

Die Kopfhaut

Erfahrungen eines Stylisten und Friseurmeisters

von Tamas Szucs

Die meisten Menschen, die Schuppenflechte haben, sind auch am Kopf davon betroffen. Auch diese Form der Psoriasis ist chronisch. Das heißt, man kann zwar über längere Zeit erscheinungsfrei bleiben, aber sie wird immer wieder auftreten. Äußerst selten gibt es Spontanheilungen.

Wenn sich die Psoriasis auf der Kopfhaut ausbreitet, möchte man am liebsten jede Schuppe einzeln entfernen. Die Haut ist angespannt und stark entzündet, in schlimmen Fällen stark verkrustet. Immer wieder er tappt man sich beim Kratzen. Das Jucken geht davon selten weg, stattdessen hinterlässt man überall seine Kopfschuppen, was vielen peinlich ist. Vor allem, wenn sie angestarrt wegen der roten Flecken werden, die bis in die Stirn hineinragen können. Die Kopf-Psoriasis lässt sich schlecht verbergen.

Nur nicht reizen

Die Schuppenflechte auf dem Kopf kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Für alle Formen gilt, dass die Kopfhaut möglichst wenig gereizt werden darf, weil das die Psoriasis verstärken kann (Köbner- oder Rebound-Effekt). Nicht nur Kratzen ist problematisch. Man sollte seine Haare möglichst nicht heiß fönen, färben, tönen, keine Dauerwelle machen lassen oder Haarspray benutzen. Es ist nicht gut, sehr lange eine Kopfbedeckung zu tragen. Wenn Schuppen ausgewaschen werden, ist die Haut dabei möglichst sanft und nicht aggressiv zu behandeln.

Die Psoriasis auf der Kopfhaut wird in drei Schritten behandelt:

1. Schuppen ablösen

Es gibt unterschiedliche Mixturen, mit denen Sie die Schuppen ablösen können oder Sie greifen auf das Fertigpräparat Psorimed®-Lösung zurück. Sie sollten die Wirkstoffe mindestens 12, längstens 24 Stunden unter einer Plastikfolie einwirken lassen. Meist wird Salicylsäure (3-15%) empfohlen, entweder in Vaseline, Olivenöl oder in einer leicht auswaschbaren Salbe. Ist die Kopfhaut stark entzündet, kann außerdem Cortison und Teer hinzugefügt werden. In weniger starken Fällen reicht

es aus, nur Öl zum Entschuppen zu nehmen. Steinkohlenteer enthält aber krebsauslösende Stoffe und darf auf keinen Fall in der Schwangerschaft, Stillzeit oder im Säuglingsalter verwendet werden.

2. Schuppen auswaschen

Danach wird die Kopfhaut gewaschen. Zuerst lässt man ein normales, mildes Shampoo 3-5 Minuten einwirken, damit sich möglichst viele Schuppen lösen können. Dann lässt man noch einmal ein medizinisches Haarwaschmittel (Stieprox®, T/Gel® Plus, Kertyol-S®, Tarmed®, Poloris®) einwirken. Lösen Sie die Schuppen aber nicht mit Gewalt, d.h. rubbeln Sie nicht zu stark auf der Kopfhaut und meiden Sie scharfe Kämme oder Bürsten.

Oft verliert man beim Auswaschen der Schuppen deutlich mehr Haare als sonst. Das ist normal, weil Haare an den Schuppen kleben. Keine Angst, im Normalfall erneuern sich diese Haare wieder, solange die Wurzeln nicht beschädigt sind.

3. Schuppenbildung unterdrücken

Es gibt viele Möglichkeiten, die Kopfhaut zu behandeln. Bei der Psoriasis kann ein Mittel, das für einige Zeit hilft, irgendwann nicht mehr wirken. Es gibt starke und milde Präparate. Jeder Psoriatiker muss im Laufe seines Lebens ausprobieren, welchen Therapien er vertraut, welche er ausprobieren will oder welche er erneut anwenden möchte. Es gibt nicht die eine Behandlung, die für alle gleich gut ist. Grundsätzlich aber sollte man alles mit dem behandelnden Arzt besprechen. Auf jeden Fall muss der Haarboden regelmäßig, einmal wöchentlich rückgefettet werden, z.B. mit Oilatum® Seife.

INFOBOX



TAMÁS SZUCS
MEISTERFRISEUR

Erlaaer Strasse 55-63/1
1230 Wien, Alt Erlaa
Telefon: 01 6671286
stylisttom@gmail.com



5 wertvolle Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität bei Psoriasis

TIPP 1: Achten Sie auf ausreichend Feuchtigkeitsversorgung

Psoriasis-Haut braucht besonders viel Feuchtigkeit. Wählen Sie feuchtigkeitsspendende Produkte, die speziell für Psoriasis oder empfindliche Haut formuliert wurden. Waschen Sie Ihre Haare z.B. mit Calming Shampoo von GOLDWELL. Nach dem Haarewaschen tupfen Sie Ihre Kopfhaut sanft, nicht rubbeln – das reizt! Tragen Sie eine Feuchtigkeitspflege auf, ich würde empfehlen Calming Lotion von GOLDWELL. Wichtig ist es, viel zu trinken! Sie sollten täglich konsequent mindestens 1,5 Liter Wasser trinken, weil der Körper auch von innen her hydratisiert werden muss.

TIPP 2: Bekommen Sie Stress in den Griff

Stress ist sowohl Auslöse-Faktor als auch Folge von Psoriasis. Muss aber nicht sein. Lernen Sie, Stress zu vermeiden und verbessern Sie dadurch auch ganz allgemein Ihre Lebensqualität! Entspannungs-Therapien, Yoga und Massagen sind als Hilfe einen Versuch wert.

TIPP 3: Kratzen Sie ruhig – aber nicht sich selbst

Kratzen reizt die Haut zusätzlich und bewirkt dadurch nur eins: ein noch stärkeres Verlangen danach, sich zu kratzen. Um Juckreiz zu besänftigen, beruhigen Sie die betreffenden Stellen durch sanften Druck mit der Handfläche. Auch eine Feuchtigkeitspflege und Thermalwasser können den Juckreiz spürbar mildern. Der Drang zum

Kratzen kann auch psychisch sein. Kratzen Sie deshalb ersatzweise an Stoff, an einem dafür geeigneten Objekt.

TIPP 4: Naturheilmittel

Bei nicht so hartnäckigen Fällen kann man es durchaus mit Naturheilmitteln probieren. Zwei sanfte, aber durchaus wirkungsvolle Cremes für den Kopf sind Belixos® und Rubisan® mit dem Wirkstoff Mahonia Aquifolium. Sie können es auch mit Psorelia® Weihrauch-Creme oder Psorasom forte®, einer Fumarat-Creme, probieren. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Kopfhaut mit UVB-Licht zu bestrahlen. Die Krankenkassen bezahlen einen entsprechenden Lichtkamm, wenn der Arzt ihn verschreibt.

TIPP 5: Vitamin D – Sonne in der Tube

Anstelle von Cortison kann man auch Vitamin-D3-Abkömmlinge auftragen: Für die Kopfhaut ist die Curatoderm® Emulsion mit dem Wirkstoff Tacalcitol sehr geeignet. Emulsion bedeutet, es ist pflegendes Fett enthalten. Der Wirkstoff Calcipotriol wird als alkoholhaltige Tinktur (z.B. Lösungen von Psorcutan® oder Daivonex®) angeboten. Auch für die Kopfhaut soll es wirksamer sein, wenn Calcipotriol mit einem Cortison (Betamethason) kombiniert wird. Die Präparate heißen Xamiol® und Daivobet Gel® und sind als Dauertherapie gedacht. Cortison und Calcipotriol sollten Sie nur auf die entzündeten Stellen und nicht großflächig auf die gesamte Kopfhaut auftragen. Dazu scheidelt man das Haar abschnittsweise und behandelt nur die Psoriasis-Stellen.

EVENT-TIPP

Messe „Tag der Selbsthilfe“

Aus dem vorigen Jahr ist die Messe für Selbsthilfegruppen unterschiedlicher Bereiche unter dem Namen „Jeder für Jeden“ bekannt. Dieses Jahr gibt es eine Fortsetzung namens „Tag der Selbsthilfe“ und ist unbedingt einen Besuch wert! Am **Sonntag, 22. November 2015**, von 09.30 -17.30 Uhr findet die Messe wieder im Wiener Rathaus statt. Der Eintritt ist frei.

Wir sind mit einem Stand vertreten und freuen uns auf Euren Besuch!

