

# Was hilft gegen Schuppen

## Schuppenbildung, Juckreiz und Rötungen können auf eine Erkrankung der Kopfhaut hinweisen

Die Haut stößt am ganzen Körper laufend abgestorbene Hautzellen ab. In der Regel fällt das nicht weiter auf. Wenn allerdings die Kopfhaut große Mengen abgestorbener Zellen abstößt, können sich diese kleinen Flocken aus ausgetrockneten Zellen im Haar verfangen, und weißliche Schuppen bilden. Starke Schuppenbildung, Juckreiz und Rötungen können auf eine Erkrankung der Kopfhaut hinweisen.

## Ernährungsempfehlungen bei Schuppen

Legen Sie Wert auf Nahrungsmittel, die viel Vitamin A und E enthalten. Ein bis zwei Esslöffel kaltgepresstes Sesam-, Leinsamen-, Mais- oder Distelöl jeden Tag versorgen die Kopfhaut mit essentiellen Fettsäuren.

## Nährstoffempfehlungen bei Schuppen

**Betacarotin** Hilft, die Hauterneuerung und die Schuppenbildung zu regulieren. Mit Vitamin A erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

**Vitamin E** Hilft, die Gesundheit und die Durchblutung der Kopfhaut zu gewährleisten.

**Vitamin-B-Komplex** Hält die Kopfhaut gesund und kann Juckreiz und Schuppenbildung mildern.

**Zink** Hält die Kopfhaut gesund und kann Juckreiz und Schuppenbildung mildern.

**Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl)** Hält die Kopfhaut gesund und kann Juckreiz und Schuppenbildung mildern

## Besondere Hinweise

Bemühen Sie sich, nicht an der Kopfhaut zu kratzen, denn dies verstärkt die Schuppenbildung. Verwenden Sie keine aggressiven Seifen oder Haartonika. Verwenden Sie ein Haarpflegeprodukt, das keine gefährlichen Chemikalien enthält - bestimmte "Schuppenshampoos" enthalten Kohleteer, der Krebs erzeugt. Waschen Sie Ihr Haar häufig (mindestens alle zwei Tage) mit einem Shampoo, das Zink, Thymian oder Selen enthält. Diese Mineralien helfen, den Juckreiz und die Schuppenbildung zu mildern.

## Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](#)