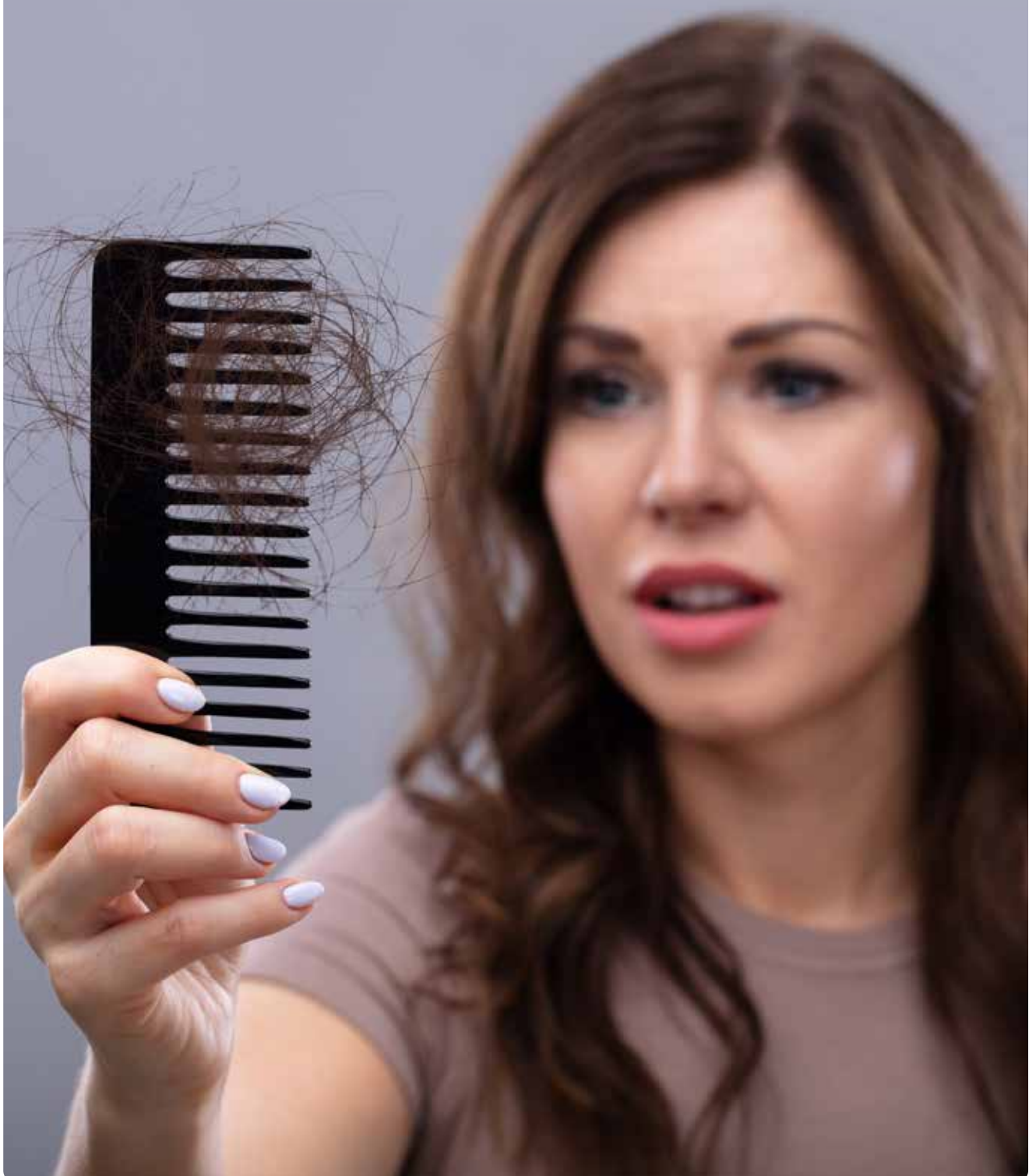


Haarausfall und Hautprobleme



Ansätze für die Naturheilpraxis

In meiner Arbeit als Heilpraktikerin und Friseurmeisterin begegnen mir häufig ganz alltägliche Haut- und Haarprobleme, die für die Medizin ohne Krankheitswert und somit lediglich kosmetisch störend sind. Da Haut und Haar aus sich relativ schnell erneuernden Zellen bestehen, zeigen sie früh an, wenn etwas im Organismus nicht stimmt. Daher sind sie gut geeignet, um schon zu einem frühen Zeitpunkt Störungen der Homöostase widerzuspiegeln. Es handelt sich dabei um einen dynamischen Prozess, über den wir Gesundheit definieren können – wenn er denn reibungslos funktioniert. Oft jedoch werden Probleme als rein „psychisch“ abgetan und nicht weiter ernst genommen, als ob diese dann nicht mehr störend wären. Dabei bedeuten diffuser Haarausfall, brüchige Haare, Haar- und Nagelwuchsstörungen, Cellulitis, alternde, zu fette, zu trockene, unreine, schuppige, gerötete oder entzündete Haut bis hin zu Ekzemen eine erhebliche Belastung für die Betroffenen. Natürlich hat die Kosmetikindustrie dafür massenhaft Produkte entwickelt, die von außen richten sollen, was innen nicht stimmt. Heilung geschieht jedoch von innen nach außen! Daher empfiehlt es sich, Erkrankung und Heilungsweg auf verschiedenen Ebenen zu betrachten und den Weg zu berücksichtigen, den die Erkrankung in der Entstehung genommen hat.

Die fünf Ebenen der Heilung

Eine ganzheitliche Betrachtung der individuellen Ursachen und Auslöser für z. B. Haarausfall

bietet das Modell der fünf Heilungsebenen (Tab. 1). Das Schema kann dabei helfen, einen roten Faden für Diagnostik, Therapie und zeitlichen Horizont zu gewinnen. Dabei sind die Ebenen im Fluss und nur scheinbar voneinander abgegrenzt. Jede Ebene kann Auswirkungen auf die anderen haben.

Mit der Therapie begonnen werden sollte auf jener Ebene, auf der der Auslöser für das Haar- oder Hautproblem zu finden ist. Eingangsfragen könnten sein: Wo ist das zugrundeliegende chronische Geschehen, das meist schon eine Weile schwelt, zu finden? Liegt es gar auf mehreren Ebenen? Auf welcher mag es angefangen haben?

Die körperliche Ebene als Basis

Wenn körperliche, also sichtbare, spürbare, objektivierbare Befunde vorliegen, muss auf dieser Ebene gehandelt werden. Zum Beispiel können Schwellungen im Gesicht oder auf der Kopfhaut durch Lymphdrainage und Massage sofort gebessert werden. Aber hier ist eben nicht Schluss: Die Frage ist, wo die Ursache dieser Schwellungen liegt – sie ist v.a. dann wichtig, wenn diese immer wiederkehren. Chronischer Stress, Fehler in der Ernährung, Übersäuerung, Ablagerungen im Bindegewebe und vieles andere führen zu Veränderungen im Körper, deren Auswirkungen irgendwann beginnen, uns kosmetisch zu stören. Steuern wir dem nicht entgegen, wird das Problem schlimmer, und Entzündungen können sich

hinzugesellen. Es folgen chronische Hautveränderungen, auch Haare und Nägel sind betroffen. Nach einer Weile ist es gar nicht mehr so leicht, zu sagen, was zuerst da war. Was ist Symptom, was ist Ursache? Kann man die Ursache abstellen? Wenigstens verändern? Die gemeinsame Detektivarbeit von Therapeut und Patient beginnt.

Ernährungsprotokoll

Meiner Erfahrung nach hat es sich bewährt, vor dem ersten Besuch in meiner Praxis ein Ernährungsprotokoll schreiben zu lassen. Nicht nur, weil ich wertvolle Hinweise daraus entnehmen kann, sondern auch, weil es der Selbstbeobachtung und Reflexion des Patienten dient. So lasse ich mir genau beschreiben, was, wann, wo, unter welchen Umständen, allein oder in Begleitung gegessen, getrunken und genossen wurde. Wie hat es sich angefühlt, wie war das Befinden danach? Dies kann tabellarisch kurz und knapp gehalten oder ausführlicher als eine Art Tagebuch geführt werden.

Auch wenn als gesichert gelten darf, dass eine basenüberschüssige, vorwiegend pflanzliche Vollwertkost mit ausreichend Proteinen die beste Ernährung darstellt, ist es dennoch so, dass nur gut ist – für den Moment – was auch verdaut, also verwertet werden kann. Nicht selten spielen Unverträglichkeiten oder Unzulänglichkeiten der Verdauungsleistung eine große Rolle bei Befindlichkeitsstörungen,

	Beispiele	Diagnostik	Therapie (Auswahl)
Geistige Ebene	„Wer bist du?“ „Was hast du mitgebracht auf diese Welt?“ „Wie zeigst du dich?“	Wahrnehmen	Liebevolltes Annehmen
Psyche/ seelische Ebene	Stress, Anspannung, Überforderung Verletzung, Demütigung Angst	Anamnese, Gespräch	Gesprächstherapie nach Rogers Bach-Blüten Spagyrik
Biophysikalische Ebene	Ebene der Information Gestörte Zellkommunikation Blockaden durch Störfelder	Kinesiologie Biotensor, Pendel Bioresonanz	Bioresonanztherapie Homöopathie Schüßler-Salze Spagyrik
Biochemische Ebene	Stoffwechsel Übersäuerung, Entgiftung Hormonhaushalt	Laboruntersuchungen	Darmsanierung Phytotherapie Orthomolekulare Medizin Hormonausgleich Spagyrik
Körperliche Ebene	Ernährung Darmgesundheit Verspannungen Faszienverklebungen, Bindegewebe	Körperliche Untersuchung	Ernährungsberatung Liebscher und Bracht Gymnastik, Triggerpunkte Faszienmassage

Tab. 1: Die fünf Ebenen der Heilung

Haut- und Haarproblemen. Man hüte sich also vor Pauschalaussagen! Die klassische Anamnese sowie körperliche und Laboruntersuchungen – hier am einfachsten über die Stuhldiagnostik – liefern weitere Mosaiksteine vom Gesamtbild. In meiner Praxis gehört ein bioenergetischer Befund im Hinblick auf die Verträglichkeit bzw. Unverträglichkeit der gängigsten Nahrungsmittel dazu.

Darmsanierung

Eine Darmsanierung und Nahrungsergänzung zum Ausgleich häufiger Mikronährstoffmängel kann individuell anhand der sich aus dem Laborbefund abgeleiteten Optionen durchgeführt werden. Ist dies zu kostenintensiv, gibt es die Möglichkeit der Symbioselenkung mit den bewährten klassischen Darmpräparaten aus der Apotheke. Sehr gerne arbeite ich hier mit Symbioflor 1, Mutaflor, Myrrhinil intest oder Colibiofen. Wenn Sie diese Präparate nutzen, dann schleichen Sie diese bis zur empfohlenen Dosis ein, führen die Einnahme lange genug fort (mindestens 6 Monate) und korrigieren währenddessen die Ernährung des Patienten.

Ohne Ernährungsumstellung kann in der Regel kein anhaltender Erfolg erzielt werden, weil die Darmbakterien die richtige Nahrung (Ballaststoffe) benötigen. Gerade diese werden aber häufig erst einmal nicht vertragen. Also sachte umstellen! Lieber anfangs etwas zusätzlich etablieren, bevor etwas weggelassen wird, und die Motivation der Patienten im Blick behalten. Okoubaka D3, D4 und D6, jeweils über einen Zeitraum von 2-3 Monaten, kann bei Bauchgrimmen helfen, die Therapie durchzuhalten, indem Blähungen und Krampfstände abgemildert werden. Später wird damit die Nahrungsumstellung unterstützt und die Entgiftung gefördert. Bei Reizdarm oder Allergien kann auf eine D12-Potenz gegangen werden.

Mikronährstoffe zur Verdauung und Entgiftung

Wichtige Mikronährstoffe können mit bewährten, wissenschaftlich gesicherten Rezepturen, wie sie z.B. die Firma Biogena liefert, zugeführt werden: Bei unspezifischen Hautproblemen empfehle ich das Produkt AkutHaut Balance mit den Vitaminen A und C, Zink, Weihrauch, Beta-Glukan und Traubenkernextrakt. Eine Kapsel täglich, jeweils zu einer Mahlzeit eingenommen, kann präventiv wirksam sein. Als therapeutische Intervention bieten sich zwei Kapseln täglich an.

Für diffusen Haarausfall, allgemein beim leisesten Verdacht, rezeptiere ich oft Panto-



CD-Tipp

Bettina Runte
Haarausfall?
Nicht mit mir!
healthstyle.media

H-Gena, das die Aminosäure L-Cystin, Pantothenensäure und Biotin enthält. Hierbei wird eine Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit eingenommen. Das kann morgens nach dem Aufstehen zu einem Glas abgekochtem und abgekühltem, aber noch warmem Wasser geschehen. Für den Geschmack darf man etwas Ingwer mitkochen oder einen Spritzer Zitrone hineingeben. So werden gleich der Wasserhaushalt unterstützt, die Verdauung in Gang gebracht, Entgiftung und Ausscheidung unterstützt. Frischpflanzensäfte und Heilkräuter können gleichsam regelmäßig und kurweise als präventiv wirksame Detoxbehandlung angewendet werden.

Von der materiellen Ebene ins seelische Befinden

Entgiftung kann auch sehr gut mit der Heilkraft homöopathisch aufbereiteter Tinkturen geschehen, die z. B. die Firma Ceres herstellt. Ich verschreibe gerne Taraxacum comp. für Leber und Galle, Solidago comp. für die Nieren und Geranium robertianum für die Lymphe. Für die Beschreibung der Wesensmerkmale der Pflanzen und ihrer besonderen Fähigkeiten, dem Menschen mit ihrer Signatur die Hand zu reichen und ihn sowohl stofflich als auch emotional ein Stück seines Weges zu begleiten, verweise ich auf das erhaltliche Compendium.

Geist und Seele nähren und entgiften

Die Wissenschaft beschreibt das Haar als Anhangsgebilde der Haut, das aus totem Hornmaterial besteht. Der fehlende Schmerz beim Schneiden desselben stützt diese Annahme. Und doch schmerzt es uns nach einem missglückten Haarschnitt. Uns „blutet das Herz“, unser Innerstes, unsere Seele weint. „Weinen ist der Stuhlgang der Seele“, pflegte meine Großmutter zu sagen. Nahrung kann genauso auf feinstofflicher Ebene erfasst und begriffen werden. Diesbezüglich ist es wichtig, im Praxiskontext hinzuhören: Was futtert der Patient alles in sich hinein? Kann er all diese Dinge tatsächlich „verdauen“ und seelisch verkraften? Manchmal erscheint es sinnvoll, eine „Nachrichten-Diät“ durchzuführen und sich bewusst dem zuzuwenden, was die Seele nährt, den Geist beflügelt.

Ich kann berichten, dass sich mitunter bereits während des liebevollen Haarformens mittels Schere blockierte Gefühle und Stauungen zu lösen beginnen. Die Emotion kommt „in Fluss“. Anerkennen, Bestätigen und Integrieren von allem, was sich zeigen möchte, ist das, worauf es dann ankommt. Auf diese Weise kann ein Haarschnitt tatsächlich eine therapeutische Wirkung entfalten. Bewusst kann mit dem abgeschnittenen Haar eine Trennung von schmerzlichen Erfahrungen oder emotionaler Belastung vollzogen sowie sinnbildlich die alte Haut abgestreift und hinter sich gelassen werden. Häutungsprozesse sind in diesem Sinne Entwicklungsprozesse.

FALLSTUDIE

Haarausfall und Kopfhautjucken

Eine 28-jährige, sportliche Frau kommt in meine Praxis – sie lebt gesund und ernährt sich seit Jahren vegan. Seit einem halben Jahr bemerkt sie, dass ihr vermehrt Haare ausgehen. Es sind keine nachwachsenden Haare in entsprechender Menge in Sicht, so hat sie größte Befürchtungen, dass sie über kurz oder lang keine Haare mehr hat. Ihre Haare trägt sie schulterlang, leicht gestuft und nur mit einer Tönung aus dem Bio-Laden behandelt. Auch die Pflegeprodukte kauft sie dort. Sie wäscht jeden zweiten Tag, da sie ansonsten einen starken Juckreiz auf der Kopfhaut verspürt. Ihre Bürsten, Kämmen und den Haarschmuck bringt sie mit: hochwertige Hornkämmen und Naturborstenbürsten, es lassen sich nirgends scharfe Kanten oder Grate finden.

Anamnese und Untersuchung

Ich befrage die Klientin nach weiteren Symptomen und taste anamnestisch die wichtigsten Themen ab: Schlaf, Verdauung, Beruf, Hobby, Vorerkrankungen und Medikamente (alles, von Nahrungsergänzungen über Verhütungsmittel bis hin zu Medikamenten für chronische Erkrankungen).

Sie habe eine etwas nervöse Verdauung, sagt sie, häufig eher weichen bis extrem weichen Stuhl, oft Bauchschmerzen trotz leichter Kost und immer wieder Blasenentzündungen. Die Klientin arbeitet als Physiotherapeutin, liebt ihre Arbeit und kommt mit Zeitdruck und Stress ganz gut klar. Ihr Hobby ist Sport in allen Variationen, so hat sie einen guten Ausgleich. Medikamente aller Art verneint sie. Allergien habe sie aktuell keine, früher einmal habe sie jedoch leichte Heuschnupfensymptome gehabt.

Ich bitte anschließend darum, ihr Haar und ihre Kopfhaut betrachten und untersuchen zu dürfen. Letztere ist locker, fühlt sich aber

leicht schwammig an, es gibt stellenweise feine, trockene Schüppchen. Auf Reibung reagiert die Haut sofort mit Rötung. Auch das Haar fühlt sich eher trocken, ein wenig substanzlos an, und hat trotz der Tönung wenig Glanz. Tatsächlich bemerke ich beim scheidelweisen Abteilen, dass relativ viele Haare an den Fingern und im Kamm hängen bleiben. Da sie diese erst am Tag zuvor gewaschen hat, ist das ungewöhnlich.

Diagnose

Ich vermute diffusen Haarausfall aufgrund des Zustandes der Kopfhaut. Als Ursache ausschließen können wir chronische Schulter-, Nacken- sowie Kiefernverspannungen. Durch ihre und fortwährende sportliche Betätigung gibt es hier nichts zu beanstanden.

Um mir einen Überblick zu verschaffen, führe ich einen Bicom BodyCheck (Firma Regumed) durch. Neben einer Übersicht der wichtigsten Regulationssysteme des Organismus kann ich hier auch gezielt den energetischen Zustand von Haut und Haarwurzeln betrachten. Letztere imponieren als blockiert, die Darmschleimhaut weist eine mittlere bis stärkere Stressbelastung auf. Es zeigt sich eine Darmdysbiose mit einer Verschiebung von zu wenig Milchsäurebakterien hin zu vermehrten pathologischen Stämmen (E. coli). Außerdem gibt es Hinweise auf eine Weizenunverträglichkeit und Nährstoffmängel. Zur Sicherheit teste ich noch ihre Haarpflegeprodukte und das Tönungsmittel auf Unverträglichkeit. Hier ist aber alles in Ordnung.

Behandlung

Zur sofortigen Entlastung führen wir über das Bicom-Gerät eine Allergie-Behandlung durch. Wichtig ist, alle Produkte aus Weizen oder solche, die Weizen enthalten, zumindest während der Behandlungszeit (3-4 Sitzungen) wegzulassen. Da viele vegane Produkte nicht nur hochgradig verarbeitet sind, sondern auch gerne aus Weizengluten bestehen, muss sie bei ihrer Ernährung ein wenig umdenken. Andere Getreidearten verursachen bei ihr keine Beschwerden. So kann sie z. B. gut auf Dinkel ausweichen.

Zur Unterstützung des Darms und der Schleimhaut soll sie Okoubaka D12, 3x täglich 5 Globuli, Omni Lactis20 Gold und Mukosa Formula (beide Firma Biogena) einnehmen. Therapieziele sind die Abfederung entzündlicher Prozesse und deren Vorbeugung, die Unterstützung der Schleimhautfunktion und bezüglich der Weizenunverträglichkeit ein Stopp-Signal zu setzen.

Zusätzlich empfehle ich die Mineralstoff Formula (Firma Biogena) mit Eisen, Zink, Kupfer, Selen und Magnesium, allesamt wichtige Co-Faktoren auch für den Hormonstoffwechsel. Außerdem noch L-Methionin 375, weil es das Haarwachstum steigert und diffusen Haarausfall vorbeugt. Allerdings sollte bei Einnahme der empfohlenen Tagesdosis (eine Kapsel am Tag) eine zusätzliche Supplementierung von B6, B12 und Folsäure erwogen werden. Vorteilhaft wäre nicht zuletzt auch eine Ansäuerung des bei Veganern und Vegetariern eher basischen Urins zur Vorbeugung von Blasenentzündungen.

Ausblick

Die Weizendiät muss nach dem Abheilen der Darmschleimhaut, der Regulierung des Stoffwechsels und dem Nachwachsen der Haare nicht mehr so konsequent umgesetzt werden. Jedoch empfiehlt es sich für den Notfall, unterwegs oder im Restaurant, z. B. Luvos Heilerde imutox dabei zu haben (Granulat zur Einnahme).

Die junge Frau kommt regelmäßig zu mir, zum energetischen Haarschnitt und zur Bioresonanz. Das Thema Haarausfall hat sich inzwischen deutlich verbessert. Es ist nicht

ganz weg, aber in Verbindung mit einer neuen, individuell abgestimmten Frisur kann sie sehr gut damit leben.

Fazit

Haarausfall und Hautprobleme sind eine ganzheitliche Herausforderung. Manchmal braucht es ein ganzes Team von Therapeuten und Dienstleistungen, um die Patienten dort abzuholen, wo sie gerade stehen, und sie auf ihrem nicht immer leichten Weg zu vollem, kräftigem, vitalem Haar und strahlend schöner Haut zu begleiten. Manchmal ist es dankbarerweise auch ganz einfach und unkompliziert, haben wir als Therapeuten doch unglaublich viele Möglichkeiten, wenn wir die Heilungszugänge auf verschiedenen Ebenen betrachten und dementsprechend die notwendigen Impulse setzen. Wenn die gemeinsam gegangenen Schritte gelingen, ist unser größter Lohn das neue Lebensglück unserer Patienten.



Bettina Runte

Die Heilpraktikerin und Friseurmeisterin betreibt seit über 15 Jahren eine Praxis für ganzheitliche Haut- und Haarpflege in Stuttgart

naturheilpraxis@bettina-runte.de

Bleib' geschmeidig!

auch mit 180 Kapseln erhältlich

Besuchen Sie uns auf Facebook!

Hergestellt in Österreich

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58
office@espara.com • www.espara.com

VEGAN

GLUTENFREI

LACTOSEFREI

FRUCTOSEFREI