

# Schöne Haut & glänzende Haare

## Gesundheit und Vitalität von innen heraus

Wenn es um Kontakt, Schutz und Abgrenzung geht, gibt es wohl kein wichtigeres Organ als unsere Haut, mit ihrem Anhangsgebilde, dem Haar. Zugleich ist sie in ihrer Gesamtheit von Schleim- und Oberhaut (Epidermis) unser größtes und am besten sichtbares Organ mit vielfältigen Aufgaben. Während essenzielle Funktionen der Haut als Schutzbarriere, Sinnesorgan und zur Thermoregulation von den meisten Menschen als selbstverständlich betrachtet werden, dienen ihnen Haut und Haar v.a. zur Selbstdarstellung. Die Probleme der Haut in der heutigen Zeit liegen jedoch meist unter der Oberfläche verborgen. Mit Wind und Wetter, Sonneneinstrahlung, Druck, Stoß und Verletzungen konnte sie über Jahrtausende gut umgehen; doch jetzt braucht sie unsere Hilfe. Die Frage ist dabei nicht „Was können wir noch zusätzlich tun?“, sondern es stehen eher Dinge im Fokus, die wir unserer Umwelt, unserer Haut und unserer Gesundheit zuliebe lassen sollten.

### Schutzbarriere

Die Haut ist die Begrenzung unseres Körpers, eine lebensnotwendige Schutzschicht mit immunologischer Kompetenz. Dies gilt auch für unsere Schleimhautoberflächen, die Grenzen nach Außen darstellen. Spätestens seit der aktuellen Forschung zum Mikrobiom ist es kein Geheimnis mehr, dass der Darm die entscheidende Rolle bei immunologischen Vorgängen spielt.

Die intakte Oberhaut ist nach außen hin gegen das Eindringen schädigender Mikroorganismen durch den Säureschutzmantel gewappnet, dessen pH-Wert im schwach sauren Be-

reich liegt. Zudem ist die Haut in der Lage, über pigmentbildende Zellen (Melanozyten) einen gewissen Sonnenschutz herzustellen. Über das Unterhautfettgewebe bietet sie einen Puffer gegen Stoß und Druck. Nicht zu vergessen ist die Sensorik, die uns Temperatur fühlen lässt, mit daraus folgenden Reflexen, die uns u. a. vor Verbrennungen schützen. Über die Steuerung der Durchblutung im Sinne von Weit- und Engstellen der Gefäße und dem Ausscheiden von Talg und Schweiß kann eine gewisse Thermoregulation stattfinden. Dies passiert über die Wärmeabgabe nach außen, Verdunsten von Schweiß zur Kühlung oder dem vermehrten Fetten der Haut zur Isolierung.

### Sprachrohre der Seele

Symptome, die diesen sichtbaren Teil unseres Körpers betreffen, werden häufig als entstehend, zumindest Schönheit und Attraktivität deutlich in Frage stellend, erlebt. Die damit verbundenen Erscheinungen sind nicht nur auf der Haut sichtbar, sondern gehen tiefer. Mehr noch: Es juckt uns gewaltig, wenn z. B. vor einer wichtigen Verabredung das Haar nicht sitzt, Pickel sprießen oder rote Flecken die Wahrheit über unsere Gefühlslage verraten. Haut und Haar streifen daher auch Aspekte, die niemandem von uns gleichgültig sind.

Für mich ist das Haar das Sprachrohr der Seele und mein Zugang zu den Menschen, die sich mir anvertraut haben. Es verrät gemeinsam mit der Haut am ehrlichsten, wie es um uns, unsere Gefühle und den Umgang mit uns selbst steht. Zugleich wird früher oder später alles auf der Haut sichtbar – entweder direkt über die Symptomsprache oder über

Reflexzonen und Meridiane, die überraschende Zusammenhänge aufzeigen. Nicht zuletzt hat irgendwann im Leben jeder das Gesicht, das er sich verdient hat. In dessen Falten und Linien zeigen sich die gewohnheitsmäßigen Ausdrücke, und diese Spuren können gelesen werden. Haut und Haar sprechen Bände, wenn man den Menschen zuhört, genau beobachtet und liebevoll hinschaut.

### Der vertrauensvolle Akt des Haarschneidens

Es ist ein magischer Moment für mich, wenn ich jemandem in meiner Haarpraxis zum ersten Mal begegne und im Herzen die Frage formuliere: „Wer bist du? Was hast du mitgebracht für dieses Leben? Wie magst du dich zeigen?“ Während mein Gegenüber erzählt, gilt es still zu sein, zu lauschen und auf allen Ebenen wahrzunehmen. Nicht nur der Mensch spricht in diesem Moment, auch die Haut redet mit, das Haar zeigt sich, die Körperhaltung verändert sich. In Wahrheit möchte das Innere gesehen werden und seinen Weg nach außen finden. Sich nach einem Friseurbesuch nicht wiederzuerkennen, kann ein schreckliches, für manche traumatisches Erlebnis sein. Besonders sensible Menschen spüren dies als ungewollte Veränderung ihrer Persönlichkeit.

Solange Haut und Haar in gutem Zustand sind, der Mensch, zu dem sie gehören, gesund ist und sich wohlfühlt, genügen ein geeigneter Ort, ein schöner Raum, Handwerkskunst, professionelle Werkzeuge und Haarpflegemittel aus den Geschenken der Natur, um wunderschöne, authentische und natürliche Ergebnisse zu erzielen. Der vertrauensvolle Akt des Haarschneidens lässt sich wunderbar mit der Elementlehre verknüpfen. Ebenso sind bestimmte Tage des Mondkalenders besonders geeignet für Vorhaben der Pflege und Gestaltung von Haut und Haar. Wer die Gabe besitzt, die feinstofflichen Ebenen eines Menschen zu erfassen, kann genau verfolgen, in welchem Maße sich diese über einen bewussten, liebevollen Akt der Haarformung und Frisuren-gestaltung zu balancieren vermag. In diesem Zusammenhang soll Mercury Yount mit seinem „Hairbalancing“ genannt sein, der

vielen als der Begründer des energetischen Haarschnitts gilt.

Merke: Nur gesunde Haut und daraus resultierend glänzendes, vitales Haar können die Ausgangsbasis für den perfekten Naturhaarschnitt bilden.

### Körper und Selbstausdruck

Im Laufe der Menschheitsgeschichte haben Haut und Haar auch große kulturelle Bedeutung erlangt. Standeszugehörigkeit oder gesellschaftliche Stellung konnten schon immer über entsprechende Symbolik (Hautbemalung, Haarpracht, Kopfbedeckung etc.) zum Ausdruck gebracht werden.

Derzeit sind großflächige Tattoos in Mode. Während es die einen als Kunst ansehen, ist es für die anderen eine Art von Selbstverstümmelung. Ärzte stehen diesbezüglich vor neuen Herausforderungen, denn viele Farben enthalten Schadstoffe, die im Körper verbleiben. Zudem können, wenn in der Farbe Schwermetalle verarbeitet wurden, u.a. Probleme im Bereich der bildgebenden Diagnostik auftreten. Selbst die Pigmente finden sich im Inneren des Körpers an Lymphknoten und anderem Gewebe wieder. So können sich hierauf im Laufe der Zeit z.B. Allergien entwickeln. Vielleicht verschwindet das Bedürfnis wieder, die Haut auf diese Weise zu verzieren. Für die Träger ist ein Tattoo aber kein schnelllebiges Trend, sondern es begleitet sie ihr Leben lang. Die Entfernung per Laser ist zwar möglich, damit gelangt die Farbe aber tiefer in den Körper hinein, wo sie abgebaut oder woanders eingelagert werden muss. Fehlt den Menschen entsprechende Aufklärung oder zeigt sich hier vielleicht eine Sehnsucht nach Beständigkeit, die wir in unserer schnelllebigen Zeit kaum noch haben? Verlieren wir uns in dieser Oberflächlichkeit?

Ein zweites Thema, das v.a. den Damen schon immer ein großes Bedürfnis war, ist das Färben der Haare. Bereits in der Antike versuchten die Römerinnen, mittels Zitrone und Sonne ihr Haar aufzuhellen, oder sie schnitten germanischen Sklavinnen die Haare ab und ließen Perücken daraus fertigen. Helles Haar gilt als jugendlich frisch. Weil wir heute vermeintlich nicht mehr altern dürfen, färben wir die Naturhaarfarbe so lange wie möglich nach oder setzen mit Farben Akzente. Den Preis dafür zahlen jene, die Gesicht und Atemwege ungeschützt direkt über den Dämpfen der chemischen Keulen haben. Nicht nur Allergien, auch Erkrankungen der Atemwege bis hin zu Nieren- und Blasenkrebs gehören in das

Spektrum der berufsbedingten Erkrankungen bei Friseuren. Nicht umsonst ist die Anwendung chemischer Haarfärbemittel in der EU bei unter 16-Jährigen verboten, was in vielen Beipackzetteln nachzulesen ist. Genauso existiert die Verpflichtung, einen Allergietest vor der Anwendung des Produkts durchzuführen. Im Übrigen lassen sich Chemikalien aus Haarfärbemitteln nach der Anwendung teilweise im Blut nachweisen, weil sie in den Körper eingedrungen sind.

### Dschungel der Inhaltsstoffe

Es hat sich zwar auf vielen Ebenen schon etwas bewegt in der kosmetischen Industrie, doch obwohl überall vorne draufsteht, was nicht drin ist (Parabene, Mikroplastik, Silikon etc.), sind die Listen mit den Inhaltsstoffen auf der Rückseite oft umso länger geworden und unlesbar klein geschrieben. Mithilfe von speziellen Apps (z.B. Toxfox, CodeCheck) kann dem Inhalt der hübschen Tiegelchen, Flaschen und Tübchen über den Strichcode auf den Grund gegangen werden. Danach mag jeder selbst entscheiden, ob das der eigenen Haut und der Umwelt angetan werden muss. Nebenbei bemerkt, darf der dabei entstehende Verpackungsmüll nicht vergessen werden. In vielen Fällen geht es nicht darum, welches Pflege- und Stylingprodukt noch angewendet werden muss, sondern vielmehr darum, Abläufe zu vereinfachen, Produkte wegzulassen oder auf ein Minimum zu reduzieren. Das Wesentliche, was der Körper braucht, kommt nämlich von innen!

### Frage nach Alternativen

Es darf also gründlich auf den Prüfstand gestellt werden, was wir auf unsere Köpfe sowie an und unter unsere Haut lassen. Wie gerne lassen wir uns der Schönheit zuliebe von der Industrie blenden? Gerade wir Heilpraktiker sollten es besser wissen: Jedem ist klar, dass allein Hormon- oder Nikotinpflaster Stoffe enthalten, die über die Haut in unseren Körper geschleust werden können. Zum Glück gibt es immer mehr Angebote echter Naturkosmetik, auch das Färben mit echter Pflanzenhaarfarbe hat große Fortschritte gemacht. Nicht immer bedeutet das, dass diese ungiftigen und für die Umwelt unschädlichen Produkte verträglicher für Haut und Haar sein müssen oder gar die Lösung bei Überempfindlichkeiten und Allergien darstellen. Auch Pflanzenfarbe kann Reaktionen auslösen, je nachdem, welche Exemplare in der Mischung verwendet werden. Hier sollte eventuell mit Techniken gearbeitet werden, die den direkten Kontakt der Färbemittel mit der



Haut vermeiden, oder man verzichtet besser gleich ganz auf Haarfarben.

Auch die Naturheilkunde verfügt selbstverständlich über Strategien, wie Allergien begegnet werden kann. In all diesen Aspekten bedarf es jedoch umfassender und kompetenter Beratung, damit für den Einzelnen die beste Lösung gefunden werden kann.

### Es besteht Handlungsbedarf

Viele Menschen kämpfen heute mit Symptomen auf der Haut, die für den klassischen Mediziner keinen Krankheitswert besitzen, den Haarwuchs an den entsprechenden Stellen jedoch beeinträchtigen können. Pickelchen, Pusteln, Rötungen, Schuppen, Juckreiz u.v.m., die Liste der Beschwerden ist lang. Die Versuchung, mit Kortison- oder Zinksalbe Symptome zum Schweigen zu bringen, ist groß, aber meistens nutzlos. Die Probleme werden nur auf andere, tiefere Ebenen verschoben. Immunreaktionen werden maskiert. Übersäuerung und Belastung des Körpers, v.a. des Bindegewebes, mit zunehmendem Funktionsverlust bleibt lange unbemerkt.

Wenn Haar und Haut Symptome zeigen, wird es höchste Zeit, aufzuräumen. Ich sehe deshalb sehr viel Sinn und große Chancen darin, dass Friseur- und Kosmetiker sich im Sinne der Gesundheitsberatung für ihre Kundschaft weiterentwickeln.

### Haarboden als Stoffwechsellager

Letztlich kann die Haut, aller Hightech-Kosmetik zum Trotz, nicht viel anders strukturiert sein als das, was darunter liegt. In ihr eingebettet liegt die Haarpapille. Wie sie liegt, hängt von

der Dicke und dem Spannungs-/Quellungs-zustand des Gewebes ab. Das Haar verhornt im ersten halben Zentimeter, nachdem es die Haut verlassen hat. Alles darunter gibt ihm seine Form und Spannkraft. Der Haarboden ist geeignet als Depot für Stoffe, die der Körper im Rahmen seiner üblichen Stoffwechsellösungen nicht umsetzen oder ausscheiden kann. In das herauswachsende Haar kann Überschüssiges oder Ungewolltes eingebaut werden. Auf diese Weise kann der Körper entgiften, Unbrauchbares loswerden, damit Leber, Niere und Lymphe entlasten. Auch Absonderungen von Haut, Schleimhaut und Drüsen sind als körpereigene Müllabfuhr geeignet. Dass diese Ausscheidungen unangenehm riechen und der Hauttalg nicht mehr die eigentliche Pflege und den Schutz für körpereigenes Hornmaterial (Haut und Haare) bieten kann, liegt auf der Hand. Was den Körper nicht verlassen kann, wird im Zwischengewebe eingelagert, allerdings nicht ohne Folgen (s.o.). Nicht nur die Ursachen für Störungen des Haarwechsels im Sinne des Rhythmusverlusts sind hier zu suchen, sondern auch Entzündungen aufgrund immunologischer Vorgänge.

### Einsatz der Naturheilkunde

Genau hier besteht die Möglichkeit einzuhaken und die Basis für ein vital wirkendes Äußeres wie auch für allgemeines Wohlbefinden zu schaffen. Solange es um die Beratung gesunder Menschen geht, steht Friseuren und Kosmetikern die Welt offen, sich entsprechendes Wissen anzueignen und ihr Leistungsspektrum zu ergänzen.

Als besonders geeignet empfinde ich bewährte Gesundheitsstrategien, wie sie z.B. in der

Ordnungstherapie zusammengefasst sind. Diese stellt die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung in den Vordergrund: Rhythmus aus Anspannung und Entspannung, Bewegung an frischer Luft, bewusste Ernährung für Körper, Geist und Seele, Stoffwechsel, Ausscheidung und Entgiftung auf allen drei Ebenen (Körper, Geist, Seele). Auch im Rahmen der Naturheilkunde ist die Liste der dafür in Frage kommenden Fort- und Weiterbildungen lang: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi, Lymphdrainage, Faszienrollen, Atemtherapien, Ernährungslehre, Ausleitungstherapien, Regulation des Hormon- oder Immunsystems samt Darmsanierung, Wissen um Mikronährstoffe u.v.m. Auch der Einsatz von homöopathischen oder spagyrischen Mitteln, Schüßler-Salzen oder Bach-Blüten kann Haut und Haar ganzheitlich unterstützen und nicht nur ihre Erscheinungen symptombezogen zum Schweigen bringen.

### Fazit

Gesunde Haut und wunderschön glänzendes, volles Haar stellen sich dann ein, wenn der Mensch gesund und vital ist. Die Naturheilkunde kann ihm dabei wertvoller Unterstützer und Begleiter sein. Gemäß der Prämisse „weniger ist mehr“ genügen zur rein äußerlichen Pflege eine Hautbürste, ein Horn- oder Holzkamm, Wasser und ein Stück Seife oder ein Deo, so umweltfreundlich wie möglich verpackt.

In diesem Sinne ist es mein Anliegen, meine Mitstreiter im Berufsfeld der Körperpflege daran zu erinnern, dass die Wurzeln ihres Berufs bei den Badern und Barbieren liegen – Körperpflege sollte daher immer auch Gesundheitspflege umfassen. Und meine Heilpraktiker-Kollegen möchte ich gerne dafür sensibilisieren, zu überlegen, was sie selbst auf dem eigenen Kopf oder unter der Haut tragen. Ich bin überzeugt, dass sich die Welt im Zusammenwirken von Selbstfürsorge und professioneller Begleitung gesünder und schöner machen lässt.



**Bettina Runte**  
Die Friseurmeisterin und Heilpraktikerin betreibt seit über 15 Jahren eine Praxis für ganzheitliche Haut- und Haarpflege in Stuttgart  
naturheilpraxis@bettina-runte.de

**CD-Tipp**  
Bettina Runte  
Haarausfall? Nicht mit mir!  
healthstyle.media