Das Gesicht lügt nicht

Was verrät uns das Gesicht über unsere Gesundheit? Sehr viel, denn über das Gesicht verläuft eine ganze Reihe von Akupunkturbahnen mit vielen Reflexpunkten. Jeder von ihnen entspricht einem bestimmten Hauptorgan in unserem Körper.

Text & Fotos: Ylenia Frei

as Gesicht ist die Landkarte, auf der die stille Sprache von Körper, Geist und Seele entschlüsselt wird. Genauso wie etwa die Fusssohlen, die Hände, die Zunge oder die Ohrmuscheln gilt das Gesicht als ein sehr aussagekräftiger Spiegel unserer Gesundheit. Sicherlich haben Sie auch schon mal Hautverfärbungen und Veränderungen wie Rötungen, Pickel, Aphten auf Ihrem Gesicht entdeckt. Dann ist es wichtig, das Gesicht sorgfältig zu betrachten. Diese Veränderungen können durch eine chronische Dysfunktion eines Ihrer inneren Organe verursacht sein. Das Gesicht verrät uns, ob in unserem Inneren alles reibungslos läuft oder eben nicht.

Jeder von uns ist Gesichtsleser

Der Ursprung des Gesichtslesens oder der Antlitzdiagnose führt uns in die Antike, wes-

halb sie zu den ältesten Diagnoseformen zählt. Gesichtslesen ist ein uraltes Instrument, um Informationen seines Gegenübers über Stimmung, Persönlichkeit, wie auch Gesundheit zu erhalten. Bevor wir sprechen konnten, haben wir anhand der Mimik des Gegenübers erkannt, ob uns dieser wohlgesonnen ist oder nicht. Jeder von uns ist Gesichtsleser! Wir müssen das nicht erlernen, denn es ist bereits in uns drin. Sie haben bestimmt selbst schon erlebt. dass Ihre Mitmenschen anhand Ihren Gesichtsmerkmalen Schlussfolgerungen über Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit gemacht haben. An Sätzen wie: «Mensch, siehst du aber blass aus!» – oder: «Hast du nicht gut geschlafen - du hast ja Schatten unter den Augen?» usw. sehen wir, wie jeder von uns intuitiv das Gesicht seines Gegenübers liest. Wir können das Gesicht als ein Frühwarnsystem betrachten: Ein Eisenmangel erkennt man im Gesicht viel früher, als die Laborparameter ausschlagen. Nun geht es beim Gesichtslesen nicht nur um das Erkennen und Wahrneh-

Über unser Gesicht verlaufen eine ganze Reihe von Akupunkturbahnen, und es sind eine grosse Anzahl von Reflexpunkten auf ihm vorhanden.

men von Auffälligkeiten, sondern auch um die Erkenntnis über den Ursprung, den Auslöser einer anfälligen Organfunktionsstörung.

Unser innerer Spiegel das Gesicht

Woran erkennen Heilpraktiker, was im Körper in Schieflage geraten ist? Die Antlitzdiagnose oder das Gesichtslesen basiert auf der Erkenntnis, dass alles Äussere eine direkte Reflektion dessen ist, was in unserem Inneren vor sich geht. Über unser Gesicht verlaufen eine ganze Reihe von Akupunkturbahnen, und es sind eine grosse Anzahl von Reflexpunkten auf ihm vorhanden. Jeder von ihnen entspricht einem bestimmten Hauptorgan in unserem Körper. Entzündliche Prozesse, die in einem Organ ablaufen, beginnen sich an den

Austrittsstellen eines der Reflexpunkte oder der Akupunkturbahnen zu manifestieren. Akupunkturbahnen oder auch Meridian-Kanäle können wir uns als «Energiekanäle» vorstellen, die unseren ganzen Körper durchziehen; unser Körper gleicht einem Geflecht von Energiebahnen.

Leinwand unseres Gesundheitszustandes

Wenn die Energien durch die Leitbahnen frei fliessen können, ist der Mensch gesund. Kommt es zu Stauungen oder Blockaden, treten zuerst Funktionsstörungen, dann Krankheiten auf. Betrachtet man die Verbundenheit unserer Organe über Meridian-Kanäle und die Tatsache, dass unser Körper über ein selbstregulierendes System verfügt, ist es auch nachvollziehbar, dass ein Organ ein anderes beeinflussen kann. Unsere Haut ist unser grösstes Organ und somit die Leinwand unseres Gesundheitszustandes. Pickel, Hautausschläge oder Veränderung der Hautfarbe können auf ein inneres Problem hinweisen. Warum sind denn nun

aber gerade hier und da Pickel, Mitesser, dunkle Ringe und tiefe Falten? Sehen wir uns einmal genauer an, wie Therapeuten anhand des Gesichtslesens wertvolle Hinweise erhalten, ob Organe Unterstützung brauchen oder ob es an Nährstoffen mangelt.

Stirn (Leber, Gallenblase)

Wenn der Körper mit Giftstoffen überlastet ist, industriell verarbeitete Nahrungsmittel verdaut oder sich mit negativen Emotionen rumplagt, zeigt sich das im Bereich der Stirn. Aufhellungen oder Blässe der Stirn können darauf hinweisen, dass unter anderem die Entgiftungsleistung der Leber oder die Verdauungsfunktion von Fetten durch die Gallenblase gestört ist. Hautspannungen und Rötungen weisen an dieser Stelle auf gestörte Stoffwechselfunktionen hin.

Augen (Milz, Schilddrüse)

Die obere Augenpartie gibt uns Auskunft über den Energiezustand unseres Körpers – und somit auch über den Gesundheitszustand unserer Milz. Wenn die obere Augenpartie stark gerötet, geschwollen und auffällig verändert ist, ist womöglich die Funktion der Milz gestört. Die Milz ist unter anderem für die Vermehrung und Speicherung der weissen Blutkörperchen zuständig, dies wiederum ist für das Immunsystem von grosser Bedeutung. Die Augenbrauen geben Aufschluss über den Hormonspiegel: Sind sie sehr dünn, kann es sein, dass die Schilddrüse zu wenig Stoffwechselhormone produziert. Kräftige Augenbrauen sind ein Zeichen für Vitalität.



Kräftige Augenbrauen sind ein Zeichen von Vitalität.

Untere Augenpartie (Niere)

Der Bereich unter den Augen steht sinnbildlich für das Nierensystem. Dieses verwaltet unseren gesamten Flüssigkeitshaushalt. Durch schlechte Lebensgewohnheiten und Stress kann es unseren Körper manchmal nicht richtig entwässern. Das zeigt sich dann in Form von Augenringen, Schwellungen oder entzündlichen Problemen im Bereich der Augenbrauen. Diesen Zustand können wir verbessern, indem wir über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken. Ausserdem sollte der Konsum von Zucker, Salz und Koffein zurückgefahren werden.



Der Bereich unter den Augen steht sinnbildlich für das Nierensystem.

Nasenwurzel (Bauchspeicheldrüse, ggf. Lungen)

Eine tiefe Querfalte auf der Nasenwurzel kann Anzeichen einer mangelnden (oder erhöhten) Schild- oder Bauchspeicheldrüsenfunktion sein. Ist die Nasenwurzel verdickt, kann dies in seltenen Fällen auch auf eine schlechte Lungenfunktion hinweisen. Viele Asthmatiker haben verdickte Nasenflügel, was auf eine aufgeblähte Lunge hindeutet. Sind die Nasenflügel hingegen gerötet, kann dies auf entzündete Bronchien hinweisen.

Nasenspitze (Herz)

Auffälligkeiten an der Nasenspitze weisen auf Probleme mit dem Herzen hin. Eine Rötung der Nasenspitze kann zum Beispiel auf Blutzucker- und Blutdruckprobleme durch übermässigen Alkohol, Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel hinweisen. Das Herz ist dann überlastet. Gerade bei bekannten familiären Herzproblemen sollten wir unserem wichtigsten Organ die notwendige Beachtung schenken und den Hinweisen unseres «Spiegel ins Innere» nachgehen.

Obere Wangen (Lungen)

Die oberen Wangen stehen beispielsweise im Zusammenhang mit dem Lungenmeridian. Dieser ist eng mit der Gefühlsebene verbunden. Ausschläge in diesem Bereich können auch durch Sorgen, Angst oder einen Mangel an Selbstbewusstsein hervorgerufen werden. Luftverschmutzung, Allergien, Nikotin oder eine Erkältung zeigen sich oft auch in dieser Zone. Eine schwächelnde Lungenfunktion - zum Beispiel bei Rauchern - ist in dieser Gesichtspartie gut erkennbar. Dann weisen vergrösserte Poren, fehlende Hautspannung, gräuliche Verfärbung auf überbeanspruchte Lungen hin.

Untere Wangen (Magen)

Ernähren Sie sich häufig sehr fettig? Vielleicht haben Sie dann schon Verfärbungen und nachlassende Spannung in den Wangen bemerkt. Ein belasteter Magen lässt sich nämlich an den Wangen erkennen. Ist die Hautpartie geschwollen oder treten Hautunreinheiten auf, kann dies auf eine Unverträglichkeit eines Lebensmittels oder Inhaltstoffes hinweisen.



Eine Rötung der Nasenspitze kann auf Blutzucker- und Blutdruckprobleme durch übermässigen Alkohol, Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel hinweisen. Deshalb: naturbelassene Lebensmittel bevorzugen.



Eine geschwollene Unterlippe kann auf einen trägen Darm, Blässe auf mangelnde Durchblutung desselben hinweisen.

Lippen (Gedärme)

Die Lippenregion verrät, ob Magen und Darm gesund sind. Dabei spiegelt die Oberlippe den Dünndarm wider, eingeschlossen den Zwölffingerdarm. Die Unterlippe zeigt, wie es um den Dickdarm steht. Eine geschwollene Unterlippe kann auf einen trägen Darm, Blässe auf mangelnde Durchblutung desselben hinweisen. Zeigt sich die obere Lippe hell und mit leichtem Grauton, die untere aber bläulichrot, spricht das für eine stark beeinträchtige Darmflora. Ist der Gesichtsbereich seitlich der Mundwinkel auffallend hell, liegt eine Unterfunktion des Magens nahe – eventuell produziert das Organ nicht ausreichend Säure. Ist der Verdauungstrakt gesund, zeigt sich folgendes Bild: Die Lippen sind oben und unten gleichfarbig rot, ohne zu glänzen. Sie weisen feine, senkrecht verlaufende Linien auf.

Kinn (Niere, Blase und untere Bauchregion)

Kinnfalten oder Unreinheiten in dieser Region weisen auf Störungen der Organe in der unteren Bauchregion hin. Das Kinn ist ausserdem eng mit dem Hormonsystem verbunden. Vor der Menstruation treten in diesem Bereich des Gesichts häufig Pickel auf, was am veränderten Hormonhaushalt liegt. Wenn das Kinn hervorsteht, kann dies auf eine Prostata-Vergrösserung hindeuten, aber auch auf eine schwache Blase. Weisse Punkte, gerötete Stellen am Kinn können durch übermässigen Verzehr von Zucker hervorgerufen werden.

Ohrläppchen (Immunsystem)

Das Ohrläppchen des Menschen bildet die angeborene Konstitution ab. Eine gute Blutbildung sowie ein intaktes Immunsystem lässt sich an einem dicken, vollen Ohrläppchen erkennen. Dünne oder wenig ausgeprägte Ohrläppchen verraten eine schwache Säftebildung. Die Kräfte erschöpfen sich eher, und es fällt schwer, entsprechende Reserven aufzubauen.

Komplexes Zusammenspiel

Haben Sie Auffälligkeiten an mehreren Stellen entdeckt? Dies ist sehr wahrscheinlich, da unser Körper und unsere Organe nicht getrennt voneinander, sondern gemeinsam funktionieren. Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Systeme ermöglicht uns tagtäglich das Leben. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und schenken Sie ihm die Aufmerksamkeit, die er verdient hat.

"Gesundheit: Immer auf die Signale deines Körpers hören. Wenn's im Ohr pfeift, dann den Teekessel von der Herdplatte nehmen." (Elmar Hörig)