



Suchen in ...

Suchen

E-Mail

Newsletter abonnieren

**Startseite**

Alles über Naturkost ▶

Naturkost einkaufen ▶

über 2.500 Rezepte ▶

Nachrichten ▶

Termine ▶

Adressen ▶

Verbände ▶

Reisen &amp; Erholen ▶

Körper &amp; Geist ▶

Schrot&amp;Korn ▶

Shop ▶

Interaktiv ▶

Werben &amp; Service ▶

Feedback &amp; Kontakt ▶

Schrot &amp; Korn Archiv ▶

Seite versenden ▶

Druckversion ▶

**wohlfühlen****Haare sind Spiegelbild der Seele****Wege zur Haar-monie**

**Der Friseur als Seelenklempner – vielleicht gar nicht so weit hergeholt. Die Frisur ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Denn das Geheimnis schöner Haare liegt in innerer Harmonie – und natürlicher Pflege. //Leyla-Manuela Schmidt**



„Mir stehen heute die Haare zu Berge.“ Das ist keine leere Phrase, sagt der Münchner Friseur und Psychotherapeut Reinhold Kopp. „Wollen die Haare nicht so, wie man will, dann kämpft die Seele im Inneren.“ Der Buchautor beschreibt, was da vor sich geht: Eigentlich kennt die Seele das optimale Erscheinungsbild ganz genau, aber die Erkenntnis wird durch innere Konflikte blockiert.

**Typische Haarprobleme lassen sich so interpretieren. Zum Beispiel:**

- **Haarausfall:** kann zu tun haben mit Angstzuständen, mit Energieverlust und Tendenzen zur Selbstbestrafung.
- **Brüchiges Haar:** lässt sich interpretieren als Hinweis auf seelische Mangelzustände. Der Mensch gönnt sich keine Ruhe und ist achtlos im Umgang mit sich selbst. Ständige Überlastung.
- **Fettiges Haar:** geht oft mit der Angst einher, im Leben zu kurz zu kommen.
- **Schuppen:** können anzeigen, dass eine Leidenschaft oder eine Aggression nach außen drängt, aber unterdrückt wird.
- **Kraftloses Haar:** kann bedeuten, dass wir nicht zu unseren Bedürfnissen stehen, sondern uns im Leben treiben lassen.

Haare sind das Energiebarometer des Menschen. Manche Leute stehen unter so starkem Erfolgsdruck, so dass sich die Spannung bis in die Haarspitzen erstreckt. Sie sind im wahrsten Sinne „geladen“. Unruhe, Unzufriedenheit oder Selbstzweifel lassen die Haare dünner und glanzlos werden. Sie ergrauen schneller oder fallen sogar aus. Mit Chemie lässt sich so was kaschieren. Immerhin färbt sich mehr als die Hälfte der erwachsenen Frauen in Deutschland die Haare, aus unterschiedlichsten Gründen. Aber wirklich beheben lassen sich Haarprobleme damit nicht.

**Neue Frisur als Spiegel des Selbstbewusstseins**

„Immer mehr sind unzufrieden mit ihrer Frisur und wollen sich verändern“, konstatiert Reinhold Kopp. Darin liegt auch eine Chance. Die Auseinandersetzung mit den Haaren bietet die Gelegenheit, sich mit seinem Selbstbild zu beschäftigen. Der Wunsch nach einer äußeren Veränderung korrespondiert unbewusst mit dem Bedürfnis innerer Entwicklung. Eine neue Frisur als Ausdruck eines veränderten Lebensgefühls? Das setzt Energien frei, im Kopf und auf dem Kopf. Beispiel: Wenn für einen gerade errungenen Neuanfang, etwa einen anderen Job, eine neue Haarfarbe „aufgelegt“ wird. Und überhaupt: Ist der Mensch zufrieden und ausgeglichen, glänzen die Haare und passen sich geschmeidig an die Kopfform an, so Reinhold Kopp.

Wie kommt man zu einer Frisur, die in Harmonie zum inneren Selbst steht? Gefragt sind zunächst die unterschiedlichen Charaktertypen und Lebensenergien. Ein Pagenkopf etwa, so Kopp, zeigt den Willen zum Perfektionismus an. Dagegen ist die Löwenmähne wild und Energie geladen. Und wer sich nicht mit solchen Extremen identifiziert? Für den kommen sanft verlaufende Frisuren in Frage: je weicher die Form, desto



positiver der Energiefluss. Reinhold Kopp: „Ähnlich wie bei der chinesischen Harmonielehre, dem Feng-Shui, sollten starre Ecken und Kanten vermieden werden“.

Ganz entscheidend im Wechselspiel zwischen Identität und Frisur: die Farbe. Sie prägt den äußeren Eindruck. „Dunkle Wintertypen mit dunkelbraunem bis schwarzem Haar zeigen eher Distanz“, sagt Kopp. „Rothaarige wollen einzigartig sein und brodeln meist wie ein Vulkan.“ Damit die Farbwahl kein Reinfall wird, nehmen einige Experten die Farbschablone von Max Lüscher zu Hilfe. Damit ordnet sich jeder Kunde seinem eigenen Farbtyp zu. Etwa, indem farbige Stoffe ums Gesicht herum gelegt werden. In der Regel gibt es den Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Wintertyp.

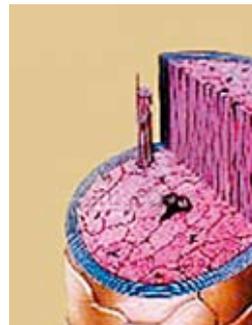
### **„K-Test“ hilft bei Farbwahl**

Relativ neu ist der K-Test von Krista Theuermann. Mit Hilfe dieser Methode wird der persönliche Geschmack des Friseurs ganz von der Entscheidung ferngehalten. Sie liege ausschließlich beim Kunden, betont der Hamburger Friseurmeister Thorsten Leinung. Und zwar mit Hilfe der Frage: Welchen Pullover würden Sie sich kaufen? Der Kunde wählt zwischen verschiedenen Grüntönen. Ähnlich wie bei der Farbanalyse wird zwischen kalten (Winterfarben) und warmen (Sommerfarben) Tönen unterschieden.

Hat man die passende Frisur gefunden, kommt es auf die Pflege an. „Wer seine eigene Haarnatur verändert, bekommt nie schönes und gesundes Haar“, behauptet Haar-Experte Kopp. Jede chemische Behandlung zerstöre die Haarstruktur und vergifte den Körper. Zu empfehlen seien Shampoos von Naturkosmetikfirmen, die ohne synthetische Farb- und Konservierungsstoffe auskommen. Gleichzeitig helfe eine vollwertige und ausgewogene Ernährung. Denn: Wahre Schönheit kommt von innen.

#### **Der Aufbau eines Haares**

Das Haar setzt sich aus drei Schichten zusammen: der äußeren Schuppenschicht, der mittleren Faserschicht und dem Mark im Innern. Die äußere Schuppenschicht ähnelt einem Tannenzapfen und besteht aus sechs bis zehn Zell-Lagen. Diese Schicht liegt normalerweise flach an. Wird das Haar chemisch behandelt, öffnet sich die Schuppenschicht und wird zerstört. Dauerwellen oder chemische Färbemittel beschädigen zusätzlich die Faserschicht.



#### **Adressen für Haaranalysen**

Eine Analyse der in den Haaren enthaltenen Mineralstoffe kann genaueren Aufschluss über den Zustand des Haares sowie über eventuelle Disharmonien und Belastungen mit Schadstoffen geben. Adressen vermittelt unter anderem die Arbeitsgemeinschaft der Umweltapotheker (zurzeit rund 150 Mitglieder): [www.umwelt-apotheker.de](http://www.umwelt-apotheker.de) oder Telefon 09131/992041.

#### **Werbung**





**Genfood?  
Nein Danke!**

Große Schrot&Korn-  
Aktion und Hintergrund-  
informationen

**Ihre Meinung...**

... ist uns wichtig.  
Wie finden Sie die neuen  
Seiten von naturkost.de?  
Geben Sie uns ein  
Feedback und 'bewerten'  
Sie unsere Arbeit!

Ihre Bewertung...

bisherige Bewertungen



Websites des bio verlag