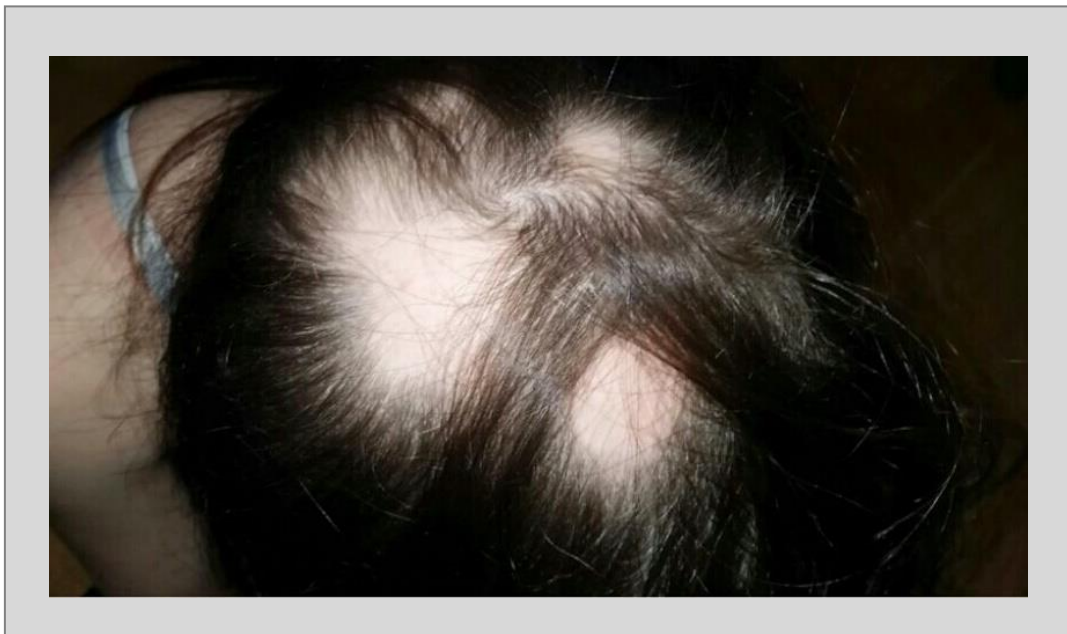


Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Dipl. Energetiker Emotionale Balance



Ein Leben ohne Haare

Alopecia areata

Autor:	DGKS Kreuzer Brigitte
Anschrift:	Raningerweg 2, 8761 Pöls-Oberkurzheim
Kurs:	Energetiker/in für emotionale Balance
Eingereicht am:	09.01.2017

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel: *Ein Leben ohne Haare – Alopecia areata* selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Pöls-Oberkurzheim, 09.01.2017
[Ort, Datum]


[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
1.1.	Plötzlich haarlos	1
1.2.	Alopecia areata – Eine Krankheit schon im Altertum	2
2.	Bedeutung vom Haar	3
2.1.	Biologische Bedeutung vom Haar	3
2.2.	Symbolische Bedeutung vom Haar	3
2.3.	Haare in Literatur und Märchen.....	4
3.	Das Haar	5
3.1.	Haartypen.....	5
3.2.	Haarzyklus	6
3.2.1.	Anagenphase:.....	6
3.2.2.	Katagenphase:.....	7
3.2.3.	Telogenphase:	7
3.3.	Aufbau der Haare	8
3.3.1.	Das Haar (Terminalhaar)	8
3.3.2.	Haarwurzel	8
3.3.3.	Haarfollikel (Haarbalg)	8
3.4.	Haarpflege	9
3.4.1.	Ein Dschungel diverser Haarshampoos, Pflegespülungen	9
3.4.2.	Was unsere Haare wofür brauchen?	9
4.	Haarausfall - Allgemein	10
4.1.	Mögliche Ursachen von Haarausfall.....	10
4.2.	Wegweiser für den Arztbesuch	10
4.2.1.	Folgende Symptome sollten abgeklärt werden:	11
4.2.2.	Was ist vor dem Besuch eines Arztes zu beachten?	11
4.2.2.1	Fragebogen.....	11
4.3.	Unterscheidung Effluvium und die häufigsten Formen der Alopecia	12
4.3.1.	Effluvium (diffuser Haarausfall)	12
4.3.2.	Alopecia androgenetica.....	12
4.3.3.	Vernarbende Alopecien	13
4.3.4.	Alopecia areata.....	14
4.4.	Untersuchungen beim Haarausfall.....	14
4.4.1.	Krankengeschichte	14
4.4.2.	Epilationstest (Zupftest)	15
4.4.3.	Trichogramm	15
4.4.4.	Blutuntersuchungen.....	15
4.4.5.	Entnahme einer Kopfhautprobe (Biopsie)	15
5.	Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall)	16
5.1.	Haarausfallmuster	16
5.2.	Schweregradeinteilung	16

5.3.	Die häufigsten Formen der Alopecia.....	17
5.4.	Umfrageergebnisse	17
5.5.	Behandlungsansätze nach westlicher Medizin	20
5.5.1.	Kortison	20
5.5.2.	Reiztherapie mit Dithranol	20
5.5.3.	Lokale Immuntherapie mit DCP	21
5.5.4.	Bestrahlungstherapie	22
5.5.5.	Systemische Behandlung mit Zink- und Biotinpräparaten.....	22
5.6.	Aus der Sicht der Naturheilkunde	22
5.6.1.	Notwendigkeit eines intakten Stoffwechsels.....	22
5.6.2.	Verwendung von Schüssler-Salzen (Biochemie)	24
5.7.	Kopfhautmassage mit ätherischen Ölen	25
5.8.	Chinesische Medizin.....	26
5.8.1.	Pulsdiagnostik.....	26
5.8.2.	Zungendiagnostik	26
5.8.3.	Chinesischer Ansatz.....	27
5.8.3.1	Blut-Hitze lässt inneren Wind aufsteigen.....	28
5.8.3.2	Yin- und Blut-Leere.....	29
5.8.3.3	Qi- und Blut-Leere	30
5.8.3.4	Butstase in den Haarfollikeln	31
5.8.4.	Weitere Therapiemöglichkeiten, um die Disharmonien auszugleichen:.....	32
5.8.4.1	Akupunktur.....	32
5.8.4.2	Moxibustion	33
5.8.4.3	Chinesische Arzneimitteltherapie	34
6.	Haarlos-Tipps.....	35
6.1.	Haar-Ersatz aus der Dose	35
6.2.	Volumenfüller.....	35
6.3.	Perücken & Co	37
6.3.1.	Kunst- oder Echthaar.....	37
6.3.2.	Die Untermontur	38
6.3.3.	Befestigung einer Perücke	39
6.3.4.	Wie lange ist eine Perücke tragbar?	39
6.3.5.	Die richtige Haarerersatz-Pflege.....	40
6.4.	Tücher und Schals.....	40
6.5.	Wenn das Gesicht kahl ist	41
6.5.1.	Permanent Make-up	41
6.5.2.	Schminktipp	41
7.	Was kann man tun, um mit den Haarausfall positiv umzugehen?	43
7.1.	Wann sollte man therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen?	44
7.2.	Wie kann ich mein Kind unterstützen?	44
7.3.	Hilfe im Internet?	45
7.4.	Auswahl der richtigen Entspannungsmethoden.....	45
7.5.	Damit unterstütze ich als Energetiker.....	46
7.5.1.	Holistic Pulsing:	46
7.5.2.	Kinesiologie zum Ausgleich diverser Disharmonien	46
7.5.3.	Emotionale Stressentlastung und entstressen einzelner Begriffe.....	47

7.5.4.	Energetische Klopftechniken.....	47
7.5.5.	Arbeiten mit Farblicht	47
8.	Resümee.....	50
9.	Literaturnachweis.....	52
10.	Abbildungsverzeichnis.....	54
11.	Tabellenverzeichnis	55
12.	Anhang	56
12.1.	Fragebogen.....	56
12.2.	Einige hilfreiche Seiten im Internet.....	58

1. Einleitung

In dieser Diplomarbeit widme ich mich der Frage: *Was steckt hinter Alopecia areata?*

Hierbei lasse ich persönliche Erfahrungen mit dem Thema einfließen, zudem befasse ich mich mit der Bedeutung der Haare, den Formen des Haarausfalls, den unterschiedlichen Untersuchungsmethoden sowie Therapieansätzen der westlichen und chinesischen Medizin, und werde damit verbundene Disharmonien erklären.

Meist ist Alopecia areata ein langjähriger Prozess, weshalb ich ebenso Tipps mitgeben möchte, wie man mit der Krankheit umgeht und sein Selbstbewusstsein wiederfindet. In diesem Kontext veranschauliche ich meine Möglichkeiten als hilfestellender Energetiker. Jede Krankheit ist ein Ausdruck von Disharmonie. Mein Ziel als Energetiker ist es deshalb, „*Emotionale Balance*“ ins Leben zu bringen. Denn im Vordergrund sollte niemals die Alopecia sein, sondern die Schönheit, die jeder in sich trägt.

1.1. *Plötzlich haarlos*

Wie alle Formen des Haarausfalls, ist auch Alopecia areata – der kreisrunde Haarausfall – nicht nur optisch eine Herausforderung, sondern vor allem psychisch. Meist wird uns von der Werbeindustrie eine perfekte Welt, mit perfekten Menschen und einem perfekten Äußeren vorgegaukelt. Was ist, wenn man nicht mehr dieser „*Norm*“ entspricht?

Wenn jeder Tag zu einer psychischen Qual wird, da nicht nur vereinzelt Haare in der Bürste hängen bleiben, sondern büschelweise verloren gehen, sich überall im Haus verteilen und der Kopf immer kahler wird?

Wie sich das anfühlt, berichte ich aus der Sicht einer Mutter, bei deren 13jährigen Tochter diese Krankheit ausbrach, und mittlerweile sich auf den gesamten Körper ausgebreitet hat. Die Emotionen meines Kindes: Angst, Entsetzen, Hilfslosigkeit – verbanden sich mit meinen. Der Tag, an dem wir die Diagnose *Alopecia areata* bekamen, veränderte alles. Zwar gab es endlich einen Namen dafür, weshalb sich die Haare vom Kopf verabschiedeten, aber damit begann ein langer Weg, der noch nicht zu Ende ist.

Wir suchten nach Ursachen, einen Auslöser und setzten Hoffnungen in diverse Therapien. Nachdem die ersten haarlosen Areale schon fast zugewachsen waren, kam der massive Rückfall. Rasch gaben wir das Zählen der Haare auf, denn es waren Tausende, die innerhalb

kürzester Zeit den Kopf völlig haarlos werden ließen. Es war ein Wettlauf mit der Zeit, um die Haar-Clip-in-Extensions (Haarteile zum Einklippen) gegen die erste Perücke auszutauschen, damit sich mein Mädel zumindest nach außen hin – mitten in der Pubertät – ein wenig „schön“ fühlen durfte. Als dann noch Wimpern und Augenbrauen verschwanden, war der absolute Tiefpunkt erreicht. Nun fehlten auch die letzten Konturen im Gesicht, die natürlichen Schutzschilder gegen äußere Einflüsse, ein großer und prägnanter Teil der Optik.

Kurz gesagt: Man fühlt sich nackt.

Im Hintergrund lauern Verzweiflung, Unverständnis, die große Frage: *Warum gerade ich?* Oder: *Warum gerade mein Kind?* Zudem wird man von Wehmut überflutet, wenn man die „alten“ Bilder der vollen Haarpracht betrachtet. Es ist wie ein nicht enden wollender Spagat, in denen man die schwachen, emotionalen Tage mit Stärke und Mitgefühl auffangen möchte. Die Erkrankung meiner Tochter war für sie sowie für uns als Familie eine emotionale Last. Aber wir haben einen Weg gefunden, damit umzugehen und daraus eine gemeinsame Stärke entwickelt.

***Beauty is not in the face;
beauty is a light in the heart.***

(Kahlil Gibran)

1.2. Alopecia areata – Eine Krankheit schon im Altertum

Bereits im Altertum wurde von einem mysteriösen, kreisrunden Haarausfall berichtet. Doch auch den gelehrtesten Köpfen unter den Medizinern im alten Griechenland blieb diese Krankheit ein Rätsel. Einer von ihnen war der griechische Arzt Hippokrates (um 400 v. Chr.), der der Krankheit den bis heute gültigen Namen: Alopecia (oder Alopecie), übersetzt *Fuchsräude*, gab. Es leitet sich somit von Alopex (griech.), der Fuchs, ab.

Bis heute ist die Alopecia ein großes, dermatologisches Rätsel geblieben. Konsens herrscht aber darüber, dass die Krankheit gutartig ist, keine Infektion dahintersteckt und somit nicht übertragbar ist.¹

¹ Zusammengefasst aus: Sophie Ruth Knaak „Der kreisrunde Haarausfall“, Seite 7

2. Bedeutung vom Haar

2.1. *Biologische Bedeutung vom Haar*

Unsere prähistorischen Vorfahren trugen ein dichtes Fell als natürlichen Schutz gegen Witterung und Kälte. Im Laufe der Zeit dürfte sich die menschliche Behaarung den veränderten Lebensbedingungen angepasst haben. Der Mensch wärmte sich am Feuer oder schützte den Körper mit dem Pelz getöteter Tiere. Im Vergleich haben die Haare mittlerweile bei uns eher eine untergeordnete Bedeutung.

Dennoch sind gerade Wimpern und Augenbrauen funktionell wichtig, um z.B. vor Schweiß oder Schmutzpartikel zu schützen. Die feinen Härchen im inneren Gehörgang sorgen dafür, dass wir unser Gleichgewicht halten, und die Haare in der Nase schützen die empfindlichen Schleimhäute vor eindringenden Staubteilchen. Auch „*das Aufstellen der Haare*“, sei es aus Angst oder deshalb, weil wir frieren, geht auf ein uraltes Verhaltensmuster der Menschheit zurück. Aber als Tarnung oder Wetterschutz sind unsere Haare nicht mehr zu gebrauchen.

2.2. *Symbolische Bedeutung vom Haar*

Seit jeher diente das Haar der Identität von Individuen und der Rangordnung in der Gesellschaft. Besonders Frisuren markierten Sitten und Gebräuche von Völkerstämmen und sorgten für die gewünschte Unterscheidung von anderen. Kaiser und Könige stellten ihre Macht durch Frisuren dar. Was man auf dem Kopf trug, wie die Haare geschnitten wurden und frisiert werden mussten, wurde stets von der Mode des Herrschenden diktiert.

Haare symbolisierten Freiheit, hingegen steht der Verlust der Haare für Unterwerfung. Aus diesem Grund durften Sklaven keine langen Haare tragen.

Im Papyrus Ebers (eine medizinische Aufzeichnung aus dem alten Ägypten) ist ersichtlich, dass man schon damals Mittel gegen Haarausfall oder vorzeitiges Ergrauen kannte. Die Ägypter verwendeten dabei haarwuchsfördernde Arzneien mit absonderlichen Ingredienzien, beispielweise eine Mixtur aus Dattelkernen, dem Blut eines schwarzen Kalbes, der Schale einer Schildkröte und dem Huf eines Esels.

Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte sich eine Vielfalt von nebeneinander existierenden Mode- und Frisurenstilen. Besonders die Hippiezeit in den

1960er Jahren sorgte für eine Änderung der Bedeutung von Haaren. Seitdem bestimmten nicht mehr die Herrschenden was getragen wird. Dennoch gibt es auch heute in einigen Bereichen eine Art soziale Kontrolle des Haarschnittes, etwa beim Militärdienst oder bei Mönchen als Zeichen der Askese.

2.3. *Haare in Literatur und Märchen*

In zahlreichen Beispielen aus Literatur, Märchen und Volksweisheiten wird langes, glänzendes Haar als Voraussetzung für Schönheit betrachtet. Sie durften nicht geschnitten werden, um nicht die Kraft oder das Leben zu verlieren.

Im Märchen Rapunzel der Gebrüder Grimm steht: *„Rapunzel hatte lange, prächtige Haare, fein, wie gesponnenes Gold. Wenn sie die Stimme der Zauberin vernahm, so band sie ihre Zöpfe los, wickelte sie oben um einen Fensterhaken und die Haare fielen zwanzig Ellen hinunter ...“*²



Abbildung 1 – Rapunzel (Gebrüder Grimm)³

Ein weiteres Beispiel ist Samson, einer Richtergestalt aus dem Alten Testament. Als ein Auserwählter Gottes blieb er für die Philister unbezwingbar, solange er sein Haupt nicht schor. Doch seine philistinische Frau Delila verriet ihn. Samson wurde das Haar abgeschnitten und er konnte überwältigt werden. Die Philister blendeten Samson, und er wurde als Blinder zum Mahlen von Getreide eingesetzt, eine typische Arbeit weiblicher Sklaven.⁴

² Zusammengefasst aus Jenny Latz „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“, Seite 11 – 14

³ Abb. 1: Die schönsten Märchen der Gebrüder Grimm, Auswahl der Märchen: Arnica Esterl, Bilder von Anastassija Archipowa, Esslinger Verlag, Wien 1998

⁴ Zusammengefasst Wikipedia – Die freie Enzyklopädie „Samson“ URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Samson>, Stand: 21.10.2016

3. Das Haar

3.1. Haartypen

- a) **Lanugohaar:** ist das Körperhaar des Fötus im Mutterleib. Es ist farblos, kurz, besitzt kein Mark und wird nach der Geburt durch Vellus- oder in bestimmten Bereichen durch Terminalhaare ersetzt.
- b) **Vellushaare (Wollhaar):** sind kurz, dünn, unpigmentiert, nicht länger als zwei Zentimeter und bilden die Körperbehaarung bis zur Pubertät.
- c) **Terminalhaare:** sind dick, lang und entsprechend der Haarfarbe pigmentiert. Sie besitzen ein Haarmark. Bereits nach der Geburt findet sich diese Haarform auf Teilen des Kopfes, der Augenbrauen und Wimpern. Mit Beginn der Pubertät wird schließlich das Vellushaar Schritt für Schritt durch das Terminalhaar ersetzt.⁵

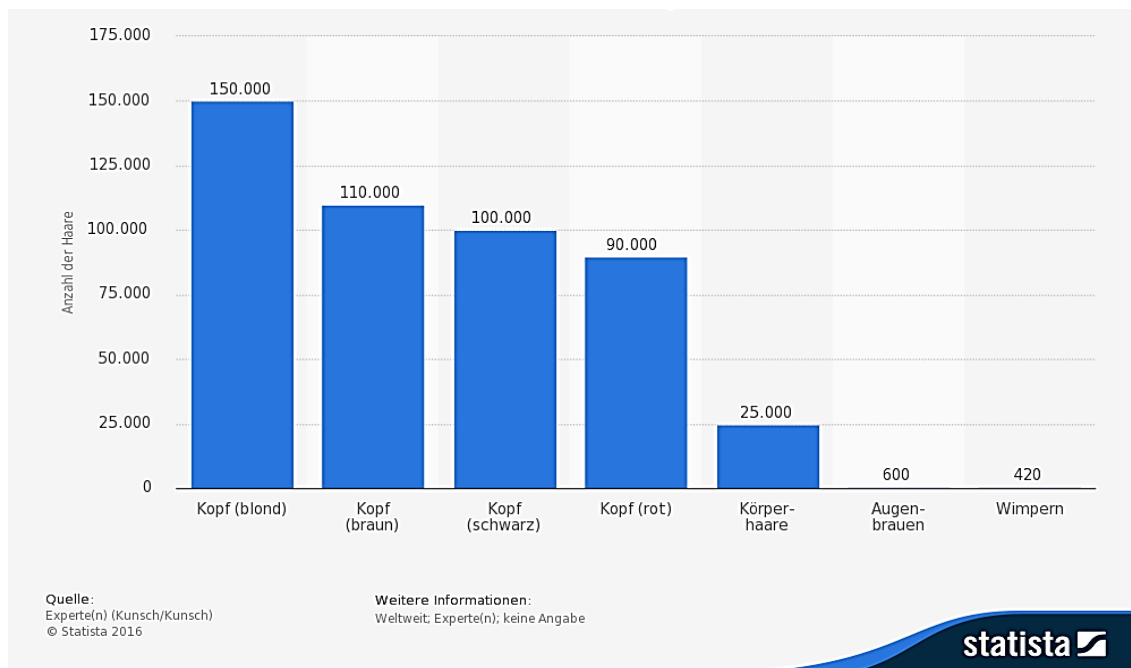


Abbildung 2 – Anzahl der Haare an verschiedenen Körperstellen des Menschen ⁶

⁵ Zusammengefasst aus Jenny Latz „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“, Seite 21

⁶ Abb. 2: Online im Internet Statista 2016, Stand 21.10. 2016: URL:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1754/umfrage/anzahl-der-haare-an-verschiedenen-koerperstellen/>

3.2. Haarzyklus

Jeder Haarfollikel hat eine eigene biologische Uhr, die den Wachstums- und Ruhezyklus steuert. Somit befinden sich zu jeder Zeit die Haare in unterschiedlichen Phasen, die asynchron (voneinander unabhängig) verlaufen. Diese sind:

- Wachstumsphase („Anagen“)
- Übergangsphase („Katagen“)
- Ruhephase („Telogen“)

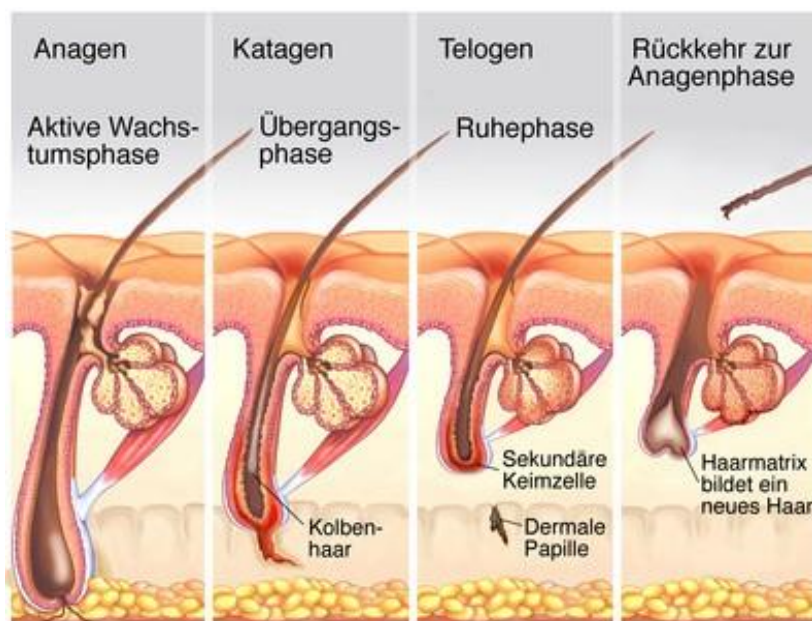


Abbildung 3 – Haarzyklus⁷

3.2.1. Anagenphase:

In dieser Phase wächst das Haar durch Zellteilung 3 bis 6 Jahre täglich um 0,35 mm (ca. 1 cm pro Monat). Bei einem Gesunden sind mindestens 80 % aller Kopfhare in der Wachstumsphase. Von der Dauer der Anagenphase ist die maximale Haarlänge abhängig. Während des Anagens sind die Haarfollikel besonders anfällig auf Störungen. Dies führt dann oft zum vorzeitigen Ende der Wachstumsphase, was zur Folge hat, dass die Haare in die Katagen- oder Telogenphase übergehen.

⁷ Abb. 3: Online im Internet, Impressum Marc Leibnitz, Stand: 21.10.2016
URL: <https://www.haarausfall-mittel.de/haarwuchszyklus.htm>

3.2.2. Katagenphase:

Hier findet keine Zellteilung statt, und das Längenwachstums des Haars wird eingestellt. Es kommt zeitgleich zu Rückbauvorgängen des Haarfollikels. Die Übergangsphase dauert wenige Tage bis zwei Wochen. Ungefähr 1 % aller Kopfhaare sind in diesem Zyklusabschnitt.

3.2.3. Telogenphase:

Der Haarzyklus wird mit der Ruhephase abgeschlossen. Ein verhorntes, abgestorbenes Haar kann sich an der Wurzel noch 2 bis 4 Monate in einem Haarfollikel ohne Stoffwechselaktivität halten. Es fällt schließlich beim Kämmen oder bei der Haarwäsche aus, oder wird von einem nachwachsenden Haar herausgeschubst. Gleichzeitig befinden sich etwa 20 % aller Kopfhaare in der Telogenphase.

Ist das Haar ausgefallen, regeneriert sich der Haarfollikel und ein neues Haar wird gebildet – der Haarzyklus beginnt von vorne. Als normal gilt ein Haarverlust von 100 bis 150 Haaren pro Tag. Viele Menschen weisen synchron zu den Jahreszeiten einen verstärkten Haarausfall auf. Fällt diese auf Frühling oder Herbst, spricht man von „Fellwechslern“. Dies ist keinesfalls krankhaft, sondern ein urgeschichtliches Überbleibsel, indem sich ein jahreszeitlich angepasstes Sommer- und Winterfell entwickelt.⁸



Abbildung 4 – Normaler Haarausfall⁹

⁸ Zusammengefasst aus Dr. Hans Martin „Fundiertes Fachwissen über Haarausfall bei Männer und Frauen“ (eBook)

⁹ Abb. 4: Normaler Haarausfall bei schulterlangen Haaren (70 Haare)

3.3. **Aufbau der Haare**

3.3.1. **Das Haar (Terminalhaar)**

Das Haar ist grob in drei Schichten aufgebaut: Cuticula, Cortex und Medulla.

- a) **Cuticula (Schuppenschicht):** bildet die Umhüllung des Haares und besteht aus übereinander gelagerten schuppenartigen Zellen, ähnlich zur Haarspitze orientiert wie bei einem Tannenzapfen. Beim gesunden Haar liegt die Schuppenschicht flach an und ergibt so eine glatte, durchscheinende Oberfläche. Hier wird das Licht reflektiert, was den natürlichen, gesunden Glanz des Haares bewirkt.
- b) **Cortex (Rinde):** macht ca. 80 % des Haaranteils aus. Er besteht aus vielen Keratinfasern. Je nachdem, wie er aufgebaut ist, bestimmt sich die Festigkeit und Elastizität des Haares. In der Faserschicht befinden sich die Farbpigmente.
- c) **Medulla (Mark):** ist im Inneren des Haares (im Haarkanal). Bei menschlichem Haar spielt das Mark keine wichtige Rolle und fehlt bei dünnem Haar manchmal.

3.3.2. **Haarwurzel**

Im unteren Bereich der Lederhaut entsteht das Haar an der Haarpapille. Im Bildungsbereich der Matrix (produziert die Haarzellen) lagern zahlreiche Melanozyten, die ihre Pigmente an das entstehende Haar abgeben. Die keratinreichen Hornzellen wandern nach oben und bilden dabei den Haarschaft, der sich innerhalb des Follikels zur Hautoberfläche schiebt.

3.3.3. **Haarfollikel (Haarbalg)**

Der Haarschaft liegt in einer länglichen Einstülpung der Oberhaut, dem Haarfollikel. In den Follikel mündet eine Talgdrüse, teilweise auch eine Duftdrüse. Der Haarfollikel ist in der Lederhaut verankert. Es setzt auch der kleine Haaraufrichtemuskel an, der bei Kälte oder psychischen Einflüssen wie Erregung und Wut sich aufrichtet (sog. „Gänsehaut“).¹⁰

¹⁰ Zusammengefasst aus Dr. Hans Martin „Fundiertes Fachwissen über Haarausfall bei Männer und Frauen“

3.4. **Haarpflege**

Viel Schlaf, genügend Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Verzicht auf Nikotin und eine ausgewogene Ernährung tun nicht nur der Haut, sondern auch den Haaren gut.

3.4.1. **Ein Dschungel diverser Haarshampoos, Pflegespülungen ...**

Viele Jahre lang war *Seife* der Hauptbestandteil von Shampoos, die sich allerdings wie ein Film über die Haare legte und schlecht zu entfernen war. Deshalb konzentrierte sich die Entwicklung auf eine Verbesserung der Qualität. Shampoos sollen vor allem Haare und Kopfhaut reinigen, während ein Conditioner (Haarspülung) dafür sorgt, dass das Haar nach der Wäsche leicht zu kämmen ist, mehr Volumen hat und sich in trockenem Zustand nicht elektrisch auflädt.

Die meisten Shampoos sind leicht sauer bis neutral (pH-Wert 5,5). Höhere Werte können den Säureschutzmantel der Haut zerstören. Pro Shampoo sind bis zu 30 verschiedene Stoffe enthalten. Pflegebestandteile schützen das Haar und erfüllen je nach Art bestimmte Funktionen. (Beispiel: Antischuppenshampoo, Koffein-Shampoo - Haarwachstumsshampoo) Zusatzstoffe sorgen unter anderem dafür, das Wasser zu enthärten. Konservierungsstoffe bekämpfen schädliche Mikro-Organismen, und ästhetische Zusatzstoffe sorgen für Glanz und Duft.

3.4.2. **Was unsere Haare wofür brauchen?**

Biotin (Vitamin H) – für eine bessere Haarstruktur und seidigen Glanz

Cystin (Aminosäure) – für eine glatte, geschmeidige Struktur

Gelatine (Protein) – für eine allgemeine Kräftigung

Keratin (Protein) – für eine gute Zellbildung

Kieselerde (Silizium) – für gesundes, glänzendes Aussehen

Östrogene (Hormon) – für Kraft und Vitalität

Panthenol (B-Vitamin-Vorstufe) – findet Anwendung bei trockenem und brüchigem Haar

Zink (Spurenelement) – gut für das Immunsystem

4. Haarausfall - Allgemein



Abbildung 5 – Massiver Haarausfall ¹¹

4.1. *Mögliche Ursachen von Haarausfall*

- Fehlfunktion der Schilddrüse
- Körperlicher oder seelischer Stress
- Zink – oder Eisenmangel
- Störung des Immunsystems
- Chronische Erkrankungen, Hauterkrankungen
- Infektionen
- Medikamente
- Genetische Veranlagung
- Vergiftungen

4.2. *Wegweiser für den Arztbesuch*

Wenn man sicher ist, an Haarausfall zu leiden, sollte der erste Schritt der Weg zum Dermatologen sein. In einigen Fällen ist das Hinzuziehen weiterer Ärzte, wie ein Gynäkologe, Endokrinologe oder andere Mediziner sehr hilfreich, um eine umfassende Diagnose zu erhalten und die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung zu erhöhen. Wichtig ist, dass man keinesfalls das Problem verdrängt oder einen Arztbesuch auf die lange Bank schiebt, da bei

¹¹ Abb. 5: Haarausfall – Neuer Schub der Alopecia Mai 2015

den meisten Formen von Haarausfall sich Abhilfe schaffen lässt, wenn man sich frühzeitig behandeln lässt.

4.2.1. Folgende Symptome sollten abgeklärt werden:

- Morgens liegen viel mehr Haare auf dem Kopfkissen als normal.
- Beim Duschen und Kämmen gehen extrem viele Haare aus.
- Das Haar sieht nicht mehr so füllig aus wie früher, es lichtet sich am Hinterkopf, entlang der Scheitel oder der Haaransatz weicht an der Stirn zurück.
- Der Frisör hat darauf hingewiesen, dass die Haare weniger werden oder sich kahle Stellen bilden.
- Der Haarausfall belastet psychisch.

4.2.2. Was ist vor dem Besuch eines Arztes zu beachten?

Ratsam ist es, einen Haarkalender zu führen, in dem man den täglichen Haarverlust einträgt. Auch das Ausfüllen eines Fragebogens vor dem Arztbesuch gibt einen schnellen Überblick.

4.2.2.1 Fragebogen

- a) Seit wann leiden Sie an Haarausfall? An welchen Stellen fallen die Haare aus?
- b) Wie viele Haare verlieren Sie täglich? Wie viele Haare verlieren Sie beim Waschen?
- c) Haben Sie Veränderungen, Entzündungen oder Juckreiz der Kopfhaut beobachtet?
- d) Welche Erkrankungen sind bei Ihnen bislang aufgetreten? (Schilddrüsenprobleme, Asthma, Neurodermitis, Schuppenflechte, ...)
- e) Nehmen Sie oder haben Sie regelmäßig Medikamente eingenommen?
- f) Wurden Sie bisher schon wegen des Haarausfalls behandelt?
- g) Leiden Sie unter Stress im privaten oder beruflichen Bereich?
- h) Gibt es Verwandte (Eltern, Geschwister, ...), die an Haarausfall leiden?¹²

¹² Zusammengefasst aus Jenny Latz „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“, Seite 23 -26, 39, 51-56

4.3. Unterscheidung Effluvium und die häufigsten Formen der Alopecia

4.3.1. Effluvium (diffuser Haarausfall)



Abbildung 6 – Diffuser Haarausfall¹³

Hier handelt es sich um einen über der Norm gesteigerten Haarausfall, der nicht zwangsläufig zu schütterem Haar, kahlen Stellen auf der Kopfhaut oder Glatzenbildung führen muss. Er besteht meist vorübergehend und folgt keinem bestimmten Haarausfall-Muster. Findet man die Ursache und kann diese beseitigen, so stoppt in den meisten Fällen das Effluvium.

4.3.2. Alopecia androgenetica



Abbildung 7 – Alopecia androgenetica¹⁴

¹³ Abb. 6: Online im Internet, Impressum: Camichel Trend, Stand: 22.10.2016
URL: <http://www.haarinforma.de/haarausfall-welche-unterschiedlichen-formen-gibt-es/>

¹⁴ Abb. 7: Online im Internet, Impressum: Camichel Trend, Stand: 22.10.2016
URL: <http://www.haarinforma.de/haarausfall-welche-unterschiedlichen-formen-gibt-es/>

Diese Form des Haarausfalls ist erblich-hormonell bedingt. Rund 50 % aller Männer europäischer Abstammung bis zum Alter von 50 Jahren sind davon betroffen. Bei Frauen gibt es ebenso dieses Krankheitsbild, wenn auch seltener. Bei den Männern zeigt sich die Ausbildung von Geheimratsecken und die Haare lichten sich am Hinterkopf. Bei Frauen kommt es entweder zum diffusen Ausdünnen um den Mittelscheitel, breitbasiges Ausdünnen in der vorderen Mittelscheitelregion oder zur Ausdünnung an den Schläfen.

Unter entsprechender Therapie kann der Haarausfall gestoppt, der Schrumpfungsprozess der Haarfollikel umgekehrt und das Haarwachstum wieder angeregt werden.

4.3.3. Vernarbende Alopecien

Hier kommt es zu einer sichtbaren Lichtung der Kopfhaut und zu einer völligen Zerstörung der Haarwurzeln. Es bleiben kosmetische störende Defekte, die medikamentös nicht mehr beeinflussbar sind.

Oft steckt hinter einer vernarbenden Alopecia eine schwerwiegende Erkrankung (z.B. Lupus erythematodes).



Abbildung 8 – Vernarbende Alopecia¹⁵

¹⁵ Abb. 8: Online im Internet, Impressum: Camichel Trend, Stand: 22.10.2016
URL: <http://www.haarinfoformat.de/haarausfall-welche-unterschiedlichen-formen-gibt-es/>

4.3.4. Alopecia areata

Der kreisrunde Haarausfall ist immunologisch bedingt. Ausgelöst wird die Erkrankung durch die Bildung von körpereigenen Antikörpern, die sich gegen die eigenen Haarfollikel richten, in erster Linie gegen die Melanocyten. Der zeitliche Verlauf der Alopecia areata ist in der Regel chronisch, geht mit Erkrankungsschüben und scheinbarem Ausheilen einher. Nicht selten führt ein Schub innerhalb weniger Tage zu einem großflächigen Haarverlust oder Kahlheit.



Abbildung 9 – Alopecia areata¹⁶

4.4. Untersuchungen beim Haarausfall

4.4.1. Krankengeschichte

Bei der Anamnese ist für den Arzt zuerst wichtig zu erfragen, welche Art des Haarproblems vorliegt. Hilfreich ist der bereits oben genannte Fragebogen. Der Arzt wird unter Effluvium (täglich verstärkter Haarausfall) oder Alopecia (sichtbare Haarlosigkeit mit kahlen Stellen) unterscheiden.

Bei abrupt auftretendem Haarausfall kommen als Auslöser Ereignisse in Frage, die 2 bis 4 Monate vorher einen vermehrten Übergang der Haare von der Anagen- in die Telogenphase ausgelöst haben.

¹⁶ Abb. 9: Dezember 2014

4.4.2. Epilationstest (Zupftest)

Hier ergreift der Hautarzt ein paar Büschel Haare und zieht vorsichtig daran. Lassen sich auf diese Weise mehrere Haare an verschiedenen Stellen schmerzlos ausziehen, ist ein verstärkter Haarausfall anzunehmen.

4.4.3. Trichogramm

Das Trichogramm gibt Auskunft darüber, in welchem Stadium sich die Haare befinden, und wie viele Haare in den kommenden 4 bis 8 Wochen noch ausfallen werden. Dafür wird die Haarwurzel betrachtet. Man benötigt dazu 50 bis 80 Haare, die an einer geeigneten Stelle des Kopfes mit einer Klemme gegriffen und ruckartig in Austrittsrichtung herausgezupft werden. Nun erfolgt die Haarwurzelanalyse unter dem Mikroskop.

- Liegt der Anteil der Telogenhaare über 20 %, deutet dies auf einen verstärkten Haarausfall hin, der eine Alopezie zur Folge haben kann.
- Telogenraten über 50 % weisen in der Regel auf einen genetisch oder immunologisch bedingten Haarausfall hin. (Alopecia areata, Alopecia androgenetica)

4.4.4. Blutuntersuchungen

Blutuntersuchungen sind nicht zwingend Standard bei der Diagnostik von Haarverlust, da ein erfahrener Dermatologe durch die Krankengeschichte, Zupftest und dem Trichogramm bereits die richtige Diagnose stellen kann. Ausnahmen ergeben sich, wenn Hinweise auf eine innere Erkrankung vorliegen, die möglicherweise mit dem Haarverlust in Verbindung stehen.

4.4.5. Entnahme einer Kopfhautprobe (Biopsie)

Bei der Kopfhautbiopsie wird unter örtlicher Betäubung eine wenige Millimeter große Gewebeprobe aus der Kopfhaut entnommen und unter dem Mikroskop untersucht. Diese Untersuchung findet kaum Anwendung.

5. Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall)

5.1. *Haarausfallmuster*

Typisch ist ein plötzlicher, symptomloser Haarausfall in umschriebenen, kreisrunden Arealen. Er beschränkt sich nicht nur auf den behaarten Kopf, sondern kann Wimpern, Augenbrauen sowie den gesamten Körper betreffen. Häufig kommt es gleichzeitig zu Veränderungen an den Nägeln, wie weiße Tupfen, Querrillen oder eine auffallende Rauigkeit der Nageloberfläche. Grau-melierte Haare bleiben meist anfänglich verschont. Trotz intensiver Forschung existiert derzeit kein Medikament, mit dem die Alopecia geheilt werden kann. Leichte Formen zeigen oft eine Spontanabheilung innerhalb von einem Jahr, sodass überlegt werden kann, einfach zuzuwarten, ohne eine medikamentöse Behandlungsmaßnahme einzuleiten.



Abbildung 10 – Alopecia universalis¹⁷

5.2. *Schweregradeinteilung*

- a) Grad 1: einzelne oder mehrere Herde unter 30 % der Kopfbehaarung
- b) Grad 2: mehrere Herde über 30 % der Kopfbehaarung
- c) Grad 3: völliger Verlust der Kopfbehaarung
- d) Grad 4: völliger Verlust der Kopf- und Körperbehaarung¹⁸

¹⁷ Abb. 10: Alopecia universalis August 2015

¹⁸ Zusammengefasst aus Dr. Hans Martin „Fundiertes Fachwissen über Haarausfall bei Männer und Frauen“

5.3. **Die häufigsten Formen der Alopecia**

- a) **Alopecia areata:** kreisrunde Ausfälle im Kopf- oder Bartbereich
- b) **Alopecia totalis:** völliger Verlust der Kopfhaare
- c) **Ophiasis:** betonter Haarausfall der Nacken und Schläfenregion
- d) **Alopecia universalis:** völliger Haarverlust¹⁹

5.4. **Umfrageergebnisse**

Im Forum: *Alopecia areata* habe ich einen Fragbogen²⁰ eingestellt, der sich mit der Problematik des Haarausfalls beschäftigt. Hier meine Ergebnisse, die ich anhand der zur Verfügung gestellten Informationen zusammengefasst habe.

a) Geschlecht:

- 20 % männlich
- 80 % weiblich

b) Derzeitiges Alter:

- 40 % aller beteiligten Personen sind zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr.
- Jeweils 20 % befinden sich in den Altersstufen von 0 bis 14, 26 bis 35 sowie 36 bis 45 Jahren.
- Keine Auswertung habe ich von der Altersgruppe 46 Jahre und aufwärts.

c) Von welcher Art der Alopecia sind Sie betroffen:

- 40 % entfallen auf die Alopecia areata.
- 30 % sind von der Alopecia universalis betroffen.
- Reine Ophiasisformen treten in 20 % der Fälle auf
- 10 % sind Mischformen.

d) In welchem Alter trat die Alopecia zum ersten Mal auf, wie groß waren die Arealdurchmesser:

- 20 % hatten bereits haarlose Areale im Kleinkindalter.

¹⁹ Die Online Enzyklopädie „Der Dermatologie, Venerologie, Allergologie und Umweltmedizin“: - Springer Verlag, Berlin Heidelberg 2016, Stand: 22.10.2016

²⁰ Online im Internet, Forum Alopecia areata, Stand 29.10.2016: URL: <https://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/t/2046/>

- In 70 % der Fälle trat die Erkrankung erstmalig zwischen dem 12. und 30. Lebensjahr auf.
- 10 % wurden mit der Krankheit über dem 30. Lebensjahr konfrontiert.
- Meist handelte es sich um eine 2 bis 4 cm große, kahle Stelle, die sich oft rasch vergrößerte.

e) Dauer der Erkrankung – Ausbruch bis Abheilung oder etwaiges Bestehen:

- Die Alopecia betrifft mehrheitlich alle Personen über viele Jahre. Oft kommt es zwischendurch zu Remissionen oder einige Zeit der Ruhephase, ehe die Erkrankung erneut ausbricht.
- Die längste Dauer, die ich als Rückmeldung erhalten habe, beträgt 25 Jahre.

f) Auslöser:

- Größtenteils wird als Auslöser „*unbekannt*“ angegeben.
- Einige halten Stress beruflicher oder privater Natur für den Auslöser, wie Matura, Beziehungsprobleme, Verlust eines geliebten Menschen oder Tieres. Dennoch erfolgen oft neuerliche Schübe dann stressunabhängig.
- Manche sehen einen Zusammenhang mit anderen, bereits zuvor bestehenden Erkrankungen, wie Neurodermitis, Vitiligo, Psoriasis, Asthma, Allergien ...

g) Familiäre Disposition:

- Bei 15 % gab es bereits in der Familie ein Auftreten einer Alopecia areata Form.

h) Behandlung:

- Derzeit befindet sich etwa die Hälfte aller Personen in keiner Behandlung.
- Einige benötigen und benötigten Psychotherapie.

i) Welche Behandlungen wurden aufgrund der Alopecia durchgeführt, gab es dadurch eine Veränderung oder Verbesserung?

- Kortisontherapie in Form von Tabletten, Cremes oder Schaum. Diese Behandlung half nur bedingt, bei einigen vergrößerten sich die haarlosen Stellen nicht weiter. Allerdings kam es zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Schläpheit.
- Die DCP (Diphenylcyclopropenon) brachte während der Behandlung eine kurzzeitige Verbesserung mit Flaum-Haarwachstums, aber vielfach kam es nach dem Absetzen zu neuen Haarverlusten.
- Auffüllen mit Spurenelementen und Mineralstoffen anhand einer Blutanalyse. Bewährt hat sich laut den Rückmeldungen Vitamin D und Zink.

- Chinesische Medizin mit speziellen Kräutermischungen und Tinkturen empfanden einige als hilfreich, aber leider ist diese Behandlungsform auf Dauer sehr kostenintensiv, und wurde deshalb nicht weitergeführt.
- Weitere Therapieversuche erfolgten mittels Akupunktur, Knoblauch, Krautwickel, Eigenurin, Ernährung (kalium- und eisenreich) sowie durchblutungsfördernde Anwendungen mit Rotlicht. Auch diese waren meist nur kurzzeitig hilfreich oder wurden wieder abgebrochen.

j) Persönliches:

Die „*persönlichen Stimmen*“ der rückmeldenden Personen zeigen, welche immense psychische Belastung diese Erkrankung darstellt. Mehrere wurden bereits wegen dem Haarausfall gehänselt, obwohl die meisten einen guten Rückhalt innerhalb der Familie und bei Freunden finden.

Trotz mancher Therapien kämpfen einige mit Depressionen und zuweilen sogar mit Suizidgedanken. Besonders „*normale*“ Alltagssituationen stellen eine große Herausforderung dar. So fällt es schwer, anderen Menschen gegenüberzutreten, vor ihnen zu sitzen oder zu stehen. Wind macht einen riesigen Stress, da dieser die haarlosen Areale aufdecken könnte. Es entstehen Zwänge, wie stundenlang vor dem Spiegel zu stehen, um zu sehen, ob die Löcher sich vergrößert haben, oder Kissen werden genau angeschaut, wie viele Haare sich darauf befinden. Oft werden die Betroffenen von wiederkehrenden Alpträumen sowie Panikattacken geplagt.

Das „*gesunde – natürliche*“ Selbstbewusstsein ist nicht oder kaum mehr vorhanden. Dinge, die man früher gerne gemacht hat, traut man sich plötzlich nicht mehr, wie schwimmen, Fußball spielen ...

Der Gedanke, wie man die kahlen Stellen überdecken kann und ob man „*wirklich nichts sieht*“, beherrscht viele. Es gibt somit nur wenige Momente, in denen sie abschalten können und die Krankheit vergessen.

Hier ein paar Aussagen, die ich wörtlich übernommen haben:

- Einmal ist man der Hund, dann der Baum.
- Ich hasse diese Krankheit, obwohl ich sage, dass Krebs 1000mal schlimmer ist.
- Die traurigsten Menschen lachen am schönsten. Also lacht!
- Ich schicke euch allen liebe Haarwachstumsgrüße!

5.5. *Behandlungsansätze nach westlicher Medizin*

5.5.1. Kortison

- a) Die lokale Kortisontherapie bei fortgeschrittener Alopecia versucht, die Immunreaktion an den Haarwurzeln zu unterdrücken. Hierbei wird eine Tinktur, Schaum oder Creme ein- bis zweimal täglich auf die befallene Kopfhaut aufgebracht.
- b) Alternativ kann das Kortisonpräparat verdünnt mit einem örtlichen Betäubungsmittel alle 2 bis 6 Wochen in die betroffenen Areale injiziert werden. Die Behandlung muss rund 1 cm in die gesund erscheinende Umgebung hinein erfolgen. Schlägt die Behandlung an, ist nach 4 bis 6 Wochen mit einem langsamen Nachwachsen der Haare zu rechnen.
- c) Systemische Kortisontherapie bei rasch fortschreitenden Alopecieformen: 20 bis 60 mg Kortison werden pro Tag eingenommen. Wegen der bekannten Nebenwirkungen wird die Therapie nach 2 bis 3 Wochen reduziert und die Therapiedauer auf maximal 8 Wochen begrenzt. Die nachwachsenden Haare fallen meist nach der Therapie erneut aus, nur in 20 % der Fälle bleiben sie bestehen.

Bei langwieriger und wiederholter Anwendung von Kortison kann es zu Nebenwirkungen kommen wie:

- Ausdünnung der oberen Hautschichten („Zigarettenpapier“)
- verzögerte Wundheilung, Hautinfektionen mit Bakterien, Viren, Pilzen
- rötliche Hautstreifen (ähnlich den Schwangerschaftsstreifen)
- eingeschränkte Immunabwehr

5.5.2. Reiztherapie mit Dithranol

Dithranol wird eigentlich bei der Psoriasis (Schuppenflechte)-Behandlung verwendet. Es normalisiert die intensive Zellteilung, die für die übermäßige Schuppung verantwortlich ist. Dadurch wird die Zahl der entzündeten Zellen reduziert, was bei der Alopecia areata dem Haarverlust entgegenwirken soll.

Normalerweise wird die 1%ige Salbe täglich auf die befallene Kopfhaut aufgetragen und nach 10 bis 20 Minuten Einwirkzeit mit lauwarmen Wasser ausgewaschen. Die gewünschte

Wirkung des Präparates ist an einer lokalen Reizung der Haut erkennbar (Rötung und Juckreiz), was den Begriff Reiztherapie erklärt. Bei guter Verträglichkeit wird die Einwirkzeit auf 30 Minuten erhöht, ehe auf eine 3%ige Salbe umgestiegen wird. Wegen des starken Reizeffekts darf das Produkt nicht mit gesunder Haut oder Haaren in Berührung kommen.



Abbildung 11 – Vollperücke, aber noch mit eigenen Wimpern und Augenbrauen²¹

5.5.3. Lokale Immuntherapie mit DCP

Hinter der Abkürzung „DCP“ verbirgt sich die Substanz Diphenylcyclopropenon. Mit ihr wird bewusst ein allergisch bedingtes Ekzem der Kopfhaut ausgelöst, das den Haarwuchs bei der Alopecia areata anregen soll. Mit einem Wattetupfer wird die Lösung auf einer Seite der betroffenen Kopfhaut aufgetragen, dort kommt es zu Rötung und Juckreiz der Areale.

Die Anwendung erfolgt meist einmal wöchentlich, bis ein Nachwachsen der Haare sichtbar ist. Das kann bis zu 12 Monate dauern. Dann erfolgt die Behandlung der bisher unbehandelten Kopfseite. Die zeitversetzte Behandlung beider Kopfseiten hat den Hintergrund, dass ein spontanes Nachwachsen der Haare nicht übersehen wird oder fälschlicherweise der DCP-Lösung zugeschrieben wird.

In Studien kam es in 40 % der Fälle zur Rückkehr aller Haare, in 15 % erzielte sich eine Verbesserung. Unter der Behandlung ist eine sorgfältige Hautpflege mit kortisonfreien Cremes und ein konsequenter Sonnenschutz durch eine Kopfbedeckung erforderlich.

²¹ Abb. 11: Vollperücke, aber noch mit eigenen Wimpern und Augenbrauen (Mai 2015)

Nebenwirkungen sind: Lymphknotenschwellung, Pigmentverschiebungen (helle oder dunkle Hautflecken), nässende, schmerzhaftige Hautveränderungen

5.5.4. Bestrahlungstherapie

Bestimmte UV-Strahlen führen in der Haut zur Bildung von entzündungshemmenden Substanzen, den sog. Zytokinen, was zur Behandlung verschiedener Hauterkrankungen genutzt wird. Die Kombination von UVA-Strahlen und Psoralen (Naturstoff aus ätherischen Ölen) wird mit PUVA abgekürzt.

Die PUVA-Therapie kann bei der Alopecia areata bis viermal pro Woche eingesetzt werden. Zeigt sich nach 20 bis 30 Versuchen keine Verbesserung, sollte abgebrochen werden. In Studien zeigte diese Form der Behandlung keine guten Ergebnisse, und es kam meist nach dem Absetzen zu erneutem Haarausfall.

5.5.5. Systemische Behandlung mit Zink- und Biotinpräparaten

Die Wirksamkeit dieser Stoffe ist nicht zweifelsfrei nachgewiesen, allerdings werden positive Ergebnisse bezüglich der Haarqualität beobachtet.²²

5.6. Aus der Sicht der Naturheilkunde

5.6.1. Notwendigkeit eines intakten Stoffwechsels

Zur Behandlung und Vorbeugung von Haarausfall ist ein intakter Stoffwechsel wichtig. Aber Umweltbelastungen, zu üppige Ernährung, Genussgifte und Medikamente belasten die Leber, unser zentrales Stoffwechselorgan. Magen, Bauchspeicheldrüse und Darm leiden mit. Viele Stoffwechselvorgänge kommen dadurch ins Stocken und führen zu **Blockaden**.

a) Der Säure-Basen-Haushalt:

Unnatürliche Ernährungsgewohnheiten führen dazu, dass der Basenanteil im Körper ständig zu gering ist. Ein Zuviel an Zucker, Weißmehlprodukten, Fleisch und Wurst übersäuert unseren Körper. Um die Säuren zu neutralisieren, werden kostbare Basen (vor

²² Zusammengefasst aus Dr. Hans Martin „Fundiertes Fachwissen über Haarausfall bei Männer und Frauen“

allem Kalzium) verbraucht. Was nicht neutralisiert werden kann, landet als „Sondermüll“ im Bindegewebe. Dadurch verlangsamen sich die Stoffwechselprozesse. Wir haben Haarausfall, eine unreine Haut, erkranken häufig oder nehmen zu, auch wenn wir uns kalorienbewusst ernähren und uns viel bewegen.

b) Das Bindegewebe:

Das Bindegewebe ist nicht nur ein Bindeglied und Lückenfüller zwischen den Organen, sondern dient als Nährstoffspeicher und Zwischenlager für Stoffwechselprodukte. Jeden Tag schwemmt der Organismus Giftstoffe und Säuren als Harn aus, welche durch die Nieren herausgefiltert wurden. Bei einem Mangel an Mineralsalzen verbleiben Säuren und Stoffwechselrückstände im Bindegewebe. Es kommt zu Wassereinlagerungen (Ödeme) im Gewebe und zu Haarausfall.

c) Die Eiweißverdauung:

Eiweiß ist wichtig für die Bildung von Enzymen, Hormonen, Muskeln und Bindegewebe. Bei der Spaltung von Eiweiß entsteht Ammoniak, ein starkes Zellgift. Die Leber wandelt Ammoniak in ungiftigen Harnstoff um, der mit dem Urin ausgeschieden wird. Eine hohe Zufuhr von Eiweiß bedeutet somit eine starke Entgiftungsarbeit für Leber und Nieren.

d) Die Kohlenhydratverdauung:

Kohlenhydrate sind Energie pur. Im Überfluss sind sie aber für unser Übergewicht verantwortlich. Was nicht verbrannt werden kann, wird in Fett umgewandelt und gespeichert. Besonders Süßigkeiten und Weißmehlprodukte lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, das führt zu einer starken Insulinausschüttung.

Insulin normalisiert den Blutzucker, unterbricht aber gleichzeitig die Fettverbrennung und schleust Fette aus der Mahlzeit in die Körperspeicher.

e) Die Fettverdauung:

Wir brauchen Fette, denn sie liefern essentielle Fettsäuren. Fett ist zudem der beste Energiespeicher für Notzeiten. Der Körper bunkert es gerne an Oberschenkel, Hüften, Bauch und Po. Im Fettgewebe lagern aber auch Giftstoffe, die später freigesetzt werden.

Mögliche Anzeichen sind hierfür Haarausfall, Krankheitsanfälligkeit, depressive Verstimmungen, Stoffwechselstörungen und Kopfschmerzen.

5.6.2. Verwendung von Schüssler-Salzen (Biochemie)

Da Haarausfall durch Mineralstoffmangel verursacht oder verstärkt werden kann, ist der Einsatz von Schüssler-Salzen eine gute Möglichkeit, um Mineralstoffdefizite auf natürliche Weise auszugleichen. Bei einer Therapie mit Schüssler-Salzen werden Stoffwechselblockaden aufgelöst, der Körper entsäuert, das Immunsystem gestärkt und der Zellstoffwechsel aktiviert.

Pflanzliche Zubereitungen regen zusätzlich die Leber-Galle-Funktion und die Nieren an. Sie reinigen den Körper und scheiden die gelösten Stoffwechselschlacken, Säuren und Toxine über den Darm, die Harnwege, die Lunge und die Haut aus.

Deshalb ist es von Vorteil, tagsüber einen Nierentee (mit Birkenblätter, Brennnesselkraut, Goldruten-, Zinnkraut) und abends einen Lebertee (mit Mariendistel, Fenchel, Löwenzahnwurzel, Blutwurz, Anis, Krausminze) zu trinken. So wird das Blut und das Bindegewebe gereinigt, und die Giftstoffe und Stoffwechselprodukte werden rasch ausgeschieden.

- Folgende **Schüsslersalze** haben sich zur Behandlung von Haarausfall und Stoffwechselstörungen bestens bewährt:
 - *Nr. 9 Natrium phosphoricum* sorgt dafür, dass Säuren, Gifte und Stoffwechselrückstände aus dem Körper geschwemmt werden, hilft beim Eiweißstoffwechsel, kurbelt den Fettstoffwechsel und den Zuckerabbau an.
 - *Nr. 6 Kalium sulfuricum*, *Nr. 10 Natrium sulfuricum* und *Nr. 11 Silicea* fördern die Ausscheidung der Haut und aktivieren die Entgiftung über Leber, Darm und Nieren. Besonders Kalium sulfuricum unterstützt die Leber beim Abbau von Ammoniak.
 - *Nr. 8 Natrium chloratum* reguliert den Wasserhaushalt und *Nr. 10 Natrium sulfuricum* entwässert. Zusammen bringen sie den Wasserhaushalt ins Lot.

- *Nr. 4 Kalium chloratum* und *Nr. 10 Natrium sulfuricum* unterstützen die Zuckerverbrennung.
- *Nr. 5 Kalium phosphoricum* ist das Nährsalz für Körper, Psyche, Geist und Nerven
- Bei kreisrundem Haarausfall sollen die Salze *Nr. 5 Kalium phosphoricum* im täglichen Wechsel mit *Nr. 10 Natrium sulfuricum* eingenommen werden.²³

5.7. Kopfhautmassage mit ätherischen Ölen

Seit alters her wird in Europa Rosmarin als eine durchblutungsfördernde Heilpflanze eingesetzt. Ein Team von Ärzten hat an einer dermatologischen Klinik in Aberdeen (Schottland) eine Doppelblindstudie an Alopecia areata Erkrankten vorgenommen. Sieben Monate lang wurden 86 zufällig ausgewählte Patienten behandelt. Eine Gruppe massierte sich jeden Tag zwei Minuten lang die Kopfhaut mit einer Ätherischen-Öl-Mischung in Träger-Ölen mit folgender Zusammensetzung:

20 ml Traubenkernöl
3 ml Jojobaöl
108 mg *Lavendula officinalis*
88 mg *Thymus vulgaris*
114 mg *Rosmarinus officinalis*
94 mg *Cedrus atlantica*

Die Kontrollgruppe massierte mit einer Mischung aus Traubenkern- und Jojobaölmischung ohne ätherische Öle. Zu Beginn der Studie, nach drei Monaten und zum Abschluss der Behandlung wurden fotografische Dokumentationen zweier DermatologInnen erstellt. 44 % der behandelten Personen sprachen auf diese Therapie an.²⁴

²³ Zusammengefasst aus Robert Kopf, „Haarausfall, Alopecia – Behandlung und Vorbeugung mit Homöopathie, Schüsslersalze (Biochemie) und Naturheilkunde“

²⁴ Online im Internet: Eliane Zimmermann, Stand: 10.11.2106, URL:
http://www.aromapraxis.de/aromatherapie_lektuere/aromatherapie_lektuere/download_leseproben_files/aroma_news_9.pdf

5.8. Chinesische Medizin

Die Diagnostik erfolgt vielfach über Befragung des Klienten nach Symptomen sowie der Beurteilung des Pulses und der Zunge.

5.8.1. Pulsdiagnostik

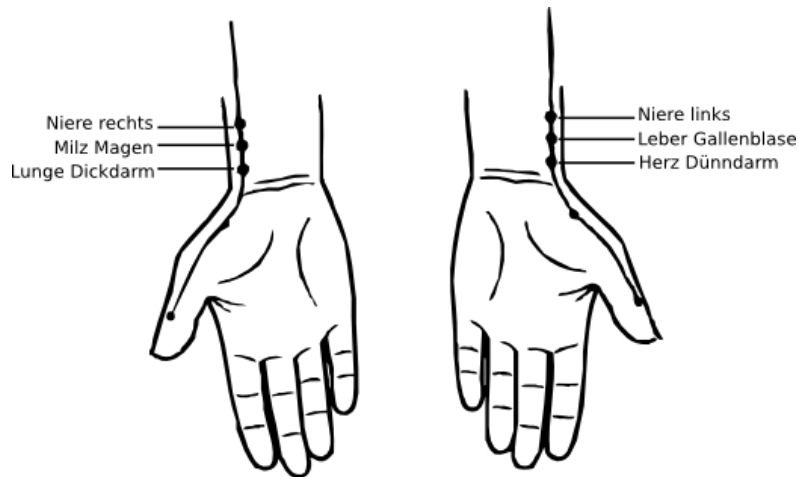


Abbildung 12 – Pulsdiagnostik²⁵

In der chinesischen Medizin sind 28 verschiedene Pulse an drei Stellen und in drei Tiefen (Hautoberfläche, mittlere und tiefe Ebene) tastbar. Getestet werden sie meist an den Handgelenken. So können Leere- und Fülle-Muster und andere Disharmonien in den entsprechenden Organen unterschieden werden.

5.8.2. Zungendiagnostik

Die chinesische Diagnostik beruht auf der Annahme, dass die inneren Prozesse im Äußeren sichtbar werden. Somit gehört die Untersuchung der Zunge zum wichtigsten Teils des Betrachtens und basiert auf der Verbindung zwischen Zunge und den inneren Organen, den Leitbahnen, dem Energiefluss Qi, dem Blut und den Körperflüssigkeiten.

Man untersucht die Zunge hinsichtlich:

- Vitalität, Spannkraft, Beweglichkeit
- Form, Farbe und der Unterseite

²⁵ Abb. 13: Pulsdiagnostik, Online im Internet, Impressum: Geschäftsführerin Weili Zhou Rupinski, Stand: 03.01.2017 URL: <http://tcm-wohlen.ch/pulsdiagnose/>

Farbe, Zungenkörper und Witterungseinflüsse:

- **Wind:** manifestiert sich in schiefer Zunge, Hinweis auf eine Leber-Yin-Schwäche
- **Hitze:** roter Zungenkörper, desto dunkler er ist, umso gelber ist der Zungenbelag
- **Trockenheit:** in allen Fällen der Hitze ist die Zunge trocken
- **Blutstau:** bläuliche (livide) Zunge
- **Kälte:** zeigt sich im weißen, feuchten Zungenbelag und blassen Zungenkörper
- **Feuchtigkeit:** hier ist der Zungenbelag dick, fettig, schlüpfrig. Kann ein Hinweis auf eine Blockade von Transport und Transformation der Flüssigkeiten sein.
- **Gewebedefekte:** wie Risse oder Senken, weisen auf eine zurückliegende, schwerwiegende Störung hin.

Stelle auf der Zunge	Organ
Zungenspitze	Herz
Dicht hinter der Zungenspitze	Lunge
Zungengrund	Nieren
Seitliche Zungenränder	Leber, Gallenblase
Zungenmitte	Milz, Magen

Tabelle 1 – Lokalisation der Organe auf der Zunge²⁶

5.8.3. Chinesischer Ansatz

In der Chinesischen Medizin spricht man bei Alopecia areata von **You Feng** (Glänzender Wind).

Definition: Wind-Fülle und Schwäche der Kopfhaut bedingen Haarausfall, der kann lokalisiert sein, aber auch zu völligem Haarausfall führen.

Unter Berücksichtigung der verschiedenen Diagnosemöglichkeiten ergeben sich folgende Disharmonien:

- a) Blut-Hitze lässt inneren Wind aufsteigen
- b) Yin- und Blut-Leere
- c) Qi- und Blut-Leere
- d) Blutstase in den Haarfollikeln

²⁶ Tab. 1: Adelheid Stöger „Chinesische Medizin der Hautkrankheiten – Lokalisation der Organe auf der Zunge“, Seite 9



Abbildung 13 – Alopecia totalis Juli 2015²⁷

5.8.3.1 Blut-Hitze lässt inneren Wind aufsteigen

- *Ätiologie (Ursache):* Emotionen führen zu aufsteigendem Herz-Feuer. Feuer dringt in die Blut-Ebene ein, lässt inneren Wind aufsteigen, der durch seine Bewegung Haar ausfallen lässt.
- *Klinik:*
 - akut, Haar fällt in runden Flecken aus
 - darunterliegende glänzende Kopfhaut, leichter Juckreiz

Begleitsymptome:

- Durst, Ruhelosigkeit
- Obstipation, Hitzegefühl an der Kopfhaut

Zunge: rot, gelber Belag

Puls: gespannt, schnell

- *Therapie:*
 - Blut kühlen, Wind vertreiben, Yin nähren
- *Empfohlene Nahrungsmittel, die Blut kühlen:*
 - Gemüse und Salate: die meisten rohen Gemüsesorten (außer Karotte und Fenchel), Tomate, Gurke, Brokkoli, Rotkohl, Sellerie, Radieschen, Spinat, Champignons
 - Obst: Apfel, Birne, Weintrauben, Zitrone, Orange, Erdbeere
 - Tee: schwarz, grün, Pfefferminztee

²⁷ Abb. 12: Alopecia totalis Juli 2015 – Der Haarausfall schreitet rasend voran

- Milchprodukte (nur wenig, denn sie wirken befeuchtend und verschleimend)
- Öl: Sesam-, Oliven-, Sonnenblumenöl
- Salz, Tofu
- *Empfohlene Nahrungsmittel, die Wind vertreiben:*
 - Kräuter: Pfefferminze, Basilikum
 - Gemüse: Sellerie, schwarze Sojabohnen
 - Kokosnussfleisch, Schrimps, weißer Pfeffer

5.8.3.2 Yin- und Blut-Leere

- *Ätiologie:* Aufgrund einer bestehenden Nieren-Schwäche kann sich die Essenz nicht in Blut umwandeln. Da das Haar vom Blut produziert wird, kommt es zu einer Minderversorgung und das Haar fällt aus.
- *Klinik:*
 - besonders im 2. und 3. Lebensjahrzehnt
 - Haarausfall schleichend, eher im Schläfenbereich und beim Scheitel
 - fettiges Haar, juckende, schuppige Kopfhaut

Begleitsymptome:

- fallweise Tinnitus, schlechtes Gedächtnis
- LWS-Schmerzen, müde Extremitäten

Zunge: blass, mit wenig Belag

Puls: schnell, dünn

- *Therapie:* Yin und Blut stärken
- *Empfohlene Nahrungsmittel, die Yin tonisieren:*
 - Gemüse und Salate: rote Rüben, grüne Bohnen, nierenförmige Bohnen, Tomate
 - Obst: Banane, Wassermelone
 - Getreide, Körner: Gerste, Hirse, Weizenkeime
 - Fleisch/Fisch: Ente, Rindfleisch, Schweinefleisch, Sardinen
 - Hühnereier, Käse
 - Gewürze: Salz, weißer Pfeffer
- *Empfohlene Nahrungsmittel, die Blut tonisieren:*
 - Obst: Pfirsich

- Kräuter: Pfefferminze, Basilikum, Majoran,
- Gemüse: schwarze Sojabohnen, Brunnenkresse, Rettich, Spinat
- brauner Zucker, Kastanie, Sardinen

5.8.3.3 Qi- und Blut-Leere

- *Ätiologie:* nach einer verzehrenden Erkrankung oder postpartal (nach der Geburt eines Kindes) kommt es durch Schwäche von Qi und Blut zum Haarausfall, da das Haar seine Nahrungsquelle verliert.

- *Klinik:*

- allmählicher Beginn, Haarausfall am ganzen Kopf, kein Juckreiz
- trockenes, splissiges Haar

Begleitsymptome:

- schwache, leise Stimme, Taubheitsgefühl der Extremitäten
- Blässe, Palpitationen

Zunge: blass, wenig trockener Belag

Puls: dünn, schwach, leer

- *Therapie:* Qi und Blut tonisieren
- *Empfohlene Nahrungsmittel, die Qi und Blut tonisieren:*
 - Gemüse und Salate: Aubergine, Erbsen, Gurke, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kopfsalat, Mangold, Spargel, Tomate, Zwiebel, schwarze Sojabohnen, grüne Bohnen, nierenförmige Bohnen, süßer Mais, Brunnenkresse
 - Obst: Pfirsich, Ananas, Apfel, Birne, Erdbeere, Feige, Himbeere, Kirsche, Mandarine, Pflaume, Trauben, Wassermelone, Kokosnussfleisch
 - Kräuter: Pfefferminze, Basilikum, Majoran, Safran
 - Getreide und Körner: Hirse, Reis, schwarzer Sesam, Weizen
 - Fisch/ Fleisch: Sardinen, Heringe, Makrelen, Stör, Thunfisch, Ente, Gans, Hühnerfleisch, Lammfleisch, Schweinefleisch, Rindfleisch, Rinderleber
 - Kokosnussmilch, Weinessig, weißer und brauner Zucker, Honig
 - Öl und Fett: Butter, Sesamöl, Sojaöl
 - Milch, Käse, Hühnereier
 - Nüsse: Erdnuss, Mandeln, Walnuss

5.8.3.4 Butstase in den Haarfollikeln

- **Ätiologie:** Wenn im Gewebe eine Blut-Stase zu lange besteht, werden die Leitbahnen blockiert. Die Ernährung des Haares wird verhindert, es fällt aus.
- **Klinik:**
 - Kopfschmerzen oder stechende Schmerzen vor dem Haarausfall
 - fleckenweiser Haarausfall, im Extremfall fällt gesamtes Kopfhaar aus
- **Begleitsymptome:**
 - Durst
 - traumgestörter Schlaf mit Albträumen
 - livide Gesichtsfarbe, violette Lippen
- **Zunge:** violett mit Stase-Flecken
- **Puls:** dünn, rau
- **Therapie:** Blockaden auflösen, Blut beleben und anregen
- **Empfohlene Nahrungsmittel, die Blut-Stase beseitigen:**
 - Obst: Erdbeere, Kirsche, Pfirsich
 - Gewürze: Pfefferminze, Basilikum, Majoran, Rosmarin, Safran, Lorbeerblätter
 - Gemüse und Salate: Aubergine, Knoblauch, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Zwiebeln, Süßkartoffeln, frischer und getrockneter Ingwer, schwarze Sojabohnen
 - Fleisch/Fisch: Hammelfleisch, Hühnerfleisch, Schrimps, Sardinen, Stör
 - Kastanie, Walnuss, Weizenkeime, brauner Zucker
 - Kokosnussmilch, Weinessig
 - Öl und Fett: Butter, Sojaöl
- **Nahrungsmittel, die Blut tonisieren:**
 - Obst: Pfirsich
 - Gewürze: Pfefferminze, Basilikum, Majoran
 - Gemüse: schwarze Sojabohnen, Brunnenkresse, Rettich, Spinat
 - brauner Zucker, Sardinen²⁸

²⁸ Zusammengefasst aus: Adelheid Stöger „Chinesische Medizin der Hautkrankheiten“, Seite 176 bis 179

5.8.4. Weitere Therapiemöglichkeiten, um die Disharmonien auszugleichen:

5.8.4.1 Akupunktur

Die Akupunktur zielt auf die Beeinflussung des energetischen Potentials des Menschen. Auf topographisch definierten Bahnen unter der Haut fließt in den Leitbahnen der lebenserhaltende Energiestrom (Qi). Ziel ist es, mit der Nadel über die Akupunkturpunkte, den Qi-Fluss zu erreichen. So werden Blockaden des Qi-Flusses gelöst, der Qi-Fluss gekräftigt oder krankhaftes Qi aus dem Körper eliminiert.²⁹

a) Lokale Akupunktur bei Alopecia areata:

- kreisförmige Umnadelung, vom Rand zur Mitte nadeln, 30 min. Nadeln belassen, alle 10 min. manipulieren
- Pflaumenblütenhämmerchen: leichtes Beklopfen von der Haargrenze bis zur Mitte der haarlosen Stelle bis ein Erythem auftritt oder die Stelle leicht blutet.

b) Körper-Akupunktur, primäre Punkte:

- LG 20 (auf der Mitte des Schädeldaches, 5 CUN vom vorderen Haaransatz entfernt)
- Ma 8 (im Schläfenwinkel, 0,5 Zoll innerhalb der Haargrenze)
- In der Mitte zwischen LG 16 und GB 20 Extrapunkt (Haarwuchspunkt), 1 CUN oberhalb der hinteren Haaransatzgrenze

c) Körper-Akupunktur, sekundäre Punkte:

- EX-HN 14 (1 CUN dorsal von 3E 17 hinter dem Ohrläppchen)
- LG 23 (1 CUN hinter der vorderen Haargrenze)
- EX-HN 5 (1 CUN dorsal in einer Vertiefung zwischen lateralem Augenbrauenrand und äußerem Lidwinkel)
- Gb 20 (in der Vertiefung am Hinterkopf zwischen den Ansätzen des M. sternocleidomastoideus und M. trapecius)
- EX-HN 4 (in der Augenbraue, genau oberhalb der Pupille) zu 3E 23 (in der Vertiefung am lateralen Ende der Augenbraue) durchstechen

²⁹ Zusammengefasst aus: Carl-Hermann Hempten „dtv-Atlas Akupunktur“, Seite 19

- **Ablauf:**

- 1. Sitzung: alle primären Punkte mit 3 Sekundärpunkten
- Nächste Sitzung: alle primären Punkte, sekundäre Punkte abwechselnd dazu
- Behandlung jeden 2. Tag mit insgesamt 10 Sitzungen, 5 Tage Pause und danach weitere Sitzungen, wenn erforderlich

5.8.4.2 Moxibustion

Die Moxibustion beruht auf demselben Prinzip wie die Akupunktur. Es wird ein Reiz, in diesem Fall Wärme, auf die Akupunkturpunkte ausgeübt, der durch glimmendes Beifußkraut (Moxa-Kraut) ausgelöst wird. Sie regt den Qi-Fluss an, Blockaden werden gelöst und der Organismus gestärkt. Man verwendet Moxa-Zigarren, kleine Beifußkegel sowie spezielle Nadeln, die am Ende einen Moxa-Kegel haben. Das glimmende Beifußkraut berührt die Haut nicht.

a) Indirekte Moxibustion, mit Ingwer auf haarlose Stellen auf:

- Bl 23 (1,5 CUN lateral des Dornfortsatzes des 2. Lendenwirbelkörpers)
- Bl 13 (1,5 CUN neben der Medianlinie, lateral des Dornfortsatzes des 3. Brustwirbelkörpers)
- Ma 36 (3 CUN distal von Ma 35 auf der Tibiavorderkante)
- 3E 5 (2 CUN proximal der dorsalen Handgelenksfalte zwischen Ulna und Radius)
- Gb 34 (in der Vertiefung des Fibularköpfchens)

b) Indirekte Moxibustion bei Haarausfall am gesamten Haupt:

- Gb 20 (in der Vertiefung am Hinterkopf zwischen den Ansätzen des M. sternocleidomastoideus und M. trapezius)
- Mi 10 (bei gebeugtem Knie 2 CUN proximal des medialen Patellaoberrandes)
- Le 3 (auf dem Fußrücken in der Vertiefung zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen)
- Pe 6 (2 CUN proximal und mittig der distalen Handgelenksfalte)
- 3E 5 (2 CUN proximal der dorsalen Handgelenksfalte zwischen Ulna und Radius)³⁰

³⁰ Genaue Lokalisation der Punkte zusammengefasst aus: Yu-Lin Lian, Chuan-Yan Chen, Michael Hammes, Bernard C. Kolster „Bildatlas der Akupunktur“, Seite 50 - 311

- **Anwendung:** alle 2 – 3 Tage insgesamt 5 Sitzungen, 5 Tage Pause, danach weitere Sitzungen, wenn erforderlich.³¹

5.8.4.3 Chinesische Arzneimitteltherapie

Der chinesische Arzneimittelschatz umfasst einige tausend Heilkräuter sowie tierische und mineralische Substanzen. Jedes Mittel wirkt in bestimmten Leitbahnen und Organen, besonders auf die Haut, Schleimhaut und das Körperhaar.

Jede Rezeptur wird individuell auf den Patienten abgestimmt, und die kombinierten Arzneimittel ergänzen und unterstützen sich in der Wirkung. Sie finden ihre Anwendung, äußerlich in Form von Tinkturen oder Waschungen und innerlich als Tee sowie als Dekokt (Absud, ein wässriges Extrakt).³²

- Hier ein Beispiel einer Dekokt-Zusammensetzung bei Blut-Stase in den Haarfollikeln, um die Blockaden in den Sinnesöffnungen aufzulösen und das Blut zu beleben:

Arzneimittel	Dosierung
Chi Shao Yao (Pfingstrose, rote ungeschälte Wurzel)	3 g
Chuan Xiong (Szechuan Liebstöckel)	3 g
Tao Ren (Pfirsichkern)	9 g
Hong Hua (Falscher Safran)	9 g
Cong Bai (Frühlingszwiebel)	3 g
Da Zao (Chinesische Dattel)	7 Stück
Sheng Jiang (Frische Ingwerwurzel)	9 g
She Xiang (Moschus) mit einer kleinen Menge Weißwein dem abgossenen Dekokt zugeben	0,15 g

Tabelle 2 – Dekokt³³

³¹ Zusammengefasst aus: Adelheid Stöger „Chinesische Medizin der Hautkrankheiten“, Seite 11, 180

³² Zusammengefasst aus: Adelheid Stöger „Chinesische Medizin der Hautkrankheiten“, Seite 9 bis 12

³³ Tab. 2: Adelheid Stöger „Chinesische Medizin der Hautkrankheiten – Dekokt, um Blockaden in den Sinnesöffnungen aufzulösen und das Blut zu beleben“, Seite 179

6. Haarlos-Tipps

6.1. *Haar-Ersatz aus der Dose*

Eine relativ neue Idee ist es, auf kahle Stellen farbige Puderpartikel zu streuen, die an den eigenen Haaren andocken und so mehr Haarvolumen vortäuschen. Dieser Effekt hält nur bis zur nächsten Haarwäsche. Es gibt davon Puder und Spray in unterschiedlichen Farbtönen. Laut Erfahrung ist es sinnvoll, einen etwas dunkleren als den natürlichen Haarton zu wählen.

- **Puder:** Der Nachteil ist, dass er leicht überall herumfliegt, und man schnell Badezimmer oder Kleidung damit eingefärbt hat.
- **Farbspray:** Hier wird mit einem Abstand von 30 cm auf die lichten Stellen gesprüht. Man sollte darauf achten, dass die Farbe nicht auf die Stirn kommt, denn diese ist nur schwer zu entfernen. Nach einer Trockenzeit von drei Minuten wird das umliegende Haar über die besprühte Stelle gekämmt und anschließend mit einem Haarlack fixiert, damit die Farbe auch gegen Regen geschützt ist oder nicht auf das Kopfkissen abfärbt.

6.2. *Volumenfüller*

Bei zu dünnen Haaren, diffusem Haarausfall oder einer Glatzenbildung am Oberkopf schaffen Haarauffüller schnell Abhilfe. Hierbei stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- **Haarteil mit grobmaschigem Netz:** Durch das Netz werden die eigenen Haare durchgezogen. Voraussetzung ist, dass genügend Haare vorhanden sind. Wegen dem Nachwachsen der eigenen Haare muss nach ein paar Wochen der Haarauffüller komplett abgenommen und neu eingearbeitet werden.
- **Klebmethode:** Hier wird der Haarauffüller mit Klebepunkten im Eigenhaar befestigt. *Nachteile:* Eine neue Befestigung ist nach 4 bis 6 Wochen notwendig, es besteht zudem die Gefahr von Hautreizungen bei Empfindlichkeit gegen den Kleber, und dass die chemischen Remover zum Lösen der Klebepunkte die verbleibenden Haare angreifen. Bei einer Ganzflächenverklebung müssen die restlichen Haare abrasiert werden.

- **Clips-Methode:** Am Haarauffüller sind Clips befestigt, die im verbleibenden Haar befestigt werden können. Sie sind ein guter Einstieg, um sich an die Befestigung zu gewöhnen. Es ist keine 4- bis 6wöchige Erneuerung notwendig, und die Haarintegration kann selbst bei Bedarf auf- und abgesetzt werden.
Nachteil: Haare mit Clips können nachts nicht getragen werden, weil sie ein Druckgefühl auf der Kopfhaut erzeugen und das Eigenhaar geschädigt werden kann.



Abbildung 14 – Clip-in Extensions³⁴

- **Weaving-Methode:** Mit zwei oder drei Fäden wird aus dem Eigenhaar ein Webkranz geflochten. An diesem wird der Haarauffüller vernäht. Es handelt sich um eine sehr schonende Methode für das Eigenhaar. Die gleiche Haarpartie kann sehr lange zur Wiederbefestigung verwenden werden.



Abbildung 15 – Weaving Methode³⁵

³⁴ Abb. 14: Clip-in Extensions, die wir zur Beginn der Erkrankung verwendet haben

³⁵ Abb. 15: Weaving Methode, Online im Internet YouTube 2016, Stand 02.11.2016: URL: https://www.youtube.com/watch?v=c6vw_MM8pNM

6.3. Perücken & Co

Der Perückenmarkt hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Ständig wird geforscht und entwickelt, um einen angenehmen Tragekomfort und einen möglichst natürlichen Look zu erreichen. Es gibt Perücken in Standardgrößen und solche, die nach Maß an den entsprechenden Kopfumfang angepasst werden. Man unterscheidet zwischen Vollperücke, die den ganzen Kopf bedeckt und dem Teilersatz, beispielweise das Toupet.

Drei Punkte sind für eine Perücke bedeutend:

- Haare
- Untermontur, in der die Haare befestigt werden und die direkt auf der Kopfhaut sitzt
- Art, wie die Perücke am Kopf befestigt wird

6.3.1. Kunst- oder Echthaar

Am häufigsten wird im Handel Synthetikkaar angeboten. Daneben findet sich Echthaar in unterschiedlicher Qualität und Perücken mit einer Mischung aus Synthetik- und Echthaar.

China und Indien sind die größten Echthaaarlieferanten. Aufgrund der schwarzen Färbung ist das chinesische Echthaar in Europa eigentlich nicht zu gebrauchen. Daher wird dieses Haar zunächst gebleicht und anschließend für europäische Köpfe schwarz, braun, rot oder blond gefärbt. Von Echthaar kann kaum mehr die Rede sein. Indisches Haar besitzt gegenüber dem chinesischen den Vorteil, dass es feiner ist. Europäisches Schnitthaar ist am teuersten. Es bleibt meist naturbelassen, da es in den unterschiedlichen Haarfarben vorhanden ist, wirkt glänzender und weicher als asiatisches Haar.

Für eine handgeknüpfte Perücke zahlt man etwa 1500 Euro. Wer die Summe für eine Echthaarperücke nicht ausgeben kann oder nur zeitweise an Haarverlust leidet, bietet das große Angebot an Kunsthaarperücken eine reiche Auswahl. Kunsthaar ist strapazierfähiger, besitzt jedoch weniger Glanz und Weichheit.

- Entscheidung für Kunsthaar, wenn:
 - man nicht viel Zeit fürs Aufsetzen und Frisurenstyling aufbringen kann
 - den Frisurenstil häufiger wechseln möchte, und die Perücke sofort tragen möchte

- Entscheidung Echthaar, wenn:
 - man die Perücke färben, wellen oder unterschiedlich stylen möchte
 - und einen individuell gefertigten Haarersatz in Maßarbeit haben möchte

6.3.2. Die Untermontur

- Die meisten Standardperücken sind **Tressenperücken**. Sie bestehen aus einzelnen Bändern (Tressen), in die die Haare maschinell eingeknüpft werden, und hat einen normalen Haarverlauf mit etwas mehr Volumen am Haaransatz. Die Tressenperücke kann bei empfindlicher Kopfhaut zu Juckreiz führen, und ist für den medizinischen Bereich weniger geeignet.
- **Tressenperücken mit Monofilamenteinsatz:** Am Oberkopf oder beim Wirbel werden in hautähnliche Gewebe einzelne Haare eingeknüpft. Die Perücke kann deshalb mit Scheitel getragen werden und bietet ein natürliches Aussehen.
Generell gibt es in letzter Zeit vermehrt leichte und atmungsaktivere Materialien für Untermonturen. Tüll, hauchdünne Stoffe oder Silikon lassen die Kopfhaut atmen und durchscheinen. Perücken mit diesen Monturen sind meist handgeknüpft, haben ein angenehmes Tragegefühl und sind gut zu frisieren.
- Lange war der Haaransatz im Stirnbereich ein Problempunkt, an dem man unechtes von echtem, eigenem Haar unterscheiden konnte. Um den Ansatz zu überspielen, griff man oft zu einer Ponyfrisur, auch wenn so eine vielleicht nicht typgerecht war. Seit einiger Zeit wird der so genannte **Filmansatz** bei bezahlbaren Damenperücken angeboten.
Beim Filmansatz werden die „falschen“ Haare im Stirn- und Schläfenbereich in eine hauchdünne Folie oder Tüll eingeknüpft. So entsteht der Eindruck, die Haare kämen direkt aus der Kopfhaut. Mit so einer Perücke kann man auch stirnfreie Frisuren tragen.
- Eine preiswerte Perückenalternative sind **Perücken mit Stirnband**. Hinter dem Band sind die künstlichen Haare befestigt. Sie ist deshalb schnell aufsetzbar, und es sieht so aus, als hätte man die eigenen Haare mit einem Tuch zurückgebunden.

6.3.3. Befestigung einer Perücke

Normalerweise wird eine Perücke mit Spezialklebeband, Klebepunkten oder flüssigem, hautfreundlichem Spezialkleber auf der Kopfhaut befestigt. Man unterscheidet zwischen einer vollflächigen Verklebung, bei der die gesamte Fläche verklebt wird und einer Randverklebung. Die Verklebung nennt der Fachmann „**Bonding**“. Hier kann das Haarteil mehrere Wochen auf dem Kopf bleiben, und alle gewohnten sportlichen Aktivitäten ausüben. Diese Art der Befestigung ist nur bei Perücken möglich, deren Unterbautur aus einer durchgehenden Folienschicht besteht.

Bei Perücken, deren **Unterbau aus Silikon** besteht, ist eine Verklebung überflüssig. Diese Methode ist besonders für Menschen geeignet, die auf die eingesetzten Kleber allergisch reagieren. Die vollelastische und dabei extrem dünne Spezialmontur haftet fest auf der Kopfhaut und fühlt sich an wie eine zweite Haut. Eine solche Perücke muss von Hand geknüpft werden. Diese neuartigen Materialien ermöglichen es dem Träger von Haarersatz, seinen Sport- und Freizeitbeschäftigungen ohne Angst nachzugehen.



Abbildung 16 – „Die neue Perücke ist da“³⁶

6.3.4. Wie lange ist eine Perücke tragbar?

Eine Perücke ist meist länger haltbar als tragbar. Das heißt, man sieht am fehlenden Glanz und an der nachlassenden Spannkraft der Frisur immer stärker, dass es sich um eine Perücke handelt. Alte Perücken beginnen oft unangenehm zu riechen, besonders, wenn sie täglich getragen werden. Haltbarkeit und Tragbarkeit sind somit abhängig von der Qualität, dem Trage- und Hygieneverhalten. Es macht einen Unterschied, ob man die Perücke nur am Wochenende trägt oder sie täglich den Einflüssen des normalen Alltags ausgesetzt ist, wie

³⁶ Abb. 16: Die neue Perücke ist da, Oktober 2016

Sonneneinstrahlung, Hitze, Schweiß oder das ständige Reiben von den Haaren auf der Kleidung. Bei preiswerten Synthetikmodellen muss man mit zwei Perücken pro Jahr rechnen.

6.3.5. Die richtige Haarsersatz-Pflege

- Verwendung von speziellen Zweithaar-Shampoo, dessen Inhaltsstoffe auf die Pflege von Haarsersatz abgestimmt sind.
- Die Perücke in eine Schüssel oder ins Waschbecken mit lauwarmen Wasser legen und das Zweithaar-Shampoo leicht einreiben, kurz einwirken lassen und schließlich gründlich ausspülen.
- Zusatzpflege in Form von speziellen Zweithaar-Conditioner verwenden.
- Das Zweithaar im Handtuch oder auf einem Perückenständer trocknen lassen, nicht auf einem Perückenkopf, das kann die Montur ausdehnen.
- Erst im trockenen Zustand das Haar mit den Fingern oder einer Spezialbürste in Form bringen.
- Lassen Sie Ihre Zweitfrisur vom Fachmann halbjährlich checken, um Sitz und Halt wieder zu optimieren.³⁷

6.4. Tücher und Schals

Einen guten Sitz bieten quadratische **Tücher** aus Baumwollware. Die sind nicht zu dick, atmungsaktiv und lassen sich im Pflegegang waschen.

Als Alternative, wenn man wenig Zeit hat und sich weniger auf die Handhabung von Tücher versteht, sind fertige **Turbane**. Hier handelt es sich meist um Baumwollmischungen oder hautverträgliche Baumwoll-Polyester-Mischungen, die vorzugsweise mit der Hand gewaschen werden sollten.



Abbildung 17 – Verschiedene Bindemöglichkeiten³⁸

³⁷ Zusammengefasst aus Jenny Latz „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“, Seite 95 bis 114

³⁸ Abb. 17: Verschiedene Bindemöglichkeiten, Online im Internet MC Perücken, Inhaberin Claudia Pfeifer, Stand: 14.12.2016, URL: http://www.mc-peruecken.de/_pflege.html

Eine weitere Möglichkeit ist ein **Buff**, den man meist in Sportgeschäften erhält. Der Buff ist ein Mikrofaserschlauch ohne Nähte. Es gibt ihn in verschiedenen Designs und Farben. Das Material ist sehr weich, drückt nicht am Kopf oder über den Ohren. Die Mikrofaser sorgt dafür, dass der Buff nach der Wäsche nicht die Form verliert und in kürzester Zeit trocknet.

6.5. Wenn das Gesicht kahl ist

6.5.1. Permanent Make-up

In der Regel wird eine kostenlose Beratung mit eingehender Typenanalyse angeboten. Dabei werden die gewünschten Partien typgerecht mit der individuell abgestimmten Farbe genau vorgezeichnet. So hat man die Möglichkeit, das Ergebnis vorab zu begutachten. Diese Variante eignet sich:

- zur Korrektur von Unregelmäßigkeiten
- zur optischen Vergrößerungen der Augen oder Lippen
- wenn man wenig Zeit hat sich regelmäßig zu schminken, aber top gepflegt aussehen möchte
- bei Verlust der Gesichtsbehaarung (fehlenden Augenbrauen und Wimpern)

Hierbei werden mikrofeine Farbpigmente in die oberen Hautschichten eingebracht. Diese verbleiben einige Jahre in der extrazellulären Masse und verblassen dort langsam mit der Zellerneuerung. Die Augenbraue wird nicht als Fläche, sondern als eine Reihe von feinen Härchen gezeichnet, dadurch erhält man ein natürliches Aussehen. Zudem eignet sich diese Methode bei schütterem Kopfhair oder einzelnen haarlosen Stellen im Bart.

6.5.2. Schminktipp

Grundlegend gilt: Schmale, kleine Gesichter brauchen unauffällige Augenbrauen. Großflächige Gesichter können eine markante Linie vertragen, die allerdings nicht zu dunkel und hart wirken sollte.

- **Augenbrauenstift:** Für die richtige Messtechnik legt man einen Stift in eine senkrechte Linie von Nasenflügel und innerem Augenwinkel. Hier sollte die Augenbraue beginnen.

Den höchsten Punkt der idealen Kurve erkennt man, indem man den Stift in eine Gerade von Nasenflügel und Pupille legt. Das Brauenende lässt sich auf der Linie bestimmen, die der Stift mit dem Nasenflügel und dem äußeren Augenwinkel bildet.

Ausnahme: bei eng stehenden Augen werden diese Punkte etwas nach außen verlegt.

Schwarzhaarige sollten eher schwarzbraune Stifte verwenden, grauhaarige und brünette Damen sollten zu Beige oder Graubraun greifen, Blondinen passt ein heller Ton wie Beige oder Goldbraun und Rothaarige passt Rot oder Beigebraun.

Diese Stifte sind im Handel auch als **Permanentliner**, eine Art Filzstift für wasser- und wischfeste Camouflage-Anwendungen an den Brauen.

- **Augenbrauenpuder:** eignet sich besonders für diskrete Augenbrauenshattierungen. Dieser wird mit einem kleinen Bürstchen auf die eventuell befindlichen Härchen oder direkt auf die Haut appliziert.³⁹
- **Alternative:** Augenbrauen und Wimpern zum Aufkleben, die die Gesichtsästhetik wiederherstellen.



Abbildung 18 – Perücke, Permanent Make-up, künstliche Wimpern⁴⁰

³⁹ Zusammengefasst aus Jenny Latz „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“, Seite 115 bis 124

⁴⁰ Abb. 18: Perücke, Permanent Make-up und künstliche Wimpern, Oktober 2016

7. Was kann man tun, um mit den Haarausfall positiv umzugehen?

Viele Menschen kommen mit der psychischen Belastung des Haarausfalls nicht zurecht. Warum die Haare ausfallen, spielt dabei keine Rolle. Das eigentliche Problem besteht darin, dass Erkrankungen von Haut und Haaren auf den ersten Blick wahrgenommen werden. Wer unter dem Verlust seiner Haare und „*optischen Minderwertigkeit*“ leidet, kann tatsächlich krank werden – krank an der Seele.

Logischerweise fühlt sich nur jemand imstande, sich ohne Kopfbedeckung zu zeigen, der seine Haarlosigkeit voll und ganz akzeptiert hat. Gerade in der Pubertät ist der Haarausfall meist ein einschneidendes Ereignis. Junge Menschen in diesem Alter wollen sich nicht nur von ihren Eltern abgrenzen, sondern befinden sich auf der Suche nach ihrem individuellen Weg zur Frau bzw. zum Mann. Kinder und Jugendliche sind im Vergleich häufiger Hänseleien ausgesetzt. Dennoch hängen Einschränkungen im Alltag und im sozialen Umfeld mit der inneren Einstellung zusammen, die der/die Einzelne dazu einnimmt.

Vom Haarausfall betroffene Menschen durchlaufen in der Regel drei Stadien:

- Zunächst kommt die Panik und das „*große Rennen*“ von Arzt zu Arzt beginnt.
- Wenn die Möglichkeiten der Schulmedizin erschöpft sind, folgt die Flucht vor der Realität in die Esoterik oder in mystische Medizinkulte ferner Länder.
- Wenn auch das nicht hilft, greift Resignation um sich.

Ob das dann das endgültige Stadium darstellt oder lediglich eine Übergangsphase ist, hängt von jedem selbst ab. An diesem Punkt kann man feststellen, ob das Selbstbewusstsein nur auf Haare aufgebaut ist. Es besteht dennoch die Chance, den Teufelskreis zu durchbrechen. Dann entsteht ein neues Selbstbewusstsein, und der Blick in den Spiegel tut nicht mehr weh.

Hierbei ein paar Strategien für einen besseren Umgang:

- Konzentrieren Sie sich auf die positiven Bereiche des Lebens.
- Verstecken Sie sich nicht, sondern versuchen Sie auf andere Menschen zuzugehen.
- Beugen Sie Spekulationen vor, indem sie kurz erklären, dass und warum Sie keine Haare hat.
- Suchen Sie etwas an Ihnen, das Ihnen besonders gefällt.

7.1. Wann sollte man therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen?

- Bei ständiger Angst, andere könnten vom Haarausfall erfahren.
- Wenn das Selbstwertgefühl schwindet und man sich in Isolation zurückzieht.
- Wenn man ständig den verlorenen Haaren nachtrauert und depressiv wird.
- Wenn man sich schuldig fühlt, den Haarausfall provoziert zu haben oder sich deswegen schämt.
- Wenn Sie den Eindruck haben, nicht zu wissen, wie man aus den negativen Gefühlen jemals herausfinden kann.

7.2. Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Bei Kindern und Jugendlichen spielt der Standpunkt, den die Eltern zu dem Haarverlust einnehmen eine große Rolle. Oft leiden die Eltern unter Schuldgefühlen, versagt zu haben.

Meist machen sich Mütter mehr Sorgen, während die Väter eine pragmatischere Umgangsweise mit dem Problem haben. Sie legen dann eher größeren Wert darauf, dass sie mit ihrem Kind interessante Dinge unternehmen und die Freundschaft und das Vertrauen weiter ausbauen können. Die Ursache für diesen unterschiedlichen Umgang mit Haarverlust beim eigenen Kind liegt wohl darin begründet, dass Frauen Schönheitsidealen eine größere Bedeutung beimessen als Männer. Eltern sollen daher zwei Dinge berücksichtigen:

1. Kinder können widerstandsfähiger sein als Erwachsene glauben. Sie sind grundsätzlich optimistisch und haben weniger Erfahrung damit, zurückgewiesen zu werden oder sich lächerlich zu machen.
2. Kinder richten sich nach den Erwachsenen, ihrer Umgebung und vor allem nach ihren Eltern. Wenn ein Kind merkt, dass sein Haarausfall ein Grund für Angst und Traurigkeit der Eltern ist, wird es diese Gefühle übernehmen und verinnerlichen.

Dennoch kann sich die Einstellung des Kindes zu seinem Haarausfall im Laufe der Entwicklung grundlegend verändern. Wenn es noch im Grundschulalter gut damit zurechtkam, so ist es durchaus möglich, dass es sich als Teenager plötzlich schwertut.

Hilfreich kann es zudem sein, die Lehrkräfte oder die Schulleitung über die Ursache des Haarausfalls aufklären und die Mitschüler über die Krankheit zu informieren.

7.3. *Hilfe im Internet?*

In den letzten Jahren hat die Suche nach Rat und Hilfe im Internet bei Erkrankungen verschiedenster Art entscheidend an Bedeutung gewonnen. Vor allem Menschen mit Krankheiten und Problemen, über die man öffentlich nicht gerne spricht, finden hier eine anonyme Alternative Auskünfte einzuholen. Leider wird es dadurch immer schwieriger herauszufinden, welche Seiten seriös sind und vertrauenswürdige Hinweise anbieten, denn jeder kann heutzutage Informationen im Internet veröffentlichen.

Keinesfalls soll das Internet einen Arztbesuch ersetzen, sondern es dient dazu, gewünschte Informationen zu finden, Antworten auf Fragen zu erhalten und um Kontakte zu knüpfen.

Gerade Foren bieten eine schnelle Kommunikation zu jeder Tages- und Nachtzeit, auch an Sonn- und Feiertagen. Zeiten also, zu denen man die herkömmlichen Beratungsinstanzen nicht in Anspruch nehmen kann. Denn gerade, wenn Alltag und Arbeit nicht von dem Problem „*Haarausfall*“ ablenken, fallen viele Betroffene in ein depressives Loch. Hier wird oft das Internet zum letzten Rettungsanker.

Gefahr besteht darin, wenn die Foren nicht von einem Administrator überwacht werden, der regelmäßig die Beiträge anschaut und Unpassendes oder Verdächtiges aussortiert. Oft bilden sich in Alopecieforen ein harter Kern mit einem Leader, weshalb es schwerer ist, dort Fuß zu fassen. Außerdem gibt es in allen „*Austauschbörsen seelischer Not*“ Spinner, Psychopathen und diejenige, die nur vorgeben, dasselbe Problem zu haben. Für den Benutzer ist kaum zu erkennen, wer wirklich hinter dem jeweiligen Namen steckt.

7.4. *Auswahl der richtigen Entspannungsmethoden*

Ein paar Anregungen:

- **QiGong:** ist eine 3000 Jahre alte Heilgymnastik aus China zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Harmonisierung von Körper und Seele.
- **TaiChi:** ist von einer chinesischen Kampfsportart aus dem 13. Jahrhundert abgeleitet. Hier erfolgt eine Reihe genau definierter Bewegungsabläufe. Die Übungen stellen ein körperliches und seelisches Gleichgewicht her.

- **Yoga:** stammt ursprünglich aus Indien und ist ein ganzheitliches Bewegungstraining. Verschiedene Körperhaltungen in Verbindung mit Atmung fördern die Energieflüsse, reduzieren die Stresshormone und fördern die körperliche Regeneration durch erhöhte Sauerstoffzufuhr.⁴¹

7.5. *Damit unterstütze ich als Energetiker*

Bevor ich mögliche Methoden aufzähle, möchte ich darauf hinweisen, dass solche Behandlungen niemals eine ärztliche oder therapeutische Behandlung ersetzen. Dennoch haben sich in der Praxis energetische Behandlungen gut bewährt, da sie auf die Selbstheilungskräfte wirken, diese anregen und somit wieder eine Balance im Körper herstellen können.

7.5.1. *Holistic Pulsing:*

Holistic Pulsing ist eine Methode, um den Körper tief zu entspannen, die zu neuer Vitalität führt. Dies wird erreicht, indem der Körper mittels einer speziellen Berührungsqualität in eine sanfte, schaukelnde Bewegung versetzt wird, die sich wellenartig über Muskeln, Sehnen und Gelenke ausbreiten. Dadurch können tiefe Schichten des Bewusstseins erreicht werden. Auf eine zarte, subtile Weise werden die zähen Zellen in Bewegung gebracht. Die Zellen erinnern sich an den heilen Zustand, werden wieder jung und lebendig. Gerade bei Kindern und jungen Menschen kann Holistic Pulsing rasch wirken, da sie noch verhältnismäßig wenig Ballast haben, und reagieren deshalb spontan und natürlich auf diese Methode.⁴²

7.5.2. *Kinesiologie zum Ausgleich diverser Disharmonien*

Alle unsere intellektuellen, emotionalen und physiologischen Funktionen werden von der Körperenergie gesteuert, und gerade dieses Energiesystem reagiert sehr empfindlich auf jede Art von Einflüssen. In einer kinesiologischen Balance werden Stress und Blockaden identifiziert, mit verschiedenen Methoden ausgeglichen und können somit die

⁴¹ Zusammengefasst aus Jenny Latz „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“, Seite 138 - 164

⁴² Zusammengefasst aus Jan Vonk „Holistic Pulsing – Die heilsame Kraft der Berührung, Seite 10 bis 16

Selbsteheilungskräfte aktivieren. Zum Harmonisieren des Energieflusses eignet sich auch gut die tibetische Acht.⁴³

7.5.3. Emotionale Stressentlastung und entstressen einzelner Begriffe

Jede Form der Alopecie ist psychisch und emotional belastend. Zudem gibt es viele Punkte, die Stress bereiten, wie die veränderte Optik, das verminderte Selbstwertgefühl und natürlich der Haarausfall selbst. Gepaart mit anderen Dingen im Alltag, die suboptimal verlaufen, kann man mit einer Stressentlastung die innere emotionale Balance wiedererlangen.

7.5.4. Energetische Klopftechniken

Energetische Klopftechniken sind eine Möglichkeit, Menschen zu unterstützen, damit sie ein verstärktes positives Selbstwertgefühl und Vertrauen in sich selbst entwickeln oder dieses zurückerlangen. Ziel ist es somit, traumatische Erfahrungen und Ängste beim Klienten zu minimieren. Unter Trauma versteht man jedwede Wunde oder seelische Verletzung, ausgelöst durch einen Verlust oder negatives Ereignis.

Es gibt verschiedene Klopfrichtungen, die der energetischen Psychologie entstammen. Im Grunde genommen geht man davon aus, dass alle Arten von Störungen sich im Meridiansystem zeigen und sich mit dem Beklopfen besonders wirksamer Punkte behandeln lassen.

Man verwendet zudem Affirmationen, die helfen, Gefühle und Verhalten dauerhaft positiv umzuwandeln.⁴⁴

7.5.5. Arbeiten mit Farblicht

Der deutsche Biophysiker Professor Dr. Popp bestätigt das Vorhandensein von Körperenergie, die zu einem wesentlichen Teil aus Licht besteht. Er konnte nachweisen, dass die Zellen aller Lebewesen elektromagnetische Schwingungen abstrahlen. Diese Abstrahlung umfasst den gesamten Organismus und beeinflusst die biochemischen Vorgänge.

⁴³ Zusammengefasst aus Skriptum „Grundlagen der Kinesiologie“: Verlag Vitalakademie 2016, Seite 1, 39 bis 41

⁴⁴ Zusammengefasst aus Skriptum „Energetische Klopftechniken“: Verlag Vitalakademie 2016, Seite 1 bis 31

In der Naturheilkunde weiß man längst, dass es die feinsten Reize sind, die – gezielt eingesetzt – die größte Wirkung haben. Eine harmonische Schwingung ist eine, innerhalb bestimmter Grenzen regelmäßige Auf- und Abbewegung, die ausgesandt wird und quasi als Echo auf gleichem Weg zurückfließt. Die traditionelle Medizin baut schon seit Jahrtausenden auf dieses Prinzip auf. So können bereits Störungen ausgeglichen werden, die durch herkömmliche westliche Methoden noch nicht erkannt werden. Unter anderem nutzt die chinesische Medizin die Akupunktur.

Hierbei ist die **Farbakupunktur** eine veränderte Form. Es werden die Akupunkturpunkte nicht mit Nadeln gereizt, sondern mit dem Einsatz von farbigem Licht. Das ist besonders von Bedeutung, da auch die Zellkommunikation, also die Verständigung der Zellen untereinander, mit Licht erfolgt.

Als Grundbehandlung bei allen Schwächen eines Kindes oder Jugendlichen verwende ich die pränatale Farbstreichung. Die basiert auf der Annahme, dass die Entwicklung eines Kindes von der Zeugung bis zur Geburt besonders auf die „*Intelligenz des Fühlens*“ ausgerichtet ist. Das heißt, dass heranwachsende Leben nimmt alles auf, was die Mutter durch ihr Umfeld oder eigene Erfahrungen erlebt. Leider setzen sich negative Erlebnispotentiale bereits während der vorgeburtlichen Phase als Blockade fest und werden nach der Geburt ursächlich als Auslöser spezifischer Schwächezustände.

Des Weiteren finde ich eine Stärkung des Abwehr- und Immunsystems von Vorteil. Hierbei wird ein Impuls für die Entgiftung gesetzt und versucht, die Blockaden zu lösen, da diese das Gefühlsleben und den Hormonhaushalt beeinflussen. Dazu gibt es diverse Punkte am gesamten Körper, die auf das Immunsystem wirken.⁴⁵

Auch die **Chakren** sprechen sehr gut auf die Behandlung von Farblicht an. Die Chakra-Lehre stammt aus Indien. Sie bilden den Mittelpunkt für tausende von feinstofflichen Energiebahnen, den sogenannten Nadis. Die Chakren sind Transformationszentren. Es wird Energie aufgenommen, umgewandelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt. Somit beeinflussen sie Zellen, Organe und das gesamte Hormonsystem, und wirken auf die Gefühle und Gedanken.

⁴⁵ Zusammengefasst aus Peter Mandel/Andreas Pflegler „Farben: Die Apotheke des Lichts Band 1“, Seite 12 bis 163

Es gibt etwa 88000 Chakras, 40 Nebenchakras, die sich im Bereich Milz, Nacken, den Handflächen und unter den Fußsohlen befinden. Doch für die Praxis sind vor allem die sieben Hauptchakras von Bedeutung, die entlang der Körpermitte angeordnet sind. Diese können ebenso mit den passenden Heilsteinen oder Aromaölen stimuliert werden.⁴⁶

Hier ein kurzer Überblick der Hauptchakren und der jeweiligen Farbzuordnung, mit der das Chakra positiv beeinflusst werden kann:

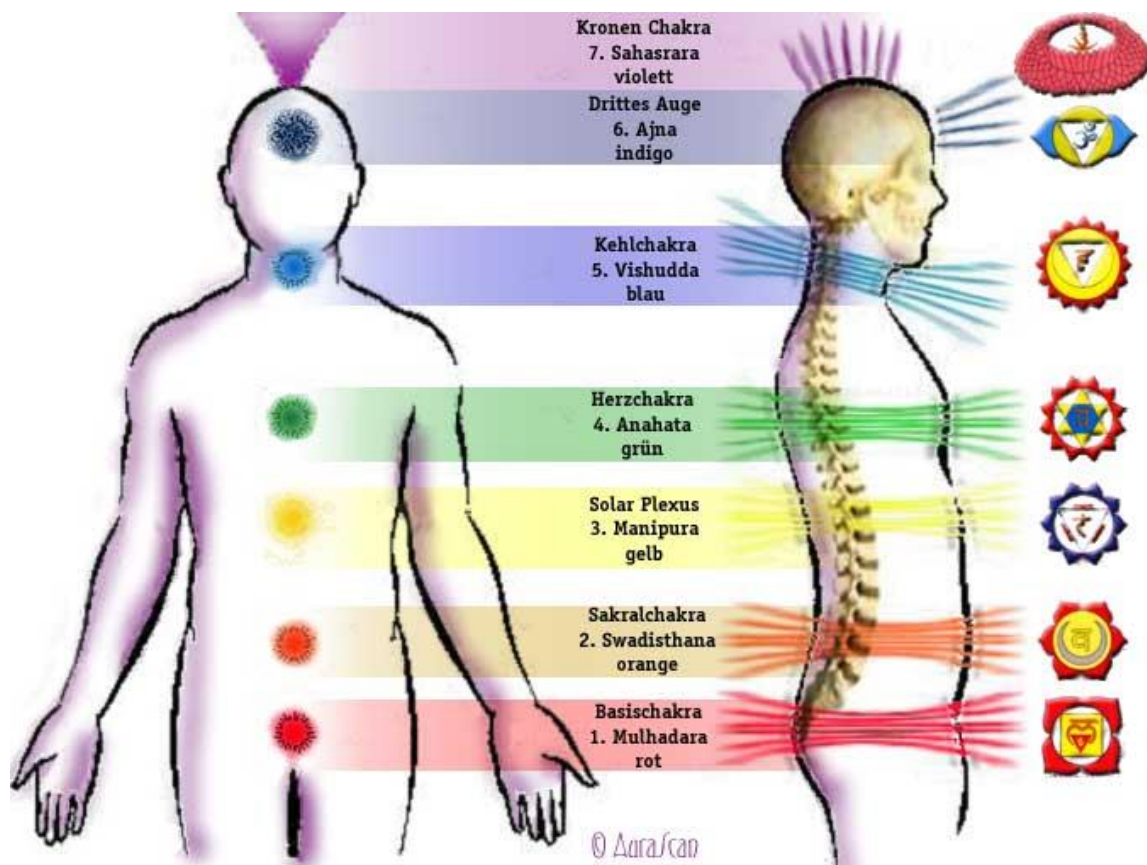


Abbildung 19 – Die sieben Hauptchakren⁴⁷

⁴⁶ Zusammengefasst aus Skriptum „Chakrenlehre“: Copyright Mag. Susanne Stiastry, Seite 1 bis 12

⁴⁷ Abb. 19: Die sieben Hauptchakren, Online im Internet AuraScan, Stand: 14.12.2016, URL: <http://www.aurascan.com/chakra.htm>

8. Resümee

In unserer Gesellschaft sind volle, glänzende Haare ein Attribut für Schönheit, Jugendlichkeit und Gesundheit. Jeder fortschreitende Haarverlust stellt für den Betroffenen eine persönliche Katastrophe dar, und das betrifft Frauen und Männer gleichermaßen. Wohl deshalb wird der „**Haarausfall**“ gerne tabuisiert. Doch alleine die Suchfunktion auf Google zeigt, dass es ein brisantes Thema ist, denn es finden sich unter diesem Begriff 3,59 Millionen Einträge, für Alopecia areata sind es 1,55 Millionen.⁴⁸

Alopecia ist eine Erkrankung, die einen oft viele Jahre und Jahrzehnte begleitet. Hier ist die Unterstützung von Familie und Freunden sehr wichtig. Natürlich kann auch der Austausch und Kontakt mit anderen Betroffenen bereichernd sein, denn man merkt, dass man nicht der/die Einzige mit diesem Problem ist. Dennoch erfordert es sehr viel Stärke und Mut, um mit dieser Krankheit zu leben.

Es gibt zahlreiche Behandlungsversuche, die wirken können oder auch nicht. Einerseits wird versucht, das Immunsystem derart zu bremsen, dass es nicht mehr die Abwehrreaktion auf die Haare richtet und andererseits gibt es Behandlungsansätze, die die Entgiftung fördern und daraufsetzen, das Immunsystem zu stärken. Welche Behandlungen man schlussendlich wählt, bleibt einem selbst überlassen und hängt zudem davon ab, wie die finanziellen Möglichkeiten sind. Persönlich finde ich es besser, zu versuchen, den Körper zu entgiften und wieder adäquat aufzubauen, um auch generell widerstandsfähiger gegen andere Krankheiten zu sein.

Leider gibt es bei Alopecia areata bis zum heutigen Tag keine Garantie auf Heilung. So ist es eine Gradwanderung der inneren Emotionen, denn man wird immer den Wunsch und die Hoffnung in sich tragen, dass die Behandlung anspricht oder dass das Haarwachstum sich normalisiert. Andererseits will man nicht enttäuscht werden, und das Thema „**Haare**“ soll nicht ständig die Gedanken beherrschen. Diese Problematik aus dem Kopf zu verbannen, ist nicht leicht und erfordert Stabilität und ein gesundes Selbstbewusstsein. Die Erkrankung meiner Tochter hat uns – als Familie – zum Umdenken gebracht, und war mitunter der auslösende Impuls, mich dem energetischen Bereich zuzuwenden.

⁴⁸ Stand am 14.12.2016

Meine Tochter zeigt trotz der Alopecia bereits in ihren jungen Jahren eine besondere Stärke, die ich sehr bewundere. Ein großes Dankeschön gilt zudem ihrer Bereitschaft, dass ich all die persönlichen Bilder in meine Diplomarbeit aufnehmen durfte. Ihrem Umgang mit der Krankheit zolle ich absoluten Respekt. Dazu möchte ich zum Abschluss folgendes Bild und den Text zeigen, den meine Tochter am 6. November 2015 auf Facebook gestellt hat:



Abbildung 20 – „Das Haarlos-Outing“⁴⁹

*Das links bin ICH,
ohne mich zu verstellen oder zu schminken.
Doch ich fühle mich wie rechts auf dem Bild mit Schminke und Haare hübscher,
und das sicher auch viele andere Mädchen ...
Doch JEDER kann schön sein, auch wenn man keine Haare hat,
oder sonst etwas passiert ist.
Jedoch sollte man sich nicht verstecken und selbstbewusst durch die Welt gehen!
JEDER MENSCH IST AUF SEINE EIGENE ART UND WEISE EINZIGARTIG
UND DAS IST DAS WAS ZÄHLT!*

Hierzu bleibt mir nur eines zu sagen: **Für mich bist du perfekt, so wie du bist!**

... und diese Message möchte ich allen mit auf dem Weg geben!

⁴⁹ Abb. 20: „Haarlos -Outing“, Online im Internet auf Facebook, November 2015

9. Literaturnachweis

AROMAPRAXIS

Eliane Zimmermann Aida Aromatherapie: Online im Internet: URL:
<http://www.aromapraxis.de/>, Stand: 10.11.2016

DIE ONLINE ENZYKLOPÄDIE

Der Dermatologie, Venerologie, Allergologie und Umweltmedizin: - Springer Verlag, Berlin Heidelberg 2016, Stand: 22.10.2016

DR. HANS, Martin

Fundiertes Fachwissen über Haarausfall bei Männer und Frauen (eBook): - Amazon Media EU S.à r.l.: Kindle Edition 2015

HEMPEN, Carl-Hermann

dtv – Atlas Akupunktur: - München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 1995

KNAAK, Sophie Ruth:

Der kreisrunde Haarausfall: - Steyr: Ennsthaller Verlag, 2010

KOPF, Robert

Haarausfall, Alopecia – Behandlung und Vorbeugung mit Homöopathie, Schüsslersalze (Biochemie) und Naturheilkunde (eBook): - München: BookRix GmbH & Co KG, 2016

LATZ, Jenny

Wirksame Hilfe bei Haarausfall: - Stuttgart: TRIAS Verlag, 2007

LIAN, Yu-Lin – CHEN, Chuan-Yan – HAMMES, Michael – KOLSTER, Bernard

Bildatlas der Akupunktur: - Berlin: Der Medizinverlag Dr. Kolster Verlag-GmbH, 2013

MACIONIA, Giovanni

Grundlagen der Chinesischen Medizin: - München: Urban & Fischer, 2. Auflage 2008

MANDEL, Peter (und PFLEGLER, Andreas)

Farben: Die Apotheke des Lichts Band 1: - Bruchsal: ESOGETICS GmbH, 2012

Skriptum „Grundlagen der Kinesiologie“: - Verlag Vitalakademie, 2016

Skriptum „Chakrenlehre“: - Copyright Mag. Susanne Stiastry, 2016

Skriptum „Energetische Klopftechniken“: - Verlag Vitalakademie, 2016

STÖGER, Adelheid

Chinesische Medizin bei Hautkrankheiten: - Stuttgart: Hippokrates Verlag, 2010

VONK, Jan

Holistic Pulsing – Die heilsame Kraft der Berührung: - Frankfurt an der Main: Laudatio Verlag, 2011

WIKIPEDIA

Die freie Enzyklopädie – Samson: Online im Internet: URL:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Samson>, Stand: 21.10.2016

WIKIPEDIA

Die freie Enzyklopädie – Haar: Online im Internet: URL:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Haar>, Stand: 22.10.2016

Meinen Fragebogen finden Sie im Anhang und unter:

Forum Alopecia areata: Online im Internet: URL:
<https://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/t/2046/>, Stand: 29.10.2016

10. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 – Rapunzel (Gebrüder Grimm).....	4
Abbildung 2 – Anzahl der Haare an verschiedenen Körperstellen des Menschen	5
Abbildung 3 – Haarzyklus	6
Abbildung 4 – Normaler Haarausfall	7
Abbildung 5 – Massiver Haarausfall	10
Abbildung 6 – Diffuser Haarausfall.....	12
Abbildung 7 – Alopecia androgenetica	12
Abbildung 8 – Vernarbende Alopecia	13
Abbildung 9 – Alopecia areata	14
Abbildung 10 – Alopecia universalis.....	16
Abbildung 11 – Vollperücke, aber noch mit eigenen Wimpern und Augenbrauen.....	21
Abbildung 13 – Pulsdiagnostik	26
Abbildung 12 – Alopecia totalis Juli 2015	28
Abbildung 14 – Clip-in Extensions	36
Abbildung 15 – Weaving Methode	36
Abbildung 16 – „Die neue Perücke ist da“	39
Abbildung 17 – Verschiedene Bindemöglichkeiten	40
Abbildung 18 – Perücke, Permanent Make-up, künstliche Wimpern	42
Abbildung 19 – Die sieben Hauptchakren.....	49
Abbildung 20 – „Das Haarlos-Outing“	51

11. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 – Lokalisation der Organe auf der Zunge	27
Tabelle 2 – Dekokt.....	34

12. Anhang

12.1. Fragebogen

Dieser Fragebogen ist Bestandteil meiner Diplomarbeit zum Energetiker Emotionaler Balance. Dieses Thema interessiert mich deshalb, da meine Tochter selbst von Alopecia universalis betroffen ist und ich deshalb herausfinden möchte, ob eine familiäre Häufung bei Alopezie vorliegt oder ob diese willkürlich auftritt. Die Ergebnisse werden deshalb in meine Diplomarbeit miteinfließen.

Ich möchte jedem danken, der sich die Zeit nimmt und diesen Fragebogen ausfüllt. Selbstverständlich sind alle Angaben anonym und werden nach den gesetzlichen Bestimmungen vertraulich behandelt.

1.) *Geschlecht*

Männlich/Weiblich:

2.) *Alter*

0-14 Jahre:	15-25 Jahre:
26-35 Jahre:	36-45 Jahre:
46-65 Jahre:	älter:

3.) *Von welcher Art der Alopezia sind Sie betroffen?*

Alopezia areata im Kopfhhaarbereich:

im Bartbereich:

Alopezia totalis:

Alopezia universalis:

Ophiasis:

4.) *In welchem Alter trat die Alopezie zum ersten Mal auf, wie groß war der Durchmesser?*

Alter:

Durchmesser des haarlosen Areal:

5.) *Wie lange sind Sie (oder waren Sie) von der Alopezie betroffen. Dauer der Erkrankung – seit Ausbruch – bis Abheilung oder etwaiges Bestehen. Angabe bitte in Monaten bis Jahre.*

Dauer der Erkrankung:

6.) *Gab es einen Auslöser? (Stress, Impfung, unbekannt ...)*

7.) *Ist jemand in der Familie ebenfalls von der Alopezie betroffen?*

Ja/Nein

7b.) *Wenn ja, hier bitte weitere Information einfügen, wie*

welche Person (Vater, Mutter, Geschwister, ...):

welche Art der Alopezie:

erstes Auftreten (Alter):

Dauer der Erkrankung (Monate/Jahre):

Auslöser:

Ist diese Person im Augenblick noch davon betroffen (Ja, Nein):

8.) *Befinden Sie sich derzeit aufgrund der Alopezie in medizinischer Behandlung?*

Ja, womit:

Nein:

9.) *Welche Behandlungen wurden schon aufgrund der Alopezie gemacht? (Schulmedizinisch wie Kortisontherapie, DCP ...; oder alternativ, wie TCM, Akupunktur, Homöopathie ...)*

Gab es diesbezüglich eine Besserung, Verschlechterung oder ist die Krankheit gleichgeblieben?

10.) *Gibt es sonst noch etwas, was Sie mir bezüglich der Alopezie sagen möchten, die damit in Zusammenhang steht?*

Vielen Dank für die Mithilfe!

12.2. Einige hilfreiche Seiten im Internet

Gesundheitsportale:

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public>

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs bietet Ihnen unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.

www.netdokter.de

Bei Netdokter können Sie in der Service-Rubrik „Frage den Arzt“ einen Expertenrat einholen und sich darüber hinaus in Diskussionsforen, im Lexikon zu Laborwerten und Untersuchungen informieren.

www.onmeda.de

Gesundheitsportale mit Lexikon, Arztsuche und Foren

<http://www.medizinfo.de/>

MedizInfo hat ausführliche Informationen zu medizinischen Themen und Erkrankungen zusammengestellt.

Selbsthilfegruppe Österreich:

<http://www alopeciaareata.at/>

Eine Selbsthilfegruppe in Wien und Umgebung.

Non-Profit-Verein:

<http://www.diehaarspender.at/>

„Die Haarspender“ möchten Kindern helfen, die ihr Haar durch Krankheit verloren haben. Es werden maßgeschneiderte Perücken gefertigt aus gespendetem Haar, finanziert aus Geldspenden.

Forum Alopecia areata Deutschland

<https://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/f/2/>

Mit interessanten Infos und einem Austausch untereinander von Betroffenen.