

**TOM HANNEMANN**

GRIN 



**THE  
BEAUTIFUL PEOPLE**

**WISSEN ÜBER HAARE, DAS DU WIRKLICH BRAUCHST**

# Inhaltsverzeichnis des Buchs

---

Daniel Zeller

**VORWORT ..... VI**

Kapitel 1

**WIE KONNTE ES DAZU KOMMEN? ..... 1**

Kapitel 2

**WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS LEIDEN! ..... 7**

Kapitel 3

**DAS TRÄGT MAN JETZT SO? ..... 15**

Kapitel 4

**SCHNEIDEN SIE AUCH FRAUENHAARE? ..... 28**

Kapitel 5

**DIE INDUSTRIELLE HAARREVOLUTION! ..... 40**

Kapitel 6

**TOTES ZELLMATERIAL! ..... 49**

Kapitel 7

**DAS HAUT SO NICHT HIN! ..... 56**

Kapitel 8

**WÄCHST DOCH WIEDER! ..... 65**

Kapitel 9

**WER BIN ICH, MUFASA? ..... 77**

Kapitel 10

**PANTHENOL = PRO VITAMIN B5 ..... 87**

Kapitel 11

**BIS ZUM MUSKELVERSAGEN ..... 94**

Kapitel 12

**DAS KLINGT VERLOCKEND!..... 101**

Kapitel 13

**ÜBER DIESE BRÜCKEN MUSST DU GEHEN!..... 118**

Kapitel 14

**DAS STEHT WIE NE 1!..... 128**

Kapitel 15

**UND TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER. .... 142**

Kapitel 16

**HABEN WIR ES DANN JETZT? ..... 157**

DANIEL ZELLER

## VORWORT

---

Manchmal erkennt man Menschen nicht an dem, was sie sagen – sondern an dem, was sie sich noch nicht trauen zu zeigen.

Als ich Tom Hannemann 2018 kennengelernt habe, war da bereits alles da: Wissen, Schärfe, Humor, Haltung. Nur eines fehlte noch – Raum.

Tom war groß. Also körperlich. Innerlich wirkte er eher zusammengefaltet. Schultern nach vorne, Blick leicht gesenkt, irgendwo zwischen *»Ich weiß alles«* und *»Bitte schaut mich nicht an«*.

Ein Typ, der mehr wusste als die meisten im Raum, aber weniger Platz einnahm, als ihm zustand. Und genau darin lag sein größtes Potenzial.

Tom war schon damals der Nerd im besten Sinne. Derjenige, den alle fragen, wenn es wirklich wichtig wird. Inhaltsstoffe? Tom kennt sie. Technik? Tom weiß Bescheid. Warum etwas nicht funktioniert, obwohl es laut Hersteller funktionieren müsste? Tom hat eine Erklärung. Wenn Wissen Punkte gäbe, hätte er die Highscore-Tabelle gesprengt. Verkaufstalent war das damals noch nicht zwingend. Sympathie dagegen schon. Und Humor – sehr speziell.

Wer Tom kennt, weiß: Sein Flachwitz-Repertoire ist nicht begrenzt. Es ist eher ein Fass ohne Boden. Wortspiele, Kalauer, trockene Einzeiler, schwarzer Humor zur exakt falschen Zeit – alles dabei. Und das Beste: Er findet sie selbst am lustigsten. Immer.

Ich erinnere mich gut an eine gemeinsame Außendienst-Mitfahrt in Nürnberg. Termine im Salon. Gespräche. Fachthemen. Tom saß da wie ein sehr schlauer Sitzzwerg auf dem Stuhl. Viel Wissen, wenig Raum. Irgendwann habe ich ihm gesagt: *»Tom, Brust raus. Du darfst im Sales auch sichtbar sein. Nicht nur erklären, sondern stehen.«* Er hat das ernst genommen. Und das war ein Wendepunkt.

Denn Tom ist jemand, der Feedback nicht sammelt, sondern aufsaugt. Er prüft es. Verarbeitet es. Und wenn es Sinn ergibt, setzt er es um. Wenn etwas nicht mehr passt, erfindet er sich neu. Außendienst. Education. Team Lead. Speaker. Erklärbar. Verantwortung für Trainer, Inhalte, Standards. Und jedes Mal, wenn etwas hakete, kam nicht das Jammern, sondern die nächste Version von Tom.

Was ihn dabei immer ausgezeichnet hat, war sein Gedächtnis. Es ist absurd gut und gleichzeitig ein bisschen beängstigend. Tom merkt sich alles. Nebensätze. Randbemerkungen. Dinge, die jemand vor Jahren in einem völlig anderen Kontext gesagt hat. Er holt sie wieder hervor, verknüpft sie – und macht daraus entweder eine brillante Erklärung, eine starke Story oder beides.

Als er angefangen hat, Inhalte auf Social Media zu machen, war das für mich keine Überraschung. Er hat ja schon immer erklärt. Nur war der Raum plötzlich größer.

Und ja, ich habe ihn dabei unterstützt. Nicht, weil eine Influencer-Karriere meine große Empfehlung für ihn war, sondern weil ich gesehen habe, dass da jemand seinen Platz gefunden hat.

Heute ist Tom einer der größten Hair-Creator in Deutschland. Selbstständig. Unternehmerisch. Sichtbar. Laut. Und trotzdem nimmt er sich selbst nicht zu ernst. Vielleicht ist genau das seine größte Stärke. Wissen ohne Arroganz. Klarheit ohne Belehrung. Humor als Haltung.

Ich war sieben Jahre lang sein Vorgesetzter.

Heute bin ich vor allem stolz.

Ich habe viele Talente kommen und gehen sehen. Wenige haben sich so konsequent entwickelt. Und noch weniger haben es geschafft, fachliche Tiefe, Humor und Selbstironie so sauber zu verbinden.

Dieses Buch passt zu Tom. Nicht, weil es perfekt sein will. Sondern weil es Dinge entwirrt, die unnötig kompliziert gemacht wurden. Wenn du dieses Buch liest, bekommst du keinen erhobenen Zeigefinger. Du bekommst Wissen, Erfahrung, Haltung – und zwischendurch vermutlich einen Flachwitz, bei dem du kurz überlegst, ob du lachen willst oder musst.

Beides ist okay.

## Kapitel 1

# WIE KONNTE ES DAZU KOMMEN?

---

Was um alles in der Welt rechtfertigt denn, dass ich, Tom Hannemann, ein Buch schreibe? Das hier ist bereits mein dritter Versuch, dieses Kapitel schnell, informativ und charmant über die Bühne zu bringen. Mein Leben war bei Gott sehr turbulent die letzten 38 Jahre und vieles davon wirst du auf den nächsten Seiten erfahren. Bevor wir uns allerdings mit den heutigen Schönheitsidealen auseinandersetzen, die lustigsten Anekdoten meiner Friseurzeit näher beleuchten oder gemeinsam eine Routine aufstellen, mit der deine Haare das absolute Maximum ever erreichen, sollten wir mal klären, welche »*Credentials*« ich denn habe. Damit meine ich meine Erfahrungen der letzten 18 Jahre in der Haarindustrie und warum sie mich dazu befähigen, wildfremden Menschen erklären zu wollen, wie ihre Haare das absolute Optimum erreichen. Die frühen Stadien meines Lebens lassen wir da mal kurz unter den Tisch fallen. Ich kann nur sagen, ich bin ein Scheidungskind, habe immer versucht, als People Pleaser die Menschen ja nicht zu sehr zu agitieren und bis ich meinen Wehrdienst angetreten habe, war ich wohl der faulste Schüler, den man sich nur vorstellen kann. Apropos Faulheit: Das ist ein Motiv, das sich wohl durch dieses komplette Buch ziehen wird. »*Faul*« heißt für mich nämlich nicht, keinen Ansporn oder

Antrieb zu haben. Faul sein heißt in meiner Welt, den kürzesten Weg von A nach B zu finden, mit der höchstmöglichen Qualität. Simple Lösungen, die in meiner Erfahrung meist zu den besten Ergebnissen führen. Diese Herangehensweise ans Leben hat mir immerhin das Abitur beschert, hat mich entspannt durch meine Friseurausbildung kommen lassen und ist auch heute noch Grundlage meiner Arbeit. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber sobald die Variablen zu komplex werden und sobald ich seitenweise Recherche betreiben muss, um zu wissen, wie ein Produkt funktioniert, steige ich persönlich aus. Allein schon deswegen wird dieses Buch simple Wahrheiten enthalten, die du umgehend umsetzen kannst, ohne auch nur im Entferntesten die Angst haben zu müssen, dass du irgendwas verpasst.

Bevor ich jetzt allerdings viel rede und nichts sage, gehen wir die wichtigsten Etappen meines Lebens kurz als Beweis dafür durch, dass ich weiß, was ich erzähle. Mein beruflicher Lebenstraum war es immer, Lehrer zu sein. Anderen etwas beizubringen und zu sehen, wie sie selbst vorwärtskommen, hat mich schon immer erfüllt. So gesehen wollte ich fürs Reden und Klugscheißen bezahlt werden. Während meiner zahlreichen Ferienjobs oder auch später im Wehrdienst ist mir mit Schrecken aufgefallen, dass mir harte Arbeit halt einfach nicht liegt. Du könntest jetzt zu Recht ketzerisch behaupten, dass Friseur sein und das tägliche Arbeiten im Salon auch harte Arbeit ist. Das stimmt, allerdings hat es sich für mich nie so angefühlt. Lehrer oder Aufklärer bin ich trotzdem geworden, nur auf einem anderen Weg, als ich gedacht hätte. Nämlich als Friseurtrainer habe ich meinen Kollegen helfen dürfen, neue

Welten zu ergründen, neue Techniken zu verstehen und ihren Horizont zu erweitern. Der Weg dahin war definitiv ein steiniger und weit härter als ich gedacht hätte, aber eine Lebensweisheit gibt es direkt zum Start für dich: Außerhalb der Komfortzone wächst man. Da, wo es wehtut, geht es vorwärts. Diese Einstellung war es auch, die mich dazu bewogen hat, 2007 meinen Lehrvertrag zu unterschreiben. Ich bin nicht Friseur geworden aus Hingebung und Passion für das Thema Haare. Auch nicht, weil ich Menschen Selbstbewusstsein geben wollte oder eine hohe Affinität zu Beauty hatte. Ich war noch nicht mal handwerklich begabt, denn ich kann bis heute keine gerade Linie auf Papier ausschneiden. Wie so oft im Leben eines Mannes bin ich wegen einer Frau Friseur geworden. Denn direkt nach meiner Zeit bei der Fahne und der anschließenden Zeit als Mädchen für alles in einem Konzerthaus traf ich die liebe Gitte. Sie hatte ihren eigenen Salon, den sie gerade erst eröffnet hat, und als ihr neuer Partner habe ich viel Zeit dort verbracht. Während ich also unnützlich im Salon rumsaß, maximal etwas kehren oder was shampooieren durfte, ist mir aufgefallen, wie facettenreich, kreativ und spaßig der Job als Friseur ist. Ich selbst hatte mich nie mit dem Gedanken auseinandergesetzt, fremden Menschen in den Haaren rumzugrabbeln, geschweige denn, das als meine Karriere anzusehen. Als ich allerdings immer tiefer in den Kosmos der Haarkunst abdriftete, ist mir aufgefallen, dass es nicht nur ein bisschen Haare schneiden oder Farbe auftragen ist. Der Umfang an Wissen, der dazugehört, ein echter, fokussierter Haarliebhaber zu sein, ist erschreckend. Aus diesen täglichen Beobachtungen heraus ergab sich dann mein klarer Wunsch: Hey Freunde

der Nacht, ich werde Friseur. Damit habe ich kurzerhand die großen Träume meiner Mutter für mich eliminiert, woraufhin sie ihre Kommunikation mit mir erstmal eingestellt hat. War mir an der Stelle aber völlig egal, ich war verliebt sowohl ins Friseursein als auch in Gitte. Fun Fact am Rande, als ich meinen Ausbildungsvertrag unterschrieben habe, ließ sie mich schwören, auf ewig in der Friseurbranche zu verbleiben. Hast du dieses Buch also aufgrund eines Guides für Haare gekauft, wird dir sicher auffallen, dass ich diesen Schwur nie gebrochen habe. Denn selbst in meiner Studienzeit für die gute alte BWL als auch in meiner Außendienstzeit war ich immer in der Friseurbranche tätig. Ich würde also nicht hier sitzen, dieses Buch schreiben, hätte nicht Hunderttausende Follower auf Social Media oder wäre letzte Woche beim Frühstücksfernsehen gewesen, hätte Gitte mir nicht diesen Schwur abgenommen. Deshalb gilt hier an dieser Stelle mein großer Dank für dieses fantastische Leben, das ich aufbauen durfte, Gitte Oettler.

Was dir während deiner Ausbildung als Friseur aber keiner erzählt, ist, dass du so viel lernen kannst, wie du willst, du aber erst wirklich verstehst, wie das Haaremachen funktioniert, wenn deine Ausbildung vorbei ist. Erst wenn du unbetreut am Kopf wildfremder Menschen anfängst, rumzuschneiden und zu färben, wird dir auffallen, was du alles kannst oder eben auch nicht. Den wildfremden Menschen auch. Somit habe ich in 18 Jahren meines Friseurdaseins jeden Fehler gemacht, den man machen kann, und jede Lösung gefunden, um sie wieder auszubügeln. Das allein würde mich schon zum Brockhaus der Haare machen, hat aber dazu geführt, dass ich immer

mehr und mehr wissen wollte. Dazu kommen meine Erfahrungen als Shampoo-Schubse im Außendienst in der Haarindustrie, als Chef für Education in mehreren europäischen Ländern sowie die Stimme der Haar-Etikette auf Social Media. All diese Herausforderungen, das Verschieben meiner Komfortzone in hundertfacher Ausführung und auch immer wieder das Scheitern an meiner eigenen Hybris geben mir das Selbstbewusstsein, sagen zu können, dass ich wohl zu den 1 % der Haarwissenden gehöre. Nehmen wir an, es gäbe nicht nur Wirtschaftsweise, sondern es gäbe auch Haarweise, wäre ich auf jeden Fall einer von den Typen. Nachdem ich nun diese unglaublich arrogante These aufgestellt habe, muss ich logischerweise auf den nächsten Seiten liefern. Und glaube mir, das werde ich. Wird dieses Buch das absolute Standardwerk für die Entschlüsselung des Drogerie-Haarregals? Ich glaube nein. Es wird allerdings der erste richtig große Versuch auf dem Weg dahin. Damit habe ich grundlegendes Erwartungsmanagement betrieben, kann dir aber sagen, dass viele meiner Tipps, Tricks und Hacks dir sofort Lösungen und Möglichkeiten an die Hand geben, das zu erreichen, was du mit deinen Haaren wirklich erreichen willst. Denn egal, ob du diesen Schmöcker in die Hand genommen hast, um deine Haare besser verstehen zu lernen, dir die perfekte Produktroutine im Bad zusammenzuklöppeln oder einfach nur mehr über mich und meine Art und Weise wissen willst, zu all diesen Themen wird es Aufklärung in diesem Text geben. Schnall dich also an, denn wir starten ohne Umschweife.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Klarheit zu schaffen. Transparenz im Regal, Transparenz in der Dusche, Transparenz auf dem Kopf. Haare sind wirklich kein schweres Thema, allerdings hat es die Industrie geschafft, in den letzten 100 Jahren daraus ein unglaubliches Mysterium zu machen. Ich bin also angetreten, den Schleier der Irreführung ein für alle Mal zu lüften, um einen klaren Pfad hin zur eigenen Schönheit zu eröffnen. Mein Name ist Tom Hannemann, ich bin Hairstylist, Friseurtrainer, Haarnerd und leidenschaftlicher Klugscheißer und mein Kanal heißt *@\_the.beautiful.people*. Wie auch du eine oder einer dieser *beautiful people* wirst, das sage ich dir jetzt.

P. S.: Mir bitte nicht folgen, denn ich habe über Haare ein Buch geschrieben!



STYLING TOOLS  
EINE KLEINE AUSWAHL FÜR DICH



## Kapitel 7

# DAS HAUT SO NICHT HIN!

---

Es gibt eine Sache zum Thema Haare, die ich niemals verstehen werde. Es wird konstant und flächendeckend über die Haargesundheit und Schönheit gesprochen und keiner erwähnt, nicht mal in einem Nebensatz, die Kopfhaut. Dabei ist das meistverkaufte Produkt in der Haarpflege Shampoo. Dreimal darfst du raten, für was Shampoo gedacht ist. Richtig, Kopfhaut. Wann immer ich mit Menschen über ihre Haare spreche, versuchen sie mir zu erklären, dass sie ja schon das richtige Shampoo benutzen, als wäre das ausschlaggebend für den Look oder das Gefühl ihrer Haare. Shampoo ist nichts anderes als das Reinigungsprodukt für unsere Kopfhaut. Genau danach sollten wir es auch auswählen. Shampoo nach den Haaren auszuwählen ist, als ob ich ein Schnitzel mit Stäbchen essen möchte. Funktioniert nicht. Tu dir bitte den Gefallen und versuch nicht, mir das Gegenteil zu beweisen. Ich habe es versucht. Es ist witzlos. Irgendwie hält sich auch nach wie vor der Gedanke, dass Gesichtshaut und Kopfhaut völlig unterschiedlich sind. Dabei ist die Realität, dass Kopfhaut lediglich die Erweiterung der Gesichtshaut darstellt. Habe ich also eine ölige Gesichtshaut, werde ich eine sehr schnell fettende Kopfhaut haben. Genauso heißt es, wenn ich eine Mischhaut oder auch sehr trockene Haut habe, wird diese

sich auf meinem Kopf in ähnlicher oder genau der gleichen Art äußern. Damit liegt der Gedanke nahe, bei der Reinigung und Pflege meiner Kopfhaut genauso viel Zeit und Aufwand zu investieren, wie ich das für mein Gesicht tue. Für die Hautpflege werden die kompliziertesten Routinen erstellt. Ein Ölreiniger für die Vorbehandlung, dann milder Reinigungsschaum, für die Klärung der Poren, danach Tonicum, Serum, Tagespflege und Sonnenschutz. Auf der Kopfhaut reicht aber das 08/15 Shampoo, das vorrangig im Geruch überzeugt? Verstehe ich also meine Kopfhaut nicht, behandle sie nicht korrekt, kann ich nicht erwarten, schöne, volle und gesunde Haare zu haben. Ganz einfach gesagt: Je fruchtbarer der Boden, umso höher die Pflanze. Dieses Konzept lässt sich auch eins zu eins auf Kopfhaut und Haare übertragen. Nachdem ich jetzt genug schlechtes Gewissen verbreitet habe, gibt es nur einen Weg, das richtige Vorgehen für die eigene Kopfhaut zu entwickeln. Der Schlüssel dazu ist Aufklärung. Je genauer ich weiß, was auf meinem Kopf vor sich geht, umso besser kann ich darauf einwirken, um meine Ziele zu erreichen. Selbst in der Friseurausbildung wird dieses Thema nur rudimentär aufgegriffen. Anstelle jetzt die große Wissenschaftskeule zu schwingen, die einzelnen Hautschichten runterzubeten und irgendwelche absurden Schlüsse zu ziehen, machen wir es praktisch und simpel. Anhand einer kurzen Checkliste kann ich herausfinden, welchen Kopfhauttyp ich habe und daraus ableiten, wie ich ihn behandeln muss. Stell dir einfach mal folgende Fragen: Wie schnell fettet meine Kopfhaut? Ist deine Antwort, ich muss alle zwei bis drei Tage waschen, dann ist das völlig normal. Müsstest du jeden Tag waschen? Reden wir von schnell fettender Kopfhaut.

Reicht es für dich einmal die Woche, deinen Kopf unter Wasser zu halten? Dann ist trockene Kopfhaut angesagt. Wie genau sich das in Produkten äußert, dazu kommen wir gleich. Vorher stellen wir noch die nächste Frage: Habe ich Rötungen, Juckreiz oder Schuppen? Diese drei Zustände bauen aufeinander auf und sind im Normalfall in einer Disbalance des Mikrobioms begründet. Klingt schlimmer als es ist. Das Mikrobiom ist das harmonische Zusammenleben mehrerer Mikroorganismen auf deiner Kopfhaut. Darunter fallen Bakterien, aber auch Pilze. Einer dieser Pilze ist *Malassezia globosa*. Je mehr Talg deine Kopfhaut produziert, desto höher ist die Gefahr, dass dieser Pilz, der sich davon ernährt, zahlenmäßig immer größer wird. Talg ist übrigens das Fachwort für das Fett, das unsere Haut bildet. *Malassezia* wiederum verstoffwechselt dieses Kopfhautfett und dabei entsteht ein Abfallprodukt, das zu oxidativem Stress führt. Ganz böse gesagt hinterlässt er kleine Häufchen, die deine Kopfhaut reizen. Gehe ich dagegen nicht vor, sind die Symptome zuerst Rötungen der Kopfhaut, danach setzt ein Juckreiz ein und als Reaktion darauf produziert die Haut sehr viel mehr Zellen und die lösen sich als Schuppen danach ab. Das zerstört in der Endkonsequenz meine Hautbarriere, macht meine Haarwurzeln anfälliger für Entzündungen und ultimativ fallen mir mehr Haare aus. Diese Pilzinfektion ist der Hauptgrund für Schuppen- und Kopfhautprobleme. Das betrifft 50 % der Weltbevölkerung.

Der einzig andere Grund für Schuppen ist extreme Kopfhauttrockenheit, die zu Rissen in der Hautbarriere führt und dadurch zu transdermaletem Wasserverlust. Das heißt nichts anderes, als dass die Haut reißt und das

Wasser, das darunter für Geschmeidigkeit und Elastizität zuständig ist, verdunstet. Diese Anomalie geht mit einem Spannungsgefühl und meistens auch Schuppen einher. Allerdings trockenen Schuppen, nicht wie bei der Pilzinfektion, denn da sind die Schuppen fettig. Diese beiden Zustände sind verantwortlich für 90 % der Kopfhautprobleme. Die restlichen 10 % verteilen sich auf Psoriasis, also Schuppenflechte, oder Neurodermitis. Bewaffnet mit all diesem Wissen kann ich jetzt eine Differenzialdiagnose in meiner eigenen Kopfhaut vornehmen. Übersetzt heißt das: Ich kombiniere meine Antworten aus Frage 1 und 2 und habe damit den Zustand meiner Kopfhaut analysiert. Lass uns ein konkretes Beispiel machen. Bei mir ist die Antwort auf die erste Frage, dass ich meine Kopfhaut nahezu jeden Tag waschen müsste. Das deutet auf übermäßige Talgproduktion hin und heißt gleichzeitig, dass ich anfällig bin für die Infektion durch Malassezia. Die Frage 2 muss ich bei Rötungen und Juckreiz mit Ja beantworten. Damit zeigt sich direkt, dass meine Kopfhaut besondere Behandlung braucht. Ich kann also nicht jedes x-beliebige Shampoo nutzen und werde womöglich noch ein zusätzliches Produkt brauchen. Was heißt das aber jetzt für die Auswahl meiner Produkte? Wie balanciert und gesund meine Kopfhaut ist, regle ich über mein Shampoo. Dadurch, dass meine Kopfhaut sehr schnell fettet, brauche ich etwas, das tiefer reinigt. Ein mildes Shampoo oder etwas mit einem höheren Ölanteil bringt mir nicht das richtige Ergebnis. Ich achte also immer darauf, dass mein Shampoo eine klare Formel hat. Es muss durchsichtig und darf nicht milchig oder cremig sein. Darüber hinaus ist die Technik meiner Haarwäsche genauso wichtig. Ich für meinen Teil wasche

meine Kopfhaut in zwei Partien, insgesamt in zwei bis drei Durchgängen. Ich starte mit einer kleinen Menge Shampoo auf meinem Oberkopf. Danach nehme ich die gleiche kleine Menge für meinen Hinterkopf und wasche dann noch mal meine gesamte Kopfhaut. Zwischen jedem Gang spüle ich einmal alles runter. So garantiere ich mir eine tiefe Reinigung, die flächig ist und mich davor bewahrt, irgendeine Art von Kopfhautfett oder Verschmutzung zurückzulassen. Das allein in Kombination mit einem tiefer reinigenden Shampoo hat mir schon die Möglichkeit gegeben, nur alle zwei bis drei Tage Haare zu waschen. Erweitert habe ich das um ein Shampoo, das den Inhaltsstoff Pirocton Olamine enthält. Ja, du hast richtig gelesen, ich benutze zwei Shampoos in meiner Routine. Durchgang 1 und 2 sind ein tiefer reinigendes, Durchgang 3 ist ein Anti-Schuppen-Shampoo. Denn der Inhaltsstoff Piroctone Olamine zerstört den Pilz Malassezia und damit die Auswirkungen auf die Kopfhaut. Seitdem ich dieses Vorgehen für mich entdeckt habe, hat sich meine Kopfhaut beruhigt und mein zunehmender Haarausfall ist reduziert beziehungsweise verschwunden. Das soll allerdings nur ein Beispiel sein für die Art der Diagnose, die mir dieses Wissen gegeben hat. Das kann für dich genauso gut funktionieren oder auch gar nicht. Deshalb ist es wichtig, sich mit der eigenen Kopfhaut zu beschäftigen, zu testen, was tut mir gut, und dabei dann zu bleiben.

Der Vollständigkeit halber möchte ich noch zwei andere Inhaltsstoffe erwähnen, die gerade in schwereren Fällen einer Pilzinfektion wirken. Darunter fällt Ketoconazol, was ich in Ketozolin finde und nur in der Apotheke erhältlich ist und Seleniumsulfid. Letzteres ist der stärkste

Inhaltsstoff gegen *Malassezia* und sollte nur im Ausnahmefall genutzt werden. Die von mir empfohlenen Shampoos in diesem Zusammenhang werden von Head & Shoulders oder Salthouse hergestellt. Im Falle von sehr trockener Kopfhaut ist die Landschaft der Produkte leider sehr überschaubar. Gerade in diesem Zusammenhang will ich ein Shampoo, das sehr milchig ist, hohen Ölanteil hat und bestenfalls Ceramide enthält. Ceramide und Niacinamide sind die besten Inhaltsstoffe für eine gestörte Hautbarriere. Das ist nämlich der Grund, warum meine Kopfhaut Wasser verliert und trocken wird. Beantworte ich Frage 1 also mit einmal die Woche Haare waschen und Frage 2 mit Spannungsgefühl und trockenen Schuppen, sind das die Inhalte, nach denen ich suche. Die einzige Serie, die sich darauf spezialisiert hat, im freien Handel, ist Derma X Pro Head & Shoulders.

Da wir bereits an der Stelle von Produktempfehlungen sind, ist mir wichtig hier klarzustellen, dass nichts davon bezahlt ist. Die Empfehlungen, die jetzt und im weiteren Verlauf dieses Buches von mir ausgesprochen werden, beziehen sich auf ihre Wirksamkeit und meine Erfahrungen damit. Alle Produktnamen, die ich hier in den Mund nehmen werde, habe ich hundert- oder tausendfach empfohlen und diese sind mit überwältigendem, positivem Feedback an mich zurückgespielt worden. Ich erwähne sie hier, um konkrete Beispiele geben zu können, wie Archetypen von Produkten für spezielle Bedürfnisse aussehen sollten. Es gibt für diese Marken aber keinen Absolutheitsanspruch. Disclaimer beendet.

Was mir allerdings gerade mit Schrecken auffällt, ist, dass ich noch nicht einmal erwähnt habe, dass Haut-

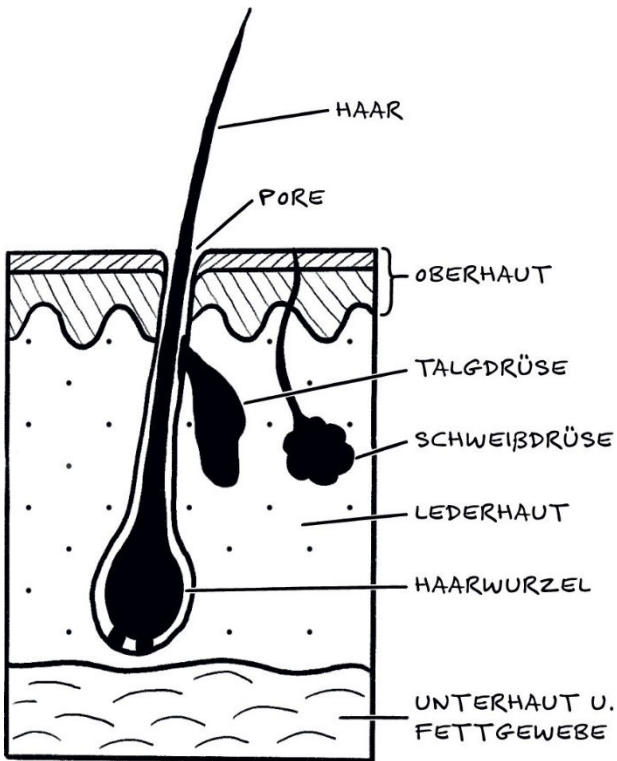
probleme zum Dermatologen gehören. Bevor du also anfängst, dich selbst zu therapieren, gerade in schwierigen Fällen, ist der Weg zum Arzt ein Muss. Meine Art der Kopfhautdiagnose ist trotz aller Hintergrundinformationen nach wie vor eher laienhaft. Das Schlechteste, das dir ohne Arzt passieren kann, ist, dass du einen bestehenden Zustand verschlimmerst. Gut, dass ich diesen Hinweis erst gegen Ende des Kapitels gebe. Insgesamt hört sich's auch leider danach an, als ob jeder auf dieser Erde Kopfhautprobleme hätte. Das stimmt einfach nicht. Wenn du auf Frage 1 und 2 normale Antworten hast oder gar keinen Stress mit deiner Kopfhaut, dann bist du bei der Wahl deiner Produkte völlig frei. Musst du deine Kopfhaut also nur alle zwei bis drei Tage waschen? Hattest du noch nie eine Rötung, einen Pickel, ein Spannungsgefühl oder eine Schuppe auf deinem Kopf? Dann kannst du freilich das Shampoo nutzen, das dich vom Geruch am meisten überzeugt. Denn egal, was da draufsteht, für welchen Haartyp es gedacht ist, ob es Farbe schützt oder aufbaut, es ist immer nur ein Reiniger. Ein Shampoo macht per se für deine Haarstruktur gar nichts. Lass uns also gemeinsam diese Überbewertung loswerden und uns auf die Produkte konzentrieren, die deine Haare wirklich vorwärtsbringen.

Da ich aber im Verlauf dieses Kapitels noch von zusätzlichen Kopfhautprodukten gesprochen habe, gehen wir auch diese Optionen noch gemeinsam durch. Dazu sei aber gesagt, dass diese Mittel der Kopfhautgesundheit dienen und nicht zwangsläufig in Verbindung mit Haarwachstum stehen. Wie genau das funktioniert und wie du darauf Einfluss nehmen kannst, kommt im nächsten Kapitel. Letztlich kann ich meine Kopfhaut nämlich noch durch zwei

zusätzliche Produkte optimieren. Fettet meine Birne nämlich sehr schnell, kann es durchaus Sinn ergeben, auf ein Vorreinigungsprodukt zurückzugreifen. Die beste Option in diesem Zusammenhang stellt für mich ein BHA- oder AHA-Serum dar. Das ist ein chemisches Peeling, das vor der eigentlichen Reinigung auf die Kopfhaut aufgetragen wird. Dieses entfernt schon überschüssigen Talg vor der eigentlichen Waschprozedur, nimmt überschüssige tote Hautzellen weg und garantiert mir die tiefste Reinigung, die möglich ist. Analog zu Peelings, die ich im Gesicht verwende. Diese Art von Produkt ist allerdings mit Vorsicht zu genießen, gerade wenn die Haut recht empfindlich ist. Die zweite Option, die ich habe, ist ein sogenanntes Leave-in-Serum. In 90 % der Fälle sind sie als »Haarwachstums serum« gelabelt, enthalten Koffein, Rosmarin und verschiedene andere aktive Inhaltsstoffe. Die gerade bei trockener Kopfhaut wichtigsten sind Niacinamide, Bisabolol und Panthenol. Sie werden auf die Kopfhaut aufgetragen, nachdem die komplette Routine durch ist und verbleiben dort. Ihre Auswirkungen auf das Haarwachstum sind eher fraglich. Mit den richtigen Inhalten können sie aber die Kopfhaut super stabilisieren und balancieren. Ich könnte aus diesem Kapitel vermutlich ein ganzes Buch machen. Um die eigene Kopfhaut einschätzen zu lernen, sind die hiesigen Informationen aber ausreichend.

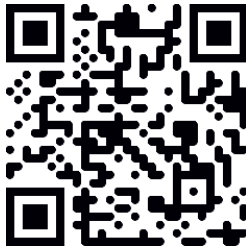
Damit beenden wir unseren Ausflug in die Hautkunde und gehen eine Etage tiefer. Der nächste Part dieser Publikation beschäftigt sich nämlich mit dem meistgefragten Thema im Bereich Haare. Wie schaffe ich es, das optimale Haarwachstum für mich selbst herzustellen? Die Antwort auf diese delikate Frage folgt prompt.

# AUFBAU DER KOPFHAUT



HIER FINDEST DU INFOS ÜBER  
ALLE MEINE PROJEKTE UND MEHR:

SCANNE MICH!



[tomhannemann.de](https://tomhannemann.de)

## ÜBER DEN AUTOR

---

Tom Hannemann, Baujahr 1987, hat sein Leben der Aufklärung gewidmet. Ob als Streamer, Content Creator oder live auf den Bühnen der Friseurwelt sind Haare DAS Thema für ihn. In 18 Jahren, die er in der Beauty-Industrie bereits beheimatet ist, konnte er jeden Winkel auskundschaften. Er vereint die Erfahrungen des klassischen Friseurs am Stuhl, Außendienstlers und Friseurtrainers in einer Person. Simpel, transparent und für jeden verständlich, transportiert er sein Wissen. In weniger als 2 Jahren gelang es ihm damit eine Community aufzubauen, die fast 1,5 Millionen Menschen umfasst. Klare Worte ohne Chichi aber mit intelligentem Witz sind sein Markenzeichen. Somit war das Autorentendasein für ihn unausweichlich.

