

Haar- und Kopfhautprobleme aus Sicht der Chinesischen Medizin

Vortrag am 16. Januar 2010

Auch im Chinesischen gibt es Sprichwörter zum Thema Haut und Haare, z. B. das folgende:

„Haut und Haare haben uns die Eltern geschenkt“.

„Haut und Haare“ stehen hier stellvertretend für den ganzen Leib, da es die Bereiche des Körpers sind, die wir direkt von außen betrachten können, während das Körperinnere unserem Spüren und Wahrnehmen aus Mangel an Achtsamkeit oft entgeht – es sei denn es meldet sich leidvoll mit Schmerzen. Da das Körperinnere nur indirekt mit diagnostischen Hilfsmitteln wie Röntgen, Ultraschall oder Endoskopie untersucht werden kann, sollten wir die Zeichen und Veränderungen an Haut und Haaren beachten, da sie den Zustand des Inneren widerspiegeln und uns Botschaften von dort vermitteln können.

Die Aussage *„von den Eltern geschenkt“* macht deutlich, dass unser Körper und damit natürlich auch Haut und Haare ein kostbares Geschenk sind, letztendlich ein Geschenk der Mutter Erde, ein irdenes Gefäß, in dessen Hohlraum der Geist eine Wohnstatt findet, solange wir auf der Erde leben. So sagt eine andere chinesische Weisheit: *„Sei gut zu Deinem Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“*. Mit ihm sollten wir sorgsam und eigenverantwortlich umgehen.

Für jemand, der mit der Chinesischen Medizin vertraut ist, stellt der Hinweis *„Von den Eltern geschenkt“* auch eine Verbindung zum Organfunktionskreis Niere her, der alles Ererbte, chinesisch die Essenz, bewahrt. Diesem Funktionskreis Niere werden auch die Kopfhaare zugeordnet, wie wir später noch sehen werden. In China geht man mit den Vorfahren und ihren Gaben sehr achtsam und verehrungsvoll um.

Beginnen wir mit dem eingangs erwähnten Zusammenspiel zwischen dem Körperäußeren und –inneren. Die oberflächliche Körperschicht von Haut und Unterhaut ist nicht isoliert zu sehen, da sie aus dem Inneren des Körpers über das Blut ernährt und über die feinstoffliche Energie des Qi erwärmt und in ihrer Funktion gesteuert wird. Qi ist das Agens, das alle Lebensvorgänge bewirkt und steuert, das also dem sonst toten Körper Leben einhaucht. Die chinesische Medizin geht in der Betrachtung dieser

Zusammenhänge viel weiter als die westliche Medizin. So kennt sie in der Körperoberfläche zahlreiche genau definierte Energieleitbahnen des Qi, die sog. Meridiane, die untereinander einen Kreislauf bilden, aber auch mit den inneren Organen eng verbunden sind. Das Äußere wird so zu einem Spiegelbild der energetischen Verhältnisse in den inneren Organen im Gesunden wie im Kranken.

Eine **gesunde Haut** schimmert rosig, ist gut befeuchtet und elastisch aufgrund eines gut mit Qi und Blut genährten Unterhautgewebes.

Bei einem **Qi-Mangel** ist die Haut kalt und wirkt vor allem im Gesicht weißlich und stumpf. Entsprechend kann das Haar bei einem Qi-Mangel dünner und glanzlos sein und sich vermehrt spalten.

Bei einem **Blutmangel** ist die Haut oft blass, trocken, dünn, schuppig, gerötet oder neigt zu Rissen. Entsprechend verändert sich auch das Haar bei Blutmangel: es ist ev. dünn, spröde, brüchig oder wir beobachten Haarausfall. Ein Blut-Mangel im Sinne der Chinesischen Medizin muss aber nicht mit einer Anämie im Blutbild einhergehen, da hier Blut neben dem materiellen auch einen energetischen Aspekt hat.

Neben Qi- und Blut-Mangel können auch andere Faktoren differenzierte Störungen der Haut und der Haare verursachen wie Qi- oder Blutstauungen und innere schädliche Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit, dies werden wir im Abendseminar näher betrachten.

Wie erwähnt, steht jede Leitbahn mit einem inneren Organ in Verbindung. Im Bereich des behaarten Kopfes verlaufen die Blasen- und Gallenblasenleitbahn. Deshalb können sich Funktionsstörungen und Schwächen dieser Organe und der zugehörigen Funktionskreise Niere bzw. Leber durch Haut- und Haarveränderungen im Bereich der entsprechenden Leitbahnen bemerkbar machen. Andererseits leiten die Leitbahnen natürlich auch von außen auf den Körper einwirkende schädigende Einflüsse, z. B. Kälte und Wind in das Innere weiter.

Betrachten wir nun die Beziehungen zwischen den Organfunktionskreisen und der Haut und den Haaren. Hierzu müssen wir einen kleinen Exkurs zu den **5 Wandlungsphasen** unternehmen, die oft auch die 5 Elemente genannt werden und Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser heißen.

Der Mensch ist mit allen anderen Lebewesen, allen Pflanzen und der ganzen natürlichen Umgebung des Erdballs vernetzt.

Er lebt in einer komplexen Wirklichkeit, die nicht nur eindimensional nach dem Ursache-Wirkungsprinzip abgebildet werden kann. Die chinesische Medizin folgt einem grundsätzlich erweiterten Weltbild, das auf dem Analogieprinzip beruht, also auf Zuordnungen über Entsprechungen oder Ähnlichkeiten.

Dieses Prinzip hat sie mit ihrer Theorie der 5 Wandlungsphasen während der nun schon 2 ½ Jahrtausende ihrer Anwendung sehr weit entwickelt und fein ausgefeilt. In einem komplexen System gegenseitiger fördernder und begrenzender Beeinflussung können sowohl die Wechselbeziehungen aller Organsysteme im Inneren des Menschen als auch die Wechselwirkungen zwischen dem Mensch als Mikrokosmos und der äußeren Umwelt als Makrokosmos erklärt werden.

Jede Wandlungsphase umfasst energetische Zustände und Vorgänge ähnlicher Qualität, die sich durch eine bestimmte Färbung oder Tönung ihrer energetischen Grundfrequenz auszeichnen. Gut nachvollziehbar ist das an den Jahreszeiten, deren Ablauf über das Jahr auch der Abfolge der Wandlungsphasen entspricht. Wir erleben den Frühling mit seiner Qualität des Wachstums offensichtlich völlig anders als den Herbst mit der Qualität der Sammlung und des Rückzugs. Jeder Wandlungsphase ist im Menschen ein Organfunktionskreis zugeordnet. Dieser umfasst viel mehr als das Namen gebende anatomische Organ und seine biochemisch messbaren Funktionen, nämlich jeweils ein zugeordnetes Sinnesorgan, eine Emotion, eine Körperschicht, einen Geschmack und vieles mehr.

Das Kopfhaar nun wird dem **Nierenfunktionskreis** zugeordnet. Das Charakteristikum der Niere, also ihre energetische Färbung ist „Stabilität“. *„Ewas geht an die Nieren“*, so sagt man, wenn diese innere Stabilität durch ein erschreckendes oder schockartiges Erlebnis angegriffen wird. Dann *„sitzt mir etwas in den Knochen“*. Da die Knochen die körperliche Stabilität vermitteln, werden auch sie der Niere zugeordnet. Angst, die Emotion des Nierenfunktionskreises entsteht, wenn die innere psychische Stabilität sich nicht ausbilden konnte oder verletzt wird. Auch schwere körperliche Belastungen und Krankheiten, körperlicher Raubbau sowie Mangel- und Fehlernährung schwächen die Nierenenergie. Früher sagte man, jede Schwangerschaft, also eine Phase hoher körperlicher Beanspruchung, in der die Mutter mit der eigenen Nierenessenz das Ungeborene nährt, einen Zahn koste. Und ja, ihr Gedanke ist richtig, auch die normalerweise besonders stabilen Zähne werden der Niere zugerechnet.

Die Nierenenergie steht für die tiefste, ursprüngliche Vitalität, die über die Sexualität und die Weitergabe des Erbgutes die fortdauernde Stabilität des Lebens von Generation zu Generation garantiert. Da das Kopfhair äußerlich sichtbar die Nierenenergie widerspiegelt, gilt für Chinesen glänzendes schwarzes Haar als Zeichen großer Vitalität und es gibt sogar Arzneipflanzenrezepturen, um es möglichst lang zu erhalten. Vorzeitiges Ergrauen ist ein Zeichen, dass sich die Nierenenergie, genauer die Essenz der Niere, frühzeitig vermindert.

Ein altes Hausmittel zum Färben grauer Haare war das Zerstampfen von grünen Walnussschalen mit Kaulquappen und Auftragen des Breis auf die Haare. Erfolg garantiert aber vielleicht nicht so nachahmenswert.

Auch Haarausfall ist häufig Folge einer Schwächung der Nierenenergie, chronisch oder akut z. B. infolge eines Schocks, wie ich es bei einer Patientin erlebt habe, die wenige Monate nach einem Autounfall Haarausfall entwickelte.

Warum bessern körperliche Bewegung, eine tiefe Atmung und eine Qi-reiche Ernährung den Zustand der Haare? Was hat das miteinander zu tun? Mit diesen Fragen kommen wir zur Bedeutung der Kopfhaut. Das Haar wurzelt in der Haut und wird von dort ernährt. Die Haut wiederum wird dem **Organfunktionskreis Lunge** zugeordnet. Schlaffes, lebloses Haar kann einen Qi-Mangel der Lunge anzeigen. Das Lungen-Qi nun kann zum einen über eine verbesserte Atmung z. B. durch Qigong oder körperliche Bewegung und zum anderen über eine gesunde Ernährung nach den 5 Elementen gestärkt werden.

Die Haut dient der körperlichen Begrenzung, aber sie ist durchlässig in beide Richtungen. Deshalb wirkt sie auch als Entgiftungsorgan und neigt zu entzündlichen Reaktionen, wenn der Körper versucht, über die Haut Stoffwechselschlacken, chinesisch redet man von Feuchtigkeit, Schleim, feuchter Hitze oder von Feuertoxinen zu „entsorgen“. So entstehen Hautausschläge mit Flecken und Schuppen, auch Entzündungen mit juckenden Bläschen, nässenden Krusten usw. bis zum Haarausfall. Die Chinesische Medizin führt einige dieser Symptome auf den übermäßigen Genuss von fetten und scharfen Speisen zurück und schlägt eine Ernährungsumstellung vor.

Ich habe schon erwähnt, dass Blut und Qi die Haut ernährt. Die Bildung von genügend gut energetisierten Blut im chinesischen Sinn und damit auch ein gesunder, vitaler

Zustand der Kopfhaut hängen ab von einem ausgeglichenen **Leberfunktionskreis** und von einer energiereichen Ernährung und deren Verwertung, eine Funktion des sogenannten **Milzfunktionskreises**. Dies heute zu besprechen, führt zu weit und ist ein Thema des Abendvortrags. Hier nur ein kleiner Hinweis zur äußeren Unterstützung der Kopfhaut: Sie kann durch das sogenannte „Strahlen“ gestärkt werden. Im Bereich der Kopfhaut verlaufen viele Qi-Meridiane mit zahlreichen Reizpunkten, die durch ein kräftiges Durchfahren mit den zehn gespreizten Fingern stimuliert werden. Außerdem wird die Blutversorgung angeregt und das Haar besser genährt.

Was können wir in der chinesischen Medizin tun?

Es ist wichtig, nicht nur äußere Kosmetik, sondern auch eine innere Vorbeugung oder wo nötig Therapie zu betreiben, sprich die eben erwähnten beteiligten Organfunktionskreise wie Niere, Lunge, Milz und Leber zu stärken. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Probleme an Haut und Haaren nie isoliert gesehen werden dürfen, meist finden sich weitere körperliche und psychische Anzeichen für ein inneres Ungleichgewicht oder auch sehr belastende Lebenserfahrungen in der Vorgeschichte. Deshalb erhebe ich im gemeinsamen Gespräch eine umfassende Anamnese, um das spezifische Störungsmuster in allen Funktionskreisen und mögliche Ursachen zu erkennen. Dabei hilft auch die Zungen- und Pulsdiagnose. Daraus wird sehr exakt das energetische Disharmoniemuster bestimmt und ein Therapieplan festgelegt. In der Chinesischen Medizin steht uns ein ganzer Fächer von therapeutischen Möglichkeiten zur Verfügung: eine gezielte Ernährung nach den 5 Elementen, individuelle Arzneipflanzenrezepturen zur Einnahme oder äußeren Anwendung, Akupunktur, die Bewegungs-, Atem- und Energieübungen des Qigong sowie Anleitung für eine ausgeglichenen Lebensweise, die Yin und Yang harmonisiert. Haarausfall z. B. bedarf einer komplexen Therapie aus mehreren der genannten Elemente.