

# GEGEN DAS BURNOUT DER KOPFHAUT

Informationen zur Optimierung der Lebensqualität

JUCKREIZ  
BRENNEN  
SCHUPPEN  
HAARAUSFALL



HAMAMELIS VIRGINIANA  
WITCH HAZEL

Wertvolle Hinweise  
und Ratschläge

## GELEITWORT

Das Burn-out-Syndrom bezeichnet den Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es wird als Endzustand einer Entwicklungslinie verstanden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung, Depression und Aggressivität führt. Immer wieder erlebt man ähnliche Patientenkarrerien, was den Zustand der Kopfhaut und ihre Behandlung mit differenten Therapeutika anbetrifft, insbesondere mittels Kortikosteroiden und Antiseborrhoica. Ähnlich wie das Burn-out-Syndrom, das wissenschaftlich nicht als Krankheit anerkannt, sondern gemäss ICD-10 als ein Problem der Lebensbewältigung aufgefasst wird, ist das Burnout der Kopfhaut nicht als eigenständige Entität zu verstehen, sondern als Frage der Problembewältigung.

Vorliegende Broschüre gibt Einblicke in Ursachen, Symptome und Behandlung des Burnouts der Kopfhaut unter spezieller Berücksichtigung der Virginischen Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*), einem bewährten Wirkstoff der nordamerikanischen Ethnomedizin, der bereits von dort ansässigen Indianern erfolgreich zur Behandlung leichter Hautverletzungen und lokaler Entzündungen der Haut eingesetzt wurde. Vom Missionar Dr. Charles Hawes entdeckt, hat das Destillat der Heilpflanze ab 1866 von der nordamerikanischen Ostküste aus seinen Siegeszug in die dermatologischen Praxen der Welt gehalten und heute mehr denn je an Aktualität gewonnen.

Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb  
Dermatologie und Venerologie FMH  
Allergologie und klinische Immunologie FMH  
Bahnhofplatz 1A  
CH-8304 Wallisellen

### Hinweis

Alle Angaben in dieser Broschüre beruhen auf dem neuesten Stand von Wissenschaft und Forschung. Dennoch kann eine Gewährleistung nicht übernommen werden. Eine Haftung aller Beteiligten an diesem Werk für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Markenzeichen sind national und international rechtlich geschützt, auch wenn entsprechende Hinweise fehlen. Für eingetragene Warenzeichen gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Urheber ist jede Verwertung dieses Werks ausserhalb der Grenzen des Urheberrechts unzulässig.

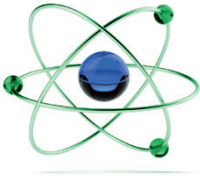
## VORWORT

Jeder kennt das Wohlgefühl auf der Haut, das sich einstellt, wenn man sich nach einem belebenden Bad im Meer von den wärmenden Strahlen der Sonne trocknen lässt. Geeignete Bewegung an der frischen Luft, Ernährung und Körperpflege können dieses Wohlbefinden oft auch unter Alltagsbedingungen erhalten. Viele Menschen leiden heute jedoch unter Rötung und Juckreiz der Haut, insbesondere der Kopfhaut, und fühlen sich dadurch in ihrem Wohlbefinden sehr beeinträchtigt. Ungeeignete Behandlung kann dann dazu führen, dass sich zu Juckreiz und Rötung auch noch ein Gefühl des Brennens gesellt, ein Zustand der oft nur noch schwer therapierbar ist, die Kopfhaut ist im wahrsten Sinne des Wortes «ausgebrannt». Auch wenn es sich hier um keine schwere oder gar lebensbedrohende Krankheit handelt, sollten die Einschränkungen des Wohlbefindens und die psychischen Konsequenzen für die Befindlichkeit der Betroffenen nicht unterschätzt werden. Schließlich definiert auch die Weltgesundheitsorganisation WHO die Gesundheit als einen «Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Behinderung.»

Empfindliche und/oder trockene Kopfhaut ist oft die Ursache für die genannten Beschwerden Juckreiz, Brennen, Rötung, auch wenn keine spezifische dermatologische Ursache gefunden werden kann. Eine speziell geeignete Hautpflege und Ernährung sind dann grundlegend bedeutsam, um vorhandene Beschwerden zu lindern oder, noch besser, ihnen vorzubeugen.

Die Behandlung mit bestimmten Pflanzenwirkstoffen ist in diesem Zusammenhang oft besonders gut geeignet, um unsere Haut zu schützen und zu pflegen und vorhandene Beschwerden zu lindern. Diese Wirkstoffe wurden von den Pflanzen in den langen Zyklen natürlicher Evolution, durch Forderung und Anpassung ihrer Lebensformen entwickelt, um sich vor schädigenden Einflüssen zu schützen und die Regenerationskraft zu fördern. Das über Jahrtausende hinweg zusammen getragene Wissen der Volksheilkunde hat es uns ermöglicht, viele dieser Pflanzenstoffe für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen. Eine Vielzahl dieser Wirkungen konnte inzwischen wissenschaftlich belegt werden. Eine für unsere Haut besonders gut nutzbare Pflanze ist dabei Hamamelis virginiana, die virginische Zaubernuss.

## SYMPTOME



**JUCKREIZ**

**RÖTUNG**

**BRENNEN**

Viele Menschen haben eine empfindliche Kopfhaut. Diese Empfindlichkeit ist eine Voraussetzung für das Entstehen so lästiger Beschwerden wie Juckreiz, Rötung und Brennen, einem weit verbreiteten Problem. Zugrunde liegen verschiedene Ursachen wie zum Beispiel die Austrocknung der empfindlichen Kopfhaut durch die in Shampoos üblicherweise verwendeten Tenside, allergische Reaktionen vom Spät-Typ (Typ IV-Sensibilisierungen) gegenüber bestimmten Shampoo-Inhaltsstoffen wie Cocamidpropylbetain und Konservierungsstoffen oder Folgezustände einer längeren Anwendung kortikosteroidhaltiger Externa (Salben, Cremes, Lotionen).

Oft zeigen sich Juckreiz und Rötung der Kopfhaut bei Menschen, die beruflich stark gefordert werden, nicht selten bei Menschen in leitender Stellung. Dabei stehen die Betroffenen meist unter einem starken Leidensdruck, da Juckreiz grundsätzlich zum Kratzen zwingt und aufgrund der Anforderungen des Alltags zu gesteigerter Nervosität führt. Gibt man der äußerst unangenehmen Empfindung des Juckens nach und kratzt sich, zeigen sich stellenweise sichtbare Rötungen unterschiedlicher Intensität auf Haut und/oder Kopfhaut.

Auch Menschen mit spezifischen dermatologischen Erkrankungen wie z. B. Psoriasis und Neurodermitis haben in der Regel mit Juckreiz zu kämpfen. Je nach Schweregrad und Verlauf ihrer Erkrankung sind sie unterschiedlich stark davon betroffen. Eine empfindliche und trockene Kopfhaut mit Juckreiz steht nicht selten im Vordergrund der wiederholt und schubweise auftretenden Beschwerden.

### **Praktische Hinweise**

- \* Länger andauernder Juckreiz führt zu Einschränkungen der Lebensqualität, oft auch zu erheblichen psychosozialen Defiziten wie einem Verlust an Selbstsicherheit und Lebensfreude.
- \* Vermeiden Sie Stress und Süßigkeiten, da sie die genannten Beschwerden auslösen oder verstärken können.
- \* Lassen Sie sich fachkundig beraten und beachten Sie die Inhaltsstoffe Ihrer Pflegeprodukte.

## SCHUTZPLAN



**JUCKREIZ**

**RÖTUNG**

**BRENNEN**

### **Shampoos spielen bei der Haar- und Kopfhautpflege eine besonders wichtige Rolle.**

Eine Rötung der Kopfhaut mit Juckreiz und Brennen ohne beschreibendes Krankheitsbild (nosologische Zuordnungsmöglichkeit zu einer spezifischen dermatologischen Erkrankung), bezeichnet man als „Red Scalp“ –Syndrom. Die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Spannungsgefühl treten oft nach der Haarwäsche auf. Die Ursache dafür liegt meistens in den Tensiden, die in üblichen Shampoos enthalten sind. Sie führen zu einer Austrocknung und Irritation der bereits empfindlichen Kopfhaut. Seltener kommt es zu den genannten Beschwerden aufgrund von kontaktallergischen Reaktionen auf bestimmte Inhaltsstoffe wie Cocamidopropylbetain und Parabene. Beide Stoffe werden von Menschen mit empfindlicher Kopfhaut oft schlecht vertragen und können auch ohne dass eine kontaktallergische Reaktion vorliegt zu einer Reizung der Kopfhaut führen.

Ein dermatologisch empfohlenes Haarpflegeprodukt wurde speziell zur Pflege und Regeneration der empfindlichen Kopfhaut entwickelt. Das Shampoo setzt sich aus Hamamelis (Virginische Zaubernuss; bot. *Hamamelis virginiana*) als wichtigstem Inhaltsstoff und einer milden Shampoo-Tensidgrundlage zusammen. Das Shampoo ist frei von Cocamidopropylbetain und Parabenen.

#### **Praktische Hinweise**

- \* Wählen Sie geeignete Haarpflegeprodukte. Dies ist grundlegend bedeutsam, um die empfindliche Kopfhaut zu schützen und Beschwerden vorzubeugen.
- \* Vermeiden Sie Pflegeprodukte, die Cocamidopropylbetain (Cocamide) enthalten.
- \* Waschen Sie Ihre Haare mit nur handwarmer Wassertemperatur.

## SCHUTZPLAN



**JUCKREIZ**

**RÖTUNG**

**BRENNEN**

### Anforderungsprofil an Haarwaschmittel

Die Haarwäsche ist die häufigste Form der Kopfhaut- und Haarpflege. Die Anforderungen an ein dafür geeignetes Shampoo gehen über die Funktion der bloßen Reinigung weit hinaus. Geeignete Präparate sollten keine reizenden Inhaltsstoffe enthalten und zusätzlich auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Haarqualitäten, das Alter und die individuellen Waschgewohnheiten zugeschnitten sein. Nicht zuletzt sollte ein Shampoo auch bei bereits bestehenden Problemen der Kopfhaut gut vertragen werden und diese positiv beeinflussen.

Erol energy Hair Shampoo hat dermatologisch bedeutsame positive Eigenschaften, die vor allem auf die im Shampoo enthaltene spezielle Hamamelisaufbereitung (Apomedica) zurückzuführen sind. Der aus Wildbeständen gewonnene Hamamelisextrakt enthält einen hohen Anteil gehaltreicher Mikronährstoffe (Flavonoide und Tannine) und stellt daher eine natürliche Quelle von Antioxidantien und Radikalfängern dar.

#### Praktische Hinweise

- \* Beachten Sie bitte den individuellen Schutzplan.
- \* Lassen Sie Erol energy Hair Shampoo Hamamelis nach Möglichkeit eine Minute einwirken.
- \* Erol energy Hair Shampoo Hamamelis, erhältlich bei Fachärzten und in Apotheken  
Pharmacode (Schweiz): 3589275 (Erol energy Hair Shampoo Hamamelis 200 ml)

## HAMAMELIS



Hamamelis bedeutet:  
Hamam = zur gleiche Zeit, zusammen  
melon = Frucht, Apfel

### Gesunde Kopfhaut und schöne Haare durch die Zaubernuss

Für die meisten Verwendungszwecke wird *Hamamelis virginiana* an der Ostküste Nordamerikas geerntet. Dabei wird darauf geachtet, dass der kleine Baum oder Strauch zur Gewinnung der Pflanzenteile (Apomedica Qualität) nicht gefällt wird. In der Regel werden Blätter und Äste im Sommer und frühen Herbst geerntet.

### Inhaltsstoffe von Hamamelis

Zur ersten Stoffgruppe gehören Flavonoide und Tannine, die gegen Juckreiz wirken und das natürliche Barrierschutzsystem der Haut unterstützen. Flavonoide schützen vor der schädigenden Wirkung aggressiver freier Radikale und wirken antioxidativ. Flavonoide sind vorwiegend in den Blättern von *Hamamelis virginiana* enthalten.

Dem virginischen Zauberstrauch dienen Flavonoide und Tannine zur Abwehr gegen Pilze, Bakterien und Viren sowie als Schutzschild gegen übermäßige UV-Strahlung.

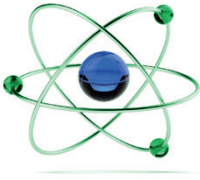
Zur zweiten Stoffgruppe gehören organische Säuren. Sie sind vor allem in den Blättern enthalten. Die organischen Säuren von *Hamamelis virginiana* lindern Hautbrennen und Hautrötung.

Die dritte Stoffgruppe, die ätherischen Öle, begrenzen das Wachstum von Mikroorganismen.

### Praktische Hinweise

- \* Die für Apomedica verwendeten Pflanzen wachsen wild und völlig naturbelassen in den tief bewaldeten Zonen und Hügel Landschaften Nordamerikas.
- \* *Hamamelis virginiana* wird für Apomedica kontrolliert geerntet und als nachhaltiger Wirkstofflieferant unversehrt im Boden belassen.
- \* *Hamamelis virginiana* Produkte bieten ein Vorsorgeprofil für die umfassende Gesundheitspflege von Haut, Kopfhaut und Haaren.

## SYMPTOME



**SCHUPPEN**

**HAARAUSFALL**

### **Hamamelis virginiana hilft bei empfindlicher und trockener Kopfhaut, bei Schuppen und Haarausfall**

Menschen, die unter Haarausfall leiden, haben häufig gleichzeitig Probleme mit ihrer Kopfhaut. Dies muss berücksichtigt werden, damit eine Behandlungsstrategie erfolgreich ist. Häufig klagen die Betroffenen über eine allgemeine Empfindlichkeit der Kopfhaut, über Hauttrockenheit, die Folgen intensiver chemischer Haarbehandlungen oder über die Beschwerden aufgrund spezifischer dermatologischer Krankheitsbilder der Kopfhaut. Juckreiz, Brennen und Spannungsgefühl, die unangenehmen Symptome der empfindlichen Kopfhaut, treten oft nach der Anwendung von Haarwuchsmitteln in Erscheinung. Verantwortlich dafür sind die in diesen Produkten enthaltenen Lösungsmittelmischungen, die auf die Kopfhaut austrocknend und irritierend wirken. Vielfach werden die Beschwerden dann als seborrhoisches Ekzem fehl interpretiert. Als Folge wird eine Behandlung mit irritierenden Anti-Schuppen-Shampoos oder topischen Kortikosteroiden in alkoholischer Grundlage (Scalp Applications) durchgeführt, was die Beschwerden zusätzlich verschlimmert und die Problematik zuspitzt.

Die Behandlung schuppender Kopfhaut gestaltet sich wegen der Chronizität der auftretenden Beschwerden oft schwierig. Ziel einer Behandlung muss es sein, möglichst nebenwirkungsfrei, das Auftreten von Schuppen, Juckreiz, Brennen und/oder begleitendem Haarausfall zu vermindern und schließlich mit gezielten Maßnahmen möglichst vollständig zu beseitigen. Unumgänglich ist hier eine konsequente Kopfhautpflege mit dermatologisch dafür empfohlenen Produkten, die auch das natürliche Barriersystem der Haut unterstützen.

#### **Praktische Hinweise**

- \* Erol energy Hair Shampoo Hamamelis eignet sich zur Kräftigung und Revitalisierung der Kopfhaut, speziell auch in der begleitenden Behandlung beim Einsatz des topischen Minoxidils (häufig verwendetes Haarwuchsmittel).
- \* Die kombinierte Anwendung von Erol energy Hair Tonic Hamamelis und Erol energy Hair Shampoo Hamamelis lindert oft rasch Juckreiz und vermindert Schuppenbefall.



## SCHUTZPLAN



### SCHUPPEN

### HAARAUSFALL

Viele Menschen verwenden unterschiedliche Medizinal-Shampoos oder kortikosteroidhaltige Salben, Cremes und Lotionen gegen Seborrhoe und Schuppen, häufig ohne Erfolg. Durch den Einsatz von Kortikosteroiden und Antiseborrhoica kommt es nicht selten zu einem therapierafraktären Zustand, was bedeutet, dass die Beschwerden wie Rötung, Juckreiz und Brennen überhaupt nicht mehr oder nur noch begrenzt auf eine Therapie ansprechen. Ein Schutzplan zur Pflege muss daher Produkte beinhalten, die keine die Kopfhaut zusätzlich austrocknenden und irritierenden Tenside enthalten sowie keine möglicherweise reizenden Zusatzstoffe wie Cocamidpropylbetain oder Parabene. Die Produkte sollten in der Lage sein, die Kopfhaut zu kräftigen und zu schützen, zur Linderung vorhandener Beschwerden beitragen und die Bedürfnisse unterschiedlicher Haarqualitäten, das Lebensalter und die individuellen Waschgewohnheiten berücksichtigen. Verschiedene Pflegeprodukte sollten unbedingt aufeinander abgestimmt sein.

Im Handel werden derzeit viele Produkte angeboten, denen eine Wirkung gegen Schuppenbildung und Juckreiz zugesprochen wird. Bewährt haben sich aus dermatologischer Sicht bei einer langfristigen Anwendung Präparate auf Basis der wild wachsenden Hamamelis virginiana. Achten Sie bei der Wahl eines Hamamelisproduktes unbedingt auf hochwertige Qualität, da zahlreiche Hamamelisprodukte Zusatzstoffe wie Cocamide und Parabene enthalten, die zur Austrocknung und Reizung der Kopfhaut führen können.

Bei Reizzuständen der Kopfhaut wie Brennen, Juckreiz, Rötung, bei generell empfindlicher Kopfhaut und bei Schuppenbildung sind die beiden Präparate Erol energy Hair Shampoo Hamamelis und Erol energy Hair Tonic Hamamelis eine wertvolle Unterstützung, auch in der dermatologischen Sprechstunde.

#### Praktische Hinweise

- \* Beachten Sie bitte den individuellen Anwendungs- und Schutzplan auf Seite 11.
- \* Erol energy Hair Tonic Hamamelis, auch in Kombination mit Erol energy Hair Shampoo Hamamelis ist erhältlich bei Fachärzten und in Apotheken  
Pharmacode (Schweiz): 3589252 (Erol energy Hair Tonic Hamamelis 200 ml)

## DAS BURNOUT DER KOPFHAUT

Das Burnout der Kopfhaut zeigt sich zunächst in einer leicht reizbaren, sensiblen Kopfhaut. Auf dieser Basis entstehen rasch die unangenehmen Beschwerden wie Juckreiz und Brennen der Kopfhaut, Hautrötung, Schuppen und Haarausfall. Eine spezifische dermatologische Veranlagung der Haut wie Hauttrockenheit, chemische Haarbehandlungen oder die längere Verwendung von Anti-Schuppenshampoos mit bestimmten reizend wirkenden Inhaltsstoffen, setzen die Kopfhaut dauerhaft unter Stress.

Die dermatologische Empfehlung:

- \* Vermeidung von bestimmten Shampooinhaltsstoffen wie Cocamidopropylbetain und Konservierungsstoffen.
- \* Verwendung aufeinander abgestimmter Haarprodukte.

Ist unsere Kopfhaut gesund, wird sie durch ein ausgeklügeltes natürliches Barriersystem geschützt, welches das Eindringen von Schadstoffen weitgehend verhindert. Ein so hoch entwickeltes Organ wie unsere Haut, kann allerdings durch verschiedenste Einflüsse leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Häufig werden zur Behandlung von Schuppen, Haarausfall, Juckreiz und Rötung schnell wirksame Präparate eingesetzt, die allerdings meist nicht antioxidativ wirksam sind. Dadurch wird oftmals das natürliche Barriersystem der Kopfhaut überfordert und ihre Regeneration behindert.

Das Barriersystem unserer Haut stellt an sich ein wirksames Schutzschild dar und ist in der Lage sich kämpferisch gegen die Schädigung durch Sauerstoffradikale und Umweltschadstoffe zu wehren. Bei einer Schwächung dieser Schutzfunktion braucht die Haut im Rahmen eines individuellen Schutzplans Unterstützung durch gezielt wirksame, gut verträgliche pflanzliche Stoffe, die in der Lage sind, mögliche Hautschäden durch angreifende Prooxidantien zu begrenzen und die Funktion der Kopfhaut normalisieren. Die in Hamamelis enthaltenen Polyphenole (Flavonoide und Tannine) binden zellschädigende freie Sauerstoffradikale und beseitigen dadurch Störungen des natürlichen Gleichgewichts von Pro- und Antioxidantien.

Für eine vorbeugend und unterstützend wirksame Behandlung der Kopfhaut sowie zum Schutz und zur Pflege haben die aus wild wachsenden Beständen gewonnenen Pflanzenstoffe von Hamamelis virginiana sehr große Bedeutung. Produkte auf der Basis wild wachsender Hamamelis virginiana enthalten gehaltreiche Mikronährstoffe mit Vitamincharakter.

Beschwerden aufgrund trockener und empfindlicher Kopfhaut wie Juckreiz, Rötung, Brennen und Haarausfall werden zwar dermatologisch als ungefährlich eingestuft, dennoch sind Menschen, die darunter leiden psychisch und physisch oft sehr stark belastet und einem hohen Leidensdruck ausgesetzt. Es gibt zwar viele verschiedene Präparate und mögliche therapeutische Behandlungsansätze gegen die genannten Beschwerden, aber auch eine lange Liste möglicher Nebenwirkungen. Verständlicherweise resultiert daraus oft eine Unzufriedenheit der behandelnden Therapeuten.

## INDIVIDUELLER SCHUTZPLAN

### Produktempfehlung

Erol energy <b>Hair Shampoo Hamamelis</b>	Trockene Kopfhaut	1 x täglich bis 2 x wöchentlich
	Lipidmangel der Kopfhaut	1 x täglich bis 2 x wöchentlich
	Reizzustände	1 x täglich
	Brennen	1 x täglich
Erol energy <b>Hair Shampoo Hamamelis in Kombination mit Haar- wuchsmittel</b>	Haarausfall	1 x täglich
	Schutz und Pflege	1 bis 2 x wöchentlich
	Empfindliche Kopfhaut	2 x wöchentlich
	Rötung bei empfindlicher Kopfhaut	1 bis 2 x wöchentlich
Erol energy <b>Hair Tonic Hamamelis</b>	Juckreiz	1 bis 2 x täglich
	Juckreiz mit Rötung	2 bis 3 x täglich
	Schuppen	2 x täglich
	Haarausfall	2 x täglich
Erol energy <b>Hair Tonic Hamamelis in Kom- bination mit Erol energy Hair Shampoo Hamamelis</b>	Haarausfall und Schuppen	1 x täglich
	Trockene Kopfhaut mit Juckreiz	1 x täglich
	Brennen und Hautrötung	2 bis 3 x wöchentlich
	Reizzustände und Schuppen	1 x täglich

Die Inhaltsstoffe von Erol energy Hair Shampoo Hamamelis und Erol energy Hair Tonic Hamamelis sind auf der Packung vorschriftsgemäss deklariert.  
Für weitere Auskünfte fragen sie bitte ihren Arzt oder Apotheker.

Führende Schweizer Dermatologen empfehlen Erol energy Hair Shampoo und Erol energy Hair Tonic aus wild wachsendem Hamamelis.

[www.hamamelis.ch](http://www.hamamelis.ch)  
[www.skin-burnout.ch](http://www.skin-burnout.ch)

# Erol<sup>energy</sup>



GEGEN DAS BURNOUT  
DER KOPFHAUT

 hamamelis.ch

APOMEDICA SAGL SWITZERLAND  
www.hamamelis.ch | info@apomedica.net