



EINFACHE UND SCHNELLE BEHANDLUNG

So werden Sie Schuppen wieder los

Teil 7 der BILD Ratgeber-Reihe



Besonders Männer leiden häufig an fettigen Schuppen

Foto: Blend Images/Getty Images

13.10.2020 - 16:36 Uhr

Lieber Dr. Internet, ich habe ein Problem ...

Viele Beschwerden und Krankheiten sind uns so peinlich, dass wir lieber das Internet fragen als den Arzt. Eine Analyse hat jetzt ergeben, welche peinlichen Dinge die Deutschen am häufigsten suchen. BILD stellt sie in einer neuen Serie vor.*

TEIL 7: SCHUPPEN

Wer Schuppen hat, ist häufig peinlich berührt, wenn sie - insbesondere auf dunkler Kleidung - deutlich sichtbar werden. Warum Sie an Schuppen leiden und wie Sie sie loswerden, lesen Sie hier.

Diese Ursachen können Schuppen haben

Dr. Johannes Müller-Steinmann (62) ist Dermatologe und Ärztlicher Leiter des Hautarztzentrums in Kiel. In BILD erklärt er die häufigsten Ursachen für Schuppen.



Dr. med. Johannes Müller-Steinmann, Hautarzt aus Kiel

► **Trockene oder fettige Haut**

Dr. Müller-Steinmann: „Die gängigsten Schuppen sind die trockenen und fettigen Schuppen. Trockene Schuppen entstehen, wenn die Haut trocken ist und daher schuppt zum Beispiel durch Neurodermitis oder wenn man die Haare zu oft wäscht. Fettige Schuppen treten bei fettiger Haut und eher bei Männern auf. Bei fettiger Kopfhaut vermehren sich die natürlich vorhanden Hefepilze und reizen die Haut, die dann schuppt. Fettige Schuppen sind etwas größer und gelblich, es kann auch jucken und im Gesicht zu roten Stellen mit Schuppen kommen.“

► **Schuppenflechte**

„Schuppenflechte, wie der Name schon sagt, ist eine weitere Ursache für Schuppen. Wenn sie leicht ausgeprägt ist, ist es nicht immer einfach, sie von anderen Arten von Schuppen zu unterscheiden“, weiß der Experte. Zwei Prozent der Deutschen leiden an Schuppenflechte, die zeige sich oft durch kleine Stellen am Ellenbogen, könne aber auch nur auf dem Kopf auftreten, so Dr. Müller-Steinmann. „Man kann die Symptome von Schuppenflechte ganz gut lindern, aber nicht heilen, da es sich um einen genetisch bedingten Enzymdefekt handelt.“

► **Pilzerkrankungen**

Laut dem Dermatologen können hinter Schuppen auch Pilze stecken, die man sich im Kontakt mit Tieren wie beispielsweise Katzen, Meerschweinchen oder Kälbern einfängt. So zum Beispiel der Katzenpilz oder die Kälberflechte. „Gegen Katzenpilz beispielsweise helfen Tabletten“, rät der Kieler Hautarzt.

► **Lebensmittelallergien**

Dr. Hans-Peter Schoppelrey (57), Dermatologe und Allergologe aus München, erklärt: „Es ist zwar eher selten, doch auch eine Lebensmittelallergie kann zu Schuppen führen. Allergien wirken sich meistens auf den Magen-Darm-Trakt aus, doch sie können auch einen Neurodermitis-Schub auslösen, der Schuppen zur Folge hat.“



Dr. Hans-Peter Schoppelrey, Dermatologe am Haut- und Laserzentrum an der Oper in München

Foto: haut-und-laser-zentrum.de

So sagen Sie Schuppen den Kampf an

Besonders die gängigen trockenen und fettigen Schuppen lassen sich mit einfachen und kostengünstigen Mitteln in den Griff bekommen.

► „Gegen trockene Schuppen hilft ein mildes Babyshampoo, das die Haut nicht zu stark entfettet. Man kann den Kopf auch am Abend eincremen“, rät Dr. Müller-Steinmann. Ein Hausmittel, das Dr. Schoppelrey ergänzend empfiehlt: Olivenöl am Abend in die Kopfhaut einmassieren und über Nacht mit einer Badehaube einwirken lassen.

► Bei fettigen Schuppen rät Dr. Müller-Steinmann ein Shampoo, das entfettet und ein Pilzmittel enthält. Eine Kopftinktur mit Brennnesselextrakt kann ebenfalls helfen, so Dr. Schoppelrey.

Wichtig: Wenn die Haut sehr stark juckt und kreisförmig scharf begrenzte schuppige Stellen zu sehen sind handelt es sich vermutlich um Schuppenflechte oder einen Pilz wie den Katzenpilz und man sollte zum Arzt um Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen. Sollten zudem auch Magen-Darm-Probleme auftreten, sollte ein Allergietest durchgeführt werden.

**Für die Auswertung von Lenstore wurden über 100 häufige Gesundheitsanfragen analysiert.*