

Selbsttest – Wie gestresst ist meine Kopfhaut?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und zähle, wie oft Du mit „JA“ antwortest.

1. Juckt Deine Kopfhaut regelmäßig oder fühlt sie sich gereizt an?

☐ Ja ☐ Nein

2. Hast Du Schuppen oder sichtbare Rückstände in Deinem Haar?

☐ Ja ☐ Nein

3. Fühlt sich Deine Kopfhaut oft trocken, gespannt oder „brennend“ an?

☐ Ja ☐ Nein

4. Fettet Dein Haaransatz sehr schnell nach – oft schon am nächsten Tag?

☐ Ja ☐ Nein

5. Hast Du in letzter Zeit vermehrt Haarausfall bemerkt?

☐ Ja ☐ Nein

6. Verwendest Du regelmäßig Stylingprodukte, Trockenshampoo oder aggressive Shampoos?

☐ Ja ☐ Nein

7. Hattest Du in den letzten Wochen viel Stress oder wenig Schlaf?

☐ Ja ☐ Nein

Auswertung:

- 0–1 x Ja:

 Deine Kopfhaut scheint entspannt zu sein. Achte weiterhin auf eine sanfte, individuelle Pflege und ausreichend Feuchtigkeit.

- 2–4 x Ja:

 Deine Kopfhaut zeigt erste Stressanzeichen. Eine beruhigende, bedürfnisorientierte Kopfhautpflege und weniger Styling kann helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

- 5–7 x Ja:

 Deine Kopfhaut ist wahrscheinlich stark gestresst. Lass Dich beraten beim Arzt Deines Vertrauens und/oder bei Deiner Naturfriseurin.