

Kopfhaut-Serum Inhaltsstoffe: Was bei Locken wirklich zählt

Ein Kopfhaut-Serum wird meist nach seinen Aktiven beurteilt: Koffein, Niacinamid, Peptide. Dabei entscheidet bei empfindlicher Kopfhaut mit strukturiertem Haar meistens nicht der Wirkstoff über Verträglichkeit – sondern was die Formel drumherum bietet.

Personen mit Locken oder Wellen waschen seltener, verwenden mehr Produkte gleichzeitig und haben eine spezifische Sebum-Verteilung, die das Milieu an der Kopfhaut anders beeinflusst als bei glattem Haar. Was in einer anderen Routine harmlos ist, kann hier über eine Woche kumulieren. Warum das Fundament jeder Lockenroutine bei der Kopfhaut beginnt, erklärt ausführlich dieser Artikel: [→ Gesunde Kopfhaut bei Locken: Warum alles mit der Kopfhaut beginnt](#)

Dieser Guide erklärt, welche Inhaltsstoff-Kategorien ein Kopfhaut-Serum tragen, was Koffein und Niacinamid wirklich leisten – und was nicht – und wie eine INCI-Liste in drei Schritten lesbar wird.

Das Wesentliche im Überblick

- Die ersten 7 INCI-Einträge sind dein Serum. Nicht die Wirkstoffe am Ende der Liste.
- Duftstoffe und MI/MCI sind die häufigsten Auslöser von Kopfhautreaktionen durch Haarpflege. Nicht Parabene.
- Koffein hat die stärkste Studienlage, aber aus Haarausfall-Kontexten, nicht aus Locken-Studien.
- Niacinamid ist ein Barriere-Aktiv, kein Haarwachstums-Wirkstoff. Dieser Unterschied ist wichtig.
- „Parabefrei“ schützt empfindliche Kopfhaut weniger zuverlässig als „MI/MCI-frei“, das zeigen Patch-Test-Daten.
- Wer Parabene meidet, aber MI/MCI ignoriert, tut seiner Kopfhaut keinen Gefallen. Eher das Gegenteil.

Warum deine Kopfhaut bei Locken anders reagiert

Drei Faktoren machen den Unterschied:

Längere Kontaktzeit:

Ein Serum, das täglich angewendet und abgewaschen wird, hat wenige Stunden Kontakt mit der Haut. Bei wöchentlichem Waschen bleibt es sieben Tage. Reizstoffe wirken länger. Rückstände bauen sich auf. Was in einer anderen Routine harmlos ist, kann trotzdem Reaktionen auslösen.

Höherer Produkt-Stack:

Leave-in, Gel, Öl, Refresh-Spray, Kopfhaut-Serum – jedes Produkt bringt eigene Duftstoffe,

Konservierer und Filmbildner mit. Die regulatorische Sicherheitsbewertung betrachtet immer nur ein einzelnes Produkt, nie die Kombination. Reaktionen zeigen oft nicht auf das neue Produkt, sondern auf die kumulative Last.

Sebum-Verteilung:

Das natürliche Hautfett gleitet bei glattem Haar gleichmäßig vom Ansatz in die Längen. Bei Locken folgt es den Kurven der Faser – langsamer, ungleichmäßiger. Die Kopfhaut kann gleichzeitig zu fett sein, während die Längen trocken bleiben. Wer dagegen mit austrocknenden Produkten vorgeht, schwächt die Barriere weiter.

Kurzer Check bevor du weiterliest

- Hast du in den letzten Monaten neue Produkte eingeführt, ohne alte zu entfernen? Das ist der häufigste Ausgangspunkt für kumulative Reaktionen.
- Bessern sich Symptome nach Urlaub oder nach einer Woche mit weniger Produkten? Dann liegt das Problem im Stack – nicht an der Kopfhaut selbst.
- Juckt oder spannt es ein bis zwei Stunden nach dem Auftragen? Das ist ein Trigger-Signal, kein Zufall.

Was ein Serum strukturell leistet: die drei Grundpfeiler: Humektantien, Emollients, Filmbildner

Bevor es zu Koffein und Niacinamid geht, lohnt ein Blick auf das, was eine Formel wirklich trägt. Drei Kategorien bauen fast jedes Serum auf. Sie entscheiden darüber, ob ein Produkt für die Kopfhaut funktioniert, bevor ein einziger Wirkstoff ins Spiel kommt.

Humektantien: Feuchtigkeit festhalten

Humektantien sind Moleküle, die Wasser anziehen und in der obersten Hautschicht halten. Die Kopfhaut verliert kontinuierlich Feuchtigkeit – das lässt sich nicht verhindern, aber verlangsamen.

Typische INCI-Namen:

Glycerin, Betaine, Sodium Hyaluronate, Panthenol, Propanediol. Glycerin ist das am besten untersuchte unter ihnen, gut verträglich, bei empfindlicher Kopfhaut selten ein Problem. Panthenol – Provitamin B5 – bindet ebenfalls Wasser und zeigt in Studien anhaltende Verbesserungen bei Spannungsgefühl und Trockenheit.

Zur Einordnung

Humektantien brauchen eine schützende Schicht darüber. Ohne Emollients zieht Glycerin Wasser an, das dann an der Oberfläche verdunstet statt in der Haut zu bleiben. In gut formulierten Seren kommen sie deshalb nie allein vor.

Emollients und Lipide: die Barriere stützen

Die Kopfhaut hat eine natürliche Schutzbarriere aus Fetten. Sie verhindert, dass zu viel Wasser verdunstet, und hält Reizstoffe ab. Häufiges Waschen, aggressive Reinigung oder anhaltende Reizungen können diese Barriere schwächen.

Typische INCI-Namen:

Squalane, Caprylic/Capric Triglyceride, pflanzliche Öle, Ceramide NP/AP/EOP. Squalane ist für empfindliche Kopfhäute oft die erste Wahl: leicht, kein schwerer Film, selten allergisch.

Zur Einordnung

Ceramide sind Fette, die die Haut selbst produziert. Bei gestörter Kopfhaut sinkt ihr Anteil nachweislich. Ob topisch aufgetragene Ceramide das bei empfindlicher, aber nicht erkrankter Kopfhaut direkt ausgleichen, ist weniger eindeutig belegt. Die Mechanismen sind biologisch plausibel – Heilsversprechen sind damit nicht gedeckt.

Filmbildner: Schutzfilm mit Augenmaß

Filmbildner legen einen dünnen Film über Haaroberfläche und Kopfhaut. Sie reduzieren Reibung und glätten die Oberfläche. Das eigentliche Problem ist nicht der Filmbildner selbst – es ist die Kumulation.

Gel, Leave-in und Serum enthalten oft alle Filmbildner. Bei wöchentlichem Waschen bauen sich diese Schichten übereinander auf. Wasserlösliche Varianten lassen sich mit mildem Shampoo entfernen. Stärkere, wasserabweisende Polymere bleiben ohne gründliche Reinigung stabil und verändern das Milieu auf der Kopfhaut.

Typische INCI-Namen:

Polyquaternium-7, Polyquaternium-10, PVP, Acrylates Copolymer, Dimethicone, Amodimethicone. Wer mehrere davon weit oben in einem Serum sieht und selten wäscht, braucht eine klare Reinigungsstrategie – das ist ein Hinweis auf das System, keine Warnung vor diesen Stoffen per se.

Aktive Inhaltsstoffe im Kopfhaut-Serum: was die Forschung dazu sagt

Koffein: der am besten untersuchte Wirkstoff

Koffein wirkt in Haarfollikeln über Adenosin-Rezeptoren und Phosphodiesterase-Hemmung. Das erhöht intrazelluläres cAMP und kurbelt den Stoffwechsel der Matrixzellen an. Zusätzlich gibt es Hinweise auf eine modulierte 5-alpha-Reduktase-Aktivität und eine Anti-Apoptose-Wirkung an der Haarwurzel. Topisch aufgetragen dringt Koffein nachweislich innerhalb von Minuten in Haarfollikel ein und bleibt dort bis zu 48 Stunden nachweisbar – auch nach dem Waschen.

Systematische Reviews aus 2025 fassen mehrere klinische Studien zusammen und zeigen: Topisches Koffein kann bei nicht-vernarbenden Alopezien messbare Effekte auf Haardichte und Haarausfall zeigen, bei guter Verträglichkeit. In einer randomisierten Studie war eine Koffeinelösung bei androgenetischer Alopezie Minoxidil nicht unterlegen – mit dem Zusatz, dass sich auch Juckreiz und Rötung verbesserten.

Zur Einordnung

Diese Studien wurden an Personen mit diagnostiziertem Haarausfall durchgeführt – nicht an gesunden Locken-Kopfhäuten. Für letztere gibt es keine direkten Vergleichsdaten. Koffein ist gut verträglich und schadet nicht. Wachstumsversprechen für jede beliebige Kopfhaut sind aus dieser Datenlage aber nicht ableitbar.

Niacinamid: Barriere ja, Haarwuchs nein

Niacinamid ist Vitamin B3. In der Gesichtspflege ist es gut erforscht: Es dämpft Entzündungssignale in der Haut, unterstützt die Barrierylipid-Produktion und verbessert in klinischen Studien die Feuchtigkeitsversorgung. Diese Mechanismen lassen sich plausibel auf die Kopfhaut übertragen.

Was das bedeutet:

Rötungen reduzieren, Barriere stabilisieren, Spannungsgefühl lindern – dafür ist Niacinamid in einem Kopfhaut-Serum sinnvoll und sauber belegt. Als Haarwachstums-Wirkstoff ist es das nicht. Studien, in denen Haarwachstumsparameter sich verbessert haben, verwenden fast ausschließlich Kombinationsformeln – was Niacinamid davon geleistet hat, lässt sich nicht herauslesen. Einzelne Labormodelle zeigen sogar potenziell hemmende Effekte auf Haarfollikel bei bestimmten Konzentrationen.

Wer ein Serum kauft, das Niacinamid als Hauptargument gegen Haarausfall bewirbt, bezahlt für ein Versprechen, das die Forschung nicht deckt. Als Barriere- und Comfort-Aktiv steht es auf solidem Boden.

Panthenol, Betaine, Allantoin: die stillen Arbeitstiere

Panthenol bindet Wasser in der Hautoberfläche, verlangsamt den Wasserverlust und zeigt in Studien anhaltende Verbesserungen bei Spannungsgefühl und Trockenheit. Verträglichkeit ausgezeichnet, allergische Reaktionen selten. Betaine und Allantoin arbeiten ähnlich – niedrigstes Reizpotenzial, in solide formulierten Seren für empfindliche Kopfhaut oft vertreten.

Diese drei werden selten auf der Vorderseite einer Verpackung beworben. Das ist kein Zeichen von Schwäche.

Mikrobiom-Ansätze: vielversprechend, aber noch jung

Erste Studien zu prä- und postbiotischen Formulierungen zeigen positive Signale bei Mikrobiomdiversität und Komfortscores. Das Feld ist noch jung. Welche Inhaltsstoffe welche Bakterienstämme langfristig wie beeinflussen, ist nicht abschließend untersucht.

Was sich sicher sagen lässt: Formulierungen, die das Mikrobiom nicht unnötig belasten – also ohne aggressive Konservierer, ohne hohe antimikrobielle Wirklast – sind biologisch sinnvoller als solche, die das Gegenteil tun. Das ist an der INCI-Liste erkennbar, ohne Studienabschluss.

Was empfindlicher Kopfhaut bei strukturiertem Haar eher schadet

Duftstoffe: die größte unterschätzte Variable

In dermatologischen Patch-Test-Studien gehören Duftstoffe zu den häufigsten Auslösern von Kontaktreaktionen durch Haarpflegeprodukte. Synthetische und natürliche Duftstoffe gleichermaßen. Bestimmte Verbindungen, die bei der Oxidation von Lavendel- und Zitrusölen entstehen, gehören zu den am häufigsten positiv getesteten Kontaktallergenen. Das sind Patch-Test-Daten aus echten Patientenkohorten – kein Marketing.

"Naturrein duftend" ist kein Sicherheitsmerkmal für empfindliche Kopfhaut.

In einer Lockenroutine summieren sich die Duftstoffquellen: Leave-in, Gel, Refresh-Spray. Jedes Produkt enthält möglicherweise Duftstoffe. Jedes einzelne Produkt wäre vielleicht kein Problem. Zusammen, über eine Woche auf der Kopfhaut, kann die Kombination trotzdem Reaktionen auslösen.

Produkte, die als "unscented" oder "ohne Parfum" beworben werden, können trotzdem Duftstoffe enthalten – sogenannte Masking Fragrances, die den Eigengeruch der Formel überdecken. Der Begriff ist nicht einheitlich reguliert.

Duftstoff-Check in der INCI

→ Parfum, Fragrance, Aroma – Sammelbegriffe, dahinter können Dutzende Einzelstoffe stecken

→ Warn-Signale separat gelistet: Limonene, Linalool, Citral, Eugenol, Geraniol, Cinnamal, Coumarin

→ "Unscented" auf der Vorderseite, aber "Parfum" in der INCI – das Produkt ist nicht duftstofffrei, es riecht nur nicht danach

Konservierer: High-Risk und Low-Risk

Konservierung ist notwendig. Produkte mit Wasseranteil brauchen sie. Die Frage ist nicht ob, sondern welcher Konservierer.

MI und MCI – Methylisothiazolinon und Methylchloroisothiazolinon – gehören in dermatologischen Kohortenstudien konsistent zu den häufigsten Konservierer-Allergenen. Die klinischen Reaktionen betreffen oft Kopfhaut, Gesicht und Hände. Die Quellen in diesen Studien waren überwiegend Haarshampoos und ähnliche Produkte.

Formaldehyd-Releaser sind eine Gruppe, die langsam Formaldehyd im Produkt freisetzt. Typische INCI-Namen: DMDM Hydantoin, Imidazolidinyl Urea, Diazolidinyl Urea, Quaternium-15, Bronopol. Diese finden sich nicht nur in Billigprodukten, sondern auch in Produkten aus dem höherwertigen Segment.

Deutlich seltener problematisch: Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Natrium Benzoate, Kalium Sorbate. Das Sensibilisierungsrisiko ist nachweislich geringer – nicht null, aber deutlich kleiner.

Konservierer	Risiko-Einschätzung
Methylisothiazolinon (MI), Methylchloroisothiazolinon (MCI)	Hoch – häufigste Konservierer-Allergene in Haarpflege
DMDM Hydantoin, Imidazolidinyl Urea, Quaternium-15, Bronopol	Hoch – Formaldehyd-Releaser
Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin	Moderat – deutlich seltener als Allergene berichtet
Natrium Benzoate, Kalium Sorbate	Niedrig – selten problematisch
Parabene (Methylparaben, Propylparaben etc.)	Niedrig – in üblichen Konzentrationen seltenere Kontaktallergene als MI/MCI

Ein wichtiger Punkt, der oft übersehen wird: Wer konsequent Parabene meidet, aber MI/MCI ignoriert, tut der empfindlichen Kopfhaut keinen Gefallen. Der Anti-Paraben-Trend hat dazu geführt, dass viele Hersteller auf MI/MCI umgestiegen sind – und die Reaktionsraten stiegen. Das ist dokumentiert.

"MI/MCI-frei" wäre ein sinnvollerer Auswahlkriterium als "parabefrei".

- Silikone und Kopfhaut: Was Curly Girls wissen müssen
- Sulfat-freies Shampoo und Kopfhautgesundheit]

Aggressive Reinigung

Kein Serum kompensiert langfristig, was aggressive Reinigung systematisch abbaut. Heiß waschen, stark reinigende Tenside, viel Reibung – das schwächt die Barriere nachweislich. Und eine geschwächte Barriere reagiert empfindlicher auf alles, was danach kommt. Auch auf gut gemeinte Seren.

Wie du eine INCI-Liste für dein Kopfhaut-Serum liest

Eine INCI-Liste lässt sich in drei Runden lesen. Kein chemisches Vorwissen nötig.

Schritt 1: Basis identifizieren

INCI-Einträge sind grob nach Konzentration sortiert, absteigend. Die ersten 5 bis 7 Stoffe machen etwa 80 bis 90 Prozent des Serums aus. Frag dich: Ist das primär Wasser, Feuchthalter und milde Emollients – oder steht Alcohol Denat. oder Parfum weit vorne?

Basis-Bausteine erkennen: Aqua/Water als Lösungsmittel. Glycerin, Propanediol, Betaine, Sodium Hyaluronate als Feuchthalter. Squalane, Caprylic/Capric Triglyceride als Emollients. Carbomer, Xanthan Gum als Texturgebner.

Runde 2: Kopfhautfreundlichkeit prüfen

Direkt ans Ende der Liste springen: Steht dort Parfum, Fragrance oder eine Kette von Duftstoffen (Limonene, Linalool, Citral)? Für empfindliche Kopfhaut ist das ein Warnsignal. Steht dort MI, MCI, DMDM Hydantoin oder Quaternium-15? Dann ist das kein Kandidat für ein Produkt, das eine Woche auf der Kopfhaut bleibt.

Produkt, das eine Woche auf der Kopfhaut bleibt.

Runde 3: Aktive einordnen

Niacinamid, Koffein, Panthenol, Ceramide: Stehen sie in den ersten zehn bis zwölf Einträgen, ist eine wirksame Konzentration wahrscheinlich. Stehen sie weit hinten, nach Farbstoffen und Parfum, sind sie eher Etiketten-Dekoration als Wirkungsträger.

Die 30-Sekunden-Regel

- Erste 7 Zeilen: Wasser, Feuchthalter, milde Öle – oder Alkohol/Parfum vorne?
- Ans Ende springen: Parfum/Fragrance oder Limonene/Linalool/Citral? Bei empfindlicher Kopfhaut: kritisch markieren
- MI/MCI, DMDM Hydantoin, Quaternium-15 gefunden? Kein Kandidat für Leave-on-Anwendung
- Barriere-Freunde (Niacinamid, Panthenol, Ceramide, Betaine) in den Top 10? Wenn nein: eher Styling als Scalp-Care

Aus der Salon-Praxis

Die Kopfhaut wird ignoriert, solange sie keine Probleme macht. Sobald sie Probleme macht, wird sie behandelt. Was dazwischen liegt, sind Monate oder Jahre, in denen Signale vorhanden waren und übersehen wurden – meistens weil sie als Haar-Problem und nicht als Kopfhaut-Problem eingeordnet wurden.

Was in der Beratung außerdem immer wieder klargestellt werden muss: Fettiger Ansatz und trockene Kopfhaut schließen sich nicht aus. Die Kopfhaut kann übermäßig Sebum produzieren und gleichzeitig eine gestörte Barriere haben, die Wasser nicht hält. Wer dagegen mit aggressiven Produkten vorgeht, schwächt die Barriere weiter – und wundert sich, warum der fettige Ansatz hartnäckig bleibt.

Die Kopfhaut verdient dieselbe Aufmerksamkeit wie die Haut im Gesicht. Sie ist dieselbe Haut.
→ Die Locken-Kopfhaut-Routine bei empfindlicher Kopfhaut: Schritt für Schritt

Häufige Fragen

Ist ein Koffein-Serum auch ohne Haarausfall sinnvoll?

Die Studien zu Koffein wurden an Personen mit diagnostiziertem Haarausfall durchgeführt. Für gesunde Locken-Kopfhaut ohne Haarausfalldiagnose gibt es keine direkten Daten. Koffein ist gut verträglich – das spricht nicht gegen den Einsatz. Wachstumsversprechen für jede beliebige Kopfhaut sind aus dieser Datenlage aber nicht ableitbar.

Welche Inhaltsstoffe muss ein gutes Serum für empfindliche Locken-Kopfhaut haben?

Eine milde Basis zuerst: Glycerin oder Propanediol als Feuchthaltemittel, Squalane oder ein leichtes Triglycerid als Emollient, Panthenol als Ergänzung. Und eine Konservierung ohne MI/MCI und ohne Formaldehyd-Releaser. Das ist das Fundament. Koffein, Niacinamid, Ceramide sind sinnvolle Ergänzungen – aber sie funktionieren nur, wenn die Basis stimmt.

Woran erkenne ich, ob ein Inhaltsstoff meine Kopfhaut reizt?

Juckreiz oder Brennen innerhalb von ein bis zwei Stunden nach dem Auftragen. Symptome, die sich nach Urlaub oder nach einer Woche mit weniger Produkten bessern und mit der normalen Routine zurückkehren. Schuppenbildung konzentriert am Haaransatz oder im Nacken. Wenn diese Muster sich wiederholen: strukturierter Eliminationsversuch, bevor das nächste Produkt gekauft wird. Bei anhaltenden Symptomen gehört das in dermatologische Abklärung.

Warum meiden alle Parabene, wenn MI/MCI schlimmer ist?

Weil der Anti-Paraben-Trend auf Studien basiert, die hormonelle Effekte bei sehr hoher, unrealistischer Exposition zeigten – und weil Marketing diese Botschaft aufgegriffen hat. Patch-Test-Daten aus der Dermatologie zeigen aber, dass Parabene in üblichen Konzentrationen seltenere Kontaktallergene sind als MI/MCI. Als viele Hersteller auf MI/MCI umstiegen, stiegen die Reaktionsraten. Das ist dokumentiert.

Kann ein Kopfhaut-Serum Haarausfall stoppen?

Nein. Das ist eine therapeutische Aussage, die kein kosmetisches Produkt tragen kann oder darf. Was ein Serum mit gut belegten Aktiven leisten kann: das Kopfhautmilieu unterstützen, Barrierefunktion stützen, Juckreiz und Spannungsgefühl reduzieren. Wer konkreten Haarausfall beobachtet, braucht zuerst eine ärztliche Diagnose.

Stört ein Serum das Mikrobiom meiner Kopfhaut?

Ein gut formuliertes Serum ohne aggressive Konservierer und ohne hohe antimikrobielle Wirklast belastet das Mikrobiom nicht unnötig. Formulierungen mit MI/MCI oder Formaldehyd-Releasern können das Gleichgewicht dagegen verschieben. Prä- und postbiotische Ansätze zeigen erste positive Signale in Studien – das Feld ist aber noch jung, Langzeitdaten fehlen weitgehend.

Kurz zusammengefasst

- Die Basis einer Formel entscheidet, nicht als der beworbene Wirkstoff.
- Duftstoffe und MI/MCI sind die häufigsten Auslöser für allergische Reaktionen
- Koffein hat die stärkste Datenlage, aber aus Haarausfall-Settings.
- Niacinamid ist ein Barriere-Aktiv, kein Haarwachstums-Wirkstoff.
- "Parabensfrei" ist kein verlässlicher Sicherheitsindikator. "MI/MCI-frei" ist sinnvoller.
- Die 30-Sekunden-Lesemethode reicht für eine erste INCI-Einschätzung.

Was jetzt?

Der erste Check bei einem neuen Serum beginnt nicht bei den Aktiven. Er beginnt mit der Basis und dem Konservierer. Die meisten Reizreaktionen kommen nicht von Koffein oder Niacinamid, sondern von dem, was die Formel zusammenhält.

Wenn du einen tiefergehenden Guide zu Inhaltsstoffen, INCI-Lesen und Wirkstoffkategorien für strukturiertes Haar willst – melde dich für den Schila's Content-Guide an.

→ [Zum Schila's Kopfhaut-Serum](#)