

# HAAR SPRECH STUNDE

Michael  
Rogall

Ganzheitliche  
Lösungen  
für schönes  
Haar

Schluss mit  
Haarausfall  
und Kopfhaut-  
problemen

**herbig**



Michael Rogall

# HAAR SPRECH STUNDE



Michael  
Rogall

# HAAR SPRECH STUNDE

Ganzheitliche  
Lösungen  
für schönes  
Haar



Schluss mit  
Haarausfall  
und Kopfhaut-  
problemen

**herbig**

# Inhaltsverzeichnis

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Gesunde Lösungen für schönes Haar!.....                 | 9  |
| Willkommen zur Haarsprechstunde .....                   | 10 |
| Friseur und Kunde – eine ganz besondere Beziehung ..... | 13 |

## AUSSEN – KOPFHAUT UND HAAR IM FOKUS ..... 17

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Die Kopfhaut und ihre Pflege .....                                                  | 18 |
| <b>EXKURS</b> So bürsten Sie Ihre Haare gesund.....                                 | 22 |
| Haarewaschen – wie oft ist es sinnvoll? .....                                       | 24 |
| Das richtige Shampoo für Ihren Haartyp .....                                        | 26 |
| <b>EXKURS</b> Bio-Shampoo im Vergleich zu konventionell hergestelltem Produkt ..... | 28 |
| Spülungen und Kuren richtig verwenden .....                                         | 43 |
| Haarverträglich stylen und fönen .....                                              | 45 |
| Mit Pflanzenfarben natürliche Akzente setzen .....                                  | 47 |
| <b>EXKURS</b> Farbpalette der Pflanzenfarben .....                                  | 48 |
| <b>EXKURS</b> So können Sie Ihr Haar mit Pflanzenfarbe färben .....                 | 54 |
| <b>EXKURS</b> Färbeplan für dunklere Haare.....                                     | 58 |

## INNEN- GANZHEITLICHE THERAPIE BEI HAARAUSSFALL UND SCHUPPEN ..... 63

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Der menschliche Haarzyklus.....                                       | 64  |
| Die 18 wichtigsten Gründe für Haarausfall.....                        | 66  |
| <b>EXKURS</b> Die Entschlackungsmassage.....                          | 76  |
| <b>EXKURS</b> Trichogramm und Trichoscan.....                         | 106 |
| Das hilft wirklich gegen Schuppen .....                               | 108 |
| Haarpflege während einer Krebstherapie.....                           | 116 |
| <b>INTERVIEW</b> Haarsprechstunde in der dermatologischen Praxis..... | 118 |

## TOPP-NÄHRSTOFFE FÜR SCHÖNES HAAR..... 123

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Die Bedeutung einer guten Nährstoffversorgung .....       | 124 |
| Spirulina – ein wahres Nahrungskraftwerk .....            | 125 |
| Silizium – strukturgebender Baustein für unser Haar ..... | 127 |

## SERVICETEIL – ALLE HAARPRAXIS-TIPPS AUF EINEN BLICK..... 129

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Haarausfall-Selbstdiagnose.....                                                 | 131 |
| <b>CHECKLISTE</b> Finden Sie die Gründe für Ihren Haarausfall.....              | 132 |
| <b>EXKURS</b> Fragen an den Arzt oder Heilpraktiker zum Thema Haarausfall ..... | 133 |
| Haarpflegeprodukte und Hersteller .....                                         | 136 |
| <b>EXKURS</b> Meine persönlichen Empfehlungen .....                             | 137 |
| Tipps für eine gesunde Kopfhaut und schönes Haar .....                          | 138 |
| Rat und Hilfe.....                                                              | 144 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Wie ich zum Haarpraktiker wurde ..... | 145 |
| Register.....                         | 152 |
| Danksagung .....                      | 154 |
| Impressum.....                        | 160 |







# Gesunde Lösungen für schönes Haar!

Seit mehr als 30 Jahren setzt sich der Haarpraktiker Michael Rogall mit gesunden Lösungen für schönes Haar auseinander. Vielen Kundinnen und Kunden konnte er dabei helfen, Haarprobleme zu lösen und zu einem selbstbewussten und freien Auftreten zu gelangen.

**S**eit 1991 hat sich viel getan. Es war das Jahr, in dem ich ein selbst gewähltes Sabbatical durchlief, um mich komplett von all meinen bestehenden Strukturen loszusagen. Dies war damals für mich der einzige mögliche Weg, meinem Körper die Chance zu geben, sich zu regenerieren und zu erholen und so endlich wieder komplett gesund und allergiefrei zu werden.

Mein junges berufliches »Ich« war vollständig fokussiert auf die Suche nach neuen alternativen Behandlungen für Haare, um weiterhin in diesem chemiedurchtränkten Job als Friseur überleben zu können. Dass Haar und Kopfhaut nicht isoliert, sondern ganzheitlich betrachtet werden müssen und eigentlich der ganze Mensch an den Haaren mit dranhängt, ahnte ich schon, aber das komplexe Wissen dazu musste ich mir noch zusammensuchen.

Anfang der 1990er-Jahre steckte »Bio« noch in den Kinderschuhen, auch im Friseurhandwerk. Nur sehr wenige Einzelkämpfer in der Friseurszene versuchten alternative Wege zu beschreiten. Heute, 30 Jahre später, gibt es nicht nur Bio-Supermärkte und anerkannte Naturmedizin, sondern eine stetig wachsende und sehr engagierte Naturfriseurszene in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ökologische Shampoos, Natur-

kosmetik, Kopfmassagen und echte Pflanzenhaarfärben haben sich dort als selbstverständlich etabliert.

Es ist mein Anliegen als Haarpraktiker, Ihnen mit diesem praxisorientierten Buch alles Wissenswerte an ökologischen Behandlungsmöglichkeiten rund um Haare und Kopfhaut zu vermitteln – gespickt mit vielen essenziellen Tipps zur effektiven Umsetzung. Darüber hinaus möchte ich Ihnen die tatsächlichen Ursachen der typischen Symptome, selbst bei komplexen Haar- und Kopfhautproblemen, darstellen.

Es geht also darum, die Symptome herauszufiltern, ihre Ursachen zu klären und zu verstehen und anschließend die wirkungsvollsten schulmedizinischen und naturheilkundlichen Therapien in einem ganzheitlichen Behandlungskonzept mit einem klaren Fahrplan anzubieten.

Gesundheit drückt sich auch über gesundes Haar aus. Gesunde Haare glänzen nicht nur, sondern meiner Meinung nach lachen sie auch!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Anregungen beim Lesen.

*Ihr Michael Rogall*  
Köln 2021

# Willkommen zur Haarsprechstunde

Einige Menschen, die den Weg zu mir finden, haben wegen ihrer Kopfhaut und ihres Haars schon eine regelrechte Arzt-Odyssee hinter sich. Andere kommen in regelrechter Panik zu mir, da das bisher eigentlich ganz schöne Haar plötzlich nicht mehr aufhört auszufallen.

**O**der es gibt auch diejenigen, die für Schönheit und Gesundheit alles richtig machen wollen, die sehr vorausschauend für sich sorgen und einfach nur hören wollen, was ich als Experte über ihren Kopf zu sagen habe.

## EINE HAARSPRECHSTUNDE IN DER HAARPRAXIS

Grundsätzlich erfolgt zunächst ein kurzes Gespräch am Telefon, um vorab die Beweggründe für einen Besuch bei mir einzuschätzen. Erfolgt ein Termin, ist es wichtig, dass die Haare mindestens zwei Tage zuvor nicht mehr mit Shampoo gewaschen wurden. Nur so ist eine erfolgreiche Haar- und Kopfhautdiagnose möglich. Sehr kurzes Haar, das morgens nach dem Aufstehen strubbelig absteht und nicht zu bändigen ist, dürfen Sie gerne unter der Dusche komplett nass machen, aber eben nicht mit Shampoo entfetten. Waschen Sie Ihre Haare hingegen nur etwa einmal die Woche, kann für den Termin die letzte Kopfwäsche auch länger zurückliegen. Wird das Haar mindestens zwei Tage vor der genaueren Untersuchung nicht mehr gewaschen, lassen sich die Porentätigkeit, die Reaktion der Kopfhaut auf das Haarpflegeprodukt, Ablagerungen, Schuppen (s. Seite 10), Kopfhautfarbe, Haarausfall und sogar schwierige Haarwirbel besser beurteilen.

In der Haarpraxis sitzen Sie vor einem Spiegel, aber auch vor einer Kamera mit Bildschirm, um sich von vorne und hinten gleichzeitig zu sehen. Mit der Kamera kann ich sehr nahe an Sie heranzoomen. Zudem habe ich eine spezielle Kopfhautkamera, um bei 50- bis 200-facher Vergrößerung sehr nahe auf Ihre Kopfhaut und die Poren zu schauen.

Zum Termin dürfen Sie alles mitbringen, was für die Haarsprechstunde relevant sein könnte:



Ein ausführliches Beratungsgespräch ist immer Teil eines Termins beim Haarpflegepraktiker.

Ihre täglichen Haarpflegeprodukte wie Shampoos, Kuren, Festiger, Sprays, Haarbürsten, aber auch medizinisches Haarwasser (s. Seite 106), Nahrungsergänzungsmittel oder Auswertungen von Blut-, Schilddrüsen- und Hormonwerten vom Arzt. Vorhandene Haarmineralanalysen (s. Seite 93) oder Auswertungen einer Darmuntersuchung etc. können ebenso dabei sein.

In der Haarsprechstunde schaue ich mir zunächst ausführlich die Etiketten der mitgebrachten Produkte an. Es ist sehr wichtig, die Inhaltsstoffe (s. Seite 26) der benutzten Produkte zu wissen, denn viele Haar- und Kopfhautprobleme sind »hausgemacht«, und eine Umstellung kann schon große Wunder bewirken.

Mit meinen Händen muss ich anschließend die Kopfhaut fühlen, verschieben, die Haare in der Hand halten, reiben und ziehen, um den allgemeinen Zustand genau zu beurteilen. Dann arbeite ich auch mit der von mir entwickelten Naturhaarbürste (s. Seite 18). Die Kopfhaut wird intensiv gebürstet und durchblutet, auch um den tatsächlichen Haarausfall und die Porenaktivität sichtbar zu machen. Gelöste Ablagerungen, Verfärbungen auf der Kopfhaut, die Stellen, an denen das Haar genau ausfällt und wie viele Stellen es genau gibt, werden dabei den Arealen der Kopfhaut (s. Seite 134) zugeordnet. Fallen tatsächlich Haare aus, werden die Menge und die Länge der einzelnen Haare auf das Genaueste auseinanderdividiert, um den momentanen Haarzyklus (s. Seite 104) zu verstehen. Die unterschiedliche Länge der nachwachsenden Haare wird akribisch auf dem Kopf vermessen, um die Zeit von Ausfall und Nachwuchs zu berechnen. Das Alter der Kundin oder des Kunden spielt dabei auch eine große Rolle, denn hierüber erhalte ich zusätzliche Informationen über ihre Haarzyklen. Es wird weiter schmerzfrei gezupft, um zu verstehen, wie aktiv oder auch schon nachlassend der individuelle Haarausfall ist. Genauso werden die unlackierten Fingernägel auf Anomalien im Stoffwechsel (s. Seite 133) begutachtet.

Der ganze Termin dauert ungefähr 1,5 Stunden. Er ist ausgefüllt durch ein intensives Kundengespräch, einem praktischen Anwendungsteil mit der Naturhaarbürste sowie meine Diagnose und abschließende Empfehlungen. Sie denken vielleicht, dass das sehr viel Zeit ist, aber vor Ort merken Sie schnell, dass wir diese Zeit absolut brauchen.

Abschließend gebe ich immer noch Informationen zu bestimmten Themen und möglichen Produkten oder empfehle Ärzte oder Therapeuten. Sie erhalten einen sehr genauen und praktischen Fahrplan auf Ihr individuelles Anliegen zugeschnitten, um es selbst in Angriff zu nehmen und zu behandeln.

### WICHTIG ZU WISSEN

Sollten Sie den Wunsch verspüren, sich noch einmal in der Sprechstunde vorzustellen, muss erst eine Zeit von mindestens neun Monaten vergehen, denn Haarwuchs unterliegt bestimmten Zyklen, und gerade bei Haarausfall müssen Sie immer langfristig denken. Alles, was Sie ab morgen diszipliniert umsetzen, braucht bis zu 1,5 Jahre, um zu einem stabilen Ergebnis zu kommen. Nach dem Stopp des Haarausfalls und dem Nachwachsen der Haare braucht es einfach Zeit.

Bei starken Schuppen oder Schuppenflechte kommt die Kundin oder der Kunde in den Genuss der Haarwaschliege. Seit 1994 ist es bei mir eine Selbstverständlichkeit während der Haarwäsche zu liegen, und zwar ungefähr 20 Minuten lang. Ich sitze dabei hinter dem Kunden, wasche, massiere und halte den Kopf in der Schwebe. Da ich ausgebildeter Tiefenentspannungstherapeut bin, habe ich diese Waschliege so konzipiert, dass beim Liegen der craniosacrale Entspannungspunkt im Nacken komplett zur Ruhe findet – alleine



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

dadurch, dass man darauf liegt. Es ist keine Seltenheit, dass Kunden auch schon dabei eingeschlafen sind.

Sollten Sie Anzeichen von Haar-und Kopfhautproblemen verspüren, warten Sie bitte nicht zu lange mit einer Konsultation, entweder beim Arzt oder den von mir ausgebildeten Haarpraktikerinnen und Haarpraktikern. Je früher Sie dieses Ungleichgewicht angehen, umso schneller kann es sich wieder verbessern. Viele Kundinnen

und Kunden sitzen zwar vornehmlich wegen ihres Haars auf meinem Behandlungsstuhl, aber eigentlich sitzen sie dort, weil Ihre angeschlagene Gesundheit über Haare und Kopfhaut deutliche Zeichen sendet. Bis zu diesem Termin war es ihnen nur noch nicht bewusst.

Nehmen Sie sich selbst ernst, denn Haare sind mehr als nur »ausgestülpte Hornfäden«. Es kann Ihnen bald wieder besser gehen. Ein gesunder Mensch fühlt sich immer innen und außen schön.

# Friseur und Kunde – eine ganz besondere Beziehung

Bisweilen ist die Friseur-Kunde-Beziehung nur sehr kurz – ein Besuch, und das war es. Manchmal hält sie jedoch ein ganzes Leben an.

**J**e länger ein Haarschneidetermin beziehungsweise die Zusatzbehandlungen wie Strähnen, Haarfarbe etc. andauern, umso persönlicher kann der Kontakt zwischen Friseurin oder Friseur und Kundin oder Kunde werden. Wer sich gut kennt, der ist auch ehrlich zueinander und übt nötigenfalls Kritik. Mit jedem Besuch kann diese »Beziehung« wachsen, denn beide lernen sich immer besser kennen. Ich sage immer: So wie es für eine optimale Haarfarbe immer eine treffende Rezeptur von Mischungsverhältnis und Einwirkzeit gibt, so gibt es auch für die passende Frisur und den Haarschnitt eine perfekte Rezeptur.

Der Friseur oder die Friseurin lernt mit den Besuchen Struktur, Festigkeit und Wirbel Ihrer Haare immer besser zu verstehen. So kann die Frisur absolut typgerecht und lang anhaltend gestaltet werden. Ein guter Haarschnitt besteht durch seine Form und hält dann wirklich lange Zeit. Grund dafür ist, dass sich dessen Form optimal an die Rundungen von Kopf und Körper angepasst haben. Die Haarstruktur und Wirbel sind im Einklang durch den Schnitt zusammengeführt worden.

## BERATUNG IST DAS A UND O

In meiner Haarpraxis beginne ich nicht mit der Behandlung, bevor der Kundin oder dem Kunden klar ist, was gemacht wird und wie das Ergebnis aussehen wird. Selbst wenn die Beratung dann etwas länger dauert. Denn erst wenn diese Klarheit

## HAARPRAXIS-TIPP: Ein guter Haarschnitt

Ein guter Haarschnitt ist schon im nassen Haar erkennbar. Liegt das Haar im nassen Zustand optimal, brauchen Sie eigentlich nicht mehr viel für die Frisur zu tun. Sie können es problemlos föhnen, ohne Bürsten zur Hand nehmen zu müssen. Sehen Ihre Haare nur geföhnt gut aus, stimmt etwas nicht. Wenn Sie viel föhnen müssen, bis Ihre Frisur gut aussieht, sind Sie definitiv dabei, Formfehler auszugleichen. Eine gute Frisur stellt sich immer durch typgerechtes und unkompliziertes Auftreten dar.

vorhanden ist, gehen wir beide mit einem guten und sicheren Gefühl zum entspannenden Teil über: das Haarewaschen im Liegen – ein besonderes Vergnügen.

## BESCHWEREN SIE SICH!

Wenn mir eine neue Kundin oder ein Kunde erzählt, dass ihre oder seine Haare verschnitten wurden, frage ich immer, ob sie dem Friseur oder der Friseurin das schlechte Ergebnis gezeigt haben. 90 Prozent verneinen dies, oftmals weil sie sich



Trauen Sie sich, Ihrem Friseur zu sagen, wenn Sie mit Ihrem Haarschnitt nicht zufrieden sind.

## HAARPRAXIS-TIPP: Haare wachsen lassen

Wenn Sie Ihre Haare wachsen lassen möchten und der Schnitt zwischendurch anfängt »durchzuhängen«, liegt das an der zu dem Zeitpunkt erreichten Haarlänge und Anpassung an die Kopf- und Körperform. Dieses Durchhängen dauert ungefähr 10 bis 14 Tage, dann sieht der Haarschnitt plötzlich wieder gut aus. Sie werden mindestens noch weitere drei bis vier Wochen Spaß mit Ihrer Frisur haben. Vorausgesetzt, die Ausgangsbasis war ein guter Haarschnitt.

Zum Wachsenlassen bitte ich Sie, diese Zeit einfach durchzuhalten und nicht zum Friseur zu gehen. Bekommen Sie nämlich erst Tage später einen Termin, tritt der berühmte Vorführeffekt ein. Dann sitzen Sie dort, doch die Frisur sieht plötzlich wieder gut aus und Sie sind eigentlich ganz zufrieden. Trotzdem lassen Sie das Haar aber wieder schneiden, weil Sie die Zufriedenheit für kurzfristig halten und Sie ja nun auch den Termin gebucht haben. Gerade dann kann es passieren, dass die Haare zu kurz werden und Sie beim Wachsenlassen einen Rückschritt erleben.

nicht trauen. Oder der Groll sitzt so tief und sie fühlen sich buchstäblich (körper-)verletzt. Ein Haarschnitt ist natürlich auch eine körperliche Erfahrung, nicht nur eine optische.

Sollten Sie mit dem Ergebnis Ihrer Frisur einmal nicht zufrieden sein oder Fehler erst zu Hause entdecken, dann gehen Sie bitte innerhalb der ersten 14 Tage (!) nach dem Schnitt oder der Färbung zu Ihrem Friseur oder Ihrer Friseurin. Erklären Sie, was Ihrer Meinung nach nicht stimmt. Die Beziehung Friseur-Kunde stört das nicht. Im Gegenteil, sie kann daran wachsen.

## FRISEURE KÖNNEN AUS FEHLERN LERNEN

Der Friseur oder die Friseurin glaubt, ein super Ergebnis abgeliefert zu haben, solange er seine Kunden nicht widersieht. Es ist darum ganz wich-

tig, dass er seine Fehler gezeigt bekommt, denn nur so kann er sie zukünftig vermeiden und Ihr Vertrauen in seine Kompetenz zurückgewinnen.

Über Kritik lernt er sich und seine Haarschneidetechnik noch besser kennen beziehungsweise kann er seine Technik optimieren. Er erhält die Chance, die individuelle »Haarschneiderezeptur« für Sie persönlich zu finden.

Vor allem junge Friseure müssen Fehler erkennen können und lernen, diese zu korrigieren. Deshalb seien Sie mutig, sprechen Sie Ihre Unzufriedenheit an. Beide Parteien, Friseur und Kunde, können hier nur voneinander profitieren. Wer das freundlich und konstruktiv macht, dem wird das auch nicht übel genommen.

Chemische Haarveränderungen sind natürlich besonders fehleranfällig. Was dabei alles passieren kann und wie solche Fehler, die einfach unschöne Ergebnisse nach sich ziehen, zu vermeiden wären, beleuchte ich in einem extra Kapitel (s. Seite 87).

