

11. Türchen

Histaminhaltig? Das kommt mir gar nicht in die (Einkaufs-)Tüte, aber auf die Kopfhaut?

In Bezug auf HIT sind wir nicht nur, was wir essen. Viele Betroffene beklagen daher auch Beschwerden, etwa wenn jemand sich stark parfümiert hat, neben ihnen raucht oder weil die Wäsche nicht vertragen wird.

Es hat einige Zeit gedauert, bevor ich die Übeltäter außerhalb der Küche ausfindig gemacht hatte, die hier für zusätzliche Beschwerden gesorgt haben, darunter [herkömmliche Zahnpasta](#).

Was die Wäsche anbelangt, greife ich zu hypoallergenem Waschmittel, das ohne Duftstoffe auskommt.

Doch da war noch was: Shampoo.

Während Duftstoffe hier auch eine Rolle spielen, sind es vor allem zwei andere Inhaltsstoffe, die in vielen Shampoos vorkommen, auf die wir mittlerweile verzichten: Natrium Laureth Sulfate und Silikon.

Während mittlerweile zahlreiche Shampoos silikonfrei sind, weil sich der Kunststoff sonst wie ein Plastefilm ums Haar legt (für mehr Glanz, aber weniger Atmungsfähigkeit von Kopfhaut und Haar), ist Natrium Laureth Sulfate noch immer Standard, sofern man nicht gezielt Naturkosmetik oder andere Spezialprodukte kauft.

Das Problem mit Natrium Laureth Sulfate ist gleichzeitig das, was es so wirksam macht: Es schäumt und zwar wie wild. Und was wäre Shampoo ohne Schaum? Natrium Laureth Sulfate ist fettlösend, aber eben auch austrocknend. Vor allem wenn es einweicht (wie es beim Shampoonieren üblich ist), kann der Stoff die Haut reizen und durchlässiger machen. Daher kommt SLS als möglicher Auslöser für HIT-Probleme durchaus infrage.

Zeit, im Bad mal aufzuräumen!

Shampoo – ohne Silikon & Sodium Laureth Sulfate

Im Folgenden ein paar silikonfreie, sodium-laureth-sulfatefreie Alternativen für Kopfhaut und Haar, die du mal ausprobieren kannst:

Alverde

[\(flüssig\)](#)*

Alverde

[\(fest\)](#)*

Hands on Veggies

[\(flüssig\)](#)*

Lavera

[\(flüssig\)](#)*