

Michael Rogall

Endlich frei von
Schuppen, Kopf-
hautjucken und
Haarausfall



**EXTRA:
EXPERTEN-
TIPPS FÜR EINEN
GEPFLEGTEN
BART**

Die
**MÄNNER
HAAR
FORMEL**

herbig

Michael Rogall

Die MÄNNER HAAR FORMEL

Endlich frei von
Schuppen, Kopf-
hautjucken und
Haarausfall

**EXTRA:
EXPERTEN-
TIPPS FÜR EINEN
GEFLEGTEN
BART**

herbig

Inhalt

Mit den Haaren lachen.....	5
Das A und O: Kopfhaut und Haare bürsten	9
Porentiefe Anregung.....	11
Extra: Expertentipp: So bürsten Sie Ihre Haare gesund.....	13
Die Haarbürste – Ihr wichtigstes Werkzeug.....	18
Extra: Expertentipp: richtiges Haarewaschen.....	24
Der Mann und seine Schuppen	29
Das Problem einer trockenen Kopfhaut.....	30
Extra: Gegen Schuppen »anbürsten«.....	34
Keime und Hefepilze.....	37
Was tun bei Schuppenflechte?.....	42
Extra: Expertentipp: Spülungen und Haarkuren.....	49
Haarausfall – ein verbreitetes Männerproblem	53
Warum fallen Haare aus?.....	54
Extra: 19 Gründe für Haarausfall.....	55
Die Bedeutung einer gesunden Ernährung.....	65
Extra: Was führt zu einer Übersäuerung?.....	70
Extra: Die Haarmineralanalyse.....	73
Blick in unser Inneres.....	75
Extra: Ein »beliebter« Pilz: Candida albicans.....	80

Der Einfluss der Psyche.....	82
Extra: Expertentipp: die männlichen Wechseljahre.....	84
Alopezie – diffuser Haarausfall.....	88
Volles und gesundes Haar – was kann ich dafür tun?	99
Den Haarwuchs anregen.....	100
Extra: Expertentipp: Spirulina und Kieselsäure für eine natürliche Entgiftung.....	106
Beim Barte des Mannes – Haare im Gesicht.....	113
Bartpflege leicht gemacht.....	114
Alles für einen prächtigen Bart.....	122
Extra: Expertentipp: den Bart zum Wachstum anregen.....	124
Alles auf einen Blick: der Mann, sein Haar, sein Bart.....	129
Grundlagen zur Pflege.....	130
Die richtige Kopfhautpflege.....	134
Die richtige Haarpflege.....	139
Die richtige Bartpflege.....	141

Danksagung

Ich danke jedem Mann, der es wagt, sein eigenes Klischee zu durchbrechen.

Mit den **Haaren** lachen

Seit mehr als 30 Jahren setzt sich der Haarpraktiker Michael Rogall mit gesunden Lösungen für schönes Haar auseinander. In diesem Buch dreht sich alles um das Männerhaar.

Liebe Herren,

Ich spreche Sie direkt an, denn dieses Buch ist ausschließlich für Sie gedacht! Ihr Haar ist ein lebendes Organ und möchte gerne und gut gepflegt werden. Vermutlich halten Sie dieses Buch in den Händen, weil Sie der Ansicht sind, dass in diesem Bereich bei Ihnen aktuell noch Luft nach oben ist – oder weil Sie unter Haar- und Kopfhautproblemen leiden.

Drei kraftvolle Sätze, die die Essenz meiner über 30-jährigen Erfahrung als Haarpraktiker und den vielfachen Austausch mit meinen Kunden widerspiegeln, möchte ich Ihnen zu Beginn mit auf den Weg geben, denn Haar und Kopfhaut als Gesundheitsbarometer im Fokus haben sich zu einer immens spannenden, täglichen Arbeit in meiner Haarpraxis entwickelt:

»Ihre Kopfhaut und Ihr Haupthaar spiegeln Ihre Gesundheit wider.«

»Was in den Körper hineinkommt, wächst über Ihr Haar wieder heraus.«

»Ihre Kopfhaut ist eine maßgebliche Zone der Entgiftung.«

Keine Sorge also, es gibt grundsätzlich Hoffnung! Auch wenn ich manchmal als Haarpraktiker, wenn Männer in meiner Haarsprechstunde sitzen, feststellen muss, dass für die gewünschte Auffrischung des Haarwuchses die Zeit bereits abgelaufen ist, weil »Mann« zu lang gewartet und lieber im

Stillen gelitten hat, bevor er sich dazu entschließen konnte, etwas für sich zu tun. Scheinbar muss also der Leidensdruck bis zu einem Maximum anschwellen, und die eigene Haarunzufriedenheit wird meist zuerst mit sich selbst ausgemacht, bis Männer sich endlich professionellen Rat holen.

Schuppen oder Haarausfall werden als normal betrachtet, denn schließlich trifft es ja »früher oder später doch jeden«. Die Hoffnung, vom »Hubschrauberlandeplatz« auf dem Kopf absolut verschont zu bleiben, zieht sich durch die gesamte Männerlandschaft. Doch mit diesem Ratgeber rund um das Männerhaar ist nun Schluss mit jeglichem Verdruss! Es ist möglich, sich schon frühzeitig prophylaktisch um Haar- und Kopfhautstärkung zu kümmern.

Wussten Sie, dass es über 19 bekannte Gründe gibt, warum das Haar ausfallen kann? Wussten Sie auch, dass Sie bei den allermeisten Gründen selbst gegensteuern können? Und dabei auch noch Schuppen und Juckreiz auf dem Kopf dauerhaft loswerden, um sich endlich pudelwohl fühlen?

Dieses Buch soll Ihnen allen Mut machen, denn zu jedem Haar- und zu jedem Kopfhautproblem gibt es eine Lösung. Dazu sind nur sehr wenige Produkte nötig, was ganz sicher im Sinne jeden Mannes ist. Mit diesem Buch lernen Sie, gleichzeitig auch Ihre Gesundheit besser zu schätzen und zu schützen, denn ein imposanter Haarschopf bedingt sich durch die gesunde Kraft von innen. Eventuell müssen Sie hier und da ein klein wenig umdenken, vielleicht an der einen oder anderen Stelle auch mal ein klitzekleines bisschen Disziplin und Geduld aufwenden. Aber je freier die Kopfhaut wird und je kräftiger das nachwachsende Haar sich anfühlt, umso leichter wird es Ihnen fallen, dranzubleiben. Glauben Sie mir, auch Ihre Haare können bald wieder lachen ... und der Bart gleich mit!

Ihr Michael Rogall

Köln 2024



Das A und O: Kopfhaut und Haare bürsten

Dreh- und Angelpunkt in der Pflege der Kopfhaut und zur Erhaltung des Haupthaars ist das Bürsten mit einer Naturhaarbürste. Wird die Kopfhaut nach Möglichkeit täglich gebürstet, verschwinden nahezu 80 % der lästigen Symptome wie Jucken oder Brennen, aber auch Schuppen und Ablagerungen von Pflegeprodukten.



Porentiefe Anregung

So können Sie gegen einen möglichen Haarverlust regelrecht »anbürsten«. Bürsten öffnet die Kopfhautporen, nachwachsende Haare finden leichter ihren Weg ins Wachstum, und die stärker durchblutete Kopfhaut verankert die Haare deutlich besser. Ehrlich gesagt, komme ich mir manchmal vor wie der Zahnarzt, der Sie ermahnt, sich die Zähne besser zu putzen und das Zahnfleisch für eine bessere Durchblutung häufiger zu massieren. Genau das Gleiche müssen wir nämlich regelmäßig für die Durchblutung der Kopfhaut tun. Die Borsten unserer Bürste sollten immer vom Wildschwein kommen, am besten vom chinesischen Wildschwein, da dieses besonders harte Borsten hat. Zudem sind Wildschweinborsten wie das menschliche Haar beschaffen, nur viel dicker im Durchmesser, und können so Fett, Schmutz und Schuppen effektiv aus unserem Haar aufnehmen und abtransportieren – aber dazu mehr auf den folgenden Seiten.

Das Kopfhautbürsten hat bei mir oberste Priorität in der Haarsprechstunde, jeder Kunde bekommt diesen angenehmen Bürstenstrich zu spüren. Über diesen sensorisch positiven Effekt hinaus ist das Bürsten für mich ein extrem wichtiges Diagnosemittel zur Bestimmung von Kopfhautreaktionen, wie z. B. Verfärbungen, Abschuppen der Kopfhaut oder Haarverlust. Somit befinden wir uns bereits jetzt schon im wichtigsten Kapitel dieses Buches. Wenn Sie bis hierher alles gelesen haben, sind Sie schon ein ganzes Stück weiter auf dem Weg zu schönem Haar.

Sie leiden bereits an Haarausfall? Dann bitte unbedingt sofort das Kopfhautbürsten durchführen. Aber dabei keine Angst vor Haarverlust haben, denn mit einer guten Naturbürste können keine Haare ausgerissen werden. Das geht gar nicht! Haben sich beim Bürsten Haare in der Bürste verfangen, befinden sich diese schon in der Ausfallphase und können leider nicht mehr gerettet werden. Diese alten Haare müssen sogar weichen, denn durch das Kopfhautbürsten schaffen Sie schneller Platz für das neu nachwachsende Haar. Zusätzlich werden durch die verstärkte Durchblutung der Kopfhaut der »aufstrebende Nachwuchs« angeregt und die Haarwurzeln (Follikel) verankert. Im Gegensatz dazu beeinflussen jegliche Haarwasser oder andere Pflegeprodukte die Kopfhaut zunächst einmal an der Oberfläche und dringen nur über gezielte Massage in die Kopfhautporen ein.



Weniger ist oft mehr für Ihre Haar- und Kopfhautpflege.

Expertentipp: So bürsten Sie Ihre Haare gesund

Das richtige Bürsten regt sofort das tiefere Bindegewebe, dessen Durchblutung und Entschlackung an und fördert immens die mineralische Versorgung und somit auch immer das Haarwachstum. Sie müssen wissen: Jedes Haar ist an einen eigenen Blutkreislauf angeschlossen! Durch das Bürsten kommt der Blutkreislauf nicht nur an der oberflächlichen Kopfhaut, sondern auch im dortigen tieferen Bindegewebe in Schwung. Jeder Haarfollikel besitzt ein eigenes Blutgefäß zur besseren Sauerstoffversorgung und sogar ein Lymphgefäß zur Verteilung von Nährstoffen und zum Abtransport von »Schlacken«. Mit Schlacken sind Gewebsablagerungen und Stoffwechselabfallprodukte, z. B. Säuren, alte Fette und Proteine gemeint. Mit der Bürstenmethode unterstützen wir die Regeneration, Stärkung und Reinigung der Kopfhaut innerlich und äußerlich.

Jegliche Ablagerungen auf der Kopfhaut bewirken einen Durchblutungsstau, bis hin zum Verschließen der Kopfhautporen. Daraus folgen »hausgemachter« Haarausfall, Jucken oder Brennen auf der Kopfhaut oder schwere Schuppenprobleme. Das Bürsten wirkt äußerlich wie ein Peeling: Verhornte Hautzellen, Schuppen und jegliche Ablagerungen werden von der Kopfhaut gelöst. Die Kopfhaut wird frei, die Kopfhautporen öffnen sich. Schweiß, Fette und Säuren können nun ungehindert austreten und lagern sich nicht mehr im unteren Hautgewebe ab. Vorhandene Irritationen können dadurch abklingen, etwaiges Jucken lässt nach und Entzündungen heilen schneller aus.

Bei Kopfhautjucken bewirkt das Bürsten auch eine Art Gegenreiz: Unter dem intensiven Striegeln lässt jede verspannte oder auch richtig harte Kopfhaut förmlich »los«! Spannungen werden abgebaut, sofort erhöht sich der Blutfluss, ein wohliges Kribbeln ist auf der Kopfhaut zu spüren. Vielleicht am Anfang noch etwas ungewohnt, aber mit jedem gebürsteten Tag wird es zu einem