

Gesunde Lösungen für den Mann, sein Haar und seinen Bart

Michael Rogall

# MännerHaar Sprechstunde

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

Quelle  
Edition



GESUNDE LÖSUNGEN FÜR DEN MANN, SEIN HAAR UND SEINEN BART

# Michael Rogall

# MännerHaar

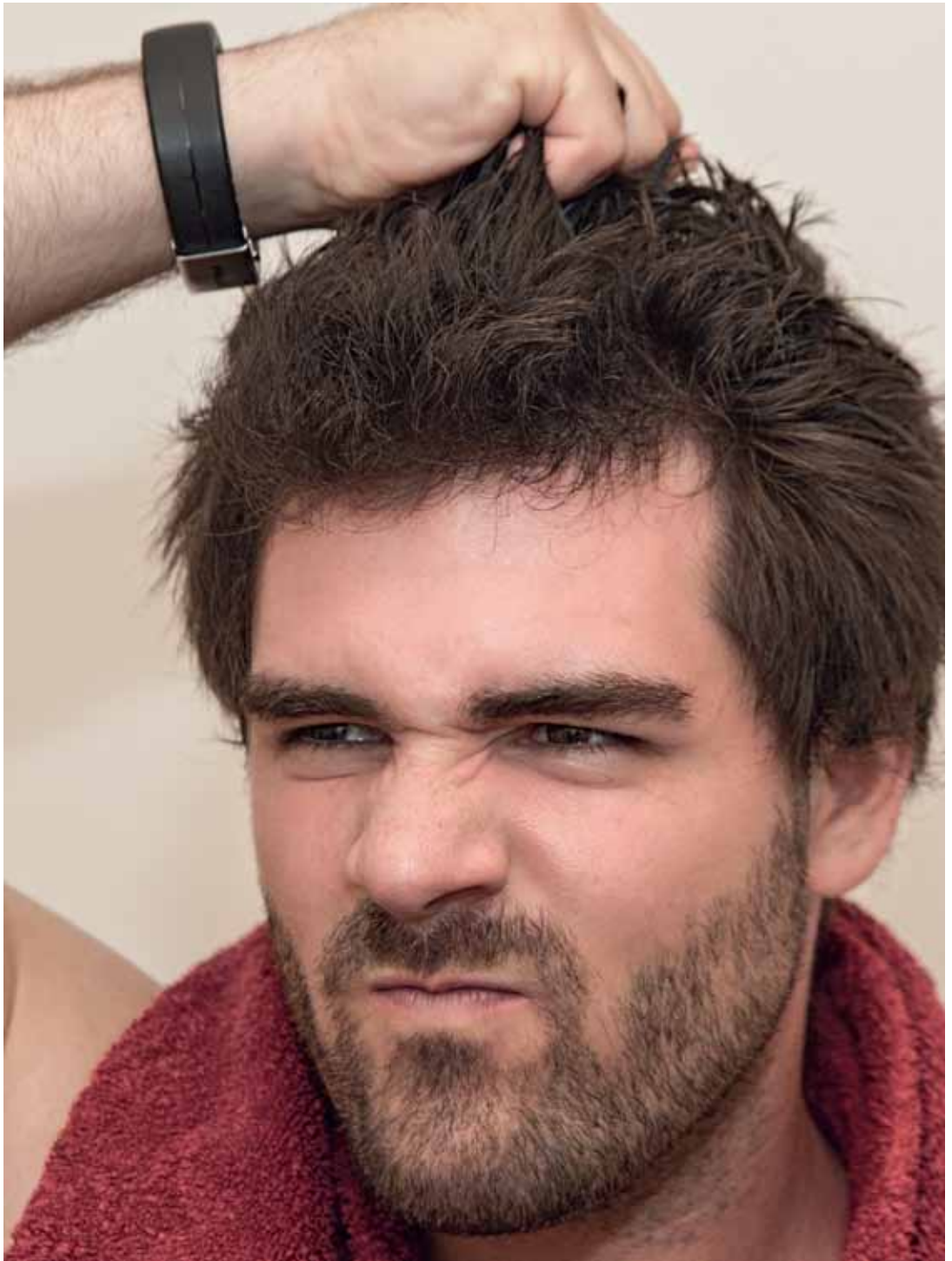
# Sprechstunde

Text und Fotos: Michael Rogall



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

*Quelle*  
Edition



4	Impressum, Bildnachweis	125	<b>Im Dialog mit Dr. Dauer</b>
5	<b>Michael Rogall: Männer HaarSprechstunde</b>	160	<b>Lebensgeschichte</b>
6	<b>Unter uns Männern</b>	170	Empfehlungen, Rat und Hilfe
8	<b>Die HaarSprechstunde</b>	171	Quellen

## 13 AUSSEN

14	<b>Die Kopfhaut und ihre Pflege</b>	51	<b>Spülungen und Haarkuren</b>
17	Die Haarbürste: Ihr wichtigstes Werkzeug!	56	<b>Stylingprodukte</b>
21	<b>Haarewaschen – richtig gemacht</b>	58	<b>Haare als lebendes Organ</b>
22	Weniger ist mehr	65	<b>Haare im Gesicht – alles rund um die Bartpflege</b>
28	Spezial-Shampoos	80	<b>Pure Feuchtigkeit für Ihre Männerhaut</b>
34	Anti-Schuppen-Shampoos		
47	<b>Die Tonminerallerde – Schlamm, der sauber macht</b>		

## 84 INNEN

85	<b>Die häufigsten Gründe, warum Haare ausfallen können</b>	129	<b>Hilfe bei Haarausfall</b>
86	Jahreszeit	129	Die Mesotherapie
87	Spannungshaarausfall, verschlackte Kopfhaut	131	Haartransplantation
89	Falsche Haarpflegeprodukte	132	Follicular Unit Extraction (FUE)
90	Übersäuerung	133	Haartattoos
102	Wechseljahre beim Mann	135	<b>Genetik</b>
110	Schilddrüsen-Dysfunktion	138	<b>So unterstützen Sie Ihre gesunde Ernährung</b>
111	Medikamente	138	Shake it up!
111	Kopfhautpilze	141	Algen, Enzyme und Co
112	Darmpilze	148	<b>Selbstdiagnose bei Haarproblemen</b>
115	Operationen und Narkosemittel	152	<b>Experten-Tipps für den Mann, sein Haar und seinen Bart</b>
117	Vergiftungen durch Metallbelastungen, Lösungsmittel und Umweltgifte		
118	Durchblutungsstörungen der Kopfhaut durch enge Kopfbedeckungen		
119	Haarkrankheiten durch ein angegriffenes oder autoaggressives Immunsystem		

## Unter uns Männern

Liebe Herren,  
ich freue mich sehr, dass Sie sich bewusst dafür entschieden haben, etwas mehr für Ihre Haar- und Kopfhautgesundheit zu tun. Vielleicht lesen Sie dieses Buch, weil Sie Probleme mit Schuppen haben oder vielleicht sogar fortschreitenden Haarausfall.

Viele Männer leiden im Stillen an diesen Problemen, denn die meisten sind überzeugt, dass Haarverlust und auch Schuppenbildung ab einem bestimmten Lebensalter „einfach mit dazugehört und man eh nichts dran ändern könne“. „Früher oder später trifft es fast jeden“ und hier hoffen alle Männer im Stillen, von diesem Schicksal doch irgendwie verschont zu bleiben.

Frauen sind grundsätzlich fürsorglicher mit dem eigenen Körper, während ihn Männer oft ignorieren, über ihre körperlichen Grenzen gehen und zudem ihr Leiden mit sich selbst ausmachen. Doch damit soll mit diesem Buch nun Schluss sein. Reden wir endlich offen und tabulos über Männer und Haare.

Endlich gibt es ein Haarbuch ganz für Sie. Es widmet sich ganz dem Männerschopf, seiner optischen und vor allem gesunden Erhaltung bis tief in die Kopfhaut. Und Sie erfahren auch mehr über Ihre Gesundheit: Denn am Haar hängt der ganze Mensch. Das soll aber nicht heißen, dass dieses Buch mit dem erhobenen Zeigefinger geschrieben ist, ganz im Gegenteil.

Aber: Wenn Sie Ihr Haarproblem wirklich ernst nehmen, um es in den Griff zu bekommen, wird an mancher Stelle ein Umdenken notwendig sein, vielleicht auch hier und dort etwas mehr Disziplin. Doch das entscheiden Sie selbst.



Michael Rogall

Für meine Expertentipps muss man nur wenig Zeit aufwenden und vor allem nur wenige Produkte verwenden, was ja bekanntlich sehr im Sinn des Mannes ist. Trotzdem wird Ihr individuelles Haar- und Kopfhautproblem effektiv beim Schopf gepackt. Für stabile äußere und innere (Haar-)Gesundheit kann es nie genug und vor allem nie zu spät sein. Mit diesem Buch erhalten Sie kompaktes Wissen zu allen Themen über Männerhaare, das Sie spielend leicht umsetzen und anwenden können.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen, Staunen und bei den ersten Schritten hin zu wieder glänzenden und kraftvollen Haaren.

Michael Rogall

## Anti-Schuppen-Shampoos

Schuppen sind das häufigste Kopfhautproblem der Männer und deshalb haben Anti-Schuppen-Shampoos den höchsten Absatzmarkt. Ich nehme es gleich vorweg: Kein kommerzielles Anti-Schuppen-Produkt hat mich wirklich überzeugt. Vor allem, weil die sofortige Ablösung der Schuppen kein Garant für Besserung ist, weder für eine sofortige noch für eine langfristige. Denn Schuppen sind nicht gleich Schuppen. Es gibt viele Gründe, warum Schuppen auf der Kopfhaut entstehen können und wegen dieser vielen Möglichkeiten muss man sehr spezifisch auf die Ursache schauen. Erst dann haben Sie wirklich die Chance schuppenfrei zu werden. Auch sagen einem die verschiedenen Schuppentypen, zu welcher Hauterneuerungsrate Sie zählen. Erneuert sich Ihre Haut im normalen Zyklus, also alle 28 Tage, oder überschnell in cirka sieben Tagen? Das wäre dann definitiv eine Schuppenflechte.

Mit einem herkömmlichen Schuppen-Shampoo kann man nämlich erst recht Schuppen provozieren, da die Kopfhaut durch die aggressiven Laurylsulfate gereizt wird und austrocknet. Darüber hinaus leiden die Haare sehr beim Waschen mit herkömmlichen

### Typische Wirkstoffe gegen Schuppen in Shampoos

Wirkstoff	Erklärung	Wirkung
Zinc Pyrithione	Zinksalz des Pyrithion	wirkt antibakteriell/ antimykotisch
Selensulfide	Verbindung als Schwefel und Selen	wirkt schuppenlösend und als Fungizid
Pirocton olamin	Ethanolaminsalz	wirkt fungizid und antibakteriell
Salicylsäure	Verwendung auch als Konservierungsstoff	wirkt antimikrobiell
Bifonazol	Antimykotikum	baut sich nur schwer in der Umwelt ab





Auch bei vollem Haar können Schuppen manchmal Vorboten von Haarausfall sein.

Schuppen-Shampoos. Durch die entsprechenden Wirkstoffe werden verhornte Hautpartikel entfernt. Da das einzelne Haar von mehreren Lagen Schuppenschichten ummantelt ist, können sich diese auch lösen oder öffnen, so dass das Haar nach einer Weile stumpf aussieht.

### **Die häufigsten Gründe für Schuppen sind:**

Wenn Sie unter Schuppen leiden, lesen Sie sich bitte nun die ausführlichen Erklärungen der Schuppensymptomatiken aufmerksam durch, um sich darin wiederzuerkennen und den Weg aus dem „rieselnden Kreislauf“ herauszufinden. Schuppen entstehen durch

- abgelagerte Salze durch starkes Schwitzen
- flüchtiges Haarewaschen
- trockene Haut = trockene Kopfhaut
- zu geringes Ausspülen des Waschmittels



Das Kopfhautbürsten bringt es zu Tage: Extreme Schuppen mit roter Kopfhaut bis in den Nacken runter.

- Ablagerungen von Paraffinen, Silikonem, Acrylen durch Shampoos und Stylingprodukte
- verklebte Hautzellen durch diese Produktstoffe
- zuviel unverdünntes Shampoo und aggressive Tenside (z.B. von Duschgel)
- allergische Reaktionen auf Inhaltsstoffe der benutzten Produkte
- allergische Reaktionen auf konsumierte Lebensmittel
- abgelagerte Schlacken (unverstoffwechsellte Fette, Säuren Proteine) in der Kopfhaut
- Übersäuerung, starkes Ausschwitzen von Harnsäure
- unerkannte Schuppenflechte
- Kopfhautpilz
- Ernährung
- hoher Testosterongehalt (trockene Haut)

### **Trockene Haut = trockene Kopfhaut**

Haben Sie von Geburt an schon immer eine eher trockene Körperhaut, dann haben sie definitiv auch eine trockene Kopfhaut. Problem ist hier in den meisten Fällen: wenn das Haar sehr oft mit zu viel Shampoo gewaschen wird, verschlimmert sich das Hautmilieu, trocknet noch mehr aus und bildet Schuppen. Das verleitet dazu, noch mehr zu waschen, was die entstandenen Probleme weiter verschlimmert und zum Kopfhautexzem führt.

**Behandlungsmöglichkeiten:** Verwenden Sie ein sehr mildes, rückfettendes Shampoo z.B. Sanoll HanfShampoo oder noch besser die marokkanische Tonminerallerde (Lavaerde), um die Haut langsam zu regenerieren.

### **Schuppen, die Ablagerungen sind**

Schuppen können fein wie Staub auftreten, meistens auf dem Oberkopf und mitunter nur in kleinen Feldern, aber auch an bestimmten Stellen der Kopfhaut, vor allem am Haaransatz, an der Stirn oder am Hinterkopf. Sie sind in Wahrheit Ablagerungen von ausgeschwitzen



## Haare im Gesicht – alles rund um die Bartpflege

Gängige Schönheitsbilder ändern sich stetig, auch bei Männern. Haarschnitt, Styling, ob mit oder ohne Bart bestimmt der jeweilige Trend. Kurz oder lang, nur einen bestimmten Teil noch stehen lassen, alles ist zu bestimmten Zeiten erlaubt, zu anderen Zeiten verpönt. In unseren Breitengraden perfektionierte und vereinfachte sich in den letzten Jahrhunderten die Kunst des Rasierens. Mann stellte früher durch eine saubere Rasur seinen Status zur Schau und signalisierte, dass Mann nicht zur Unterklasse der Arbeiter gehörte. Doch gerade in den letzten zwei Jahrhunderten wurde das Rasieren jedem Mann zu Hause zugänglich und diese Statustrennung hob sich optisch zumindest immer mehr auf.

Dieses alte, aber neu entdeckte Friseurhandwerk ist nur dem Mann vorbehalten und findet heutzutage sein neues Gesicht in rustikal-stylischen Barbierläden, welche liebevoll mit kuriosen Antiquitäten dekoriert sind.



Der Begriff „Metrosexuell“ wurde für eine neue Spezies Mann populär. Ein metrosexueller Mann ist im Aussehen weit entfernt vom hypermaskulinen Image des dunklen Südländers. Er pflegt sich in besonderem Maße, nutzt gerne Cremes, Kosmetik und Parfüms. Wichtig sind ihm: ein topmodisches Outfit, die perfekte Frisur, abrasierte oder sogar komplett wegepilierte Körperbehaarung und bei dem einen oder anderen Mann sogar leicht gezupfte Augenbrauen. Wenn Bart, dann nur kurz geschoren und sehr konturiert.

## Barbier 2.0

In den arabischen Ländern und der Türkei war es schon immer gang und gäbe, zum Barbier zu gehen und sich dort seine Haar- und Barttracht pflegen und stutzen zu lassen. Dort beschreibt eine bestimmte Bart- bzw. Schnäuzerform, welcher Beruf ausgeübt wird oder zu welcher Lebens- und Religionsgemeinschaft der Träger gehört. Form und Maße des Bartes oder Schnäuzers werden genau vorgeschrieben. Da arabische und türkische Männer eine grundsätzlich eher starke Körperbehaarung und starken Bartwuchs haben, ist es auch nicht auffällig wie bei uns, wenn sie ein paar Tage unrasiert sind. In unseren Breitengraden erwacht der Beruf „Barbier“, früher „Herrenfriseur“ genannt, derzeit wieder zu neuem Leben. Das Phänomen der alten Werte kommt für den Mann nun auch bei uns als echte Barbiershops daher. Dieses alte, aber neu entdeckte Friseurhandwerk ist nur dem Mann vorbehalten und findet heutzutage sein neues Gesicht in rustikal-stylischen Barbierläden, welche liebevoll mit kuriosen Antiquitäten dekoriert sind. Auf alten, schweren Frisierstühlen, die zum Rasieren zurückgeklappt werden können, schnipseln, trimmen und rasieren die „neuen“ Herrenfriseure. Diese Friseure nehmen ihr Handwerk sehr ernst und tragen ebenfalls Bart und sind gerne mit plakativen Tattoos vom Hals bis zu den Handrücken verziert.

Modisch vollkommen up to date durch Elemente aus dem Hölzfüllermilieu, expressive Tattoos, auch die Körperbehaarung und ein (oft sehr langer) Bart. Das Ganze wird jetzt auch „lumbersexuell“ genannt (engl. lumberjack = Holzfäller). Das männlich-verwegene Aussehen ist wieder gefragt. Kombiniert wird dazu gerne konservative Vintagekleidung mit den neuesten Sneakern, Designerbrillen und Kopfhörer.

Wir sind also wieder beim Bart angekommen, der das letztes Mal sich so in seiner Form in den 1970ern zeigte, bei Hippies oder Bohemiens. Was früher Hippie und „Free love“ war, ist heute eher Design plus Körperkult. Der lumbersexuelle Hipster lebt. Während der



Das richtige  
Werkzeug zur  
Haar- und  
Bartpflege

metrosexuelle Mann viele Fragen über Kosmetik hatte und die Kosmetikindustrie gerne mit vielen „neuen“ Männerprodukten antwortete, hat der Hipster Fragen zur Optimierung seines gepflegten Bartes. Ein „neues“ Männerbewusstsein ist erwacht und dieses neue Bewusstsein braucht eben einen Barbier 2.0. Egal ob Sie nun Hipster sind oder eher Outdoorfan und Abenteurer oder einfach nur ein Mann, für den ein Bart selbstverständlich zu seinem Äußeren dazu gehört, jeder Bart braucht seine Pflege und es sind dabei ein paar grundsätzliche Dinge zu beachten.

### **Kann man einen Bart zum Wachstum anregen?**

Kurz vorweg: Geduld beim Wachsenlassen ist oberstes Gebot. Genau wie das Haupthaar braucht ein Bart Zeit, bis er Länge und Dichte aufweist. Für jeden Mann gilt: Im Sommer wächst der Bart doppelt so schnell wie im Winter. Wie dicht oder lang letztlich ein Bart wird, ist wie beim Kopfhaar, genetisch bedingt. Auch hier wieder, die Anlage spricht beim Mann eher durch seine Mutter, weniger durch den Vater. Mann muss also in die Mutterlinie schauen, um die Behaarung von deren Vater und eventuellen Brüdern zu erkennen.

### Wichtig zu wissen:

Kieselsäure wirkt haarstärkend und -aufbauend. Innerlich verabreicht baut sie Knochen, Zähne und Bindegewebe auf und unterstützt die Wundheilung. Welche Haut, brüchige Nägel und dünnes Haar erhalten durch Silicium regelrecht ein Gerüst und werden fest. Sollten Sie Kieselerde in Kapsel- oder Pulverform einnehmen, lösen Sie dieses bitte immer in einem Glas warmem Wasser auf und verrühren es gut, bevor Sie diesen Mix trinken. Die Siliciumkristalle sind recht spitzer, grober Natur und müssen sich vor der Einnahme gut auflösen, sonst können sie sich in den Nieren ablagern und dort Nierensteine verursachen.

Die Anzahl der Bartfollikel ist genau wie das Kopfhaar vorgegeben, das heißt die Dichte ist vorhanden oder eben auch nicht. Man kann also die Dichte nicht beeinflussen, aber die Stärke und die Kraft des Bartes, sprich, das was vorhanden ist, kann man verbessern. Die Wuchsgeschwindigkeit ist abhängig vom Testosterongehalt in Ihrem Körper und den kann Mann definitiv ankurbeln. Dafür wollen wir aber die gesundheitsschädlichen, hormonellen Mitteln, welche auch gerne im Bodybuildingsport verwendet werden, außer Acht lassen und uns lieber nur auf die natürlichen Möglichkeiten fokussieren.

### **Sport, Ernährung und Sex**

Diese drei Wörter beschreiben in absolut einfacher Weise, was Mann braucht, um sein körpereigenes Testosteron auf die Spitze zu treiben und unter anderem über einen vollen und schnelleren Bartwuchs wieder auszuscheiden. Mit jeder sportlichen Betätigung wird körpereigenes Testosteron aktiviert, welches danach frei im Blutkreislauf herumschwirrt, um am Ende zu den Muskeln zu wandern und um dort unter anderem Wachstumsimpulse zu setzen. Eine starke, feste und fettfreie Muskulatur entsteht durch Sport. Testosteron baut Fette ab, definiert den Muskel und bildet den Körperbau.

Wenn Sie zum Testosteronaufbau ein Anti-Aging-Präparat einnehmen, kann es passieren, dass Sie auch etwas aggressiver im Temperament werden, dadurch auch mehr Durchsetzungskraft Ihrer Umwelt gegenüber haben. Selbst der Wille und Ihre Kraft beim Sport nehmen zu und das ist ja nun sogar erwünscht. Mit jeder sportlichen Kraftausübung setzt sich Testosteron frei, lässt Ihre Muskeln wachsen, was wieder noch mehr Testosteron freisetzt. Heißt – je größer die Muskulatur, desto mehr Testosteron fließt und kann wieder gespeichert werden.

Auch Sonnenbestrahlung löst ebenfalls Zellwachstum aus, auch das unserer Kopf- und Barthaare. Leben wir in sonnenärmeren Gebieten dieses Planeten, kann eine Unterstützung durch die zusätzliche



Im Monitor lässt sich gut beobachten, wie der Schnitt am Hinterkopf Form an nimmt.

Einnahme von Vitamin D den Bart des Mannes zusätzlich wuchern lassen. Vitamin D steht nicht nur im Zusammenhang mit einem gesunden Testosterongehalt, sondern es bildet auch mehr Keratin, DAS Protein, aus dem unser Haar sich hauptsächlich zusammensetzt.

Ernährung ist natürlich auch beim Bartwuchs ein unvermeidliches Thema. Vitamine, Mineralien und Aminosäuren bilden durch die Ernährung die Bausteine unseres Lebens für die Zellen und am Ende deren Verhornung. Haare und Bart, Ihre immerzu wachsenden Hornfäden. Calcium und Silizium bilden ebenfalls solide Bausteine für Ihre Zellstruktur. Alles was Ihre Knochen und Knorpel stärkt, ist auch gut zu Ihren (Bart-)Haaren. Mohn und Sesam stehen im Calciumgehalt am Höchsten, gefolgt von Hagebutten, getrockneten Feigen und Rosinen, schwarzen und grünen Oliven. Wer keine Lactose-Intoleranz hat, kann Milchprodukte verzehren, dann gerne davon viel Parmesan. Natürlich gebundenes Silizium ist in Hafer und angekeimter Hirse zu finden, in Bohnen, in der Rosine und nun werden viele Männer aufatmen und sich besonders diebisch freuen – in Bier ist es auch!



### Wichtig zu wissen:

#### **Schlafen und Sonne lässt Haare wachsen**

Tiefschlafphasen schützen Ihr körpereigenes Wachstumshormon aus. Diese Lebenshormone lassen Ihre Muskeln, die Haare auf dem Kopf und im Gesicht schneller wachsen. Ein gesunder, ausgiebiger Schlaf wirkt also nicht nur regenerierend auf den ganzen Körper und seine komplexen Funktionen, sondern auch auf jegliches Haarwachstum.



Heutzutage werden beim Barber Bärte auch geföhnt.

Häufiger Sex regt zu noch mehr sexueller Betätigung an und hält somit ebenfalls den Testosteronspiegel aufrecht. Testosteron wirkt kraftgebend, steigert den Willen, die Aggression und die Libido. Junge Männer, mit frühem Bartwuchs und Körperbehaarung, erfreuen sich definitiv schon früh an dem freigesetzten, natürlichen Androgen. Jedoch kann auch bei manchen „Spätzündern“, noch bis zum 30. Lebensjahr, der „Milchbart“ sich zum echten Bartwuchs verstärken.

Also abwarten und Bier (Silizium) trinken. Es sind diese drei Eigenschaften, die wir für einen stolzen Bart brauchen. Und das sind doch noch nicht mal die schlechtesten Bedingungen, die Sie zu erfüllen haben, oder? Fazit: Spaß auf diesen drei Ebenen bringt mehr Bart!

## Haarpraxis-Tipp: „Tribulus Terrestris“

Um den Testosteronaufbau zu verstärken, könnten Sie „Tribulus Terrestris“ (Erd-Burzeldorn) einsetzen, denn dieses Kraut hat die Eigenschaft, das freie Testosteron an sich zu binden, um es auch wirklich der Muskulatur zur Verfügung zu stellen. In „Anti-Aging“ Präparaten für den reiferen Mann ist Tribulus Terrestris ein Hauptbestandteil, neben Zink und Sägepalmenextrakt. Durch das Tribulus soll das körpereigene Testosteron, das sich

ja ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich langsam abbaut, wieder angekurbelt werden. Zink reguliert, neben 150 anderen verschiedenen Vorgängen im Körper, vor allem die Hormonproduktion, sprich, es reduziert beim Mann den Östrogengehalt. Das vorhandene Testosteron wird somit dominanter, die Spermienproduktion erhöht sich. Männer mit verringerter Spermienzahl und einer beinahe Zeugungsunfähigkeit machen zuerst

immer eine Zinkkur, um die Spermien und das Ejakulat zu erhöhen. In Lebensmitteln findet sich Zink vor allem in Meeresfrüchten, Eiern, Rindfleisch, Mais, Erdnüssen und Haferflocken. Sägepalmenextrakt reguliert die Prostata des Mannes und kann sie sogar wieder auf ein gesundes Maß verkleinern. Mit zunehmendem Alter kann sich diese bekanntlich vergrößern und ein Gesundheitsrisiko beim Mann darstellen.



## Die richtigen Werkzeuge zur Bartpflege

Zur richtigen Pflege Ihres Bartes brauchen wir wie beim Haarebürsten das richtige Werkzeug. Ein schöner Bart will gekämmt und gebürstet werden. Ich habe immer irgendwo einen Kamm bei mir. In der Hosentasche, im Sportrucksack, in der Jackentasche. Dies kann grundsätzlich jeder Kamm sein. Ob Holz, Horn oder antistatischer Kunststoff, er sollte nur keine spitzen Zinken besitzen, damit Sie Ihre Gesichtshaut darunter nicht verletzen. Je nach Bartstruktur ist ein Kamm mit einem nicht zu engen Abstand der Zinken gut.

### Bartbürste

Eine edel handgefertigte Bartbürste macht sich nicht nur im Badezimmer vorm Spiegel gut, sondern auch in der Anwendung, um Ihren Bart zum Glanz zu striegeln, die Haut darunter zu durchbluten, den Hauttalg und die abgestorbenen Hautzellen zu entfernen. Genau wie beim Kopfhautbürsten wird der Hauttalg zur nährenden Kur für die längeren Barthaare. Diese Bartbürste besteht im Bestfall aus Birnbaumholz, weil dieses Holz am wasserabweisendsten ist. Gerne wird von Männern auch der Bürstenkörper aus edlem, dunklen Ebenholz gekauft. Es versteht sich schon fast von selbst, dass die Borsten natürlich so fest sein müssen wie es eben geht, denn die Barthaare sind ja auch eher feste, härtere Haare. Bei einem dichten Bartwuchs hat man mit weichen Borsten keine Chance bis zur Haut durchzukommen, auch deshalb bitte immer feste Borsten wählen. Solche Bartbürsten sind eher kleiner, handlich, meistens ohne Griff, um gezielt unter dem Gesicht zu stylen. Natürlich sollten Bartbürsten regelmäßig gesäubert und gepflegt werden. Am besten waschen Sie Ihre Bürste alle zwei bis vier Wochen mit einem milden Shampoo aus. Der Bartkamm entfernt dabei hartnäckige Haare aus der Bürste, eine kleine Reinigungsbürste aus Kunstfasern verteilt das Shampoo unter fließendem, warmen Wasser und man entfernt damit hängengebliebene Hautzellen und Talg. Benutzen Sie Pro-



Das männlich-verwegene Aussehen ist wieder gefragt.

## Haarausfall – ein typisches Männerproblem

Haarausfall betrifft irgendwann fast jeden Mann! Er ist jedoch nicht immer gleich stark und kann sehr unterschiedlich im Erscheinungsbild sein. Das hat viele verschiedene Ursachen und ist individuell bedingt. In der Haarsprechstunde in meiner Haarpraxis nehme ich mir bei Neukunden für die erste Diagnose circa eine Stunde Zeit. Zuvor bitte ich sie, zwei Tage vor unserem Termin die Haare nicht zu waschen und zum Termin ihre Haarpflegeprodukte sowie Auswertungen vom Dermatologen mitzubringen. Zusätzlich wichtig ist dann ein ausführliches Gespräch über Gewohnheiten und Ereignisse im Leben des Kunden.

Ich erlebe immer wieder, wie erleichtert ein Kunde ist, wenn jemand ihn und seinen Haarverlust ernst nimmt und vor allem Hilfeleistung leistet. Haarausfall kann weit mehr Ursachen haben als Genetik und Stress. Normalerweise verlieren Sie 60 bis 100 Haare pro Tag. Sind es über eine längere Zeit mehr als 150 Haare täglich, so spricht man von Haarausfall.

Beim sogenannten anlagebedingten Haarausfall (androgene Alopecia) zeigen sich schon vorher erste Anzeichen wie vermehrte Schuppenbildung und Juckreiz auf der Kopfhaut. Manchmal können auch Hautunreinheiten im Gesicht, am Haaransatz oder Rücken entstehen. Haarausfall bedeutet für Betroffene oft eine starke psychische Belastung. Doch wenn man weiß, was zum Haarausfall führt, kann in den meisten Fällen der Haarausfall rückgängig gemacht oder noch vorhandene Haare so stabilisiert werden, dass diese nicht auch noch ausfallen.

## Die häufigsten Gründe, warum Haare ausfallen können:

- Jahreszeit
- Spannungshaarausfall und verschlackte Kopfhaut
- Falsche Haarpflegeprodukte
- Übersäuerung
- Ernährung
- Bauchfett und Entzündungen
- Wechseljahre beim Mann
- Depression
- Stress und Burn-Out
- Schilddrüsen-Dysfunktion
- Medikamente und ihre Nebenwirkungen
- Kopfhautpilze
- Darmpilze
- Operationen und Narkosen
- Vergiftungen durch Metalle, Lösungsmittel und Umweltgifte
- Durchblutungsstörungen durch enge Kopfbedeckungen, stramme Brillen
- Haarkrankheiten durch ein angegriffenes oder autoaggressives Immunsystem
- Genetik





**Tipp: Lassen Sie ein Nährstoffdefizit gar nicht erst aufkommen.** Unterstützen Sie Ihre Ernährung ganzjährig mit hochwertigen natürlichen Mineralstoffen, wie z.B. Spirulina-Algen oder Moringa. Es ist so einfach, dem Körper alles zu geben, was er braucht. Und vergessen Sie nicht: An den Haaren hängt der ganze Mensch!

## Jahreszeit

Das normale Haar wächst etwa einen Zentimeter pro Monat. Bei manchen Menschen können die Haare um das 1,5-fache schneller wachsen. Generell wachsen Haare im Sommer etwas schneller als im Winter. Zum einen, weil der Stoffwechsel durch die erhöhte Aktivität an der frischen Luft angeregt ist und natürlich aufgrund der Lichtintensität während der Sommermonate. Licht regt das Zellwachstum an. Haut- und Haarzellen bilden und teilen sich schneller.

Licht ist also der Taktgeber für Wachstum. Vor einigen Jahren bemerkte ich aber, dass etwa ab Mitte Januar meine Stammkunden plötzlich vermehrt einen schnelleren Haarwuchs hatten, denn die Frisur wirkte überdurchschnittlich länger. Auch waren die Haare bei den meisten kräftiger und hatten ein tolles Volumen. Ich erkläre mir das so, dass die meisten der Kunden über Weihnachten Urlaub haben, zur Ruhe kommen, mehr essen als sonst und sich dabei auch mehr Zeit nehmen.

Grundsätzlich ist die Beobachtung immer die gleiche. Zum Frühlingsanfang zwischen März und Mai und zum Herbstbeginn zwischen September und November fallen vermehrt Haare aus, im Herbst sogar noch etwas stärker. Der Frühling leitet durch sein zunehmendes Licht und somit einen schneller werdenden Stoffwechsel eine erste natürliche Entgiftung des Körpers ein. Eine Art Frühjahrsputz im Körper. Das kann, muss aber nicht, auch zu leichtem Haarausfall führen. Auch leiden immer mehr Menschen unter Vitamin D-Mangel, besonders während der Wintermonate. Mit dem aufkeimenden Frühjahr und der sich natürlich einleitenden Entgiftung werden Mangelsymptome noch deutlicher spürbar. Haarausfall steht deshalb unter anderem auch mit fehlendem Vitamin D im Zusammenhang.

Mehr Haare verlieren die Menschen aber nach einem besonders heißen Sommer. Die Ausfallphase wird eingeleitet, um den Körper vor Hitze zu schützen. Natürlich kann auch die Ernährung im Som-



mer mit eine Rolle spielen. Man isst weniger und trinkt mehr, der Körper verfügt somit über weniger Vitamine und Mineralstoffe. Stellen Sie also in den vorgegebenen Monaten Haarausfall fest, beobachten Sie bitte ganz genau, wie lange der Ausfall anhält. In den allermeisten Fällen hört er nach 4 - 12 Wochen wieder auf, manchmal abrupt, manchmal schleicht er einfach aus und wird einfach weniger. Sollte er aber dennoch weiter anhalten, gibt es noch andere Gründe dafür.

## Spannungshaarausfall und verschlackte Kopfhaut

Spannungshaarausfall ist auch beim Mann ein weit verbreitetes Symptom, genauso auch die gerötete, schmerzende Kopfhaut. Der Mensch entgiftet zu einem großen Teil über die Kopfhaut. Bei kleinen Kindern lässt sich das noch sehr gut beobachten, denn sie schwitzen nach intensivem Spiel besonders am Oberkopf. Starke Anspannung und Stress gehen häufig mit Verspannungen einher. Vor allem in der Muskulatur der Nacken- und Schulterpartien. Diese Spannungen können sich bis in die Kopfhaut ziehen und diese regelrecht blockieren. Die Kopfhaut wirkt dann hart und lässt sich fast nicht verschieben. Auch sieht sie weiß bis gräulich aus, weil die Durchblutung nicht richtig funktioniert. Manch einer ist dadurch auf der Kopfhaut sehr berührungsempfindlich .

Verspannungen sind einfach zu behandeln und schnell zu bessern. Rücken- und Nackenmassagen können die verspannte Muskula-

## Machen Sie den Test

Legen Sie beide Hände ganz auf Ihren Oberkopf und nun verschieben Sie Ihre Kopfhaut einmal vorsichtig in alle Richtungen. Geht das gut? Oder kaum oder vielleicht schon fast zu viel? Wie die Körperhaut unterliegt auch die Kopfhaut einer natürlichen Spannung. Lässt sich die Kopfhaut wenig bis gar nicht verschieben, deutet das auf Verspannung hin. Lässt sich die Kopfhaut dagegen beinahe schon zu viel verschieben, weist das für mich auf gar keine Spannung hin. Auch hier ist viel zu wenig Durchblutung in den obersten Kopfhautbereichen. Die unzureichende Durchblutung kann letztlich zu Haarausfall führen, da die Nährstoffversorgung der Haarwurzeln behindert ist.



## MännerHaarSprechstunde

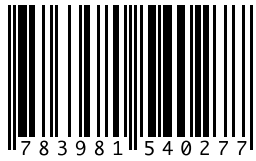
Michael Rogall kennt die Nöte der Männer wie kaum ein anderer. Als Haarpraktiker hat er einen Zugang zu den Bedürfnissen von Männern, die diese wohl nirgendwo anders so offen artikulieren. „Am Haar hängt der ganze Mensch“, lautet sein Fazit. Durch die Beschaffenheit von Haar, Kopfhaut und Bart kann Michael Rogall Rückschlüsse auf Herausforderungen im Leben von Männern ziehen und diese dabei unterstützen, ein gesünderes und erfüllteres Leben zu führen – und das nicht nur in Hinblick auf Haargesundheit: Die MännerHaarSprechstunde ist weit mehr als ein Ratgeber gegen Schuppen und Haarausfall.



Michael Rogall beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren intensiv mit alternativer Haarpflege und arbeitet mit biologischen Pflegeprodukten und Pflanzenfarben. In seiner Haarpraxis in Köln berät der Haarpraktiker seine Kunden individuell nach einem ganzheitlichen Friseurkonzept. Sein erstes Buch „HaarSprechStunde“ erscheint inzwischen in der fünften Auflage.

*Quell*  
Edition

ISBN 978-3-981540-27-7



9 783981 540277

ISBN 978-3-9815402-7-7

19,90 Euro