



Kopfläuse natürlich bekämpfen

Erkennen und Behandeln von Kopflausbefall

Kopflausalarm! In vielen Schulen oder Kindergärten wird er regelmäßig ausgerufen. Kopfläuse sind lästig, aber harmlos und können mit allerlei Mitteln bekämpft werden. Gefährlicher für die eigene Gesundheit und die der Kinder ist die Anwendung aggressiver Mittel. "die umweltberatung" hat Alternativen gesammelt und getestet.

Kopfläuse sind ca. 3 mm lange, flügellose Insekten, graubraun bis rötlich, flach und vor der ersten Nahrungsaufnahme durchsichtig. Die Tiere sind mit einer Lupe gut, aber mit freiem Auge kaum sichtbar. Verräterisch sind die Bissspuren als blutige Punkte auf der Kopfhaut. Häufiger als die Läuse selbst werden deren Eier und die leeren Eihüllen gefunden. Die Eier und die leeren Eihüllen werden als Nissen bezeichnet. Diese sind ca. 1 mm groß, rundlich, weiß-grau und kleben fest am Haar. Sie sind besonders am Haaransatz sichtbar und im Unterschied zu Schuppen ist es nicht möglich, sie aus dem Haar auszuschütteln. Als erstes erkennen Sie Kopfläuse meist am Jucken, das hinter den Ohren oder am Haaransatz im Nacken besonders stark zu spüren ist.

Lebensweise und Vorkommen

Kopfläuse treten trotz bester hygienischer Bedingungen auf. Sie leben rund einen Monat lang, beißen alle 2-3 Stunden und saugen Blut. Ihr Speichel ruft Juckreiz her-

vor, die Kratzwunden können sich entzünden. Kopfläuse können nicht springen, sie kriechen von Kopf zu Kopf, besser gesagt von Haar zu Haar. Kinder stecken oft die Köpfe zusammen, darum sind vor allem die 5- bis 10-jährigen bevorzugte Opfer. Zwei, drei Tiere genügen bereits, um eine kleine Epidemie auszulösen. Die Läuse nisten am liebsten an den Schläfen, hinter den Ohren und im Nackenbereich. Tückisch ist ihre Fruchtbarkeit: Ein Weibchen legt zwischen 90 und 140 Eier.

UNSER TIPP

Die Behandlung ist wesentlich einfacher, wenn Läuse und Nissen frühzeitig entdeckt werden - bei Lausverdacht häufig kontrollieren! Eine Behandlung ist jedoch erst bei Befall und nicht zur Vorbeugung sinnvoll.

Vorab: Ruhe bewahren!

Läuse sind lästig, aber nicht gefährlich.

Den Befall im Umkreis melden, Familienmitglieder und Kontaktpersonen untersuchen und sicherheitshalber mit einer sanften Methode behandeln. Sind viele Menschen betroffen, sollte die Behandlung möglichst gleichzeitig durchgeführt werden, zum Beispiel in einer Familie bzw. einer Schulklasse, damit ein neuerlicher Befall verhindert wird.



Ausgewachsene männliche und weibliche Kopflaus zwischen Streichholz und 1 Centmünze

So weisen Sie Läuse nach

Frisieren Sie die Haare sorgfältig mit einem Läusekamm aus und klopfen den Kamm mit Schuppen oder vermeintlichen Läusen bzw. Nissen auf einem farbigen Papier ab. Auf rotem Papier können Sie die dunklen ausgewachsenen Läuse und auch die hellen jungen Tiere sowie die Eier erkennen. Bei gutem Licht und mit einem Vergrößerungsglas sind sie von normalen Hautschuppen zu unterscheiden. Am leichtesten sind Haare mit einer Haarpflegespülung frisierbar. Außerdem macht die Pflegespülung die Läuse unbeweglich und sie können nicht vor dem Licht flüchten. Das ganze Haupthaar wird durchkämmt. Führen Sie den Läusekamm mit leichtem Druck auf die Kopfhaut durch jede Haarpartie. Zwischendurch auf ein Küchenpapier oder Tuch abstreichen, bis nichts mehr hängen bleibt.

BEHANDLUNG BEI BEFALL

Häufiges Haare Waschen hilft nicht

Von Kopfläusen befallene Personen werden sehr oft stigmatisiert. Allerdings nützt übertriebene Hygiene nichts gegen die Läuse. Waschen der Haare mit normalem Shampoo vertreibt sie nicht, denn die Ansteckung hängt mit großen Menschengruppen zusammen und ihrem Umgang miteinander. Kuschneln und damit verbundenes Köpfe Zusammenstecken erlaubt den ausgewachsenen Kopfläusen direkt von Haar zu Haar zu krabbeln. Sie können nämlich weder springen noch fliegen.

Zeitplan für die Kopflausbehandlungen

Der nachfolgende Zeitplan soll Ihnen einen Überblick über die Behandlungen für die nächsten zwei Wochen geben. Tag 1 ist der erste Tag, an dem Läuse entdeckt werden. Es erfolgt am besten sofort die Erstbehandlung mit einem Produkt Ihrer Wahl (siehe "Essig, Mayonnai-

se oder Shampoo"). Danach die Haare nass auskämmen. Nass Auskämmen bedeutet, dass das Kopfhaar mit einem Läusekamm und einer Haarpflege- oder Essigspülung kombiniert durchgekämmt wird. Am Tag 5 und 13 reicht ein nasses Auskämmen. Am Tag 9 (8 oder 10, Herstellerangabe berücksichtigen) wird eine Wiederholungsbehandlung durchgeführt und danach wieder nass ausgekämmt. Speziell bei starkem Kopflausbefall empfiehlt sich am Tag 17 eine erneute Kontrolle durch nasses Auskämmen.

Tragen Sie im nachfolgenden Zeitplan das Datum ein und hacken Sie das Kästchen ab, wenn die erforderliche Behandlung für den Tag durchgeführt wurde. Der Zeitplan gibt Ihnen einen Überblick, damit Sie keine Behandlung vergessen.

Tag	Datum	Auskämmen mit Lauskamm	Behandlung mit dem Mittel
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2			
3			
4			
5	<input type="checkbox"/>	
6			
7			
8			
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10			
11			
12			
13	<input type="checkbox"/>	
14			
15			
16			
17	<input type="checkbox"/>	

Zeitplan für Kopflausbehandlungen



Läusekämme mit langen Metallzinken

Kaufen Sie einen guten Läusekamm

Nissen und Läuse werden nicht mit handelsüblichen Kämmen aus den Haaren entfernt. Mit einem engzahnigen Läusekamm hingegen können die kleinen Tiere nachgewiesen und durch sorgfältiges, regelmäßiges Kämmen entfernt werden. Leisten Sie sich einen hoch-

wertigen, feinen Metallkamm! Je länger die Haare, desto länger sollten die Zinken sein!

Bei einem elektrischen Läusekamm bildet sich zwischen den Zinken eine elektrische Spannung. Das Signalgeräusch des Kamms erlischt, sobald er auf eine Kopflaus trifft und sie abtötet. Die Spannung ist für den Menschen nicht fühlbar und harmlos. Da er nur auf trockenem Haar zum Einsatz kommt, eignet er sich bei Lausverdacht und zum Schnellcheck zwischendurch.

Produkte gegen den Kopflausbefall

Für alle Mittel gelten folgende Empfehlungen: Tragen Sie die Substanzen gleichmäßig auf der Kopfhaut auf und halten Sie die empfohlene Dosierung und Einwirkzeit genau ein! Achtung: Alle Behandlungen müssen nach einiger Zeit wiederholt werden, da bei der Ersten vor allem die erwachsenen Tiere getötet werden. Die Nissen jedoch überleben diese Erstbehandlung am Tag 1. Eine Wiederholungsbehandlung am Tag 8, 9 oder 10 tötet die nach der Erstbehandlung geschlüpften Larven (siehe "Zeitplan für die Kopflausbehandlungen").

UNSER TIPP

Keine der Methoden wirkt zu 100 Prozent. Planen Sie von Beginn an Wiederholungen der Behandlung ein und kombinieren Sie die verschiedenen Methoden: Zum Beispiel Auskämmen mit Lauskamm nach einer Essigspülung und Shampoo.

Essig, Mayonnaise oder Shampoo

Essigspülung

5%igen Haushaltsessig mit lauwarmem Wasser 1:1 mischen und in die Kopfhaut und in das Haar einmassieren. Dann den Kopf mit einem in Essigwasser getränkten Handtuch umwickeln. Nach 1 Stunde kann man die toten Läuse und Nissen auskämmen.

Mayonnaise

Reichlich 80%ige Mayonnaise auf die Haare auftragen und ca. 2 Stunden einwirken lassen. Anschließend gut ausspülen und mit normalem Shampoo auswaschen. Danach die Haare mit Läusekamm gut durchfrisieren. Bei selbstgemachter Mayonnaise verbleibt kein störender Geruch nach der Haarwäsche.

Shampoos

"die umweltberatung" empfiehlt zur Schonung von Gesundheit und Umwelt Produkte ohne chemisch wirkende Insektizide. Drogerien und Apotheken bieten Mittel an, die eine physikalische anstatt einer chemischen Wirkung haben. Diese Produkte enthalten Soja- und Kokosöl. Öle ersticken die Läuse, da sie sie mit einem Film überziehen. Shampoos mit Dimeticon sind empfehlenswerter als die Verwendung von herkömmlichen Läuse-Shampoos mit Insektiziden. Sie beeinträchtigen die Atmung der Kopfläuse, ähnlich wie Öle, und es kommt zum Erstickungstod. Dimeticon und pflanzliche Öle werden nicht vom menschlichen Körper aufgenommen.

ACHTUNG

In Apotheken und Drogerien gibt es zahlreiche Shampoos, Sprays, Lösungen oder Lotionen. Die meisten enthalten chemische Insektizide wie Allethrin, Permethrin und andere Pyrethroide. Diese Wirkstoffe reizen Augen und Schleimhaut, können Allergien auslösen und bei empfindlichen Personen auch Asthma- oder Krampfanfälle oder Nervenschädigungen hervorrufen; bei Läusen dagegen wurden weltweit schon Resistenzen beobachtet. Mit Bedacht auf die eigene Gesundheit sollten diese Mittel - wenn überhaupt - nur vorsichtig entsprechend Hersteller- und Altersangabe verwendet werden. Sprays sind grundsätzlich abzulehnen, weil die Wirkstoffe unkontrolliert in der Luft verteilt und dadurch sogar eingeatmet werden können.



© Christian Schwier - Fotolia.com

Das Umfeld und die Kopflaus

Die Übertragung von Kopf zu Kopf ist sehr viel wahrscheinlicher als eine Übertragung aus dem Umfeld. Konzentrieren Sie sich daher auf die Entlausung der betroffenen Köpfe und alles, was mit diesem Haar in Kontakt kommt und nicht auf Ihre Wohnung. Zusätzliche Maßnahmen wie Auskochen, Einfrieren oder Verpacken in Plastiksäcke sind nicht notwendig. Auch Desinfektion oder Insektizide (z. B. auf Möbel) sind absolut überflüssig! Haustiere übertragen übrigens keine Kopfläuse.

Die Zeit arbeitet gegen die Läuse

Läuse überleben nicht ohne regelmäßige Blutmahlzeit, Kopfwärme und -feuchtigkeit. Außerhalb vom Kopf trocknen sie innerhalb von Stunden aus. Bei Zimmertemperatur und normaler Luftfeuchtigkeit sind nach drei Stunden die meisten tot. Nach spätestens 55 Stunden ist auch die letzte Laus nicht mehr am Leben.

Kämme, Bürsten und Haarspangen einfrieren

Legen Sie nach jedem Gebrauch die Kämmen und Bürsten in den Gefrierschrank, besonders wenn sie mehrere Personen nacheinander benutzen. Dasselbe gilt für alle Accessoires für Haare wie Spanglerl, Haarreifen und Co.

Bett und Matratzen

Die gute Nachricht: Läuse sind zu groß, um in das Innere von Matratzen oder Kopfkissen vorzudringen. Eine zusätzliche Reinigung ist nicht erforderlich.

Kleidung, Handtücher und Bettwäsche

Waschbare Textilien wie Bekleidung, Handtücher und Bettwäsche können gewechselt und gewaschen werden. Notwendig ist es jedoch nicht.

Kuscheltiere und Puppen

Damit Kinder wieder zu ihrem Lieblingsspielzeug kommen, ist es am besten sie für drei Tage zu verräumen. Danach sind alle Kopfläuse tot.

Böden, Teppichböden, Polstermöbel und Autositze

Falls Sie zur Nervenberuhigung trotzdem eine Großreinigung starten möchten, reicht normales Absaugen mit dem Staubsauger. Bei glatten Böden genügt es feucht zu wischen.

KURZ GESAGT

Kopfläuse sind lästig, aber harmlos. Lausköpfe mit Essigspülungen oder hochprozentiger Mayonnaise behandeln. Von Shampoos mit chemisch-synthetischen Insektiziden raten wir ab. Alternativ können Shampoos mit Soja- und Kokosöl oder Dimeticon verwendet werden. Läuse bei gutem Licht und mit einem speziellen Läusekamm aus dem Haar auskämmen. Eine Haarpflegespülung macht die Haare beim nass Auskämmen leichter frisierbar und die Läuse unbeweglich. Planen Sie auf jeden Fall mehrere Behandlungen ein und kontrollieren Sie über mindestens zwei Wochen den Erfolg mit dem Läusekamm. Am besten verwenden Sie unseren Zeitplan auf Seite 3, damit Sie keine Behandlung auslassen und wieder von vorne beginnen müssen.



© SENTELLO - Fotolia.com

ZUM NACHLESEN

Informationen zur Kopfläuse-Bekämpfung
www.kindergesundheit-info.de

Weitere Informationen zur Kopflaus
www.rki.de

WEITERE INFORMATIONEN von "die umweltberatung"

Broschüre **„Seife, Duschbad & Shampoo“**
€ 2,50 plus Versandkosten
Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/sdc

Broschüre **„Ameisen, Motten & Co“**
Kostenlos gegen Versandkosten
Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/amc

Broschüre **„Das ökologische Kinderzimmer“**
Download: www.umweltberatung.at/kiz

Broschüre **„Chemie im Haushalt“**
Kostenlos gegen Versandkosten
Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/chh

Infoblatt **„Haare färben“**
Download: www.umweltberatung.at/haf

Infoblatt **„Naturkosmetik selbstgemacht“**
Download: www.umweltberatung.at/nko



**RUFEN SIE UNS AN,
WIR BERATEN SIE GERNE!**

"die umweltberatung" Wien
01 803 32 32
service@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at