Svenja Schupp
Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit

Leseprobe

Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit
von Svenja Schupp
Herausgeber: Irisana-Random

https://www.narayana-verlag.de/b31948

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Svenja Schupp

Gesichtlesen

als Weg zur Gesundheit

Krankheiten selbst
erkennen und vorbeugen
mit der Antlitzdiagnose

IRISIANA

Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit

Svenja Schupp

Gesichtlesen

als Weg zur Gesundheit

Krankheiten selbst
erkennen und vorbeugen
mit der Antlitzdiagnose

IRISIANA

1. Auflage
© 2022 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung: Inga Heckmann und Nikola Teusianu
Lektorat: Eva Dotterweich
Korrektorat: Susanne Schneider
Layout: Jennifer Bruckner
Umschlaggestaltung: Serifa – Büro für Kommunikationsdesign, München,
unter Verwendung eines Motivs von Gettyimages: U1 (Westend61)
Herstellung: Timo Wenda
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Verarbeitung: Alcione, Lavis
Printed in Italy
Bildredaktion: Sabine Kestler
Bildnachweis:
Gettyimages: U1 (Westend61); Kambeckfilm GmbH, Karlsruhe: 25, 26, 34, 35, 36, 42, 55, 66, 76, 82, 89, 97, 104, 109, 117, 126, 134, 141–144; Shutterstock: 149 (Pavel L Photo and Video), 151 (sanjagrujic), 152 (Mix and Match Studio), 153 (Nittaya Khuangthip); Veronika Moga/ Irisiana Verlag: 48, 70, 92, 113, 12, 121

ISBN 978-3-424-15423-3

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021956

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/14044-1912-1001

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Inhalt

Vorwort 9

Theorie 11

Einleitung 12

Gesundheit 12

Selbstdiagnose leicht gemacht 13

Krankheit 14

Gesichtlesetechniken 15

Unterschiedliche Techniken für ein Gesamtbild 15

Antlitzdiagnostik 15

Irisdiagnostik 16

Zungendiagnostik 17

Mimik 17

Körpersprache 18

Physiognomik 19

Siang Mien 19

Die Praxis der Antlitzdiagnose 20

Traditionelle chinesische Medizin 21

Die Organuhr 22

Das Meridiansystem 26

Meridian-Dehnungsübungen 27

Heilkräuter, Hausmittel und Homöopathie 28

Hausmittel 29

Schüßler-Salze 30

Homöopathie 31

Praxis ... 33

Drei Diagnosetechniken ... 34

Traditionelle chinesische Medizin ... 34

Pathophysiognomik ... 35

Antlitzdiagnostik ... 36

Worauf achte ich beim Gesundheitslesen? ... 37

Wofür steht welche Farbe? ... 37

Hinweise zum nächsten Kapitel ... 38

Zeichen im Gesicht: Organzuordnung und -stärkung ... 40

Eine Geschichte zur Lunge: Die Flugreise ... 40

Die Lunge ... 41

Rezepturen ... 49

Eine Geschichte zum Dickdarm: Geschädigte Darmflora ... 53

Der Dickdarm ... 54

Rezepturen ... 59

Eine Geschichte zum Magen: Das Roemheld-Syndrom ... 64

Der Magen ... 65

Rezepturen ... 71

Eine Geschichte zur Milz: Epstein-Barr-Virus ... 75

Die Milz ... 76

Rezepturen ... 79

Eine Geschichte zur Bauchspeicheldrüse: Diabetische Stoffwechsellage ... 81

Die Bauchspeicheldrüse ... 81

Rezepturen ... 86

Eine Geschichte zum Herz: Lebensrhythmus ... 88

Das Herz ... 88

Rezepturen ... 93

Eine Geschichte zum Dünndarm: Darmentzündung ... 96

Der Dünndarm ... 96

Rezepturen ... 100

Eine Geschichte zur Blase: Blasenentzündung 102
Die Blase 103
Rezepturen 106
Eine Geschichte zur Niere: Etwas geht an die Nieren 108
Die Niere 109
Rezepturen 113
Eine Geschichte zur Leber: Die Müdigkeit der Leber 116
Die Leber 116
Rezepturen 121
Eine Geschichte zur Gallenblase: Ärger und Gallensteine 124
Die Gallenblase 125
Rezepturen 129
Eine Geschichte zur Schilddrüse: Persönlichkeit, Lebensaufgaben und Talentlinien 132
Die Schilddrüse 133
Rezepturen 136
Eine Geschichte zum Stoffwechsel: Wechseljahre 138
Der Stoffwechsel 140
Rezepturen 146
Fotos zum Üben 149
Gesunde Lebensführung 155
Ernährung 155
Schlaf 156
Psychisches und emotionales Wohlbefinden 157

Schlusswort 159
Literatur 160

Dieses Buch widme ich meinem Mann Andreas Schupp, der mich zum Shiatsu und zum Gesichtlesen geführt hat. Er hat mir nicht nur während meiner Ausbildungen immer den Rücken freigehalten, sondern mich auch durch seine jahrelange Praxiserfahrung bei all meinen Projekten mit Rat und Tat unterstützt.

Und ich schaue in den Spiegel und frage mein Spiegelbild:
»Was kann ich heute für dich tun?«

Liebe Leser*innen und Lernende,

mir liegt die Augendiagnostik sowie die erhellende Iris- und Skleradiagnose seit vielen Jahren sehr am Herzen und dabei haben Svenja und ich uns auch kennen- und schätzen gelernt. Nicht invasive Verfahren wie die Augendiagnose oder auch Gesichtlesetechniken besitzen schnelle und insbesondere nebenwirkungsfreie Aussagekraft für die Klient*innen. Meine Ausbildungen waren für Svenja eine Erweiterung ihrer bereits umfangreichen Kenntnisse der körperlichen, verstandesmäßigen und seelischen Ebene.

Ich freue mich nun für euch: Svenja Schupp hat es in ihrem zweiten Buch geschafft, mit viel Wissen, Input und Tipps für die schnelle Umsetzung ihre Welt der Antlitz-, Iris- und Zungendiagnostik zum Erkennen des momentanen Gesundheitszustands darzustellen.

Die Kunst von Svenjas eigenständiger Interpretation wird durch ihren genauen Blick auf Mimik, Gestik und Körpersprache wunderbar ergänzt. Dazu kommt die uralte chinesische Antlitzdiagnostik Siang Mien, die sie studiert hat – und so noch mal eine geballte Ladung Information und Weisheit in dieses Buch. Svenja kombiniert perfekt ihr umfangreiches Wissen über Meridiane und körperliche Abläufe mit Mimik und Erkennungsmerkmalen der 43 Gesichtsmuskeln. Sie hat aus all den alten Lehren ein stimmiges Gesamtpaket für die heutige Zeit zusammengestellt. Ihr Pflanzenheilwissen und ihr reicher Erfahrungsschatz im Bereich der Psychosomatik sowie die Organ- und Säftelehre, die viele Vorschläge in Bezug auf günstige Lebensmittel bereithält, runden diesen wertvollen Ratgeber ab.

Ich sehe dieses Buch als eine Art Apotheke, das jede und jeder zu Hause haben sollte, und bin überzeugt, dass es auch für Therapeut*innen ein handliches und nützliches Nachschlagewerk ist.

Prof. Rita Fasel, Autorin, Psychologin und Iridiologin

www.ritafasel.ch

Theorie

Grundlagen
und Techniken des
Gesichtlesens

EINLEITUNG

In diesem Buch möchte ich dir vermitteln, wie du, zunächst in deinem eigenen Gesicht, körperliche Schwächen und Krankheiten erkennen kannst. Es handelt vom Energiefluss in deinem Körper und zeigt dir, wie du deine Gesundheit und Vitalität positiv beeinflussen kannst. Alles, was im Inneren des Körpers passiert, zeigt sich in seinem Äußeren. Jedes Gesicht ist einzigartig und Spiegel des körperlichen und seelischen Zustands eines Menschen.

Jeder trägt Verantwortung für sich, die du mit dem Lesen dieses Ratgebers bereits übernimmst: Er hält Hilfe zur Selbsthilfe für Kranke und Gesunde bereit. Wer seine eigenen Bedürfnisse kennt und Strategien zur Gesunderhaltung in den Alltag einbaut, der beugt vor, bleibt gesund oder ebnet sogar den Weg zur Heilung.

Also sei es dir wert! Nimm dir Zeit und setze dich mit deinen Gesundheitsthemen auseinander.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei, dich selbst zu erkennen und neue Wege zu finden, die dich zu mehr Vitalität und Lebensfreude führen.

Gesundheit

»Die Gesundheit ist wie Salz: Man bemerkt nur, wenn sie fehlt.«

aus Italien

Meist wird uns erst dann richtig bewusst, wie wertvoll die Gesundheit ist, wenn wir uns krank fühlen. Geht es uns gut, halten wir diesen Zustand für selbstverständlich und leben wie gewohnt unseren Alltag. Bevor wir körperlich etwas wahrnehmen, würde jedoch ein genauer Blick in den Spiegel verraten, ob sich in puncto Gesundheit etwas bei uns anbahnt. Am besten funktioniert dieser Blick in unser Gesicht morgens, wenn wir noch etwas »verquollen und verknittert« aus der Wäsche schauen. Denn es liegt viel Wahres in den Aussagen des Volksmundes über den Gesundheitszustand, der sich im Gesicht offenbart. Die folgenden Sätze haben wir sicher alle in der einen oder anderen Form schon gehört: von »Du bist

aber blass! Geht es dir nicht gut?« oder »Du bist ja kreidebleich ...« über »Meine Güte, hast du dunkle Schatten unter den Augen! Hast du nicht gut geschlafen?« bis hin zu »Oje, dein Gesicht ist ja ganz fleckig, hast du geweint?«.

Doch das ist nicht nur »Volksmund« – auch die moderne Medizin macht sich den Blick ins Gesicht zunutze. Nehmen wir mal an, einem Arzt steht aus irgendwelchen Gründen kein modernes, apparatives Diagnostikverfahren wie Ultraschall, Röntgengerät oder MRT und auch keine chemische Analyse von Blut- und Gewebeproben oder Labordiagnostik zur Verfügung. Was wird er in diesem Fall tun, um Informationen über den Gesundheitszustand des Patienten zu erlangen? Er wird genau das tun, was alle Ärzte taten, lange bevor sie sich auf eine hoch entwickelte Technik verlassen konnten – er würde einfach genau hinsehen und auf körperliche Merkmale achten.

Selbstdiagnose leicht gemacht

Vielleicht kennst du das noch: Früher streckte man beim Arzt zu Beginn der Konsultation schlicht die Zunge heraus. Anhand des Zungenbildes, also des eventuell vorhandenen Belags und seiner Farbe, konnte der Arzt beispielsweise erste Aussagen über die Verdauung treffen, einen eventuellen Pilzbefall erkennen oder aufgrund der Verteilung des Belags Rückschlüsse auf den Zustand einzelner Organe ziehen. Erfahrene Ärzte erahnten so oftmals frühzeitig, um welche Erkrankung es sich handeln könnte. Einen guten und schnellen Zugang erreichen Mediziner aber nicht nur über die Zunge, sondern auch über den genauen Blick in das Gesicht des Patienten.

In diesem Buch möchte ich dir dies, die sogenannte Antlitzdiagnose, ein wenig näherbringen. Denn sie funktioniert genauso auch als Selbstdiagnose, die jeder Mensch ohnehin schon intuitiv nutzt, ohne sie so zu nennen. Alles, was du hierfür benötigst, ist ein »Selbsterkennungsgerät«, wie mein Münchner Lehrmeister es scherzhaft nennt, allgemein auch als »Spiegel« bekannt. Doch nicht nur das: Dieses Buch liefert dir auch Tipps, wie du deine Gesundheit und Vitalität aufrechterhältst und wie Krankheitsanzeichen im Gesicht immer weniger werden oder gar verschwinden können.

Krankheit

»Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.«
Oscar Wilde (1854–1900)

Krankheit hat im wahrsten Sinne des Wortes viele Gesichter und es gibt viele Möglichkeiten, wie sie entstehen kann. Wenn wir beispielsweise nicht in Einklang mit unseren innersten Bedürfnissen leben, reagiert unser Körper mit Beschwerden. Sind wir krank, ist aus ganzheitlicher Sicht etwas in uns aus dem Gleichgewicht geraten. Worum es sich dabei handelt, lernen wir zu begreifen, wenn wir die Bedeutung einzelner Organe oder Körperabschnitte verstehen. Die persönlichen Umstände des oder der Betroffenen spielen darüber hinaus eine wichtige Rolle, denn ein Krankheitssymptom kann nur in einem bestimmten Milieu existieren. Ändert man zum Beispiel die Umstände, seien es innere oder äußere, tritt eine Veränderung ein. Manchmal verschwindet sogar das Problem. Das Gesichtlesen ist ein perfektes Handwerkszeug, um diese Zusammenhänge zu erkennen: Es ermöglicht uns nicht nur, Dispositionen für Krankheiten zu erkennen, sondern auch, deren Entstehung nachzuvollziehen – und gegenzusteuern.

GESICHTLESETECHNIKEN

Gesichtlesen ist die hohe Kunst – und teilweise bereits anerkannte wissenschaftliche Methode –, verschiedene Merkmale im Gesicht in Bezug auf Gesundheit, Persönlichkeit und das mögliche Schicksal eines Menschen zu interpretieren. Jedes individuelle Kennzeichen im Gesicht und auch jede Veränderung eines Kennzeichens haben eine Bedeutung. Zusammengenommen verleihen diese Merkmale unserem Antlitz sein individuelles Aussehen.

Unterschiedliche Techniken für ein Gesamtbild

Unterschiedliche Techniken und Traditionen des Gesichtlesens werden heute wieder weltweit praktiziert: Die Antlitzdiagnostik sowie die Iris- und Zungendiagnose befassen sich primär mit dem Erkennen des momentanen Gesundheitszustands im Gesicht, aber in das Gesichtlesen fließen auch Mimik, Gestik und Körpersprache mit ein. Darüber hinaus dürfen die Physiognomik und das chinesische Siang Mien nicht außer Acht gelassen werden – dazu später mehr.

Eines sei vorausgeschickt: Alle Gesichtlesetechniken können getrennt voneinander betrachtet und erlernt werden. Wer sich aber auf nur ein Themengebiet spezialisiert, wird weder Zusammenhänge noch ein Gesamtbild erhalten und verstehen. Es empfiehlt sich daher, die verschiedenen Gesichtlesetechniken zu einem größeren Bild zusammenzufügen. Das Gesichtlesen hilft uns natürlich auch – beim Blick in die Gesichter unserer Mitmenschen –, nicht nur mehr über uns selbst, sondern auch über andere zu erfahren. Im Folgenden stelle ich dir zunächst die einzelnen Techniken vor.

Antlitzdiagnostik

Die Antlitzdiagnostik, auch Sonnerschau oder Pathophysiognomik genannt, ist die Lehre, Krankheitszeichen im menschlichen Gesicht (Antlitz) zu erkennen. Bei dieser Technik wird das Auge des Diagnostizierenden

darin geschult, erste Gesundheitsstörungen, Mängel und Krankheiten im Gesicht seines Gegenübers zu lesen. Jedes Gesicht offenbart die ganz individuellen Defizite des Körpers und zeigt dadurch seine Krankheitsgeschichte. Krankheitszeichen treten im Gesicht häufig schon auf, bevor sich körperliche Symptome oder Schmerzen bemerkbar machen. Die Antlitzdiagnostik unterscheidet zwischen Verfärbungen, Glanz- und Schattenbildungen, Schwellungen und Falten. Falten beispielsweise prägen über die Jahre unser Gesicht ganz individuell. Sie verleihen dem Träger ein unverwechselbares Profil, verraten etwas über seine Geisteshaltung, sein bisheriges Leben – und decken akute Defizite auf. Das beschert uns einen großen Vorteil, da im Gesicht auch der Weg zur Besserung der Lebensführung beschrieben wird. Wir müssen ihn nur ablesen.

Die Antlitzdiagnostik beruht auf jahrtausendealtem medizinischem Grundwissen, auf das wir uns heute wieder verstärkt besinnen. Es ist überliefert, dass die bedeutendsten Ärzte der Antike und des späten Mittelalters wie Hippokrates von Kos (ca. 460–370 v. Chr.) und Paracelsus (1493–1541) Krankheiten aus den Gesichtern ihrer Patienten gelesen haben. Auch im Mittelalter wurde dieses Wissen genutzt. So beschrieb auch die heilkundige Nonne und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) dies in einer Vielzahl ihrer Werke und prägte nicht zuletzt den Satz »Die Augen sind das Fenster zur Seele«.

Irisdiagnostik

Die Irisdiagnostik ist eine alternativmedizinische Diagnosemethode: Krankheitszeichen lassen sich im Auge über die Iris und das Augenweiß (Sklera) ablesen. Die Augen sind ein Frühwarnsystem und geben uns Auskunft über Infektionen, chronische Krankheits- sowie Schwächungszeichen aller inneren Organe. Der menschliche Körper besteht aus einer Vielzahl an Organen, unter anderem der Lunge, dem Herz, dem Magen, der Leber, dem Darm, den Nieren, der Blase, der Schilddrüse und dem Gehirn. Bei der Irisdiagnose geht es um die Symptomdeutungen anhand der Informationen, die sich in der Regenbogenhaut des Auges abbilden. Stark vertreten ist die Methode in der Traditionellen Chinesischen Medizin (kurz TCM) im Rahmen der Meridian- und in der Chakrenlehre.

Svenja Schupp

Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit

Krankheiten erkennen und vorbeugen mit der Antlitzdiagnose

160 Seiten, kart.
erschienen
2022

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de