

GESUNDE LÖSUNGEN FÜR SCHÖNES HAAR



Michael Rogall

# HaarSprech Stunde

Mehr als  
100 Experten-Tipps  
zur effektiven  
Selbsthilfe  
bei Haarausfall,  
Schuppen und  
geschädigtem Haar

Quell  
Edition



- |   |   |     |   |
|---|---|-----|---|
| 4 | Impressum, Bildnachweis                                     | 163 | <b>Die Haut ist der Spiegel der Seele</b><br>von Dr. Christina Hecker |
| 5 | <b>Michael Rogall: Die HaarSprechStunde</b>                 | 167 | <b>Der rote Faden im Leben</b>  |
| 7 | <b>Gesunde Lösungen für schönes Haar</b>                    | 191 | Empfehlungen  |
| 8 | <b>Aus meiner täglichen Haarpraxis –<br/>zwei Beispiele</b> | 193 | Quellen   |

## 13 AUSSEN

- |    |   |    |                                |
|----|---|----|--------------------------------|
| 14 | <b>Die Kopfhaut und ihre Pflege</b>     | 46 | <b>Haarspülungen und Kuren</b> |
| 15 | Mit Kopfhautbürsten zu gesundem Haar    | 52 | <b>Tonminerallerde</b>         |
| 21 | <b>Haarewaschen</b>                     | 56 | <b>Stylingprodukte</b>         |
| 24 | Haarshampoos                            | 58 | Föhnen oder nicht föhnen?      |
| 26 | Bio-Shampoos im Vergleich               | 59 | <b>Pflanzenfarben</b>          |
| 28 | Schuppen-Shampoos                       | 60 | Farbpalette der Pflanzenfarben |
| 38 | Spezial-Shampoos für strapazierte Haare | 71 | Leben Haare eigentlich?        |
| 42 | Anti-Fett-Shampoos                      | 71 | Sind graue Haare grau?         |
| 44 | Kinder-Shampoos                         | 74 | <b>Friseur und Kunde</b>       |

## 81 INNEN

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 83  | <b>17 Gründe für Haarausfall</b>                                       | 116 | Durchblutungsstörungen der Kopfhaut<br>durch zu enge Bekleidung             |
| 84  | Jahreszeit   | 118 | Haarkrankheiten durch ein angegriffenes<br>oder autoaggressives Immunsystem |
| 85  | Mineralstoffmangel, falsche Ernährung                                  | 124 | Stress  |
| 92  | Spannungshaarausfall, verschlackte Kopfhaut                            | 126 | Genetik   |
| 96  | Absetzen der Anti-Baby-Pille   | 131 | <b>Haar-Zyklus</b>  |
| 97  | Hormonelle Dysbalancen   | 131 | Trichogramm oder Tricho-Scan  |
| 98  | Ende der Schwangerschaft   | 133 | <b>Epigenetik</b>   |
| 99  | Schilddrüsen-Dysfunktion   | 141 | <b>Selbstdiagnose</b>   |
| 100 | Kopfhautpilze  | 149 | <b>Alle Experten-Tipps zur Haarpflege auf<br/>einen Blick</b>               |
| 101 | Darmpilze  | 159 | <b>Eine Dokumentation über Vergiftung<br/>und Haarausfall</b>               |
| 104 | Falsche chemische Behandlung beim Friseur                              |     |   |
| 111 | Falsche Haarpflegeprodukte   |     |   |
| 112 | Operationen und Narkosemittel  |     |   |
| 114 | Vergiftungen durch Metallbelastungen,<br>Lösungsmittel und Umweltgifte |     |   |

## Hinweis

Die in diesem Buch zusammengetragenen Informationen der „HaarSprechStunde“ beruhen auf persönlichen Erfahrungen und umfangreichen Recherchen des Autors zum Thema.

Der Autor erteilt hier jedoch keine medizinischen Ratschläge, empfiehlt keine Medikamente und fordert nicht dazu auf, verordnete Medikamente gegen den Rat des behandelnden Arztes abzusetzen – weder direkt noch indirekt. Die Absicht des Autors besteht einzig darin, auf der Grundlage seiner Erkenntnisse über die Bedeutung natürlicher Pflegemethoden für die Haar-Gesundheit aufzuklären.



Buchinhalt gedruckt auf holzfreiem Papier mit dem FSC-Siegel

## Impressum

© 2012 Quell Verlag GmbH

Saalgasse 12, 60311 Frankfurt am Main

T 069-21 99 49 40, F 069-21 99 49 42, info@quell-online.de

Besuchen Sie uns im Internet: [www.quell-online.de](http://www.quell-online.de)

Gestaltung: Monika Frei-Herrmann, Köln, [www.frei-herrmann.de](http://www.frei-herrmann.de)

Lektorat: Regina Eisele, [www.connectingteam.de](http://www.connectingteam.de)

Redaktionsassistentz: Antonia Bäzol

Druck und Bindung: Printfinder

**ISBN 978-3-9812667-8-8**

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Verlags unzulässig.

### **Bildnachweis:**

**Alle Haar-Modelle stammen aus Michael Rogalls Kundenkreis und wurden von ihm selbst fotografiert.**

**Fotos von Michael Rogall mit einigen Ausnahmen:**

Helmut Claus: Seite 198

fotolia.com: Seite 97 Petro Feketa; 99 Svetlana Fedoseeva; 107 HappyAlex; 117 Catalin Petolea; 135 Luftbildfotograf; 139 Alexandra

Monika Frei-Herrmann: Seite 33, 34, 37, 39, 40, 49, 50, 86, 87, 88, 91, 114, 197

Greenvalley: Seite 98, 133, 134, 137

Marion Hartmann: Seite 159, 160, 161 (Name geändert)

Manfred Kötter: Seite 198

Gundula Lang: Seite 6, 38, 44, 81, 181, 189

Kai Mewes, Deutsche Gesellschaft für Mesotherapie: Seite 123

Matthias Plath: Seite 51

Dr. Reza Schirmohammadi: Seite 121

Holger Roschlaub: Seite 184

Wikipedia: Seite 93 George Shuklin; 131 Fevan; 132 Nevit Dilmen



# Michael Rogall: Die HaarSprechStunde

Seit mehr als 20 Jahren setzt sich der Kölner Haarpraktiker Michael Rogall mit gesunden Lösungen für schönes Haar auseinander. Vielen Kundinnen und Kunden konnte er dabei helfen, Probleme mit Haaren zu überwinden und zu einem selbstbewussten und freien Auftreten zu gelangen. Die Quintessenz seiner Erkenntnisse finden Sie auf den folgenden Seiten.





# Gesunde Lösungen für schönes Haar!

Empfinden Sie den Gang zum Friseur auch manchmal so, als gingen Sie zum Zahnarzt? Weil es irgendwie seelisch weh tut, wenn wieder einmal was schief geht? Weil Sie nach dem Besuch anders aussehen als Sie es sich vorgestellt haben? Weil Sie wieder einmal zehn verschiedene Hände auf dem Kopf spüren mussten? Sie sind nicht allein mit diesen Gedanken. Immer wieder höre ich genau diese Ängste von Neukunden. Wirklich schade, denn beim Friseur kann es so angenehm zugehen.

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner 25-jährigen Erfahrung vom Friseur zum Haarpraktiker. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, was ich direkt aus der täglichen Praxis zum Thema Kopfhaut und Haare weiß. Sie erfahren hierin alles Wissenswerte im Umgang mit Haaren. Außerdem erhalten Sie eine Vielzahl von praktischen Anleitungen, um meine Methoden selber auszuprobieren. Mir ist wichtig, dass Sie sich mit Ihren Haaren nicht nur wohl, sondern wirklich frei fühlen.

Darüber hinaus lernen Sie in diesem Buch, auch schulmedizinische sowie naturheilkundliche Zusammenhänge rund um Haar und Kopfhaut zu verstehen. Mein Anliegen als Haarpraktiker ist es, Ihnen ein tieferes Verständnis und Behandlungsmöglichkeiten rund um Ihre Haare und Kopfhaut zu vermitteln. Deshalb bietet Ihnen dieses Buch gezielte Hilfe beispielsweise bei Haarausfall oder Kopfhautproblemen, damit Ihre Haare gesund aussehen, glänzen und somit Ihr selbstbewusstes Auftreten unterstützen. Denn Haare können meiner Meinung nach nicht nur glänzen, sondern auch lachen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Michael Rogall



Michael Rogall

## Aus meiner täglichen Haarpraxis – zwei Beispiele

Rund zehn Jahre ist Frau Mendelsohn nun schon Stammkundin. Sie ist eine sehr gepflegte und wunderbar jung gebliebene Frau von 67 Jahren. Ihr erster Besuch damals war von großer Skepsis begleitet. Sie war es nämlich gewöhnt, sich ihre Haare bei teuren Friseuren synthetisch blond färben zu lassen. Bei ihrer Therapeutin für Shiat-su-Massagen hatte sie von mir und meinen ökologischen Leistungen gehört. „Was, Pflanzenfarbe macht der? Da muss ich hin“, erzählte sie mir auf dem Behandlungsstuhl sitzend und vor Neugierde brennend, aber auch eine Spur ängstlich. Frau Mendelsohn hatte leichten Haarausfall und dazu Haarbruch, denn ihre zwar vielen, doch wirklich sehr feinen Haare, waren durch die Blondierungen verstärkt abgebrochen. Durch eine unschöne Trennung vor zwei Jahren verlor sie nicht nur ihren Liebhaber, sondern auch leider gleich ein paar Haare mit. Zu stressig war die Zeit der Auseinandersetzung und des Kampfes um den Fortbestand der Liebe zwischen den beiden. Um in der Tiefe den Haarwuchs anzuregen, riet ich ihr zu einer Mesotherapie (s. Kapitel Mesotherapie) bei einem Dermatologen in Köln. Zwei Jahre später sind wir beide sehr zufrieden mit dem Ergebnis, denn alle Haare sind ihr nachgewachsen. Das Haar hat Kraft und sieht voll aus.

### **Natürlich blond**

Inzwischen, zehn Jahre später, kommt sie immer noch regelmäßig alle vier bis fünf Wochen, um sich die blonde Pflanzenfarbe auf ihrem ergrauten Haar auffrischen zu lassen. So auch heute. Niemand glaubt ihr, dass sie Pflanzenfarbe im Haar hat, denn es sieht bei ihr einfach natürlich gestrahlt aus. Doch synthetisch blondiertes Haar hätte niemals so einen Glanz wie das von Frau Mendelsohn. Haar-



bruchstellen sind schon lange keine mehr vorhanden. Nach einem kleinen Plausch schaue ich mir ihre Haare genau an. Wir gehen einige Schritte zur Haarwaschliege in der Ruhezone und ihr aufgewecktes Wesen beruhigt sich unter meinen massierenden Händen am Kopf. Danach rühre ich den warmen Pflanzenfarbbrei an, verteile ihn auf die Haaransätze und schon nach wenigen Minuten spüle ich diesen wieder aus, damit es ein sanftes Beige-Blond wird. Mit dem Haareföhnen erwacht auch schon wieder ihre Lebendigkeit. Anschließend verlässt sie beschwingt mein Geschäft.

### Die richtigen Pflegeprodukte verwenden

Anschließend kommt Herr Dreher zur einstündigen Haarsprechstunde. Er ist das erste Mal bei mir und sollte sich aus dem Grund die Haare vorher zwei Tage nicht mit Shampoo waschen. Mit Wasser unter der Dusche durfte er sie zwar nass machen, aber eben nicht mit Shampoo durchwaschen, da die Kopfhautsituation sonst nicht diagnostizierbar ist. Er hat auch seine zwei Shampoos und das Haarwachs, das er verwendet, mitgebracht. Vor dem Spiegel und den Monitoren sitzend, klagt er über Kopfhautjucken und starke Schuppenbildung. Ein Blick auf die Produktetiketten macht mir schnell klar, dass hierin wohl die Hauptursache für seine Kopfhautprobleme liegt. Zum einen benutzte er ein silikonhaltiges Kurshampoo seiner Freundin. Zum anderen ein gängiges Schuppenshampoo. Das Haarwachs beinhaltet Paraffine und dazu Silikonöl – Inhaltsstoffe, welche die Kopfhaut regelrecht „zuschmieren“. Das Schuppenshampoo löst aber nur die abgelagerten Partikel. Herr Dreher ist ein Kunde, der im Produkte-Kreislauf festsetzt. Ich erkläre ihm, wo ich die Ursachen sehe, dann bürste ich ihm fünf Minuten mit meiner Wildschweinhaarbürste den Kopf und wir sind beide überrascht, was sich an „Flockenmasse löst“, es sind synthetische Ablagerungen.

Etwas später dann shampoooniere ich ihm auf der Haarwaschliege den Kopf mit einem basischen Seifenshampoo zur tieferen Reinigung von den Ablagerungen. Herr Dreher schläft alsbald ein, beglei-



Die „Haarpraxis“ von Michael Rogall befindet sich in der Brüsseler Straße 2 im Belgischen Viertel von Köln.



Das Logo vom  
Haarpraktiker

tet von einem tiefen Schnaufen. Männer scheinen meist mehr „unter Strom zu stehen“ als Frauen und schlafen gerne während ihres Termins bei mir auf der Waschliege ein. Ich genieße das mir entgegengebrachte Vertrauen. Nach der circa 20-minütigen Haarwäsche gehen wir zurück zum Behandlungsplatz und ich föhne seine Haare. Die Kopfhaut ist blitzblank, keine Schuppen mehr und die Haare haben deutlich mehr Glanz bekommen. Erleichtert über das Ergebnis atmet Herr Dreher auf und kauft bei mir noch eine Bürste und das Seifenshampoo für die weitere Nachbehandlung, dazu ein Haarwachs auf der Basis von Bienenwachs und Sonnenblumenöl.

Bei den männlichen Kunden habe ich über die Jahre feststellen können, dass sich Männer, wenn sie einmal überzeugt sind, gleich komplett umstellen, so auch Herr Dreher. Er vereinbart noch einen Kontrolltermin mit mir, an dem auch seine Haare geschnitten werden sollen. Sein Vertrauen in meine Arbeit scheint nun groß zu sein und im Hinausgehen lobt er noch einmal die intensive Haarwäsche.

So oder ähnlich verlaufen meine Tage in der Haarpraxis. Die Haarbehandlung läuft sehr ruhig ab, keine Musik dudelt. Verstärkt durch das reduzierte Interieur steht der Kunde mit seinen Wünschen immer im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit. Die Termine sind so angelegt, dass ich genug zeitlichen Spielraum für jeden Kunden habe. Ein bis zwei Stunden sind die Regel. Ob Neu- oder Stammkunden: Alle werden gleich lange behandelt. Denn auch bei den Stammkunden gibt es immer wieder etwas Neues zu erfahren, etwa eine persönliche Veränderung oder andere Wünsche, im schlimmsten Fall durchlebte Krankheiten und Verluste. Alles, was das Leben mit sich bringt, spiegelt sich auf den Köpfen wider. Es erfordert Zeit, sich einzufühlen. Zeit, die ich mir als Haarpraktiker gerne nehme.



Die Haarwaschliege: Seit 1994 beim Haarpraktiker nicht mehr wegzudenken, doch leider immer noch weltweit nahezu unbekannt bei Friseuren und Verbrauchern.



# AUSSEN

Kunden gegenüber betone ich, dass es in der Haarpflege zuerst IMMER um die Kopfhaut geht. Egal, ob Sie Haare waschen oder sich die Haare bürsten wollen, behandeln Sie in der Hauptsache die Kopfhaut. Sie ist das am wenigsten durchblutete Organ unseres Körpers und bedarf deshalb besonderer Aufmerksamkeit. Ähnlich wie beim Blumenbeet muss der Boden gepflegt, gedüngt und gewässert werden, damit die Pflanzen – in diesem Fall nun Ihre Haare – kräftig wachsen können. Haarschnitt und -pflege sind dann nur noch kosmetische Elemente.



### Was eine gute Haarbürste auszeichnet

Bei einer qualitativ guten Bürste sind immer kurze und lange Borsten in den Holzkörper eingezogen. Die langen Wildschweinhaare dringen durch Ihr Haar bis zur Kopfhaut vor, lösen dort Schuppen und Ablagerungen, während die kurzen Borsten diese aufnehmen und aus dem Haar abtransportieren. Für das perfekte Gleiten durch die Haare müssen die Borsten etwas auseinander gesetzt sein, damit sie bis zur Kopfhaut durchdringen können. Die einzelnen Borsten sollten auch die hellen runden Köpfchen noch aufweisen, die vormalig in der Haut des Wildschweins verankert waren. Diese schützen davor, dass es beim Haarebürsten an den Haaren reißt und Verletzungen auf der Kopfhaut entstehen.

## Die Kopfhaut und ihre Pflege

Das Kopfhautbürsten hat bei mir höchste Priorität in der Haar- und Kopfhautpflege. Deshalb widme ich das erste Kapitel diesem Thema. Gutes Werkzeug bildet dafür die Basis – darum an dieser Stelle zunächst einiges über geeignetes Bürstenmaterial.

Wissen Sie, was eine gute Haarbürste ausmacht? Nein? Also: Die Qualität des Holzes, der Naturborsten und sicher auch die handwerkliche Verarbeitung sind entscheidend für eine langlebige und solide Haarbürste.

Das Holz der Bürste sollte Wasser abweisend sein und dafür eignet sich am besten Birnbaumholz, das auch im Schiffsbau verwendet wird. Die Borsten selber kommen immer vom Wildschwein. Man hat festgestellt, dass die Borsten vom chinesischen Wildschwein die härtesten überhaupt sind. Wildschweinborsten sind wie das menschliche Haar beschaffen, nur viel dicker im Durchmesser. Weil diese Borsten dem Haar so ähnlich sind, können sie Fett, Schmutz und Schuppen aus unserem Haar aufnehmen und abtransportieren. Die Borsten weichen nicht auf, brechen nicht so schnell und sind so stabil, dass sie selbst durch dichtes Haar bis zur Kopfhaut durchdringen. Letzteres ist nämlich entscheidend, damit Ihre Haare durch die elektrostatische Aufladung nicht fliegen und dadurch die Pflegewirkung des Bürstens nicht ankommt.

Vor etlichen Jahren habe ich mit einem Traditionsunternehmen in der Bürstenherstellung eine Naturhaarbürste entwickelt, die für meinen Geschmack perfekt funktioniert.







## Mit Kopfhautbürsten zu dauerhaft gesundem und glänzendem Haar

Für wirklich schöne, glänzende Haare braucht genau die Kopfhaut Massage und Reinigung.

Während ein Haarwasser nur die Oberfläche der Kopfhaut beeinflusst, massiert das richtige Bürsten das tiefere Bindegewebe, regt die Durchblutung und das Haarwachstum an. Jedes Haar ist an einen eigenen Blutkreislauf angeschlossen. Durch das Bürsten kommt der Blutkreislauf in Schwung und damit auch die mineralische Versorgung.

Dadurch kann die Kopfhaut auch entschlacken. Denn das Bürsten wirkt wie ein Peeling auf die Kopfhaut. Ablagerungen und Schuppen werden davon gelöst, und die Kopfhaut kann besser entgiften. Bei Kopfhautjucken bewirkt das Bürsten einen Gegenreiz. Ergebnis: Der Juckreiz beruhigt sich. Auch Spannungen der Kopfhaut können sich durch das Kopfhautbürsten lösen und abgebaut werden. Nach dem Bürsten lässt sich ein wohliges Kribbeln auf der Kopfhaut vernehmen – ein Zeichen für gute Durchblutung. Und die ist entscheidend dafür, Haarausfall vorzubeugen. Besteht bereits Haarausfall, sollten

Bürsten wirkt wie ein Peeling auf die Kopfhaut.

### So erkennen Sie eine schlechte Bürste

Billig hergestellte Naturbürsten haben keine langen und kurzen Borsten, die nebeneinander stehen. Und auch keine weißen Köpfchen mehr. Das Haarebürsten fühlt sich dadurch eher stumpf an. Meist sind die Borsten auch so dicht beieinander gesetzt, dass es unmöglich wird durch das einzelne Haar zu gleiten. Die Borsten reißen dann an den Haaren und die elektrostatische Aufladung der Haare wird verstärkt. Für die tägliche Haarpflege sind solche Bürsten ungeeignet.

Sie das Kopfhautbürsten unbedingt durchführen. Sie brauchen dabei keine Sorge zu haben, sich dadurch noch mehr Haare auszuziehen. Denn Haare, die sich schon in der Ausfallphase befinden, fallen ohnehin aus. Durch das Kopfhautbürsten schaffen Sie sogar schneller Platz für neue Haare und aktivieren die nachwachsenden durch die verstärkte Durchblutung. Die tägliche Pflege mit der Naturhaarbürste schafft wieder ein gesundes Milieu auf der Kopfhaut. Darüber hinaus wird eine zu trockene Kopfhaut durch das Kopfhautbürsten wieder zum Nachfetten angeregt und eine überfette Kopfhaut kann Überschüsse schneller abtragen und kann sich so normalisieren. Noch ein Plus: Durch das tägliche Bürsten verändert sich das Haarwaschverhalten nach und nach.

Oft höre ich von Kunden in der ersten Haarsprechstunde, dass sie sich jeden Tag die Haare waschen. Aber nicht, weil die Haare schmutzig sind, sondern die Frisur dann besser sitzt. Durch das tägliche Kopfhaut- und Haarebürsten bleibt die Kopfhaut länger frisch und die Frisur erhält mehr Volumen, weil Sie durch das Bürsten das Haar vom Ansatz her „hochheben“. Die gut durchblutete Kopfhaut trägt dazu bei, dass die Haare sich dauerhaft mehr und mehr aufrichten. Oft brauchen Sie dann nur noch Ihre Finger, um die Frisur in Form zu bringen. Beim zweiten oder dritten Besuch erzählen mir die meisten Kunden dann erfreut, dass sie durch die tägliche Pflege mit der Naturhaarbürste ihre Haare nur noch alle zwei bis vier Tage waschen müssen. Für viele eine Befreiung!

### **Tägliches Bürsten als Haarkur**

Beim Kopfhautbürsten nehmen die Borsten den hauteigenen Säureschutzmantel, gebildet aus Talg und Schweiß, auf und verteilen diesen Schutz mikrofein bis in die Haarspitzen. Der Säureschutzmantel wirkt wie eine Haarkur mit perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Pflegesubstanzen. Er nährt und schützt die Haare, lässt aber Feuchtigkeit durch, damit die Haare nicht austrocknen. Spliss, sofern er nicht auf Mangelerscheinungen von innen basiert, wird mit der

Dauer des Haarebürstens weniger. Bei täglicher Bürstenanwendung bleibt das einzelne Haar natürlich geschlossen. Die Schuppenschicht jedes einzelnen Haars wird geglättet. Je glatter die Schuppenschichten am Haar anliegen, umso intensiver kann es das Umgebungslicht reflektieren, es glänzt. Auch die Haarfarbe wirkt so viel intensiver.

Das chemische Gegenstück hierzu ist eine Haarspülung, die Paraffin und Silikon enthält. Sie verklebt Haare und Kopfhaut. Das Haar lässt sich zwar schnell durchkämmen, ist aber oft butterweich und ohne Spannung. Zudem kann Feuchtigkeit von außen nicht mehr eindringen und das Haar trocknet aus. Sie haben dann das Gefühl, immer eine Spülung oder Haarkur benutzen zu müssen, da Kämmen andernfalls zur Tortur wird. Doch weich gespültes Haar ist bekanntlich frasierunwillig, so müssen Sie wieder Festiger zur Hilfe nehmen, um die Wunschfrisur zustande zu bekommen – ein endloser Kreislauf.

### Haare vor dem Waschen bürsten

Durch das Bürsten von Kopfhaut und Haaren erzielt man eine Vorreinigung, so dass die anschließende Haarwäsche besonders gründlich wirken kann. Darum sollte es vor jeder Haarwäsche wie oben beschrieben stattfinden. Auch Menschen mit starker Krause, die ihre Haare eher an der Luft trocknen lassen und selten bürsten, weil die Krause dann „zerrissen“ aussieht, sollten vor dem Haarewaschen einmal fünf Minuten die Bürstenpflege durchführen. Zwar wirken so geartete Haare trocken, sie brauchen aber die gleiche Pflege. So bekommen die Haarspitzen mehr Eigenfett ab, schließen sich, glänzen mehr und trocknen beim Haarewaschen nicht aus.

### Was Sie noch beachten sollten – die Reinigung der Bürste

Da Ihre Naturhaarbürste viele Rückstände von der Kopfhaut aufnimmt, muss die Bürste regelmäßig gereinigt werden. Dafür entfernen Sie nach jedem Bürsten mit dem Kamm zuerst die Haare aus der



Durch die Grünfärbung unter dem Mikroskop wird die Schuppenschicht der Haare besonders gut sichtbar.

### Anleitung zum Bürsten

Greifen Sie die Bürste immer am Rumpf. Dadurch entsteht ein festerer Kopfhautkontakt beim Kopfhaut- und Haarebürsten. Frauen mit kleinen Händen üben mehr Kraft auf die Bürste aus, wenn sie diese am Stiel greifen. Nie vergessen: Zuerst immer die Kopfhaut und erst dann nachfolgend die Haare bürsten.



## Haarpraxis-Tipp: So bürsten Sie Ihre Haare gesund

Meine Großmutter sagte immer: „Jeden Tag 100 goldene Bürstenstriche.“

Ich empfehle heutzutage: „Bürsten Sie Kopfhaut und Haare so lange, wie Sie Ihre Zähne putzen.“ Also circa zwei bis drei Minuten.

### Das Haarebürsten als Muntermacher

Gleich morgens, vor dem Duschen, beugen Sie sich unter die Herzlinie und setzen die Bürste am Nackenansatz an. Diese Art des Haarebürstens wirkt Kreislauf anregend, macht wach und regt die Lymphgefäße am Hals und Kopf an, schneller zu entschlacken. Ziehen Sie nun die Bürste fest über die Kopfhaut durch das Haar. Es ist wirklich wichtig, dass Sie die Kopfhaut bürsten, das Haar wird dabei ohnehin mit-

gebürstet. Bei dichten Haaren teilen Sie das Haar scheidtelweise ab, um immer auf der Kopfhaut zu bleiben. Gehen Sie über die Seitenschläfen, dann wieder vom Nacken bis zum Oberkopf, aber bleiben Sie circa ein bis zwei Minuten vorn über gebeugt. Mit der freien Hand streichen Sie durch das gebürstete Haar und reduzieren so die elektrostatische Aufladung in den Haarspitzen. Am Haaransatz ist diese Ladung für das Volumen erwünscht, aber nicht in den Spitzen. Richten Sie



sich nach der vorgeschlagenen Zeit wieder auf und bürsten nun von der Stirn zum Nacken hin herunter. Gut auch, wenn Sie bewusst über eventuell vorhandene Geheimratsecken bürsten. Denn auch hier wirkt die intensive Massage Wunder auf den Haarwuchs. Das Blut, das wir in die Kopfhaut gebürstet haben, soll nun wieder abfließen und somit auch Verschlackungen des tieferen Bindegewebes der Kopfhaut abtransportieren. Außerdem braucht das Deckhaar ja den meisten Glanz. Anschließend schütteln Sie Ihre Frisur mit den Händen auf. Sie werden sehen, dass Sie mehr Volumen besitzen und

das Haar viel lockerer sitzt – egal ob langes oder kurzes Haar. Lockiges Haar wird mit der Zeit sogar noch schöner gewellt, da es mehr Feuchtigkeit erhält und speichern kann und so eben flexibler bleibt.

### Zum Entspannen in die Gegenrichtung bürsten

Wenn Sie einen aktiven Tag hinter sich haben, hilft das Haarebürsten auch, um zur Ruhe kommen. Jedoch nur von oben nach unten, also von der Stirn zum Nacken bürsten, um überschüssige Energie abzuleiten. Würden Sie in diesem Fall kopfüber bürsten, kann

passieren, dass Sie nicht recht abschalten und einschlafen können.

Wenn Sie vorher noch nie wirklich Haare und Kopfhaut gebürstet haben und Sie legen nun los damit, kann es sein, dass die nächsten vier bis acht Wochen die Kopfhaut etwas mehr fettet oder sogar schuppt. Diese Symptome werden sich nach und nach beruhigen. Das Haar wird immer fülliger und glänzender. Machen Sie auch dann weiter. Integrieren Sie die Haarbürstenmassage in Ihren Alltag. Sie werden freudig erstaunt sein, wie lebendig Ihre Haare nach etwa einem Jahr aussehen werden.



Die gewaschene Bürste sollte auf einem Handtuch, immer auf den Borsten liegend, trocknen.

Bürste. Dann schrubben Sie mit dem Bürstenreiniger, einer kleinen schmalen Gegenbürste die trockene Haarbürste durch. Gehen Sie dabei bis auf den Grund der Haarbürste, damit Ablagerungen und Schuppen gelöst werden.

Bei einer normal fetten Kopfhaut müssen Sie Ihre Bürste vielleicht nur etwa einmal im Monat reinigen. Bei fetter Kopfhaut am Anfang eventuell jede Woche, ebenso bei starken Schuppen. Dann halten Sie die Borsten der Bürste unter fließendes Wasser, geben etwas Shampoo auf die Borsten und schrubben auch hier mit der Gegenbürste die Fette heraus. Lassen Sie die Bürste dann mit den Borsten nach unten auf einem Handtuch trocknen, damit das Wasser abfließen kann und nicht den Bürstenboden aufweicht. Zum Schutz des Holzkörpers können Sie gerne etwas Oliven- oder Mandelöl, oder auch Bienenwachs verwenden.

Übrigens: Jeder Mensch sollte seine eigene Haarbürste besitzen, genau wie bei der Zahnbürste. Sollten wieder einmal Kopfläuse in der Schule Ihres Kindes grassieren, können Sie sicher sein, dass sich diese nicht über die Bürste auf das nächste Familienmitglied übertragen. Das Gleiche gilt für den Kopfhautpilz, denn auch hier sind manche Sorten ansteckend.

## Haarpraxis-Tipp: Schmerzfrei Haar entwirren

Die Naturbürste können Sie auch zum Entwirren der gewaschenen, nassen Haare benutzen.

Viele meinen, dies ließe sich nur mit einer Spülung in den Haaren und einem groben Kamm bewerkstelligen. Oft reißen Sie dennoch am Haar dabei.

Mit einer feinen und dichten Naturborstenbürste werden die

Haare sanft, Schicht um Schicht, ohne Weichmacher, entwirrt.

Das Haar wird nicht überdehnt oder reißt. Der Vorgang ist auch nicht schmerzhaft.

Nach dem Trocknen merken Sie, das Sie keinen Festiger mehr brauchen werden, weil das Haar nicht künstlich weich gemacht wurde. Ich selber vermeide es, so

gut es geht, Haarspülungen bei der Kundin zu verwenden. Diese kommen nur zum Einsatz, wenn meine neuen Kunden noch chemisch behandelte Haare haben. Alle anderen besitzen ja irgendwann wieder ihr gesundes Haar. Ein gesundes Haar ist von Natur aus fest, geschlossen und flexibel.



## Hast du Töne? Ja, die Pflanzenfarben!

Pflanzenfarbe ist eine physikalische Farbe und mit dem Wirkprinzip der chemischen Farbe nicht zu vergleichen. Ich wurde 1988 zum ersten Mal auf Pflanzenfarbe als Alternative in der Haarfärbung aufmerksam. Zu dieser Zeit haben Friseure eigentlich noch nicht daran gedacht, Haare auf natürlicher Grundlage zu färben. Gerade die 1980-er Jahre waren das innovative Jahrzehnt der chemischen Haarveränderungen durch die Friseure. Die Kraft der Haare und die Brillanz, die Pflanzenfarbe bewirkt, sprachen sofort zu mir! Allerdings scheint das Färben der Haare mit Pflanzenfarbe doch eher eine Frauendomäne zu sein. Denn seit dieser Zeit sind mir vielleicht nur etwa sechs bis sieben Männer unter die Hände gekommen, welche sich Pflanzenfarbe wünschten. Aber auch für die männlichen Leser unter Ihnen liste ich nun einige Informationen zum Färben mit Pflanzenfarben auf.

### Unterschiede zwischen synthetischer und pflanzlicher Farbe

Während synthetische Haarfarbe den Farbton der Haare radikal verändert, kann Pflanzenhaarfarbe immer nur auf der Basis der vorhandenen Haarfarbe einen Farbton erzeugen. Man kann damit nicht heller färben wie bei einer Blondierung und auch nicht wirklich dunkler. Eine synthetische Haarfarbe öffnet durch die Alkalisierungsmittel die Schuppenschichten der Haare (leider auch die oberste Schicht der Kopfhaut). Die synthetischen Pigmente dringen ein und durch das Oxidationsmittel Wasserstoffperoxid wird das Haar von innen vollständig modifiziert.

Bei Blondierungen werden dadurch alle vorhandenen Pigmente zerstört. Bei häufigen Färbungen oder Blondierungen kann es so zu einer dauerhaften Schädigung der Schuppenschichten und des



Die bekannteste Pflanzenfarbe ist Henna, hier auf einem türkischen Basar.



Birkenblätter



Faulbaumrinde



Kümmel

## Farbpalette der Pflanzenfarben

Die verschiedenen Farben von Henna hängen von der Ernte des Hennastrauchs ab. Das Pulver des noch jungen, getrockneten und gemahlten Hennastrauchs, färbt die Haare flammend rot. Der alte Hennastrauch besitzt dagegen so gut wie keine färbenden Anteile mehr, dafür aber noch die ganzen pflegenden Eigenschaften.

Neben Henna gibt es noch andere Pflanzen, die mehr oder weniger stark färbende Substanzen besitzen wie: Cassia, Indigo, Rot-Sandelholz, Walnusschalen, Zwiebelschalen, Kurkuma, Blauholz, Krappwurz, Salbei ,



Henna, rot



Hibiskusblüte



Oregano



Ratanhiawurzel

Oregano, Hibiskus, Holunderbeeren, Kaffee, römische Kamille, Rote Bete, Schwarzer Tee, Malvenblätter, Birkenblätter, Kümmel, Catechu, Faulbaumrinde, Sennesblätter, Färberwaid, Weizenauszüge, Ratanhiawurzel. Diese Pflanzen können je nach Zielhaarfarbe zu verschiedenen Mischungen zusammengefügt werden. Manche Farbpigmente sind erst in der Synergie mit anderen Pflanzen als Färbung wirklich nutzbar, weil manche Pigmente alleine nicht stabil am Haar anzulagern wären.



# INNEN

Haarprobleme, insbesondere Schuppen oder Haarausfall, sind für die Betroffenen eine starke psychische Belastung. Den Ursachen auf die Spur zu kommen ist Detektivarbeit, denn es gibt nicht weniger als 17 Gründe, warum beispielsweise Haare ausfallen können. Die Informationen auf den nächsten Seiten geben Ihnen wertvolle Anhaltspunkte, wo Sie selbst bei Haarproblemen ansetzen können und zeigen Ihnen, bei welchen Experten Sie weiterführende Hilfe erhalten.





**Wichtig zu wissen:**

Oft hat Haarausfall schon sicht- und spürbare Vorzeichen. Beim sogenannten anlagebedingten Haarausfall (androgene Alopezie) können vorher vermehrte Schuppenbildung und Juckreiz auf der Kopfhaut auftreten. Manchmal können auch Hautunreinheiten im Gesicht, am Haaransatz oder Rücken entstehen.

## Haarausfall – ein verbreitetes Problem

Es ist ganz normal, 60 bis 100 Haare pro Tag zu verlieren. Sind es über eine längere Zeit mehr als 150 Haare täglich, so spricht man von Haarausfall. Haarausfall bedeutet für Betroffene eine starke psychische Belastung.

Unter Männern wird das Problem gerne banalisiert, regelrecht bewitzelt. Doch ich finde, dass auch Cowboys und Indianer einmal weinen dürfen. Ich erlebe immer wieder, wie erleichtert ein Kunde ist, wenn jemand ihn und seinen Haarverlust ernst nimmt und vor allem Hilfestellung leistet. Haarausfall kann zahlreiche Ursachen haben: Viel mehr als die Klassiker Genetik und Stress. Doch wie kommt man der Ursache für den Haarausfall auf die Spur? Die meisten Ärzte erstellen ihre Diagnose leider unter Zeitdruck. Hinzu kommt, dass den Dermatologen im Rahmen ihres Studiums nur sehr wenig Wissen über Haare vermittelt wird. Oft weiß schon ein Friseur- auszubildender im ersten Lehrjahr mehr über Wachstumsphasen und Beschaffenheit der Haare.

Bei Neukunden, die unter Haarausfall leiden, nehme ich mir alleine für die erste Diagnose circa eine Stunde Zeit. Zuvor bitte ich sie, zwei Tage vor unserem Termin die Haare nicht zu waschen und die Haarpflegeprodukte zum Termin mitzubringen. Auch Auswertungen vom Dermatologen können gerne mitgebracht werden.



## Die 17 häufigsten Gründe, warum Haare ausfallen können:

1. Jahreszeit
2. Mineralstoffmangel und falsche Ernährung
3. Spannungshaarausfall und verschlackte Kopfhaut
4. Absetzen der Anti-Baby-Pille
5. Hormonelle Dysbalancen
6. Ende der Schwangerschaft
7. Schilddrüsen-Dysfunktion
8. Kopfhautpilze
9. Darmpilze
10. Falsche chemische Behandlung beim Friseur
11. Falsche Haarpflegeprodukte
12. Operationen und Narkosemittel
13. Vergiftungen durch Metallbelastungen, Lösungsmittel und Umweltgifte
14. Durchblutungsstörungen der Kopfhaut durch zu enge Bekleidung
15. Haarkrankheiten durch ein angegriffenes oder autoaggressives Immunsystem
16. Stress
17. Genetik





## Die HaarSprechStunde von Michael Rogall

Glänzendes, fülliges Haar ist Ausdruck unseres Wohlbefindens. Unsere Haare zeigen aber auch, wenn etwas nicht stimmt, wenn wir physischen oder seelischen Stress haben. Sie fallen aus, werden brüchig, matt und keine Frisur hält. Der Haarpraktiker Michael Rogall kennt diese Situationen aus seiner langjährigen Praxis. In diesem Buch erfahren Sie Wissenswertes im Umgang mit Ihrem Haar und lernen natürliche und schonende Möglichkeiten der Haarpflege- und färbung kennen, die Sie auch zu Hause anwenden können. Die **HaarSprechStunde** bietet effektive Selbsthilfe etwa bei Haarausfall oder Kopfhautproblemen.



**Michael Rogall** begann seine Laufbahn bei renommierten Friseuren in Düsseldorf. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit alternativer Haarpflege und arbeitet mit biologischen Pflegeprodukten und Pflanzenfarben. In seiner Haarpraxis in Köln berät der Haarpraktiker Michael Rogall seine Kunden individuell nach einem ganzheitlichen Friseurkonzept zu ihren speziellen Haar- und Kopfhautproblemen.

*Quelle*  
Edition



ISBN 978-3-9812667-8-8

22,90 Euro