

A woman with long dark hair, wearing a white dress, is sitting on a dark rock in the foreground, looking out at a waterfall. The waterfall is on the left side of the image, cascading down a rocky cliff. The water is dark blue, and the surrounding landscape is misty. In the background, there are mountains and a large, full moon in the sky. The scene is illuminated by a soft, blue light, creating a serene and dreamy atmosphere. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the center of the image, containing the text.

ELEMENT WASSER

Die Haare

Element Wasser – Nieren – Die Haare

In der Menopause geschehen mehrere Dinge gleichzeitig:

Östrogen und Progesteron sinken, während die relative Wirkung der Androgene zunimmt.

Östrogen verlängert die Wachstumsphase (Anagen) des Haars – wenn es fällt, verkürzt sich diese Phase, mehr Haare gehen gleichzeitig in die Ruhephase, und der Ausfall wird sichtbar.

Gleichzeitig reagieren die Follikel an Scheitel und Schläfen empfindlicher auf Dihydrotestosteron, was genau dort zur Ausdünnung führt .

Haarausfall in der Menopause hat oft auch Ursachen, die nichts mit den Hormonen zu tun haben und sehr gut behandelbar sind:

Eisenmangel (besonders bei Frauen, die vor der Menopause stark geblutet haben), nur natürliches Eisen kann der Körper wirklich gut aufnehmen:

Meine Empfehlung: Biogena Quatroferrin – ich hab's phasenweise 4fach überdosiert.

<https://biogena.com/de-at/produkte/quattroferrin-21-eisen-komplex-248>

Ferritinwerte unter 30 bis 50, Schilddrüsenunterfunktion, Vitamin-D-Mangel, Zinkmangel, Eiweißmangel bei einseitiger Ernährung, und Stress.

Eine Blutuntersuchung (großes Blutbild) mit Ferritin, TSH, Vitamin D und Zink gehört bei anhaltendem Haarausfall dazu, bevor man ihn als „eben die Wechseljahre“ abtut.

Element Wasser – Nieren – Die Haare

Dein Haar ist die Blüte deiner Niere.

Der klassische Satz lautet: **Die Niere zeigt sich im Haar** (Shen Qi Hua Zai Fa)

Das Haar ist das sichtbare Zeichen eines unsichtbaren Zustands:

Was in der Tiefe der Nieren geschieht, tritt am Kopf an die Oberfläche.

Der Su Wen sagt es im Sieben-Jahres-Zyklus selbst – mit 35 beginnt das Haar zu fallen, mit 42 erscheint graues Haar, und beides ist an das Nachlassen der Nieren-Energie gekoppelt.

Es gibt eine zweite, ebenso klassische Zuordnung:

Das Haar ist der Überschuss des Blutes (Fa Wei Xue Zhi Yu).

Hier kommt die Leber ins Spiel, die das Blut speichert. Das Haar wächst also aus dem, was übrig bleibt, nachdem alle wichtigeren Aufgaben des Blutes erfüllt sind.

Diese Doppelzuordnung ist der Schlüssel:

Haar hängt an Nieren-Jing und Leber-Blut gleichzeitig, genau wie die Augen.

Wasser und Holz treffen sich noch einmal.

Und daraus folgt etwas: Wenn das Haar ausfällt oder ergraut, ist das kein isoliertes Schönheitsproblem, sondern eine Nachricht.

Der Körper sagt: Meine Reserve ist knapper geworden, und ich spare zuerst dort, wo es am wenigsten lebensnotwendig ist.

Haar ist Überschuss.

Es geht als Erstes, weil es als Letztes gebraucht wird.

Dein Haar ist die Blüte deiner Niere.

Die Niere zeigt sich im Haar
(Shen Qi Hua Zai Fa).

*Starke Wurzeln.
Schöne Blüte.*

*Gesundes Haar
ist ein Zeichen*

Element Wasser – Nieren – Die Haare

Graues Haar – Nieren-Jing-Mangel.

Jing nährt das Mark, das Mark nährt die Haarfollikel, und wenn das Jing abnimmt, verlieren die Follikel ihre Fähigkeit, Pigment zu bilden. Die westliche Medizin beschreibt dasselbe als Erschöpfung der Melanozyten-Stammzellen im Haarfollikel – die Pigmentfabrik stellt ihre Arbeit ein. Es ist eine Reserve, die aufgebraucht wird. Frühzeitiges Ergrauen (vor 35) gilt in der TCM als Zeichen eines konstitutionell schwachen oder früh erschöpften Jing.

Graues Haar mit Hitze – Leber-Blut-Mangel mit leerer Hitze.

Etwas, dass in der Perimenopause häufig ist: Das Haar ergraut schnell und gleichzeitig treten Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Reizbarkeit auf. Die alte chinesische Redewendung vom Menschen, der „über Nacht ergraut ist“, gehört hierher – Stress und emotionale Hitze verbrennen Blut und Jing besonders schnell.

Haarausfall diffus über den ganzen Kopf – Leber-Blut-Mangel.

Das Haar wird dünner, feiner, verliert Glanz, fällt beim Kämmen und Waschen vermehrt aus. Dazu gehören trockene Augen, brüchige Nägel, Schwindel beim Aufstehen, blasse Lippen, leichte Schlafstörungen. Das ist das häufigste Menopause-Körperzeichen beim Haar und entspricht in der westlichen Medizin dem, was als hormonell bedingte diffuse Alopezie beschrieben wird – der sinkende Östrogenspiegel verkürzt die Wachstumsphase des Haars und verlängert die Ruhephase.

Haarausfall am Scheitel und an den Schläfen – Nieren-Jing-Mangel.

Wenn das Haar besonders am Oberkopf dünner wird und die Kopfhaut durchscheint, zeigt das eine tiefere Erschöpfung an, als der diffuse Ausfall. Hier ist die Substanz selbst betroffen, nicht nur das Blut. Dazu gehören Rückenschwäche, Knieschmerzen, nachlassendes Hörvermögen, nächtliches Wasserlassen.

Element Wasser – Nieren – Die Haare

Trockenes, sprödes, splissiges Haar – Blut- und Yin-Mangel.

Das Haar verliert seine Geschmeidigkeit, weil ihm die Feuchtigkeit fehlt. Dasselbe geschieht gleichzeitig mit der Haut, den Nägeln und den Schleimhäuten – es ist ein Trockenheits-Körperzeichen, kein Haarproblem.

Fettiges Haar mit Juckreiz und Schuppen – Feucht-Hitze.

Ein Fülle-Körperzeichen, das gelegentlich vorkommt und anders behandelt wird: Hier geht es ums Ausleiten, nicht ums Nähren. Häufig verbunden mit Milz-Schwäche und einer Ernährung, die zu viel Feuchtigkeit erzeugt. (keinen Weizen Zucker, Milch, Tomate, Backwaren essen – 2 EL Mungobohnen kochen und das Wasser (es sollte mindestens 1 Liter am Tag sein, trinken)

Element Wasser – Nieren – Die Haare

Was die TCM empfiehlt

Die Kräuter, die du teilweise schon kennst:

He Shou Wu (*Polygonum multiflorum*) ist das Haarkraut der chinesischen Medizin schlechthin. Der Name bedeutet „Herr He mit dem schwarzen Haar“ und geht auf die Legende eines alten Mannes zurück, dessen graues Haar nach Einnahme dieser Wurzel wieder dunkel wurde. Es nährt Leber-Blut und Nieren-Jing auf der tiefsten Ebene.

Wichtig und nicht verhandelbar:

Nur in präparierter Form (Zhi He Shou Wu), niemals roh, und nur unter therapeutischer Begleitung – es gibt dokumentierte Fälle von Leberschädigung, besonders bei unkontrollierter Selbstmedikation mit Präparaten unklarer Herkunft.

Schwarzer Sesam (Hei Zhi Ma) ist das sichere Alltagsmittel für dieselbe Wirkung: nährt Leber-Blut und Nieren-Jing, befeuchtet, dunkelt das Haar. Ein Esslöffel täglich, geröstet und gemahlen, über das Essen gestreut oder als schwarze Sesampaste. In China isst man dafür traditionell eine süße schwarze Sesamsuppe.

Sang Shen (Maulbeerfrucht), **Gou Qi Zi** (Gojibeere), **Nü Zhen Zi** (Ligusterbeere) – alle drei nähren Leber-Blut und Nieren-Yin und tauchen in Haar-Rezepturen auf. Die Maulbeere hat dabei traditionell den stärksten Ruf fürs Haar.

Die klassischen Rezepturen sind Qi Bao Mei Ran Dan („die Pille der sieben Schätze für schönes Haar“, die He Shou Wu als Hauptkraut enthält) und Er Zhi Wan bei Yin-Mangel.

Element Wasser – Nieren – Die Haare

Die Kopfhautmassage

Sie bewegt Qi und Blut zu den Follikeln. Mit den Fingerkuppen in kleinen Kreisen die gesamte Kopfhaut durchgehen, zwei bis drei Minuten, besonders den Scheitel um den Punkt Baihui (Du 20, auf der Höhe der Ohrmuscheln in der Mitte des Kopfes) – der Punkt, an dem alle Yang-Meridiane zusammentreffen. Dazu Fengchi (Gallenblase 20, in den Vertiefungen am Hinterhaupt) und Shenshu (Blase 23, am unteren Rücken über den Nieren) – die Verbindung von oben und unten.

Die Kammtechnik

Mit einem Holzkamm oder den gespreizten Fingern hundertmal vom Haaransatz zum Nacken durchkämmen, jeden Abend.

Ein chinesischer Gesundheitsklassiker der seit Jahrhunderten als Langlebigkeitspraxis gilt – es beruhigt gleichzeitig den Geist und ist auch schlaffördernd.

Die Ayurveda Ölmassage

Warmes Sesamöl oder Kokosöl (bei Hitze), abends in die Kopfhaut einmassiert, über Nacht oder eine Stunde einwirken lassen. Der Ayurveda nennt das Shiro Abhyanga und schreibt ihm zu, Vata im Kopf zu beruhigen, den Schlaf zu verbessern und das Haar zu nähren.

Bhringraj-Öl (aus Eclipta alba, dem ayurvedischen Haarkraut, das dem chinesischen Han Lian Cao entspricht – dieselbe Pflanzenfamilie) und Amla-Öl sind die beiden klassischen Haaröle.



Element Wasser – Nieren – Die Haare

Was die TCM empfiehlt

Die Kräuter, die du teilweise schon kennst:

He Shou Wu (*Polygonum multiflorum*) ist das Haarkraut der chinesischen Medizin schlechthin. Der Name bedeutet „Herr He mit dem schwarzen Haar“ und geht auf die Legende eines alten Mannes zurück, dessen graues Haar nach Einnahme dieser Wurzel wieder dunkel wurde. Es nährt Leber-Blut und Nieren-Jing auf der tiefsten Ebene.

Wichtig und nicht verhandelbar:

Nur in präparierter Form (Zhi He Shou Wu), niemals roh, und nur unter therapeutischer Begleitung – es gibt dokumentierte Fälle von Leberschädigung, besonders bei unkontrollierter Selbstmedikation mit Präparaten unklarer Herkunft.

Schwarzer Sesam (Hei Zhi Ma) ist das sichere Alltagsmittel für dieselbe Wirkung: nährt Leber-Blut und Nieren-Jing, befeuchtet, dunkelt das Haar. Ein Esslöffel täglich, geröstet und gemahlen, über das Essen gestreut oder als schwarze Sesampaste. In China isst man dafür traditionell eine süße schwarze Sesamsuppe.

Sang Shen (Maulbeerfrucht), **Gou Qi Zi** (Gojibeere), **Nü Zhen Zi** (Ligusterbeere) – alle drei nähren Leber-Blut und Nieren-Yin und tauchen in Haar-Rezepturen auf. Die Maulbeere hat dabei traditionell den stärksten Ruf fürs Haar.

Die klassischen Rezepturen sind Qi Bao Mei Ran Dan („die Pille der sieben Schätze für schönes Haar“, die He Shou Wu als Hauptkraut enthält) und Er Zhi Wan bei Yin-Mangel.