampoos verfügen zugleich über eine pflegende Wirkung. Es gibt sie in Formulierungen für normales, leicht fettendes oder pflegebedürftiges und strapaziertes Haar. Mit Inhaltsstoffen wie Algen- oder Ginseng-Extrakt sollen sie die Kopfhaut wieder ins Gleichgewicht bringen und dem Haar neue Geschmeidigkeit verleihen.

Neu auf dem Markt sind Shampoos, bei denen die Antischuppen-Wirkung mit der Bekämpfung weiterer, häufig gemeinsam auftretender Kopfhaut-Probleme kombiniert ist: Dazu zählen beispielsweise Shampoos mit Dreifach-Wirkung gegen die besonders bei Männern vorherrschenden Probleme Schuppen, Haarausfall und Juckreiz. Sie basieren auf der Kombination der Wirkstoffe Climbazol und Pantolacton und eignen sich für normales, dünnes und dünner werdendes Haar. Die Substanz Pantolacton soll laut Herstellerangaben gegen erblich bedingten Haarausfall wirksam sein. Die Hersteller von Natur-Kosmetika setzen bei Antischuppen-Shampoos auf pflanzliche Extrakte wie Thymian, Salbei, Rosmarin und Meersalz, die mild desinfizieren. Allerdings darf man sich von Kräutern nicht allzu schnelle Hilfe erwarten, zumal sie nur kurz auf der Haut bleiben.

Weitere Spezialisten (Spezial-Shampoos)

Bei lockigem oder gewelltem Haar betonen **Locken-Shampoos** die Elastizität und natürliche Sprungkraft der Locken. Mit Inhaltsstoffen aus Aloe Vera oder Wasserlilien sollen sie dem Haar Glanz, Geschmeidigkeit und neue Sprungkraft schenken.

Zur Bändigung widerspenstiger, krauser oder beanspruchter Haare sind **Glättungs-Shampoos** vorgesehen. Bereits bei der schonenden Reinigung wird das Haar deutlich glatter. Spezielle Wirkformeln, z.B. mit pflegenden Babassu- oder Magnolien-Extrakten, sollen das Haar geschmeidiger machen, ihm mehr Glanz geben und einen lang anhaltenden Anti-Frizz Effekt bieten. Ein Kräuseln, Wellen und Abstehen der Haare soll so verhindert werden. Die Kämmbarkeit wird verbessert, ohne das Haar zu beschweren. Hohes Ziel der Haarbändiger ist ein gleichförmig fließendes Haar. Aus der in Südamerika wachsenden Babassu-Palme (*Attalea speciosa*) wird ein Öl gewonnen, das in Kosmetikartikeln und Nahrungsmitteln zum Einsatz kommt. Es wird ähnlich verwendet wie Kokosfett und zunehmend als Ersatz dafür eingesetzt.

Spezielle **Haarglanz-Shampoos** sollen sanfte Haarwäsche, Glanzintensivierung und die Belebung der Haarreflexe in einem Produkt vereinen. Seidenproteine, Carnaubawachs oder Orchideen-Extrakte können normalem, trockenem oder längerem Haar einen seidig schimmernden Glanz verleihen. Carnaubawachs wird aus den Blättern der gleichnamigen Carnaubapflanze (*Copernicia cerifera*), einer in Brasilien wachsenden Wachspalme, gewonnen. Es findet unter anderem in der Lebensmittel- und in der Kosmetikindustrie als Überzugs- (Kaugummis, Tabletten) und Stabilisierungsmittel Verwendung.

Da auch Wasser mit einem besonders hohen Kalkanteil zu stumpfem, glanzlosem Haar führen kann,

wurden Shampoos mit **Anti-Kalk-Effekt** entwickelt, die hartes Wasser weich machen und dessen negative Auswirkungen im Haar vermindern. So wird die Haarpflege auch bei größerer Wasserhärte optimiert.

Soll der strahlend warme Glanz von blondiertem, gesträhntem oder naturblondem Haar verlängert werden, kommen **Blond-Shampoos** zum Einsatz. Angereichert mit Weizenkeim- und Sonnenblumen-Extrakten reinigen die Produkte mild, versorgen das Haar mit Feuchtigkeit und sollen ihm zusätzlich brillante Reflexe verleihen. UV-Filter und Antioxidantien schützen vor Umwelteinflüssen und reduzieren die Farbauswaschung.

Ergrautes oder weißes Haar ist häufig gelbstichig, außerdem glanzlos, trocken, spröde und schwer frisierbar. Hier helfen spezielle **Anti-Gelb-Shampoos**: Sie neutralisieren die Gelbreflexe, verleihen mehr Glanz und machen das Haar wieder geschmeidiger und frasierwilliger.

Haarreinigung im Sommer

Im Sommer ist die Sehnsucht nach Sonne, Wasser oder Bergluft ganz besonders groß. Doch die Umwelteinflüsse, denen wir uns dabei aussetzen wie UV-Strahlung, Salzwasser, Chlor oder Wind sind nicht alle Balsam für das Haar. Damit die Haarpracht keinen allzu großen Schaden nimmt, stehen - wie für die Haut - auch für die Haare spezielle Produkte für den Sommer zur Verfügung. **Sonnenschutz-Shampoos** reinigen das sonnenstrapazierte Haar und die Kopfhaut mild von Rückständen wie Salzwasser und Chlor. Spezielle Sonnenschutzformeln, z.B. auf Basis von Macadamianuss-Öl, Vitamin E oder Provitamin B5, pflegen die angegriffene Haarstruktur und sollen das Haar nachhaltig vor Austrocknung schützen. Nach der Wäsche soll sich das Haar dann leicht kämmen lassen, geschmeidig sein und eine natürliche Fülle zeigen. Häufig ist auch ein spezieller UV-Schutz enthalten. Andere Varianten dringen tief in das Haar ein und sollen so nach einem ausgiebigen Sonnenbad die Haarstruktur von innen regenerieren. Haar und Kopfhaut bekommen Feuchtigkeit und Vitalität zurück, das Haar im Idealfall einen seidigen Glanz.

Shampoos gegen Haarausfall

Haare in der Bürste oder im Ausguss? Eigentlich kein Grund zur Sorge, denn jeder Mensch verliert Haare, jeden Tag. Das ist ganz normal, weil Haare höchstens acht Jahre alt werden und dann ausfallen. Sind es aber über einen längeren Zeitraum mehr als 100 am Tag, spricht man von Haarausfall, und sollte seinen Dermatologen konsultieren. Am häufigsten handelt es sich um den so genannten anlagebedingten Haarausfall. Dieser erblich bedingte Ausfall des Haupthaars ist ein weit verbreitetes Problem: In Deutschland sind über die Hälfte der Männer mittleren Alters davon betroffen, etwa ein Drittel aller Frauen leidet an der Ausdünnung des Kopfhaares. Diese Form des Haarausfalls ist bislang nicht heilbar. Es stehen jedoch eine ganze Reihe von Produkten am Markt zur Verfügung, die versprechen, Haarausfall deutlich zu reduzieren. In jüngster Zeit scheinen wirksame(re) Innovationen dabei zu sein. Wichtig erscheint jedenfalls mit der Behandlung frühzeitig zu beginnen sowie sie regelmäßig und dauerhaft durchzuführen. Ist der Haarausfall von langanhaltender Dauer und wird er von einem massiven Haarverlust begleitet, sollte in jedem Fall ein Hautarzt hinzugezogen werden.

Zur Behandlung des erblich bedingten Haarausfalls kamen in letzter Zeit verstärkt Shampoos mit

innovativen Wirkstoffen auf den Markt. Dazu zählen u.a. Koffein, koffeinhaltige Wirkstoffkombinationen wie der Phyto-Koffein-Komplex oder beispielsweise Formulierungen aus Carnitintartrat, Taurin und Echinacea. Das Ziel: Die Haare länger am Leben zu erhalten und zu stärken.

Was wirkt wie? Carnitintartrat, ein natürlicher Stoff, der im menschlichen Gewebe vorhanden ist, greift in den Haarzyklus ein: Er hält Haare, die dabei sind auszufallen, länger in der Wachstumsphase. Die Hersteller versichern: Auch die Haardichte nehme auf diese Weise zu. Taurin, ein natürliches Abbauprodukt des Körperstoffwechsels, das auch in Energy-Drinks enthalten ist, erhöht den Energieumsatz in der Haarwurzel und soll so das Haarwachstum beschleunigen. Echinacea aus dem Sonnenhut soll zudem dafür sorgen, dass mehr Wachstumshormone in den Haarwurzeln produziert werden. Der Phyto-Koffein-Komplex soll den negativen Wirkung des Testosterons in der Haarwurzel vorbeugen und so speziell gegen den Haarausfall bei Frauen nach den Wechseljahren wirken. Es soll die Wachstumsphase verlängern und das Haarwachstum verbessern. "Phyto" ist die Vorsilbe für alles Pflanzliche und bezieht sich hier auf Stoffe, so genannte Phytoflavonoide und Phytoöstrogene, aus der Sojapflanze (Glycine soja), der Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) und aus weißem Tee.

Anti-Haarausfall-Shampoos sollen unmittelbar bei der Haarwäsche ihre Wirkung entfalten. Beim Shampooieren dringen die Wirkstoffe in kurzer Zeit bis in den Haarfollikel vor und stimulieren den Energiestoffwechsel der Haarwurzeln. Das kann die aktiven Wachstumsphasen des Haares verlängern und die Wachstumsgeschwindigkeit erhöhen. Zugleich soll einer Erschöpfung der Haarproduktion vorgebeugt werden. Das Ziel: Die Haare auf dem Kopf sollen wieder dichter und kräftiger werden.

Shampoos gegen Haarausfall sind in der Regel Bestandteil einer Systempflege mit abgestimmtem Haartonic. Die kombinierte, tägliche Anwendung beider Produkte ist empfehlenswert, wenn's wirken soll. Laut Hersteller belegen umfangreiche dermatologische Tests eine gute Hautverträglichkeit, so dass die Produkte auch über längere Zeiträume verwendet werden könnten.

Shampoos gegen Haarausfall sind in speziellen Formulierungen für Frauen und Männer erhältlich. Während die Produktvarianten für Frauen eine erhöhte Pflegeleistung aufweisen - sie verbessern beispielsweise die Kämmbarkeit des Haares -, steht bei Männern die erfrischende Wirkung auf der Kopfhaut - z.B. durch den zusätzlichen Einsatz von Menthol - im Vordergrund. Außerdem werden spezielle Anti-Haarausfall-Shampoos für coloriertes und strapaziertes Haar angeboten. Angereichert mit natürlichen Weizenauszügen und pflegendem Provitamin B5, sollen diese Produkte neben der Hauptfunktion eine Glättung der beanspruchten Haarstruktur und eine Glanzgebung bewirken.

Tipps

Auch Haarewaschen will gelernt sein

Wichtig: Vor dem Haarwaschen sollten die Haare gründlich ausgebürstet werden. Zum Waschen eine haselnußgroße Menge Shampoo gleichmäßig im angefeuchteten Haar aufschäumen. Die Kopfhaut mit den Fingerkuppen leicht massieren. Nacken- und Schläfenbereich besonders aufmerksam behandeln, denn hier ist die Haut sehr zart und empfindlich. Bei täglicher Wäsche nur einmal shampooieren. Bei stärker fettendem Haar kann ein zweites Einschäumen sinnvoll sein. Nach kurzer

Einwirkzeit wird mit warmem Wasser gründlich ausgespült. Die Wassertemperatur nicht zu heiß wählen, um einer Austrocknung von Haaren und Kopfhaut vorzubeugen. Bei Bedarf Conditioner von der Haarmitte zu den Spitzen aufbringen und nach einer kurzen Einwirkzeit ebenfalls gründlich ausspülen.

Im Normalfall reicht es aus, die Haare alle 2- 3 Tage mit einem milden Shampoo für den entsprechenden Haartyp zu waschen. Ein Zuviel an Reinigung oder Shampoo-Rückstände können die Kopfhaut reizen, zu Juckreiz führen sowie Haare und Kopfhaut austrocknen. Die Barriere-Funktion der Haut könnte so geschwächt, Kopfhautprobleme wie Schuppen oder das seborrhoische Ekzem (Hautausschlag: rötliche Flecken, häufig mit gelblichen Schuppen, starker Juckreiz möglich) verstärkt werden. Ideal für Haar und Kopfhaut ist ein Shampoo mit einem pH-Wert zwischen 5 und 6.