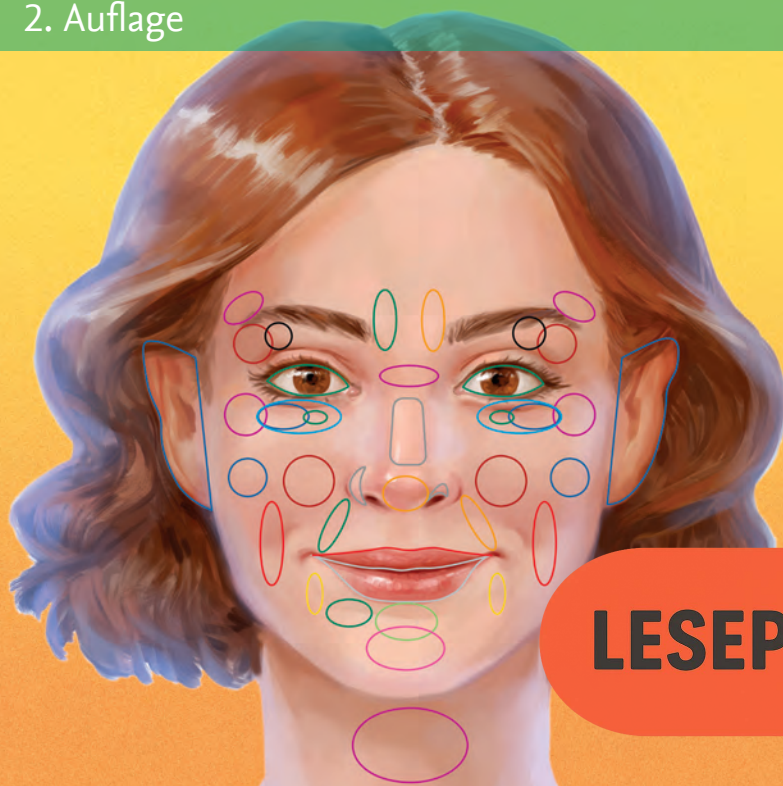


Svenja Schupp

Gesichtsdiagnostik für TCM und Naturheilkunde

2. Auflage



LESEPROBE



Urban & Fischer

Inhaltsverzeichnis

1	Gesundheit versus Krankheit . . .	1	8	Fälle aus der Praxis	73
1.1	Gesundheit	1	8.1	Eiweißdiät – Stoffwechsel Niere . . .	73
1.2	Krankheit	1	8.2	Morbus Crohn	73
			8.3	Hashimoto	74
2	Gesichtlesen erklärt	3	8.4	Herz	75
2.1	Antlitzdiagnose	3	8.5	Eisenmangel und starke	
2.2	Irisdiagnose	3		Menstruationsbeschwerden	75
2.3	Zungendiagnose	4	8.6	Lebt gegen seine Natur	76
2.4	Mimik	4	8.7	Blase	77
2.5	Körpersprache	4	8.8	Schreibtremor	77
2.6	Physiognomik	5	8.9	Shiatsu	78
2.7	Siang Mien	5	8.10	Heuschnupfen	78
			8.11	Zöliakie	79
3	So funktioniert Antlitzdiagnose . .	7			
4	Mindmap	9	9	Fallbeispiele	81
			9.1	Üben anhand von Fotos	81
5	Bekannte Heilkundige der Antike		9.2	Fallbeispiel 1	83
	und der Neuzeit	11	9.3	Fallbeispiel 2	85
5.1	China (ca. 2000 v. Chr.)	11	9.4	Fallbeispiel 3	87
5.2	Griechenland (ca. 400 v. Chr.)	12	9.5	Fallbeispiel 4	89
5.3	Mittelalter (ca. 1000–1500)	12	9.6	Fallbeispiel 5	91
5.4	Moderne Zeit	12	9.7	Fallbeispiel 6	93
			9.8	Fallbeispiel 7	95
			9.9	Übungskopf zum Einzeichnen	98
6	Traditionelle Chinesische		10	Die Fünf-Elemente-Küche	99
	Medizin	17	10.1	Gesundheit durch Balance	99
6.1	Shen	18	10.2	Rezepte zur Stärkung der	
6.2	Sortierung nach der Organuhr, den fünf			Elemente	100
	Elementen und den Meridianen . . .	18			
7	Gesicht	23	11	Ein Wort zum Schluss	107
7.1	Systematik der gewählten				
	Reihenfolge der Organe	23		Literatur	109
7.2	Gesichtszonen, Organe und ihre				
	Bedeutung	24		Register	111

1

Gesundheit versus Krankheit

1.1 Gesundheit

Gesundheit ist unser höchstes Gut, so heißt es.

Und es stimmt – das merkt man leider meist erst dann, wenn es einem gesundheitlich einmal nicht so gut geht. Es gibt indes viele Möglichkeiten, herauszufinden, was einem fehlt.

Der Schulmedizin stehen verschiedene Diagnoseverfahren zur Verfügung: Neben der körperlichen Untersuchung und apparativen Diagnostikverfahren wie Ultraschall, Röntgen, MRT und vielem mehr, gibt es zudem die Möglichkeit, über chemische Analysen von Blut- und Gewebeproben sowie die Labor Diagnostik weitere Informationen und Auskünfte über den Gesundheitszustand eines Patienten zu erlangen.

Früher war aber auch noch das genaue Hinschauen üblich. Zum Beispiel musste man früher bei seinem Arzt immer die Zunge herausstrecken. Auch erahnten Ärzte aufgrund ihres Erfahrungsschatzes oftmals schon frühzeitig, um welche Erkrankung es sich handeln könnte. Einen guten und schnellen Zugang erreichen wir über die Antlitzdiagnose.

Die **Antlitzdiagnose** wird von jedem Menschen intuitiv genutzt. So sind uns volkstümliche Aussagen wohl bekannt wie: „Geht es dir nicht gut?“, „Du bist so blass.“ oder „Du bist ja kreidebleich.“; „Hast du nicht gut geschlafen, du siehst ganz verquollen aus?“,

„Meine Güte, hast du dunkle Schatten unter den Augen, was ist denn los?“

In diesem Buch möchte ich Ihnen die Antlitzdiagnose näherbringen und Ihnen vermitteln welche Botschaften uns der Körper eventuell über eine Krankheit sendet.

1.2 Krankheit

Eine Möglichkeit, die wir nicht unterschätzen sollten, ist es, wenn ein Mensch seine Persönlichkeit, seine Lebensaufgaben und seinen Charakter nicht lebt und gegen seine Natur handelt, denn dann reagiert sein Körper mit Krankheit. Natürlich kann dies auch umgekehrt der Fall sein. Alles, was wir übertreiben oder extrem ausüben, richtet sich früher oder später gegen uns und bringt uns aus der Balance.

Es ist etwas ins Ungleichgewicht gekommen. Um was es sich dabei handelt, lernen wir zu verstehen, wenn wir uns bewusst machen, wofür die einzelnen Organe oder Körperabschnitte stehen. Ein Symptom kann nur unter bestimmten Umständen auftreten.

Das **Gesichtlesen** ermöglicht uns nicht nur, Dispositionen für Krankheiten zu erkennen, sondern auch deren Entstehung nachvollziehen.

2

Gesichtlesen erklärt

Gesichtlesen ist die hohe Kunst – und teilweise bereits wissenschaftliche Technik –, verschiedene Merkmale in Bezug auf Gesundheit, Persönlichkeit und möglichem Schicksal eines Menschen zu interpretieren. Jedes Kennzeichen und jede Veränderung besitzt eine Bedeutung. Sie verleihen unserem Gesicht sein individuelles Aussehen.

Die **unterschiedlichen Techniken** werden heute wieder weltweit praktiziert.

Primär mit der Gesundheit befassen sich die Antlitzdiagnostik sowie die Iris- und Zungendiagnose, aber auch die Mimik, die Gestik und die Körpersprache fließen in das Gesundheitslesen mit ein. In der Notaufnahme spielen die Mimik und der Pupillenreflex eine entscheidende Rolle. Darüber hinaus dürfen die Physiognomik und das chinesische Siang Mien nicht außer Acht gelassen werden.

Alle Gesichtlesetechniken können getrennt voneinander betrachtet und erlernt werden. Man kann sich auch auf nur ein Themengebiet spezialisieren, wird so aber keine Zusammenhänge und auch kein Gesamtbild erhalten und verstehen. Es empfiehlt sich daher, die verschiedenen Gesichtlesetechniken zusammenzufügen.

Das Gesichtlesen hilft uns dabei, mehr über uns selbst und andere zu erfahren.

sich die Symptome am ganzen Körper zu erkennen geben oder Schmerzen verursachen. Unsere Haut zeigt mit zunehmenden Jahren verräterische Spuren. So unterscheidet die Antlitzdiagnostik zwischen **Verfärbungen, Glanz- und Schattenbildungen, Schwellungen und Falten**. Gesichter sprechen durch Falten. Sie verleihen dem Träger ein unverwechselbares Profil, verraten etwas über die Geisteshaltung, das bisherige Leben und decken akute Defizite auf. Im Gesicht ist auch der Weg zur Besserung beschrieben, den wir nur ablesen müssen.

Alles, was in seinem Inneren passiert, zeigt der Körper auch außen. Jedes Gesicht ist einzigartig und ein Spiegel des körperlichen und seelischen Zustands eines Menschen.

Die Antlitzdiagnostik ist kein neomodischer Trend – im Gegenteil: Sie ist Jahrtausende altes urmedizinisches 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 (460–377 v. Chr.) und Paracelsus (1493–1541) Krankheiten aus den Gesichtern ihrer Patienten gelesen haben. Auch im Mittelalter wurde dieses Wissen genutzt. Die heilkundige Nonne und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) lieferte eine Vielzahl von literarischen Werken und prägte nicht zuletzt den Satz: „**Die Augen sind das Tor zur Seele.**“

2.1 Antlitzdiagnose

Die Antlitzdiagnostik (auch **Sonnenschau** oder **Pathophysiognomik**) ist die Lehre von den Krankheitszeichen des menschlichen Antlitzes. Mit anderen Worten beschreibt dies also das Erkennen von ersten Gesundheitsstörungen, Mängeln und Krankheiten im Gesicht.

In jedem Gesicht stehen die Krankheiten und körperlichen Defizite geschrieben, meist schon, bevor

2.2 Irisdiagnose

Die **Iridologie** ist eine alternativmedizinische Diagnosemethode, sie beschäftigt sich mit Erkrankungen des Menschen durch Analyse der Gewebsstrukturen unter Einbeziehung der Sklera (Augenweiß).

Die Augen sind ein Frühwarnsystem und geben uns frühzeitig Auskunft über Infektionen, chronische Krankheitszeichen sowie Schwächungszeichen aller

inneren Organe. Bei der Irisdiagnose geht es um die **Symptomdeutungen**. Sie findet Anklang in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Meridian- und Chakren-Lehre.

2.3 Zungendiagnose

Die **Zungendiagnostik** ist neben der ausführlichen Anamnese sowie der Pulsdiagnose ein wichtiger Baustein in der Diagnose von Funktionsstörungen und Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

2.4 Mimik

Wenn Menschen ihre Emotionen zu verbergen versuchen, verändert sich deren **Gesichtsausdruck** sehr schnell. Dies gilt auch dann, wenn die auftretende Emotion unbewusst verdrängt wird. Diese Veränderung im Gesicht ist für ein ungeschultes Auge kaum wahrnehmbar. An der Umsetzung sind etwa 43 Gesichtsmuskeln beteiligt. Sie sorgen für Bewegung und einen permanenten Wechsel. Das Wissen um Mikroausdrücke ermöglicht es uns, eine Täuschung oder gar Lüge zu identifizieren. Wir erkennen aber auch den heimlich besorgten Menschen, können diesen beruhigen und die passenden Worte im richtigen Moment finden. Natürlich gibt es viele weitere Emotionen, Absichten und wahre Gefühle, die uns ein Gesicht offenbart, selbst dann, wenn uns Worte etwas anderes glauben machen wollen.

Ganz egal jedoch, welche Anstrengungen Menschen unternehmen, um auch das kleinste Anzeichen einer Emotion zu verstecken, so ist es doch möglich, diese aufzudecken. Was exzellente Schauspieler vom Gros ihrer Kollegen unterscheidet, ist die völlige Hingabe an die „gespielten“ Rolle. Weshalb nur die allerbesten Akteure auch Meister ihrer Mimik sind. Doch auch dieser Prozess findet nicht gesteuert, sondern unterbewusst statt.

Extrem feinfühlig Menschen nehmen die Veränderung des Gesichtsausdrucks ebenso unterbewusst

wahr wie derjenige, der sie aussendet. Diese Personen lesen nicht konkret das Gesicht oder bewerten Mikroausdrücke. Sie erspüren vielmehr die emotionale Veränderung, und sei sie noch so gering. Wir sprechen dann auch gerne von **intuitiven Menschen**.

Uns allen gemein aber ist die Möglichkeit, die Geheimnisse der Mimik mithilfe des Gesichtlesens zu entschlüsseln. Halten wir uns dabei allerdings vor Augen, dass uns das Gesicht zwar versteckte Emotionen verrät, es uns aber nicht offenbart, warum es sie verbirgt. Selbst der Träger einer solchen Maske vermag dies häufig nicht zu erklären. In derartigen Fällen ergänzt ein **offenes Gespräch** das Lesen der Mimik.

Besonders in der **Notfallmedizin**, also in der Notaufnahme, spielt die Mimik eine sehr wichtige Rolle und gibt dem Arzt recht treffsicher erste Hinweise.

Wenn die Mimik fehlt oder ausfällt, kann dies durch verschiedene Krankheiten verursacht sein. Beispielsweise, wenn eine Gesichtshälfte aufgrund eines Schlaganfalls gelähmt ist oder beim Parkinson-Syndrom die Mimik fast gänzlich fehlt und das Gesicht maskenhaft wirkt. In diesen Fällen haben wir Schwierigkeiten, den Betroffenen einzuschätzen oder zu verstehen.

2.5 Körpersprache

Gesichtlesen ist eine wirksame Methode, um mehr über sich selbst oder andere herauszufinden. Das Gesichtlesen hat jedoch auch eine „kleine Schwester“. Sie ist ein weiterer wichtiger Teil der nonverbalen Kommunikation: die **Körpersprache**.

Fokussierend auf Körperhaltung und Gestik, ist sie die ideale Ergänzung zum Wissen um Mimik und unbewusste Augenbewegungen. Die Körpersprache verrät mehr, als unsere bloße, „normale“ Kommunikation preisgibt.

Die Signale, die ein Mensch unbewusst mit seinem Körper aussendet, zu erkennen und zu verstehen, ist mehr als nur eine sehr nützliche soziale Kompetenz. Wer das Geheimnis der Gesten und Körperhaltungen kennt, erfährt mehr über sich und andere. Es ist äußerst nützlich und sinnvoll, zu verstehen, was ein Körper sagen möchte. Denn jede Bewegung verrät mehr als Worte.

Auch die Körpersprache fließt in die **Beurteilung des Gesundheitszustands** mit ein und gibt Auskunft über Fehlhaltungen, Blockaden, Schmerzen, Lähmungen. Körpersprache kann zudem auf verschiedene organische oder körperliche Beschwerden hindeuten.

2.6 Physiognomik

Die traditionellen Wurzeln der **Physiognomik** reichen zurück bis in die Antike. Der Begriff entstammt dem Griechischen und setzt sich aus den Wörtern *phýsis* (Körper) und *gnoma* (Kennzeichen) zusammen. Die Physiognomik ist demnach die Methodik, aus der körperlichen Erscheinung eines Menschen zu lesen. Insbesondere betrifft dies aber dessen **Gesicht**.

Ebenso aufschlussreich wie hilfreich sind dabei die Erkenntnisse der Physiognomie. Die Lehre der Physiognomie beruht auf der Ansicht, dass der Körperbau und die Gesichtszüge Rückschlüsse auf das Wesen und den Charakter eines Menschen zulassen. Herausragender Vertreter dieser Teildisziplin war der in Heinde bei Hildesheim geborene Carl Huter (1861–1912).

Während die Gesichtszüge über die Persönlichkeit Auskunft geben, verraten Mimik und Gestik etwas über die Gefühlswelt des Menschen. Aus diesem Blickwinkel ist die Physiognomik die geeignete Technik zur Erkennung der allgemeinen Persönlichkeitsstruktur eines Menschen – seiner Vorlieben, seines Temperaments und seiner Charaktereigenschaften. Die Mimik verrät akute Vorgänge in einem Menschen. Was fühlt er gerade?

2.7 Siang Mien

Die Kunst, im Gesicht eines Mitmenschen zu lesen, findet sich in vielen Kulturen. Sie wird überall dort praktiziert, wo Menschen versuchen, ihre Mitmen-

schen zu ergründen, zu erkennen oder zu verstehen. Denn Worte sagen vieles, das Gesicht jedoch verrät alles!

Das zumindest glauben die Chinesen, die das Gesichtlesen nicht nur als Kunst oder Technik, sondern gar als Wissenschaft betreiben. Chinesen beobachten aufmerksam das Gesicht ihres Gegenübers und versuchen, mehr Informationen zu erhalten als jene, die ihnen ihr Gesprächspartner durch die bloße Unterhaltung übermittelt. **Siang Mien** nennt sich diese Vorgehensweise, die eine mehrere Tausend Jahre alte Tradition besitzt.

Siang Mien beinhaltet nicht nur das Erkennen von Krankheitsmerkmalen des Antlitzes, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin ebenso genutzt werden. Auf diese Weise lässt sich auch die Persönlichkeit eines Menschen, aber auch seine Talente und seine Lebensaufgabe bestimmen. Doch die Siang-Mien-Meister gehen noch einen Schritt weiter und wollen gar Auskunft über das weitere Schicksal eines Menschen geben. Winkt ihm eine gute oder schwierige Zukunft?

Auch die „Wahrsagerei“ spielt in China seit über 7000 Jahren eine Rolle, darunter die **Chiromantie** (Handlesekunst). Seit etwa 2000 Jahren kristallisiert sich jedoch das Gesichtlesen als die bedeutendste Methode heraus, da sie in den Augen der Ratsuchenden die zuverlässigste darstellt.

Siang-Mien-Meister gaben ihr Wissen nur mündlich weiter. Lediglich die kaiserliche Palastbibliothek bewahrte einige Schriften, die jedoch aufgrund vielfältiger Einflüsse und Ereignisse (Kriege, Brände, Diebstahl) verloren gingen. Erst in neuerer Zeit wird das mündlich überlieferte Wissen in Vorträgen und Schriften wieder festgehalten. Diese ermöglichen Interessierten einen faszinierenden Einblick in eine alte Kunst und eröffnen einen unverfälschten Blick auf den Menschen.

Siang Mien ist noch immer aktuell und ging nie verloren, da sich diese Methode als sehr effektiv im Ermitteln von Gefühlen, Gedanken und Absichten eines Menschen herausstellte. Auch über die Jahrtausende bleibt das Gesicht der **Spiegel der Seele**.

3

So funktioniert Antlitzdiagnose

Wir müssen mit unserem Körper kommunizieren und uns die Frage stellen, warum er sich gerade nicht wohlfühlt.

Alles was innen ist, ist außen.

Unser ganzes Körper- und Organsystem mit all seinen Zellen ist über das Nervensystem miteinander verbunden, um Informationen abzugleichen. Unser Körper wird über die zwölf Hirnnerven gesteuert. So werden alle Botschaften über den Zustand sämtlicher Organe und Körperteile sowie unser geistiger Zustand an unser Antlitz weitergegeben. Auf diese Weise gelangen via Mittelhirn Informationen direkt auf unsere Gesichtshaut.

Das ist vergleichbar mit einem Diaprojektor, der alles, was innen ist, nach außen spiegelt. Unsere Gesichtshaut dient somit als Leinwand. Demzufolge zeigt unser Erscheinungsbild auf eine sehr deutliche und eindringliche Art und Weise auf, mit welchen offenen Lebensthemen wir uns befassen sollten. Nirgendwo in unserem Körper liegen so viele Meridiane und Sinnesorgane so dicht nebeneinander.

Unsere **Organe** zeigen durch **Verfärbungen** und **Hautveränderungen** in unserem Gesicht deutlich, wie es ihnen geht. Schädigungen und Schwächungen der Organe lassen sich bereits frühzeitig, das heißt Jahre im Voraus, auf dem Gesicht erkennen, bevor sie wirklich akut werden.

Darüber hinaus lässt sich die Disposition eines Organs erkennen. Eine **Disposition** ist eine Veranlagung und kann für ein starkes, aber auch für ein geschwächtes Organ stehen.

Falten in unserem Gesicht verraten nicht nur, welche Organe im Moment geschwächt sind, sondern auch, unter welchem Lebensstil unser Herz leidet.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und schirmt unser Inneres gegen die Umwelt ab.

In diesem Buch erkläre ich die drei Diagnose-techniken im Gesicht: die **Antlitzdiagnose**, die **Pathophysiognomik** und die **Diagnosezonen nach TCM**. Auch wenn die einzelnen Techniken unterschiedliche Zuordnungen für bestimmte Zonen aufzeigen, ergänzen sie sich, anstatt sich zu widersprechen. Dies wird besonders deutlich am Beispiel der Nasenspitze:

In der Antlitzdiagnose ist die Nasenspitze die Diagnosezone für den Magen (Gaster). In der Pathophysiognomik repräsentiert sie das Sonnengeflecht (Solarplexus) und in der TCM steht sie für das Herz (Cor).

Diese scheinbar unterschiedlichen Zuordnungen widersprechen sich nicht, da die betroffenen Organe – Magen, Sonnengeflecht und Herz – räumlich eng beieinanderliegen, auf derselben Nervenbahn innerviert werden und eine gemeinsame Schmerzzone besitzen. So können Magenbeschwerden beispielsweise über den Solarplexus ausstrahlen. Sodbrennen, das durch aufsteigende Magensäure entsteht, wird häufig als Herzschmerz fehlinterpretiert. Ebenso können Herzschmerzen in den Rücken oder den Bauchraum projiziert werden.

Wenn ich nun eine rote Nasenspitze sehe, nutze ich die verschiedenen Diagnosetechniken, um meine Einschätzung zu präzisieren. Ich suche nach weiteren Zeichen, die dem Magen, dem Herzen oder dem vegetativen Nervensystem zugeordnet werden können, um eine fundierte und ganzheitliche Diagnose zu stellen.

So zeigt sich, dass die verschiedenen Diagnosetechniken nicht isoliert voneinander betrachtet werden sollten, sondern als ein sich ergänzendes System, das die Komplexität und Vernetzung des Körpers widerspiegelt.

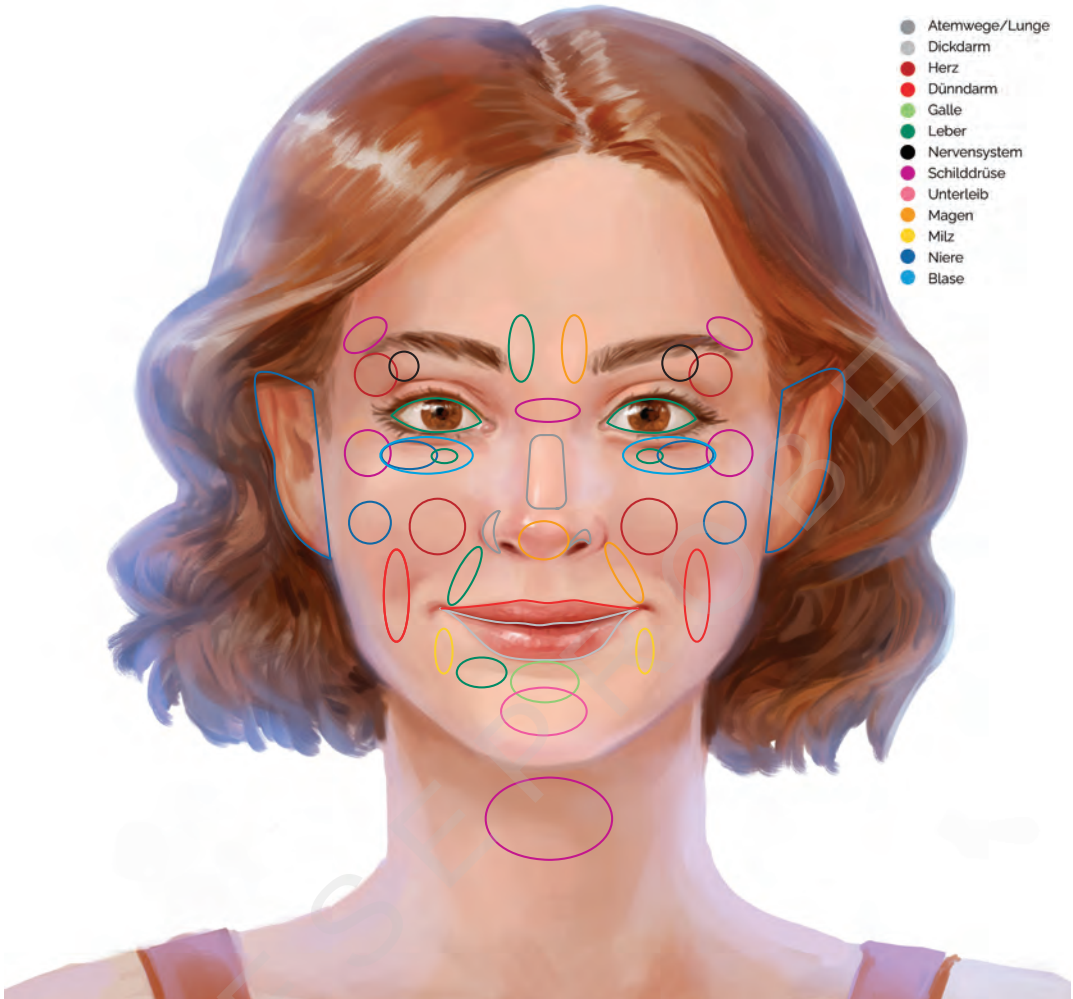


Abb. 3.1 Antlitzdiagnostische Zeichen – Diagnosezonen [P1690]

4

Mindmap

In dieser Mindmap habe ich die verschiedenen Lese-techniken zusammengestellt, die in meine Arbeit als Heilpraktikerin einfließen und mich dazu animiert haben, dieses Buch zu realisieren (➤ Abb. 4.1).

Ich kombiniere die Techniken, um mir ein besseres Gesamtbild zu verschaffen und daraus die Krankheit und ihre Symbolik erkennen zu können.

Ich sehe die Techniken als meine Werkzeuge. Nicht immer ist alles offensichtlich, aber je mehr Tools man zur Verfügung hat, umso wahrscheinlicher ist es, dass man auch nicht offensichtliche Dinge oder deren Ursache erkennen kann.

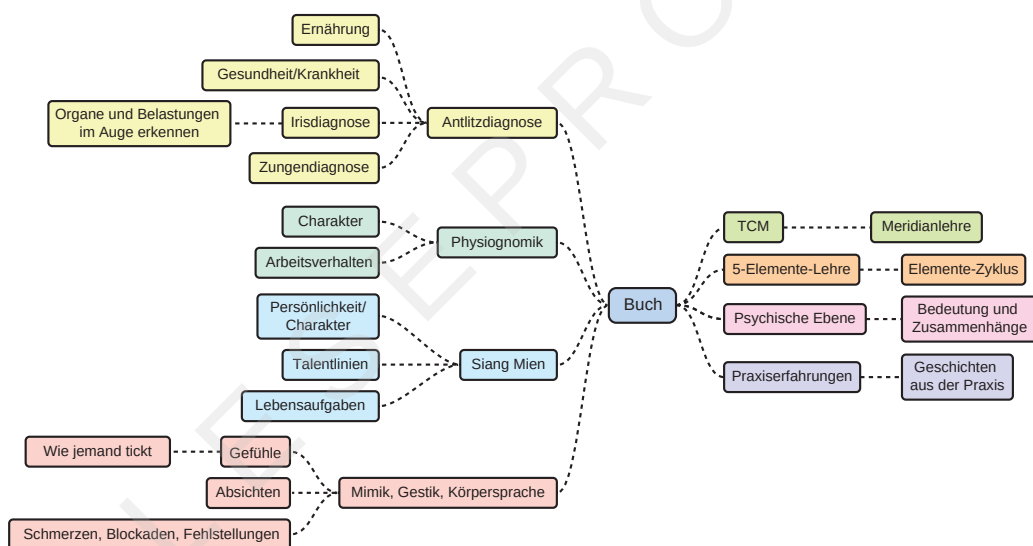


Abb. 4.1 Mindmap [V894/L231]



Abb. 7.1 Lungenzonen [V894]

Betroffene Schwierigkeiten, sich auf die eigene Umwelt einzulassen und verschließen sich ihren Mitmenschen gegenüber. Entsprechend stellen sich die Fragen: Was engt mich wirklich ein? Wer raubt mir meine Freiheit, den Raum, mich frei zu entwickeln? Schnürt mir Trauer die Luft ab?

Emotion gewinnend gelebt:

- Voller Optimismus
- Offenheit gegenüber Veränderung
- Klares, gut strukturiertes Denken
- Intuitives Verständnis für Nähe und Distanz
- Mut und Ehrlichkeit
- Starkes Selbstwertgefühl
- Gerechtigkeitssinn
- Freiheit
- Leichtigkeit
- Einfachheit
- (Künstlerische) Kreativität
- Emotionale Stabilität
- Enthusiasmus

Emotion verlierend gelebt:

- Neigung zu Kummer, Besorgnis und Traurigkeit
- Übertriebenes Selbstmitleid

- Schwierigkeiten, Dinge anzunehmen, z. B. Komplimente
- Vereinsamung
- Depression
- Starrsinn
- Inflexibilität

Element: Metall. Als Vermittler zwischen innen und außen wird die Lunge dem Element Metall zugeordnet.

Stärkung:

- Die Farbe Weiß stärkt die Lungenenergie.
 - Bewegung an der frischen Luft, in der Natur, im Wald, in den Bergen oder am Meer.
 - Die Lunge mag es feucht und warm.
 - Ingwertee.
 - Viel Flüssigkeit (Wasser, Tee) trinken
 - Birnen sind gute Befeuchter der Lunge. Ein Birnenkompott (mit Nelken) hilft, die Trockenheit beheizter Räume auszugleichen.
 - Atemgymnastik, autogenes Training.
 - Scharf (nicht zu scharf!) gewürzte Speisen.
- Rauchen, Lacke, Gase und Lösungsmittel meiden, da dies schwächend auf die Lunge wirkt.

7.2.2 Dickdarm

Im Antlitz > Abb. 7.2:

Wir achten auf die Beschaffenheit und Verfärbungen der Unterlippe:

- Helle Pünktchenbildung auf der Unterlippe oder eine silbergrau gepuderte oder blass getönte Unterlippe ist ein Zeichen für zu wenig vorhandene Darmbakterien (> Abb. 7.3).
- Helle Inseln in der Unterlippe können auch auf eine Verkrampfung des Dickdarms hindeuten. Eine blasser Unterlippe zeigt einen schlecht durchbluteten Dickdarm an (> Abb. 7.4).
- Glanz weist auf Stauungen innerhalb der Darmpassage hin (> Abb. 7.5).
- Rote Schwellungen an der Unterlippe weisen auf Colitis ulcerosa hin.
- Veränderung der Lippenfarbe, besonders im Bereich der rechten Unterlippe; wenn die Farbe der Gesichtshaut in die Lippe übergreift (die Gesichtshautfarbe verdrängt die Lippe), stellt dies eine Leberschädigung dar, die auch das Darmssystem beeinflusst. Ist hierbei die rechte Nasenlippenfalte tiefer ausgeprägt, unterstreicht dies die Problematik.
- Ist die linke Nasenlippenfalte tiefer ausgeprägt, so ist dies eine Disposition für die Funktion von Milz und Magen. Zuckerhaltiges Essen erzeugt zu viel Darmgärung. Die dadurch entstehenden giftigen Gase schwächen das Immunsystem und fördern das Pilzwachstum im Darm.
- Kaffeebraune Verfärbungen können Anzeichen für eine chronische Darmentzündung sein.
- Dunkle Flecken auf der Unterlippe können durch venöse Stauungen entstehen.
- Eine Blinddarmentzündung (Appendizitis) kann sich durch Rötungen im äußersten rechten Feld der Unterlippe zeigen.
- Bleiche oder dunkle bis braune Flecken deuten auf degenerative Vorgänge in der Darmschleimhaut hin.
- Eine blutleere Unterlippe kann auch eine Anämie (Blutarmut) aufzeigen. Diese kann zum Beispiel durch krankhafte Dickdarmlutungen entstehen.
- Oberflächenstruktur: Eine starke Faltenbildung in der Unterlippe zeigt an, dass der Darm zu wenig Flüssigkeit bekommt. Sind die Lippen dabei noch eingefallen, weist dies auf einen Austrocknungszustand des Darms hin.

- Extrem schmale Lippen sind ein Zeichen dafür, dass ein Mensch schlecht verdaut. Die Verdauungskraft sinkt. Die Darmmuskulatur arbeitet nicht richtig, die Folge können Durchfall und Verstopfung im Wechsel sein. Ausgelöst durch die entstandenen Darmgifte können auch Reizungen und Entzündungen auftreten.
- Auf der Zunge kann sich eine Darmerkrankung durch bräunliche Beläge zeigen:
 - Eine ockerfarbene Tönung der hinteren Zungenhälfte deutet auf eine Darmstörung hin.
 - Eine starke Rötung der Zungenspitze ist ein Signal für eine Störung des Magens mit Beteiligung des Darms.
 - Rötlich geschwollene Zungenränder zeigen eine mögliche Entzündung im Darm mit Bakterienungleichgewicht auf.
 - Beläge mittig, im hinteren Zungendrittel weisen auf einen sensiblen Darm hin.

Der Dickdarm (lat. *Intestinum crassum*) ist etwa 1,50 m lang und der letzte Abschnitt des Verdauungstrakts. Er ist zuständig für den Transport und die Ausscheidung von unverdauten Reststoffen aus der Nahrung. Durch Eindickung des Darminhalts regelt er den Elektrolythaushalt des Organismus.

Körperliche Zeichen von Dickdarmerkrankungen können sein:

- Darmstörungen
- Verstopfung
- Durchfall
- Blähungen
- Darmkrämpfe
- Darmentzündungen
- Blut im Stuhl
- Lendenwirbelsäulenprobleme
- Allergien
- Verstopfte Nase, gerötete Nasenflügel
- Probleme der Nasennebenhöhlen
- Mundgeruch, Zahnfleischerkrankungen

Erkrankungen des Dickdarms:

- Divertikulitis
- Venöse Stauungen
- Hämorrhoiden
- Trockenheit im Darm
- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn
- Pilzerkrankungen
- Darmkrebs

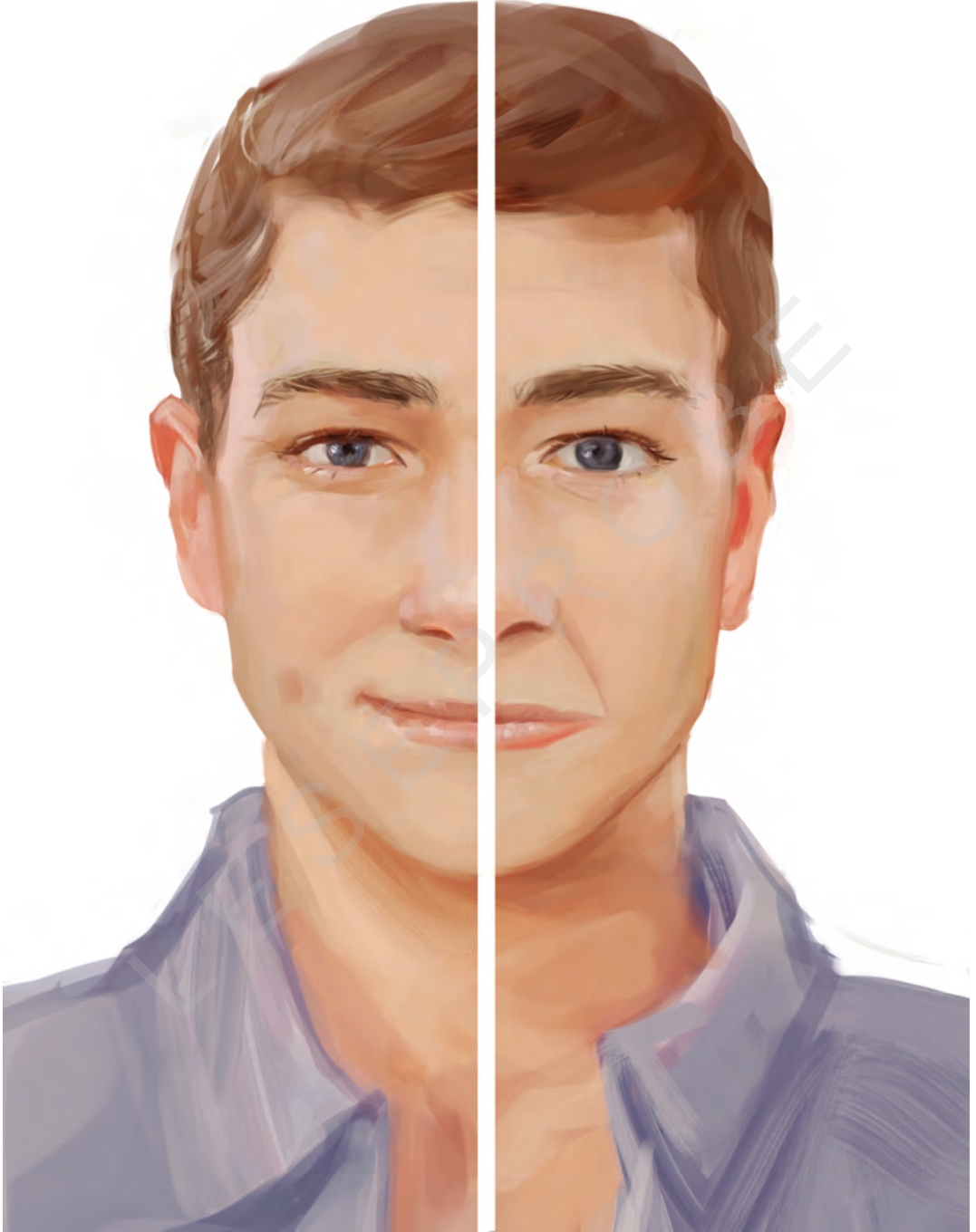


Abb. 7.2 Dickdarm [V894]



Abb. 7.3 Helle Pünktchenbildung auf der Unterlippe [V894]

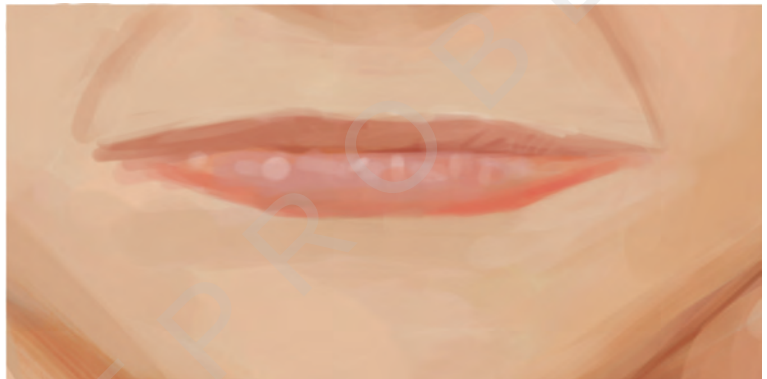


Abb. 7.4 Helle Inseln in der Unterlippe [V894]

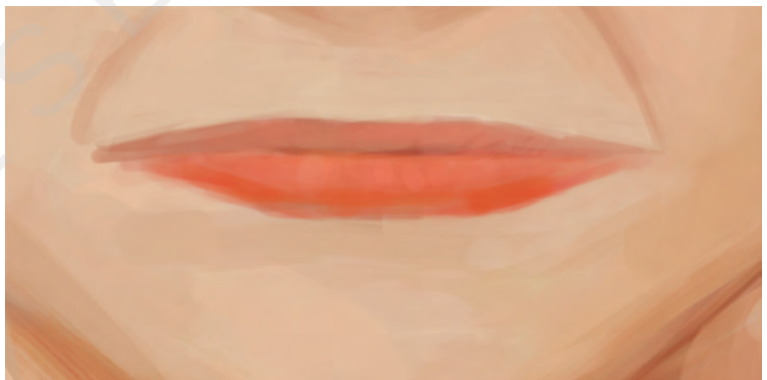


Abb. 7.5 Glanz auf der Unterlippe [V894]

Körperlicher Ausdruck der Seele: Der Dickdarm steht in Verbindung mit den Prozessen des Annehmens und Loslassens. Das Festhalten von Gedanken, Ängsten und Geschehnissen äußert sich häufig durch körperliche Verstopfung.

Weiterhin steht der Dickdarm in Verbindung mit unseren Gefühlen. Gefühle werden „geheim“ bzw. „für sich“ behalten. Gibt es eine Störung im Dickdarm,

können Gefühle nicht gut ausgedrückt und losgelassen werden. Dies wiederum hat zur Folge, dass die Atmung flach wird, daraus ergibt sich ein verschlechterter Blutkreislauf; die Folgen sind Verstopfung, Hitzegefühl im Kopf und Schwindel. Die Haut wird blass, empfindlich und infektanfällig. Es kann zu Erkrankungen der Atemwege, einem Kältegefühl im unteren Verdauungstrakt, Durchfall und Hämorrhoiden kommen.

Weitere Symptome sind blutunterlaufene Augen, Schmerzen oder Schwierigkeiten beim Bewegen der Daumen sowie Rückenbeschwerden. Da es im Dickdarm an Kraft fehlt, nimmt der Betroffene oft eine zusammengesackte Sitzhaltung ein und neigt dazu, vieles anzufangen und nichts zu Ende zu bringen. Es stellen sich die Fragen: Was hindert mich am Loslassen oder daran, Gefühle zu äußern (Verstopfung)? Warum behalte ich nichts bei mir und lasse vor Angst alles los? (Durchfall)?

Emotion gewinnend gelebt:

- Vertrauen
- Kontrollfreude
- Sinnlichkeit
- Gutes Selbstwertgefühl
- Gerechtigkeitssinn
- Freiheit
- Einfachheit
- (Künstlerische) Kreativität
- Emotionale Stabilität

Emotion verlierend gelebt:

- Ruhelosigkeit – steht immer unter Anspannung
- Probleme beim Loslassen
- Traurigkeit, Melancholie

Element: Metall.

Stärkung:

- Die Farbe Weiß stärkt die Dickdarmenergie.
- Leinsamen.
- Haferschleim.
- Engelwurz.
- Salbeiblätter.
- Bärlauch.

Eine kohlenhydratlastige Ernährung führt im aufsteigenden Dickdarm zu Gärungsprozessen, Die Folge ist eine geschädigte Darmflora. Dadurch entstehen Giftstoffe (Toxine), die den Stoffwechsel belasten und die Aktivität mindern. Übergewicht, Leistungsmin- derung und Drüsenschwäche sind die Folgen.

Zucker, vor allem aber Zuckerersatzstoffe schwächen den Darm massiv und begünstigen eine Pilz- erkrankung der Schleimhäute

Wichtig zu wissen ist, dass der Darm der Sitz unse- res Immunsystems ist.

7.2.3 Magen

Im Antlitz ➤ Abb. 7.6:

Wir achten auf Hautveränderungen an den Mundwinkeln:

- Fältchenbildung, Oberflächenstruktur, Verfärbungen, Schwellungen oder auch Einziehungen.
- Das untere Drittel der Nase gibt oft wertvolle Hinweise auf den Zustand des Magens:
 - Eine gerötete Nasenspitze weist auf eine Magenschleimhautentzündung hin.
 - Ist der Zustand nur von kurzer Dauer (flüchtig), handelt es sich um eine nervenbedingte Angelegenheit.
 - Eine dicke Nasenspitze weist auf eine Magen-erweiterung hin. Ist die Nasenspitze gespalten, ist dies ein Hinweis für einen Langmagen. Die Nahrung „fällt“ tiefer, und die Menschen sind schneller wieder hungrig.
 - Treten rötlich-bläuliche Gefäße auf der Nasenspitze hervor, kann dies die Folge einer chronischen Magenschleimhautentzündung sein; oftmals liegt dem eine Herzschwäche zugrunde.
- Auf der Nase zeigen sich auch Magengeschwüre, meist in Form von roten Punkten.
- Eine spitze Nase weist auf einen kleinen, empfindlichen Magen hin.
- Ist die Nase kupferfarben mit dunklen Punkten, steht dies für Magenbelastungen.
- Eine blasser, weißliche Nase und Lippenblässe sind ein Hinweis für Magenkrämpfe. Auch eine geschwollene Oberlippe kann auf Magenstörungen hindeuten.
- Ist das Ohr läppchen dick und prall, ist dies ein Anzeichen für eine Magenerweiterung. Tritt hierzu noch eine Falte im Ohr läppchen auf, signalisiert dies eine Disposition des Magens. Fleischige Ohr läppchen und eine fleischige Nase zeigen uns den Genießer.
- Ist die linke Nasenlippenfalte länger und tiefer, liegt auch eine Disposition für Magen-erkrankungen vor. Prägt sich die Nasenlippenfalte tief in das Gewebe ein und zieht sich bis über den Mundwinkel hinaus, ist dies ein Zeichen für die Untersäuerung des Magens. Dies geht häufig mit einer blassen Nasenspitze einher. Dadurch wird die Nahrung nicht richtig aufgespalten, sodass Mineralstoffe und Eisen nicht aufgenommen werden.
- Rechts und links neben den Mundwinkeln sind zudem Hinweise auf die Magenareale erkennbar:
 - Ist das Gebiet neben dem Mundwinkel ein-gezogen, kann dies ein Anzeichen für über-mäßiges Fasten bzw. eine fehlerhafte oder un-ausgewogene Diät sein.
 - Eine blasser Verfärbung deutet auf eine schlech-te Durchblutung des Magens hin.
 - Zu viel Spannung weist auf eine fehlende Peri-staltik des Magens hin.
 - Falten zeigen die Anstrengung der Magenwand an. Bilden sich drei senkrechte Falten in dem Gebiet, besteht eine Mangelernährung über ei-nen längeren Zeitraum. Aber auch der Eiweiß-stoffwechsel ist hier mit betroffen.
 - Schwellungen rechts und links der Mundwin-kel bilden sich bei falschen Essgewohnheiten (unregelmäßige Mahlzeiten, zu große Einzel-portionen, einzelne Nahrungsbestandteile, die nicht oder nur schwer vertragen werden, be-sonders Fett, da sich hier der Fettstoffwechsel abzeichnet).
 - Ist das Areal neben den Mundwinkeln gerötet, weist dies auf entzündliche Prozesse des Ma-gens hin. Gelbfärbung lenkt den Verdacht auf eine bakterielle Belastung des Magens (ärzt-liche Prüfung auf *Helicobacter pylori*).
 - Dunkelfärbungen wie Braun- und Grautöne deuten auf eine Degeneration des Magens hin. Diese können als Magenkarzinom enden.

Der Magen (altgriech. *gaster*, lat. *ventriculus*) ist ein elastischer Muskelsack, der als Zwischenspeicher für den Speisebrei, also der Aufnahme von Nahrung dient. Natürlich ist der Magen nicht nur ein Speicher, er hat viele weitere Aufgaben. Er knetet den Speisebrei durch und fügt über seine Drüsen jeden Tag bis zu drei Liter säurehaltigen Saft hinzu. Die Magensäure und die Verdauungsenzyme, die vom Magen produziert werden, sind wichtig, um Mikroorganismen abzutöten, aber auch, um überhaupt Mineralstoffe, Aminosäuren und Spurenelemente aus der Nahrung aufzuspalten und aufnehmen zu können.

Die Magenfunktion schließt den gesamten oberen Verdauungstrakt vom Mund bis zum Jejunum (Leerdarm [Teil des Dünndarms]) ein. Der Magen kontrolliert die Nahrungsaufnahme, indem er Appetit produziert.

Gesichtsdiagnostik für TCM und Naturheilkunde

Svenja Schupp



2. Auflage 04.2026.
Ca. 128 Seiten, 47 farb. Abb., Kartonierte
€ (D) 30,00
ISBN 9783437551390

Gesichtsdiagnostik – wie innen, so außen

Das Gesicht spiegelt den körperlichen und seelischen Zustand eines Menschen wider. Obwohl sich menschliche Gesichtszüge individuell unterscheiden, lassen sich bestimmte Zonen im Gesicht den einzelnen Organen des Körpers zuordnen und so deren Zustand deuten. Die Autorin kombiniert alte chinesische und westliche Methoden der Gesichtsdiagnostik. Das Erkennen von Zeichen und Merkmalen, die auf Mangel und Krankheit hinweisen, ist die Basis für das Ableiten von Ansätzen und Wegen, die zur Genesung und Gesundheit der Patienten und Patientinnen führen. Mit instruktiven, ganzseitigen Grafiken zur detaillierten Darstellung werden die wesentlichen Krankheitsmerkmale im Gesicht veranschaulicht, interpretiert und auf die Traditionelle Chinesische Medizin bezogen. Fallbeispiele aus der Praxis werden anhand von Fotos nach antlitzdiagnostischen Merkmalen und Besonderheiten gedeutet. Die Therapeuten und Therapeutinnen erhalten damit ein diagnostisches Werkzeug, das sowohl die präventive als auch kurative Behandlung der Patienten und Patientinnen bei häufigen Problemlagen zuverlässig unterstützt.

Das Buch eignet sich für Ärzte und Ärztinnen mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren oder Akupunktur, TCM-Therapeuten und -therapeutinnen, Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen und interessierte Laien.

Neu in der 2. Auflage ist die Fünf-Elemente-Küche aus der TCM, die darauf abzielt, ein harmonisches Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper herzustellen. Durch eine gezielte Ernährung soll das Qi (Lebensenergie) frei fließen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Svenja Schupp

ist Heilpraktikerin und Logopädin. Sie hat sich auf Gesichtsdiagnostik und Ernährungsberatung spezialisiert und unterrichtet als Dozentin in Karlsruhe, Österreich und der Schweiz.

Stand: März 2026. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.
€-Preise gültig in Deutschland inkl. MwSt., ggf. zzgl. Versandkosten.



[elsevier.de](https://www.elsevier.de)

Bestellen Sie jetzt
shop.elsevier.de