

# Wenn Haare ausfallen

## Auch Haare brauchen Nahrung

VON DR. ULRICH KRAFT

.....  
**■ Fulda.** Das Ausfallen von etwa 100 Haaren pro Tag ist normal. Fallen mehr Haare aus, so kann das unterschiedliche Ursachen haben. Vor

**Schulprobleme?**  
[www.kpu-hilfe.de](http://www.kpu-hilfe.de)

.....  
 allem Frauen leiden darunter – in Deutschland jede fünfte Frau über 30 Jahre. Auch Kinder und Jugendliche können davon betroffen sein. Die Frühphase wird oft nicht wahrgenommen, denn die Haare werden zu-

los erdulden muss. Der diffuse Haarausfall erstreckt sich gleichmäßig über den gesamten Kopf und ist meist hormonell und/oder durch einen Mangel an Nährstoffen bedingt. Davon abzugrenzen ist der lokale, meist kreisrunde Haarausfall, bei dem es sich vor allem um eine Autoimmunerkrankung handelt. Manchmal kommt es auch zu einem Verlust von Wimpern und Augenbrauen. Haarwurzeln benötigen ein gesundes Milieu. Das bedeutet, dass ein konstantes pH-Milieu besteht und die

netisch oder durch äußere Einflüsse bedingt, ist eine ausgeprägte Mangel- und Fehlernährung oder Stoffwechselstörung.

Logischerweise muss ein starker Haarausfall ganzheitlich behandelt werden, das heißt, dass der ganze Mensch und nicht nur die Kopfhaut mit in die Behandlung einbezogen werden.

Um den therapeutischen Weg zu klären, ist

der Darmflora (Symbiose-Lenkung). Hormonelle Probleme müssen erkannt und unbedingt gezielt behandelt werden. Ein ganzheitliches Konzept beinhaltet auch folgende Maßnahmen: Ernährungsumstellung, Entsäuerung, Ausleitungstherapien, Gabe von fehlenden Hormonen, Mineralien und Vitaminen. Auch psychische Ursachen müssen erfasst und therapiert werden.

Therapieerfolge benötigen lange Zeit. Abhängig von den Ursachen und der Konstitution sollte man mindestens 3-6 Monate für den Neuwuchs der Haare einplanen. Ein Erfolg kann sich nur einstellen, wenn sich der Patient absolut an die Therapie hält. Auch in den Fällen, in denen falsche Ernährung und Übersäuerung nicht die Hauptursache für den Haarausfall sind, kann eine Ernährungsumstellung den Haarausfall dennoch stoppen oder zumindest mindern, und in

.....  
 lediglich dünner, kraftloser und lassen sich immer schlechter kämmen.

Diese Problematik ist häufig (bei circa 80 Prozent) genetisch bedingt und kommt deshalb innerhalb von Familien gehäuft vor. Dies ist aber kein Schicksalsschlag, den man hilf-

erforderlichen Mikronährstoffe und Hormone in ausreichender Menge vorhanden sind. Grundursache jeden Haarausfalls, ob ge-

.....  
 eine spezifische Diagnostik erforderlich. Neben Blut- und Stuhl-Analysen ist eine Hormonuntersuchung (Schilddrüsenhormone, Testosteron und Dihydrotestosteron) notwendig. Entsprechend den Ergebnissen der Laboranalysen muss dann eine Therapie zur Entsäuerung, Entgiftung, Entschlackung, Reinigung und Mineralisierung durchgeführt werden.

Dazu gehört auch meist der Aufbau

**Konzentrationsprobleme?**  
[www.kpu-hilfe.de](http://www.kpu-hilfe.de)

.....  
 vielen Fällen kann damit sogar die ursächliche Krankheit behandelt werden.

Weitere Informationen unter [www.ulrich-kraft.de](http://www.ulrich-kraft.de).

## Kopfschmerz und Migräne

VON DR. A.-MERIC PRAUSE

.....  
**■ Migräne** gehört zu einer Form von Kopfschmerz, die für viele Patienten aufgrund mangelnder Therapiemöglichkeiten in einer Sackgasse zu enden scheint. Dabei reichen die Beschwerden von pulsierenden Schmerzen über Übelkeitsgefühle bis hin zu Gleichgewichtsstörungen. „Da Schmerzmittel zwar vielen Kopfschmerzpatienten helfen, aber bei Migräne nur eingeschränkt Wirkung zeigen, gilt es, der Ursache auf den Grund zu gehen“, sagt Dr. A.-Meric Prause, MSc, Spezialist für CMD-Therapie und Kieferorthopädie

aus Delmenhorst. „Mich suchen oft Frauen, aber auch Männer auf, die über chronische Kopfschmerzen klagen, und in vielen Fällen stellt sich eine Kiefergelenksfehlstellung als Auslöser heraus.“ Diese als CMD, Craniomandibuläre Dysfunktion, bezeichnete Erkrankung charakterisiert, dass sich der Unterkiefer infolge einer falschen Verzahnung verschiebt: häufig der Beginn chronischer Kopf- und Gesichtsschmerzen.

Es gibt viele Formen von Migräne. Im Wesentlichen unterscheiden sich diese in den Symptomen vor, während und nach den Schmerzatta-

cken. Bei einem Teil der Patienten beginnen die Beschwerden mit einer sogenannten Aura, die beispielsweise zu Sprach- oder Sehstörungen führt. In dieser Phase berichten Betroffene von Übelkeit, wiederkehrender Unruhe oder einer besonderen Geräuschempfindlichkeit, meist schon ein bis zwei Tage vor dem eigentlichen Ausbruch. „Erst im Anschluss kommt es zu intensiven Kopfschmerzen“, erläutert Dr. Prause. „Dabei haben Betroffene meistens das Gefühl, dass sich die Schmerzen auf Stirn und Schläfen konzentrieren.“ Im Anschluss intensiver Schmerzphasen tritt dann

starke Erschöpfung mit einhergehender Müdigkeit auf, welche bis zu 24 Stunden andauern kann.

CMD beschreibt eine Fehlstellung der Kiefergelenke infolge falscher Verzahnung der Zähne. Dadurch verschiebt sich der Unterkiefer – und mit ihm sämtliche Bänder, Muskeln und Sehnen im Kopf- und Nackenbereich in einen unnatürlichen Zustand. „Selbst normale Kaubewegungen oder auch übermäßiges Zähneknirschen und Beißen in der Nacht können dann schließlich bei vielen Patienten zu den genannten Migräneattacken führen“, sagt Dr. Prause.