

SCHROT & KORN



Enie van de Meiklokjes
„Ich bin eher spießig...“
Über Trendsetter,
Jugendkult und
das „normale“ Leben.

Japanische Rezepte

Sushi à la Bio



Üppige Zahlen
**Unsere Kinder -
wirklich zu dick?**

Machen Sie mit!
**Genfood?
Nein Danke!**

12 Seiten Spezial

**Was die
Kassen zahlen**

Naturmedizin auf Chip-Karte
Welche Methoden erstattet werden
Worauf man achten muss

Diesmal 96 Seiten!



Naturkostmarkt

Friedensallee 275 · Tel.: 0 40/85 50 88 70 · 22763 Hamburg



wohlfühlen



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.

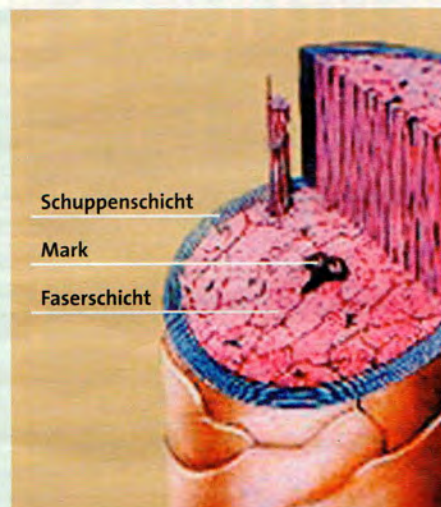


Illustration: Wella

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

Zum Haarerufen:
Wenn sich ein solches Gefühl schon vor dem Friseurbesuch einstellt, kann dies ein Hinweis auf innere Unzufriedenheit sein.

„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 unterschied- >>

Entdecke die Kraft



Guarana
Natürliche Energie aus dem brasilianischen Regenwald.
Jetzt auch in 250g und 500g Dosen.



SINFO

100% Bio & Fair Trade
In Ihrem Naturkostladen oder direkt bei:

SINFO · D-27239 Heiligenloh
Tel. 04246/441 · Fax 04246/1688

Acht Tipps für schöne Haare

1. Eine gute Bürste ist aus **Naturborsten** gemacht und nimmt das Haut- und Haarfett auf. Durch regelmäßiges Bürsten wird das Haar auf natürliche Weise geglättet und dabei fülliger. Empfehlung: Morgens vier Minuten gegen die Wuchsrichtung (den Strich) und eine Minute mit dem Strich bürsten.
2. Da sich die Energie bis in die Haarspitzen erstreckt, hilft abendliches **Bürsten** oder Kämmen, um die angesammelte Spannung abzuschütteln. 100 Bürstenstriche in alle Richtungen fördern die Durchblutung und glätten die Schuppenschicht. Positive Gedanken verstärken den Effekt dieses Abendrituals.
3. Heißes und häufiges **Föhnen** schädigt die Haarstruktur. Am besten die

» lichsten 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 chi-

nesischen 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 Reifall wird, nehmen einige Experten die Farbschablone von Max Lüscher zu Hilfe. Damit ordnet



Eine neue Frisur kann Energien freisetzen, meint Friseur und Buchautor Reinhold Kopp.



NATURE and ART

Schöne Dinge fair gehandelt

Ludwig-Rinn-Str. 14-16 • 35452 Heuchelheim
Tel. 06 41 / 9 60 94 96 • Fax 06 41 / 7 25 09

Haare an der Luft trocknen oder nur kurz anfühnen. Die kleinste Wärmestufe genügt.

4. Die Haare ein bis zweimal pro Woche mit Shampoo zu waschen, ist völlig ausreichend. Zwischendurch genügt einfaches Spülen mit Wasser. Häufiges **Waschen** regt die Talgdrüsen zusätzlich an.

5. Beim **Sonnenbad** schützen Pflanzenöle vor dem Austrocknen der Haare. Geeignet sind Mandel-, Pfirsich- oder Jojobaöl. Vor dem Sonnenbad auftragen.

6. **Akupressur:** Mit sehr wenig kaltgepresstem Öl ein- bis zweimal pro Woche die Kopfhaut an den Akupressurpunkten massieren. Das

fördert die Energieverteilung und versorgt die Kopfhaut mit wichtigen Vitaminen (zum Finden der Punkte ist das Buch von Franz Wagner „Akupressur“ aus dem Verlag Gräfe&Unzer hilfreich).

7. Zur **schonenden Wäsche** das Shampoo nur auf den Kopf geben. Die herunterhängenden Haare müssen nicht zusätzlich eingeschäumt werden. Der ablaufende Schaum besitzt noch genug waschaktive Substanzen.

8. Bewusste **Ernährung** stärkt von innen. Zinkreiche Nahrungsmittel fördern das Haarwachstum. Etwa Rindfleisch, Eier, Käse, Weizenkeime, Linsen oder Vollkorngetreide.

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 zerstört die Haarstruktur und vergiftet 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. ■

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 oder Telefon 09131/ 992041.



**Wohnaccessoires
Naturtextilien
Ethnoschmuck**



KATALOG-ANFORDERUNG

JA, bitte senden Sie mir den aktuellen Nature and Art-Katalog gratis an untenstehende Adresse.

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon /

NATURE and ART Joachim Siegl • Ludwig-Rinn-Str. 14-16
35452 Heuchelheim • Telefon 06 41 / 9 60 94 96
Fax 06 41 / 7 25 09 • www.nature-and-art.de

