

Was gegen Schuppen hilft

Olivenöl oder Aloe Vera – Experten verraten, wie man das Problem in den Griff bekommen kann

Aus meinen Haaren rieseln ja Schuppen! Wer das an sich bemerkt, dürfte sich damit ziemlich unwohl fühlen. Vor allem dann, wenn die Schuppen auf dunkle Kleidung fallen und gefühlt für alle Welt sichtbar werden. Was zur Bildung von Schuppen führt und wie man sie in den Griff bekommen kann – die wichtigsten Fragen im Überblick:

Warum entstehen Schuppen?

Dass die Kopfhaut abschuppt, ist ein natürlicher Prozess. Diese Erneuerung der Haut findet bei jedem Menschen statt. „In der Regel dauert es 28 Tage von der Entstehung bis zur Ablösung der Hautzellen“, sagt Ursula Sellaerberg von der Bundesapothekerkammer in Berlin. Bilden sich allerdings zu schnell neue Hornhautzellen, also beschleunigt sich der Prozess, ballen sie sich zusammen. Die Zellen lösen sich dann in größeren Verbänden. Das sind dann sichtbare Schuppen, die die meisten Betroffenen optisch stören dürften.

Welche möglichen Ursachen gibt es?

Schuppen sind nicht gleich Schuppen: Unterscheiden muss man zwischen der trockenen und der fettigen Variante: Trockene Schuppen sind klein, weiß und rieseln ähnlich wie Schnee. „Mögliche Ursachen sind zu häufiges und/oder zu heißes Waschen und Föhnen der Haare oder auch trockene Heizungsluft“, sagt die Dermatologin Marion Moers-Carpi aus München. Auch durch zu wenig Trinken kann die Haut insgesamt und damit auch die Kopfhaut zu trocken werden – es bilden sich Schuppen.

Fettige Schuppen sind gelblich-glänzend und haften oft fest im Haar. Ursache ist eine erhöhte Talgproduktion. Dazu kommt es beispielsweise durch zu häufiges Haarewaschen. „Fettige Schuppen begünstigen zudem das Wachstum des Hefepilzes Malassezia furfur“, sagt Marion Moers-Carpi.

Bloß eine Kopfhaut, die etwas aus dem Takt geraten ist – oder schon eine Hauterkrankung? Generell gilt: Gehen die Schuppen mit Juckreiz und Rötungen einher, sollte man unbedingt ärztlichen Rat einholen. Gleiches gilt für nässende Stellen, Bläschen oder Krusten auf der Kopfhaut. Dermatologin oder Dermatologe sind auch dann



Dass die Kopfhaut abschuppt, ist ein natürlicher Prozess.

gefragt, wenn Anti-Schuppen-Shampoos aus der Drogerie oder Hausmittel keine Wirkung zeigen.

Apropos Hausmittel: Was kann ich selbst probieren?

Um trockene Schuppen in den Griff zu bekommen, kann man diese Hausmittel testen:

„Hilfreich kann sein, bei trockenen Schuppen über Nacht einige Tropfen Olivenöl auf die Kopfhaut zu geben und einwirken zu lassen“, sagt Apothekerin Ursula Sellaerberg. Um zu vermeiden, dass das Olivenöl auf die Bettwäsche gerät, sollte man lieber eine Mütze oder Plastikhaube überziehen. Am nächsten Morgen dann das Öl mit Shampoo auswaschen.

Aloe vera wirkt Marion Moers-Carpi zufolge gegen trockene Schuppen und juckende Kopfhaut, da sie Feuchtigkeit spendet und beruhigt. Dafür ein Aloe-vera-Gel, das es etwa in der Drogerie gibt, in die Kopfhaut einmassieren, eine halbe Stunde einwirken lassen und es anschließend mit einem milden Shampoo auswaschen.

Kokosöl sorgt laut Marion Moers-Carpi für eine gute Durchfeuchtung der Kopfhaut bei trockenen Schuppen. Dafür ein paar Tropfen Kokosöl in die Kopfhaut einmassieren, eine

„Bei der Anwendung von Teebaumöl besteht ein hohes Risiko für allergische Reaktionen, da Teebaumöl ein Kontaktallergen ist

Hautärztin
Marion Moers-Carpi

halbe Stunde einwirken lassen und das Öl anschließend mit einem milden Shampoo auswaschen. Naturjoghurt kann die Kopfhaut in Balance bringen und ihr Feuchtigkeit spenden. Dafür Joghurt in die Kopfhaut einmassieren und nach etwa 15 Minuten mit Wasser auswaschen. „Joghurt kann bei trockenen Schuppen helfen, aber das muss jeder selbst entscheiden, ob er oder sie das machen möchte“, so Marion Moers-Carpi.

Diese Hausmittel können auch bei fettigen Schuppen zum Einsatz kommen: Natron mit etwas Wasser zu einer Paste anrühren und dann auf die Kopfhaut auftragen. Nach einer Einwirkzeit von 15 Minuten wird die Paste mit Shampoo aus den Haaren ausgewaschen. Tipp:

„Erst mal die Paste, die aggressiv wirken kann, an einer kleinen Stelle der Kopfhaut auftragen und testen, ob man damit klarkommt“, sagt Sellaerberg.

Einen Esslöffel Zitronensaft mit drei Esslöffeln Wasser vermischen und die Flüssigkeit auf der Kopfhaut verteilen. Nach 15 Minuten gut auswaschen.

Von welchen Hausmitteln raten die Expertinnen ab?

Oft ist zu lesen, dass Teebaumöl gegen Schuppen wirken soll. Sellaerberg rät allerdings zur Vorsicht. „Bei der Anwendung von Teebaumöl besteht ein hohes Risiko für allergische Reaktionen, da Teebaumöl ein Kontaktallergen ist“, sagt Pharmazeutin Sellaerberg. Hautärztin Moers-Carpi rät zudem von Apfelessig als Hausmittel bei Schuppen ab. „Apfelessig wirkt zu aggressiv auf der Kopfhaut – und es riecht auch nicht angenehm.“

Welche speziellen Shampoos und Mittel kann eine Hautärztin oder ein Hautarzt verordnen?

Gefühlt alle Hausmittel und Shampoos aus der Drogerie ausprobiert, doch die Schuppen sind immer noch da? Dann können Ärztinnen und Ärzte spezielle Mittel verord-

nen. Ein Beispiel: „Shampoos mit dem Wirkstoff Ketoconazol helfen gegen fettige Schuppen“, sagt Moers-Carpi. Betroffene sollen damit über mehrere Wochen alle drei bis vier Tage ihre Haare waschen und dabei das Shampoo mehrere Minuten einwirken lassen, ehe sie es ausspülen.

Sind es richtig feste fettige Schuppenplatten, kann eine Kopfhautkur über mehrere Wochen zweimal pro Woche über Nacht helfen: „Bei der Kur handelt es sich um ein in der Apotheke angefertigtes Gemisch aus Olivenöl, Rizinusöl und Salicylsäure; es wird vor dem Zubettgehen aufgetragen und wirkt über Nacht“, so die Medizinerin. Auch hier gilt: Damit die Kur keine Spuren im Bett hinterlässt, sollte man mit Plastikhaube oder Mütze schlafen. Am nächsten Morgen ist Haarewaschen mit einem Ketoconazol-Shampoo angesagt.

Bei trockenen Schuppen hilft ein feuchtigkeitsspendendes Kopfhaut-Tonikum. „Das wirkt wie Mineralwasser für die Kopfhaut“, sagt Dermatologin Moers-Carpi. Das Tonikum trägt man zwei- bis dreimal pro Woche abends vor dem Schlafengehen mit Hilfe eines Applikators auf und massiert es leicht in die Kopfhaut ein. Das Tonikum wirkt über Nacht ein und wird bei Bedarf am nächsten Morgen mit Shampoo ausgewaschen.

„Wenn sich die Schuppen hartnäckig halten und gar nichts hilft, dann muss gegebenenfalls eine cortisonhaltige Lösung aufgetragen werden“, so Moers-Carpi. Übrigens: Früher wurden häufig Teerprodukte bei Schuppen verschrieben. „Das ist aber überholt, solche Erzeugnisse können krebserregende Nebenwirkungen haben“, erklärt Apothekerin Sellaerberg.

Was kann man vorbeugend gegen Schuppen tun?

Ein guter Anfang: nicht täglich die Haare waschen und am besten lauwarmes Wasser dafür nutzen. „Zu heißes oder zu kaltes Wasser kann dazu führen, dass die Kopfhaut gereizt wird“, sagt Ursula Sellaerberg. Wer sich die Haare föhnt, sollte das lieber nicht auf heißester Stufe tun. Marion Moers-Carpi empfiehlt außerdem: „Viel trinken, damit der Körper gut mit Flüssigkeit versorgt ist, für ausreichend Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen sorgen und sich gesund ernähren.“ (dpa)

Wespennester am Haus loswerden

Im Winter stehen die Nester leer, so dass man sie problemlos entfernen kann

Wespen spielen eine wichtige Rolle im Naturkreislauf, doch am eigenen Haus oder Schuppen mag man ihr Nest vielleicht nicht haben. Aus Angst vor Stichen oder auch Sorge vor Schäden an der Immobilie. Hängt noch eins an der Fassade, kann man es jetzt problemlos selbst entfernen. Warum, das erklärt Insektenexpertin Laura Breitkreuz vom Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Sie nennt aber auch Gründe, die dafür sprechen können, es dort zu lassen, wo es ist.

„Jetzt im Winter gibt es kein einziges Wespennest, das bewohnt ist, zumindest bei uns in Deutschland“, so die Expertin. „Bei Bienen ist das anders. Honigbienen überwintern als Staat, aber Wespen machen das nicht. Der gesamte Wespenstaat stirbt zum Herbst hin. Dementsprechend kann man ein Wespennest, was leer ist, auch im Winter entfernen.“ Das würde auch nicht wieder bezogen werden. Die neuen Jungköniginnen paarten sich erst, suchten dann ein Überwinterungsquartier und fingen im Frühling an, ein komplettes neues Nest zu bauen. „Das heißt, sie ziehen nicht wieder zurück in das alte Nest. Dementsprechend hat das im Grunde keinen Wert mehr für die Wespen“, so Breitkreuz. Manchmal sei es aber auch gar nicht so dumm, das leere Wespennest dazulassen, wenn es einen nicht stört. Denn dann werde an der Stelle nicht direkt ein zweites Nest gebaut. „Normalerweise halten Wespen da einen gewissen Abstand.“

Darf man das Nest selbst entfernen oder muss ein Experte kommen? „Jetzt, wo es unbewohnt ist, darf man das selbst entfernen. Wenn es dann später im Jahr ist und ein neues Nest gebaut wurde, dann sind da wieder Wespen drin.“ Das dürfe man nicht selbst entfernen, da müsste per Gesetz Experten ran. Das seien meistens Kammerjäger, oder Experten eines Wespendienstes. „Man



Wespennest Foto: dpa-tmm

kann sich auch an die lokale Nabu-Gruppe wenden, die haben eventuell Kontakte“, sagt Breitkreuz.

Gute Gründe, das Wespennest dennoch zu entfernen seien beispielsweise eine Allergie oder Tiere oder Kinder im Haushalt. „Ansonsten würde ich immer noch mal genau überlegen: Ist das etwas, was ich überhaupt nicht tolerieren kann? Wenn das am Eingang ist, verstehe ich das. Man möchte natürlich noch in seinen Schuppen oder sein Haus rein.“

Befinde sich das Nest aber zum Beispiel an einem hinteren Teil vom Schuppen, an dem man normalerweise kaum vorbeikommt, dann könne man sich überlegen, „ob man die Natur vielleicht auch ein bisschen dulden kann, denn Wespen sind unglaublich praktisch für den Garten. Mit denen braucht man sehr viel weniger Schädlingsbekämpfungsmittel, am besten gar keine. Denn Wespen haben einen sehr hohen Proteinbedarf, das heißt, sie fangen ganz viele andere Insekten.“

Übrigens müsse man keine Panik haben, wenn die Insekten vor dem Gesicht herumschwirren. „Das ist nicht als Angriff zu sehen, sondern sie machen das, weil sie nur scharf sehen können, wenn sie sich hin und her bewegen. Sie wollen nur erkennen, was um sie herum vor sich geht. Also: ruhig bleiben, und nicht nach den Wespen schlagen oder pusten“, so Breitkreuz.

Auch die neue Frau des Sohnes braucht Platz in der Familie

Wenn sich ein Paar trennt, geraten die Kinder, aber oft auch die Großeltern in einen Loyalitätskonflikt

Mein Sohn hat den Kontakt zu mir abgebrochen. Dabei wollte ich nur das Beste, als ich seiner Ex-Frau anbot, die Ferien mit meinem acht Jahre alten Enkel und ihr in unserem Ferienhaus auf Usedom zu verbringen. Insgesamt ist mein Sohn, seit er eine neue Partnerin hat, so hart geworden, hat sich mehr und mehr zurückgezogen. Elisabeth (69)

Sie beschreiben eine gefühlsmäßig hoch anspruchsvolle Situation. Ich kann mir vorstellen, wie schmerzhaft es für Sie sein muss, keinen Kontakt mehr zu Ihrem Sohn zu haben und damit keine Möglichkeit, sich mit ihm darüber auseinanderzusetzen oder die Situation zu klären. Aber vielleicht schon an dieser Stelle: Ein Kontaktabbruch ist häufig ein Versuch erwachsener Kinder, einen langwährenden Konflikt zu bearbeiten oder gar für sich zu lösen.

Ihr Sohn hat nun also die Chance, sich darüber klar werden, was er will, was er braucht; wie er alte Beziehungsmuster verändern und sich – auch Ihnen gegenüber – neu aufstellen kann. In Patchworkfamilien sind solche Prozesse keine Seltenheit.

Gerne will ich ein paar Punkte beleuchten, die in Ihrem Fall eine Rolle spielen könnten:

Rolle der Eltern als Großeltern bei der Trennung ihrer Kinder

Großeltern leiden häufig mit, wenn sich ihre erwachsenen Kinder tren-

nen. Und nochmal mehr, wenn sie dadurch die Nähe ihres geliebten Enkels zu verlieren drohen. In diesen spannungsreichen Zeiten der Trennung sind Großeltern in der gleichen Position wie die Enkel: Sie müssen miterleben, wie geliebte Menschen einander verletzen. Sie haben keinen Einfluss auf das Geschehen, müssen es aber akzeptieren und damit umgehen lernen.

Hier tun Großeltern gut daran, ein Ruhepol für die Kinder zu sein. Wenn Kinder traurig oder wütend sind, reicht es, ihre Perspektiven mitzufühlen und da zu sein. Dadurch halten sie den Raum für Trauer oder Wut offen. Die Kinder bekommen in dem Hin und Her der Eltern einen Raum für ihre eigenen Emotionen und sind dabei nicht allein. Wichtig ist auch, dass Sie als

Großeltern die beiden Elternteile gegenüber den Kindern nicht bewerten und sich nicht einmischen. Wahrscheinlich hat jede Perspektive ihre Berechtigung, aber darum haben sich die Eltern selbst zu kümmern.

Loyalitätskonflikte und Grenzüberschreitungen

Doch häufig ist dieses schwierige, anspruchsvolle Unterfangen nicht nur für die Kinder eine Überforderung. Kinder und Großeltern geraten in Loyalitätskonflikte. Besonders wenn Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Enkel haben und seine Überforderung spüren, haben Sie vielleicht den Impuls, ihm zu helfen, indem sie mit für seine Mutter sorgen. Daraus könnte Ihr Urlaubsangebot erwachsen sein. Und schon mischen Sie mit in den „Trennungsspielen“: Sie helfen Ihrer Schwiegertochter, entlasten vielleicht Ihren Enkel in seiner Sorge um die Mutter, verletzen aber damit die Loyalität zu Ihrem Sohn. Diese Grenzüberschreitung, auch wenn Sie mit besten Absichten gehandelt haben, empfindet Ihr Sohn mutmaßlich als starke Einmischung, gar als Verrat, und er quittiert dies nun mit dem Kontaktabbruch. Der Familienhierarchie entsprechend ist Ihr Sohn für Sie der Ansprechpartner, wenn es darum geht, wo, wann und mit wem sein Sohn – Ihr Enkel – Urlaub macht. Wenn Sie es nicht gewohnt

waren, mit Ihrem Konflikt zu besprechen, und keine entsprechende Streitkultur entwickelt haben, dann kann eine solche Situation tatsächlich Auslöser für einen Kontaktabbruch sein.

Familienhierarchie

Die Befragung der erwähnten Familienhierarchie kann in komplexen Situationen Sicherheit geben: Sogehört die neue Frau an der Seite Ihres Sohnes mit zur „Sohn-Einheit“ und hat damit einen sicheren Platz in Ihrer Familie – neben Ihrem Sohn. Die Ex-Frau, als Mutter Ihres Enkels, hat einen nachgelagerten Platz. Somit ist es gut und richtig, den Kontakt zu ihr aufrechtzuerhalten zum Wohle Ihres Enkels. Es sollte dabei aber die neue Partnerin nicht übersprungen oder ignoriert werden.

Ich empfehle Ihnen, sich einmal die Zeit zu nehmen und die Brille der anderen Beteiligten aufzusetzen. Nehmen Sie die Perspektive ihres Sohnes ein. Schreiben Sie dann vielleicht das, was Sie spüren, in einem Brief an Ihren Sohn auf, verbunden mit der Bitte um ein Gespräch.

Es gibt hier oft berührende, verbindende Prozesse, die Sie auch professionell begleiten lassen können. Familienbeziehungen sind oft wie Knoten oder Wollknäuel. Je mehr man daran zieht, desto verworrenere werden sie. Aber mit Geduld, Verständnis und Liebe lassen sie sich nach und nach lösen.



Katharina Grünewald