

Trockene, juckende,
schuppene Kopfhaut?

PATIENTEN-RATGEBER

Erhältlich nur in Ihrer Arztpraxis
oder auf www.benevi.de

Vorwort

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie halten diesen Ratgeber in den Händen, weil Sie oder jemand, der Ihnen nahe steht unter einer trockenen, juckenden und vielleicht sogar schuppigen Kopfhaut leiden. Mit diesen Beschwerden sind Sie nicht alleine: Schätzungen zufolge leiden etwa die Hälfte der Erwachsenen – Männer häufiger als Frauen – unter Kopfhautjuckreiz. Der Leidensdruck ist dabei manchmal ganz erheblich. Die gute Nachricht ist: Oft lässt sich der Juckreiz bereits mit der richtigen Pflege beheben.

Manchmal ist die juckende Kopfhaut aber auch Teil einer komplexeren Hautkrankheit, die spezifisch behandelt werden muss. Und in ganz seltenen Fällen kann sie sogar ein Symptom einer schwerwiegenden Erkrankung sein.

Dieser Patienten-Ratgeber soll Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Informationen rund um den Juckreiz der Kopfhaut an die Hand geben. Er fasst zusammen, wie der Juckreiz entsteht, welche Faktoren ihn begünstigen und welche Behandlungsoptionen es gibt. Zu guter Letzt zeigt er Ihnen auf, was Sie selbst tun können, um Linderung zu finden.

Ihr Team von
www.derma.plus

derma.plus

Auf einen Blick: Das hilft bei trockener Kopfhaut, Juckreiz und Schuppen!

- + Wie an allen Körperstellen kann auch die Haut auf dem Kopf austrocknen. Auffallen tut das oftmals erst durch weiße Schuppen oder Juckreiz.
- + Wird der trockenen Kopfhaut Feuchtigkeit zugeführt, verschwinden Schuppen und Juckreiz in vielen Fällen bereits von selbst.
- + Damit die Feuchtigkeitzufuhr klappt, ist eine ausreichend lange Kontaktzeit der feuchtigkeitsspendenden Pflege mit der Kopfhaut wichtig. Pflegende Shampoos lassen sich zwar bequem in den Tagesablauf integrieren, es kommt aber selten zu mehr als 1-5 Minuten Kontaktzeit mit der Kopfhaut, bevor sie wieder ausgewaschen werden. Das Shampoo selbst kann sogar eine Ursache für die Trockenheit der Kopfhaut sein oder diese noch weiter verstärken z. B. Shampoos mit alkalischen Seifen oder zu aggressiven Tensiden.
- + Pflege-Lotionen können deutlich länger ohne ein Auswaschen auf der Kopfhaut verbleiben - z. B. über Nacht bis zu 10 Stunden. Mit einer geeigneten Applikationshilfe (Spitzkanüle) kann eine Lotion an den Haaren vorbei gezielt auf die Kopfhaut aufgetragen werden, ohne dass die Haare äußerlich sichtbar fetten und deswegen gewaschen werden müssen. Mit etwas Geschick beim Auftragen ist bei trockener Kopfhaut somit auch eine ausreichend lange Kontaktzeit über den Tag möglich.
- + Bei geröteter, entzündeter Kopfhaut sollte ein Arzt, wenn möglich ein Dermatologe, konsultiert werden, da es sich um ein Ekzem oder eine andere Hauterkrankung handeln kann. Geeignete Therapien zur Behandlung von Ekzemen oder Hauterkrankungen kann nur ein Arzt verordnen. Ein Tipp: Fragen Sie den Arzt im Fall von verordneten Kortisonsalben und -tinkturen (z. B. bei einem atopischen Kopfeckzem) nach einer begleitenden Feuchtigkeitspflege. Ansonsten besteht das Risiko, dass die Kopfhaut durch die angewendete Therapie sogar noch weiter austrocknet und Entzündungen, Juckreiz oder Schuppen zwar kurzzeitig verschwinden, jedoch nach Ende der Therapie wiederkehren.

Warum juckt die Kopfhaut?

Wenn die Haut juckt, ist sie meist zu trocken oder entzündet. Das trifft auch auf die Kopfhaut zu. Zudem können sich verschiedene Hautkrankheiten, die den ganzen Körper betreffen, auf der Kopfhaut ausprägen. Im Vergleich zur Körperhaut weist die Kopfhaut aber auch einige Besonderheiten auf. Dazu gehört in erster Linie die Behaarung: Sie beeinflusst das Mikroklima auf dem Kopf, die Menge und Zusammensetzung des Hauttalgs und damit letztlich auch die Ansiedlung von Bakterien und Pilzen. Im Vergleich zur Körperhaut ist die Kopfhaut deutlich besser durchblutet, und um die Haarfollikel herum liegen viele freie Nervenendigungen. Diese schütten als Reaktion auf Stress einen Entzündungsmarker aus, der Juckreiz verursachen kann. Stress, psychische und neurologische Erkrankungen können deshalb ebenfalls die Kopfhaut jucken lassen.

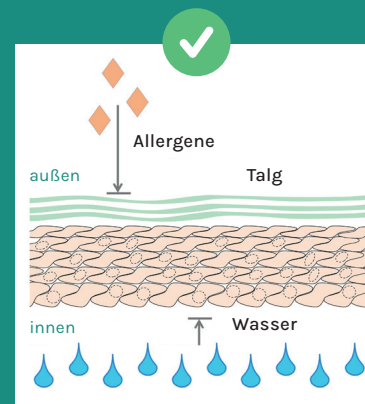
Trockene Haut als Ursache für Juckreiz

Die häufigste Ursache für Juckreiz ist eine zu trockene Kopfhaut. Diese erkennt man daran, dass sich meist kleine, weiße Schuppen bilden, die aus den Haaren auf die Schultern rieseln. Eine trockene Kopfhaut entsteht, wenn zu viel Feuchtigkeit über die Haut nach außen verloren geht. Ursächlich ist meistens eine Störung der Hautbarriere, die von der obersten Hautschicht, der Oberhaut (Epidermis), gebildet wird (ABB. 1). Ihre Zellen sind fest miteinander verbunden, so dass sie die Haut nach außen abschließen. Dies verhindert zum einen, dass Krankheitserreger ins Innere der Haut eindringen, zum anderen, dass Wasser über die Haut nach außen entweicht. Auf die Haut aufgelagert ist außerdem eine Schicht von wasserabweisendem Hauttalg als zusätzlicher Verdunstungsschutz. Wenn diese Barriere durch äußere oder innere Einflüsse gestört ist, trocknet die Haut aus. Sie spannt und es entstehen kleine Risse,

durch die Fremdstoffe eindringen können. Dies führt zu kleinen Entzündungen in tieferen Hautschichten – die Haut rötet sich, juckt oder brennt sogar. Die schwerste Ausprägung der trockenen Haut ist das Austrocknungsekzem.

ABB. 1: DIE HAUTBARRIERE

Die Zellen der Epidermis (Oberhaut) bilden eine feste Barriere, die Wasser ein- und Allergene ausschließt. Ihr aufgelagert ist zusätzlich eine wasserabweisende Talgschicht. Wenn die Hautbarriere gestört ist, trocknet die Haut aus und kann sich entzünden.



EPIDERMIS INTAKT

Darstellung einer gepflegten und gesunden Kopfhaut, mit schützender Talgschicht gegen Allergene und Reizstoffe sowie ausreichender gespeicherter Feuchtigkeit.



EPIDERMIS RISSIG

Darstellung einer trockenen Kopfhaut (rissig, gestörte Hautbarriere), in die Reizstoffe oder Allergene eindringen können (Folge kann u. a. Juckreiz sein) und die zu vermehrter Sichtbarkeit von weißen Schuppen führen kann.

Häufige Gründe für eine trockene Kopfhaut:

ungeeignete Haarshampoos

alkoholhaltige Haarpflegeprodukte und Colorationen

zu heiße Föhnluft

vermehrtes Schwitzen
z. B. durch das Tragen von Mützen

gestörte Talgproduktion der Kopfhaut

gestörter Zusammenhalt der Epidermis-Zellen

Hautkrankheiten als Ursache für Juckreiz

Störungen der Hautbarriere können auch Teil einer chronisch-entzündlichen Hautkrankheit sein. Sie betreffen dann nicht nur die Kopfhaut, sondern den ganzen Körper. Die häufigsten Hautkrankheiten, die die Kopfhaut miteinbeziehen, sind die atopische Dermatitis (Neurodermitis), die Schuppenflechte (Psoriasis) (ABB. 2) und die seborrhoische Dermatitis.

Atopische Dermatitis und Schuppenflechte sind durch extrem trockene Haut gekennzeichnet. Bei der atopischen Dermatitis ist die Hautbarriere durch einen Defekt im Protein Filaggrin geschwächt, das die Zellen

der Oberhaut zusammenhält. Die Schuppenflechte ist dagegen eine Verhornungsstörung. Durch eine übermäßige Teilung der Hautzellen bildet sich ein regelrechter Panzer aus trockenen Schuppen. Um die weißlichen Schuppenpanzer herum ist die Haut gerötet und entzündet. Die seborrhoische Dermatitis entsteht stattdessen durch eine zu starke Produktion von Hauttalg. Die gebildeten Schuppen sind gelblich und fettigglänzend.

ABB. 2: KOPFHAUTERKRANKUNGEN



Psoriasis capitis
mittellamellöse, gelblich-weißliche Schuppen auf geröteter Kopfhaut.



Atopisches Kopfeckem,
weiße Schuppen auf geröteter Kopfhaut einhergehend mit Juckreiz.

Aktuelle epidemiologische Untersuchungen geben folgende Punktprävalenzen in Deutschland für nachfolgende Erkrankungen an: Am häufigsten wird das seborrhoische Ekzem (3,2-3,4%), vor der Schuppenflechte (Psoriasis; 2,0-2,1%) und der Neurodermitis (atopisches Ekzem; 1,35-2,2%) beobachtet.

(Hansen I et al.; J Dtsch Dermatol Ges 2022;20:445-457).

Andere Ursachen für Kopfhautjuckreiz

Neben den oben genannten Ursachen gibt es eine Vielzahl an anderen Gründen für Kopfhautjuckreiz, die aber eher selten sind. Für sie gibt es spezifische Therapien, die im Rahmen dieses Patienten-Ratgebers nicht abgehandelt werden können. Zu ihnen zählen unter anderem:

- eine Unverträglichkeit von Bestandteilen aus Haarpflegeprodukten (Kontaktdermatitis)
- Pilzinfektion (Tinea capitis), z. B. eine durch den Fadenpilz Trichophyton verursachte Dermatomykose
- Befall mit Kopfläusen oder der Skabiesmilbe
- manche Formen von Haarausfall (Alopezie) wie der Lichen planopilaris
- verschiedene Stoffwechselerkrankungen
- das „Red Scalp“-Syndrom als Sonderform einer auf der Kopfhaut ausgeprägten Form der chronisch-entzündlichen Rosazea
- eine überstandene Gürtelrose oder Diabetes mellitus (neuropathischer Juckreiz)
- Stress, Ängste, Depressionen

Wie sich Juckreiz lindern lässt

Der erste Schritt ist immer, die verwendeten Pflegeprodukte auf den Prüfstand zu stellen. So sollte auf austrocknende, alkoholhaltige Pflegeprodukte konsequent verzichtet werden. Auch viele Haarshampoos sind für

eine trockene, angegriffene Kopfhaut zu aggressiv oder enthalten reizende Inhaltsstoffe wie Duft- und Farbstoffe, Cocamidopropylbetain, PEG-Emulgatoren, Silikone oder Mineralöle.

Statt alkalischen Produkten sollten solche mit hautneutralem pH-Wert (pH 5,5-6) verwendet werden. Für eine sanfte Reinigung können milde Zuckertenside zum Einsatz kommen. Auch Produkte mit einer milden Anti-Schuppen-Wirkung sind für eine trockene Kopfhaut geeignet. Aggressivere schuppenlösende Wirkstoffe wie Salizylsäure sollten dagegen nur bei stark schuppender Kopfhaut – etwa bei Patienten mit seborrhoischem Ekzem oder Schuppenflechte – zum Einsatz kommen. Im nächsten Schritt geht es darum, die Kopfhaut gezielt mit Feuchtigkeit zu versorgen. Shampoos und andere Pflegeprodukte mit kurzer Einwirkzeit sind dazu in der Regel nicht geeignet.

Die richtige Kopfhautpflege wählen

Shampoos für trockene Kopfhaut enthalten oft Inhaltsstoffe, die die Hautfeuchte verbessern und den Juckreiz lindern sollen. Sie verbleiben aber viel zu kurz auf der Haut, um richtig wirken zu können. Wirkungsvoller sind deshalb Ölbäder, Hautmilchpräparate oder Lotionen, die längere Zeit – am besten über Nacht – auf der Haut verbleiben können. Achten Sie bei der Wahl eines geeigneten Produkts auf Konsistenz und Art der Auftragung. Besonders gut für die Kopfhaut geeignet sind Öl-in-Wasser-Emulsionen: Sie ziehen schnell ein, fetten nicht und müssen deshalb nicht ausgewaschen werden. Lipide (Fette) und Inhaltsstoffe wie Glycerin verbessern die Hautfeuchte, weil sie verhindern, dass Wasser über die Hautbarriere entweicht. Darüber hinaus können rückfettende (z.B. Sheabutter) und juckreizlindernde Zusätze (Panthenol, Allantoin und Zinkgluconat) zum Einsatz kommen.

Bei Therapien die Pflege nicht vergessen

Ist die Haut sichtbar entzündet, etwa weil sich bereits ein Austrocknungsekzem entwickelt hat oder weil eine chronisch-entzündliche Hautkrankheit vorliegt, wird häufig eine kurzzeitige Behandlung mit Kortikosteroiden zur Abheilung der Entzündung benötigt. Ein sicheres und über Jahrzehnte bewährtes Kortikosteroid ist hierfür das Prednicarbat, das zu den Kortikoidvertretern mit dem besten therapeutischen Index gehört. Aber auch therapiebegleitend ist eine feuchtigkeitsspendende Pflege der Kopfhaut wichtig. Wird sie vernachlässigt, kehren die Beschwerden nach Beendigung der anti-entzündlichen Therapie schnell zurück.

Optimal kann eine Intervallbehandlung sein: Dazu wählt der Hautarzt eine geeignete wirkstofffreie Basispflege aus und kann ein Kortikosteroid, das in der Apotheke in die ausgewählte Feuchtigkeitspflege eingearbeitet wird, verordnen. Dieses Steroidpräparat wird über Nacht aufgetragen, bis der Patient beschwerdefrei

ist. Anschließend wird das Steroid ausgeschlichen. Ein sich in der Praxis bewährtes Schema wird in der Abbildung (ABB. 3) gezeigt: Bis zur Beschwerdefreiheit wird das Kortikosteroid einmal täglich über Nacht angewendet. Anschließend wird der Wirkstoff ausgeschlichen. Dazu wird das Kortikosteroid viermalig nur jede zweite, dann jede dritte und jede vierte Nacht und abschließend einmal wöchentlich über Nacht angewendet (ABB.3). Zwischen den Intervallen wird eine wirkstofffreie Feuchtigkeitspflege, am besten über Nacht aufgetragen, die der Haut ausreichend Feuchtigkeit zuführen kann.

Wann Sie zum Arzt gehen sollten

In den meisten Fällen ist eine juckende Kopfhaut zwar belastend, aber ungefährlich. In seltenen Fällen kann sie aber Symptom einer ernst zu nehmenden Krankheit sein. Wenn Sie diesbezüglich unsicher sind, die Beschwerden bleiben oder sich sogar verschlimmern, sollten Sie einen Hautarzt/eine Hautärztin aufsuchen.

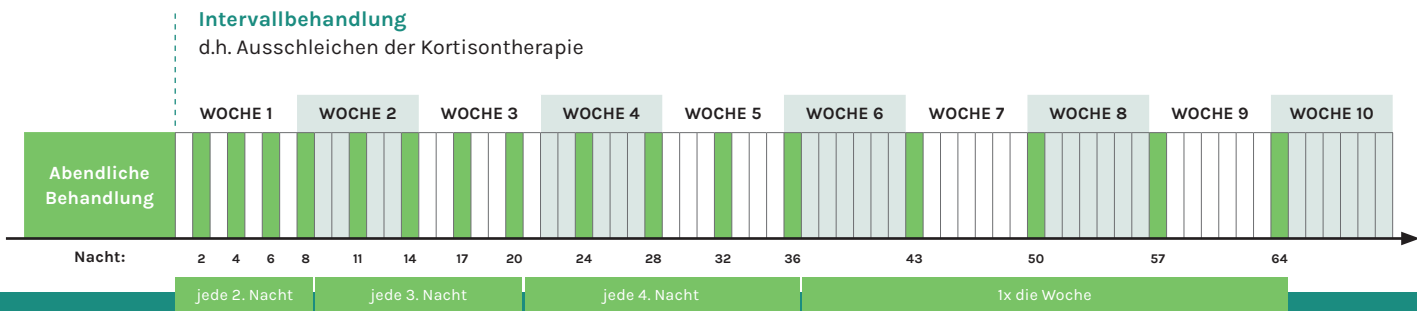


ABB. 3: INTERVALLSCHEMA DER ANTI-ENTZÜNDLICHEN BEHANDLUNG

Bis zur Beschwerdefreiheit wird das Kortikosteroid einmal täglich über Nacht angewendet. Anschließend wird der Wirkstoff ausgeschlichen. Dazu wird das Kortikosteroid viermalig

nur jede zweite, dann jede dritte und jede vierte Nacht und abschließend einmal wöchentlich über Nacht angewendet (grüne Balken). Zwischen den Anwendungen kann zusätzlich eine wirkstofffreie Feuchtigkeitspflege, am besten über Nacht aufgetragen werden, die der Haut ausreichend Feuchtigkeit zuführen kann.

Pflegeempfehlungen für die trockene, juckende und schuppige Kopfhaut

Ausschließlich milde Shampoos zur Reinigung verwenden

Zur Reinigung der trockenen und juckenden Kopfhaut sind am besten Shampoos mit milden Tensiden wie z. B. Zuckertensiden geeignet. Sie reinigen die Kopfhaut und die Haare sehr sanft, ohne die Kopfhaut auszutrocknen.

Weitere Tipps zu Reinigung:

- ✓ Sie sollten Ihre Haare und somit die Kopfhaut nicht zu oft waschen.
- ✓ Die Wassertemperatur sollte hoch genug sein, um Schmutz und Öle zu entfernen, jedoch sollte sie nicht höher als ca. 37 °C betragen. Eine höhere Temperatur würde die Kopfhaut irritieren.
- ✓ Verwenden Sie Shampoos mit hautneutralem pH-Wert (pH 5,5).
- ✓ Föhnen Sie Ihre Haare nicht zu heiß, dies reizt Ihre trockene Kopfhaut. Das gilt auch für den Einsatz von Lockenstäben oder Glätteisen.

Kopfhaut mit genügend Feuchtigkeit versorgen

Um die trockene und juckende Kopfhaut mit Feuchtigkeit zu versorgen, ist eine ausreichend lange Kontaktzeit mit einer feuchtigkeitsspendenden Pflegelotion wichtig. Shampoos bieten hier keine Abhilfe, da deren Einwirkzeit viel zu kurz ist, um das Problem in den Griff zu bekommen.

Weitere Tipps zur Pflege:

- ✓ Die feuchtigkeitsspendende Lotion sollte leicht rückfettend sein, reizlindernde Inhaltsstoffe enthalten und auf der Kopfhautstelle, die gereizt ist, verbleiben.
- ✓ Ein Kopfhaut-Tonic verbleibt meist nicht auf der Kopfhautstelle, die gereizt ist.
- ✓ Die Pflegelotion sollte keinen Alkohol oder sonstige austrocknende Inhaltsstoffe enthalten.

- ✓ Mit einem Applikator kann die Lotion an den Haaren vorbei auf die Kopfhaut punktuell sowohl bei langen als auch bei kurzen Haaren aufgetragen werden. Somit kann die Kopfhaut auch tagsüber mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt werden.

Regelmäßige Feuchtigkeitspflege mit einer Pflegekur über Nacht

Am intensivsten wird die Kopfhaut mit einer Kur, die über Nacht auf der Kopfhaut verbleibt, mit Feuchtigkeit versorgt. Die Pflegekur sollte zwei- bis viermal pro Woche oder nach Bedarf auf die Kopfhaut aufgetragen werden. Am nächsten Tag wird sie mit einem milden Shampoo ausgewaschen.

Weitere Tipps zur intensiven Nachtpflege:

- ✓ Zur Pflege über Nacht sollte für die gesamte Kopfhaut eine ca. walnussgroße Menge verwendet werden.
- ✓ Die Pflegekur kann mit den Fingerspitzen auf der Kopfhaut leicht einmassiert werden.
- ✓ Alternativ können – insbesondere bei kurzen und trockenen Haaren – die Haare und Kopfhaut mit der Pflegekur benetzt werden.
- ✓ Im Anschluss an eine Therapie ist eine regelmäßige feuchtigkeitsspendende Pflege der Kopfhaut sinnvoll, ansonsten können die Beschwerden nach Beendigung der Therapie wieder auftreten.



Von Hautärzten für Patienten – das kuratierte Ratgeberportal derma.plus stellt sich vor

Liebe Leser,

auf derma.plus finden Sie verlässliche, von Experten verfasste Texte zu allen geläufigen Hautkrankheiten. Hinter derma.plus steht ein Team von Professoren. Somit bietet derma.plus eine einmalige Qualität an Informationen. Gerade bei medizinischen Themen ist die Verlässlichkeit der Informationen von größter Wichtigkeit.

Die Beiträge in diesem Ratgeber und auf derma.plus geben den aktuellen Wissens- und Behandlungsstand wieder und werden stetig den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Auch unsere langjährigen Erfahrungen aus der Praxis fließen hier mit ein, um Ihnen die bestmöglichen Empfehlungen und Tipps zur Behandlung bereitzustellen.

Wir sind Fachärzte, die in eigener Praxis niedergelassen sind, d.h. wir sehen und behandeln regelmäßig Patienten mit den hier dargestellten Erkrankungen. Dadurch sind wir in der Lage, fundierte Aussagen zum Stellenwert bestimmter Medikamente, zu Therapieverfahren und zum Erkrankungsverlauf zu machen, die über das reine Lehrbuchwissen hinausgehen. Wir, die Autoren der Fachtexte, verfügen über langjährige Erfahrung in Theorie und Praxis und sind außerdem intensiv in der ärztlichen Weiterbildung engagiert. Diese Verbindung wissenschaftlichen Denkens mit praxisrelevanter Umsetzung möchten wir Ihnen zu Gute kommen lassen.

Wir hoffen, dass wir mit derma.plus möglichst viele Menschen, die an einer Dermatose leiden, erreichen und ihnen weiterhelfen können. derma.plus ist noch jung und wird derzeit stetig ausgebaut und verbessert. Wir freuen uns immer über Feedback. Schicken Sie uns gerne Verbesserungsvorschläge, Fragen oder Wünsche für neue Inhalte und Themen.

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med
Dietrich Abeck

Facharzt für Dermatologie, Venerologie, Allergologie und
Gründungsmitglied des Dermatologie-Portals **derma.plus**

Präsentiert und herausgegeben
in Zusammenarbeit mit:



MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

benevi | Dermaportal dp GmbH
Koppenplatz 10
10115 Berlin

Tel.: 030 9210713 60

info@benevi.de

Fax: 030 9210713 61

www.benevi.de

Die Kopfhaut-Pflege

von benevi

Lindert trockene, juckende
oder schuppende Kopfhaut



benevi neutral® KOPF-LOTION

50 ml
PZN 11024707

Feuchtigkeitspflege
für unterwegs und zum
gezielten Auftragen
auf trockene, juckende
Stellen

benevi neutral® KOPFHAUT NACHTKUR

200 ml
PZN 05892061

Feuchtigkeitspflege
in der Vorteilspackung
für mehrere Anwendung
auf der gesamten Kopf-
haut, insbesondere als
Nachtkur

benevi neutral® SHAMPOO

200 ml
PZN 05892109

Extra mild, trocknet die
Kopfhaut nicht aus, mit
Anti-Schuppen-Effekt



Produktinfos,
Testmöglichkeiten und
Anwendungshilfen auf
benevi.de

