

ERIC STANDOP

GESICHT LESEN

- » Vitamine **NEU**
- » Mineralstoffe
- » Stoffwechsel

Mangel und Schwächen
erkennen und
ausgleichen

ERIC STANDOP

GESICHT LESEN

- » Vitamine **NEU**
- » Mineralstoffe
- » Stoffwechsel

Mangel und Schwächen
erkennen und ausgleichen

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1547-7

ISBN E-Book 978-3-8434-6523-6

Eric Standop:
Gesichtlesen –
Vitamine, Mineralstoffe und
Stoffwechsel
Mangel und Schwächen
erkennen und ausgleichen
© 2013, 2020, 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anna Twele, Schirner
unter Verwendung von
#1136889158 (© Ground Picture),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck & Anna Twele,
Schirner
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

Erweiterte Neuausgabe – 1. Auflage Juni 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Einführung	7
Übersäuerung und Verschlackung	13
Zeichen mangelhafter Ernährung	17
Kleine Geschichte der Antlitzdiagnostik	23
Mineralstoffmangel	29
Mineralstoffmangel vorbeugen.....	31
Mineralstoffmangel ausgleichen.....	32
Anzeichen von Mineralstoffmangel	34
Heißhunger als Hinweisgeber	35
Färbungen.....	38
Rotfärbungen.....	38
Grau- und Schattenfärbungen.....	49
Gelb- und Braunfärbungen.....	53
Weißfärbungen.....	57
Besonderheiten.....	61
Glanzbildung.....	61
Sommersprossen	71
Mitesser und Pickel	73
Falten.....	75
Vitaminmangel	77
Vitaminmangel erkennen.....	78
Woher Vitamine nehmen?.....	83

Sichtbare Zeichen von Vitaminmangel	85
Akne.....	87
Hautblässe.....	89
Trockene Haare.....	91
Eingerissene Mundwinkel	93
Augenlidschwellungen.....	95
Zahnfleischbluten.....	97
Lippenblässe.....	99
Wangenbläschen	101
Schuppiger Hautausschlag	101
Falten.....	103
Krähenfüße.....	105
Stoffwechselschwäche und Stoffwechselstörung.....	107
Stoffwechsel anregen	110
Stoffwechsel unterstützen	113
Möglichkeiten zum Erkennen von Stoffwechselstörungen.....	118
Stoffwechselstörungen im Gesicht.....	121
Fettstoffwechsel.....	123
Eiweißstoffwechsel.....	127
Kohlenhydratstoffwechsel.....	131
Mineralstoffwechsel.....	135
Schlusswort	138
Über den Autor	140
Literatur- und Quellenhinweise.....	142
Bildnachweis	144

Einführung

Gesundheit und deren Erhaltung sind zentrale Themen unseres Lebens. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit nicht nur das bloße Freisein von Krankheiten und Gebrechen, sondern das vollständige körperliche, geistige und soziale Wohlergehen. Dennoch gehen wir mit unserer Gesundheit – wenn sie noch »da« ist – oft rücksichtslos um. Wir trauern oder bedauern uns jedoch schnell, wenn sie beeinträchtigt oder gar abhandengekommen ist. Ohne Gesundheit wird alles andere zweitrangig, denn sie ist die Grundlage unserer Lebensfreude.

Eine wichtige Rolle für unsere Gesunderhaltung spielt unsere Ernährung. Essen und Trinken machen für viele einen entscheidenden Teil ihrer Lebensfreude aus, für manche sind sie sogar Lebensinhalt. Eine mangelhafte Ernährung kann uns schnell die Gesundheit rauben, während die Aufnahme geeigneter Lebensmittel sich überaus positiv auf unseren Organismus auswirkt.

Eine Schlüsselrolle für einen optimal »funktionierenden« Organismus hat der Stoffwechsel inne. Arbeitet er ungehindert, wird jede Körperzelle mit allem, was sie benötigt, versorgt. Gifte und Schlacken werden aus unserem Körper entfernt, es herrscht ein Gleichgewicht im Energiehaushalt. Unser Stoffwechsel arbeitet aber nur dann ideal, wenn wir ihm alles bereitstellen und liefern, was er dafür braucht.

Unser Körper benötigt Energie für die Bildung, das Wachstum und die zentrale Aufgabenbewältigung jeder einzelnen Zelle. Zur Erzeugung dieser Energie sind in einem etwa 75 Jahre dauernden Leben etwa 60 Tonnen feste Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit notwendig. Die Verdauungsorgane – und damit auch der Stoffwechsel – werden bei dieser Menge stark beansprucht. Der menschliche Stoffwechsel beginnt bereits, bevor die Nahrung den Magen-Darm-Trakt überhaupt erreicht hat. Wir können dies beispielsweise feststellen, wenn wir Brot lange kauen. Dann schmeckt es süßlich, weil der Speichel vor Ort beginnt, die Stärke in Zucker umzuwandeln.

Ein schlecht funktionierender Stoffwechsel, beispielsweise aufgrund einer einseitigen oder einer mangelhaften Ernährungsweise, kann für den Verlust des Wohlbefindens ursächlich sein. Wir sollten deshalb ganz genau hinschauen, was wir essen und trinken und in welchen Mengen. Im Umkehrschluss – das ist die gute Nachricht – können wir aber durch unsere Nahrungsaufnahme unsere Gesundheit fördern, stabilisieren und auch wiederherstellen.

»Deine Nahrung soll dein Heilmittel sein«, verkündete bereits Hippokrates von Kos, der berühmteste Arzt der Antike und Begründer der Medizin als Wissenschaft. Es ist unsere Entscheidung, ob wir über unsere Lebensweise zu einem Mehr an Gesundheit gelangen. Für die meisten, die dieses Buch in den Händen halten, ist ihre Art der Ernährung nicht zwanghaft vorgegeben oder abhängig von der Wirtschaft. Was sie konsumieren, ist ihre freie Entscheidung. Entschlie-

Ben wir uns also für eine gesunde Ernährung! Gleichwohl kann dies nur eine individuelle Ernährungsweise sein, denn jeder Mensch besitzt eigene genetische, körperliche und kulturelle Voraussetzungen und wird im Alltag unterschiedlich gefordert. Optimal ist unsere Nahrung, wenn sie uns das gibt, was wir zur Gesunderhaltung oder zum Gesundwerden benötigen.

Dies scheint zunächst sehr kompliziert zu sein. Nicht zuletzt beschäftigen sich Tausende Bücher mit der Frage, wie die perfekte Ernährung aussieht. Vergleicht man sie miteinander, findet man teilweise völlig widersprüchliche Aussagen, und doch erheben viele Ernährungskonzepte einen Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Ernährungswissenschaftler berufen sich in der Regel auf harte Fakten, ihre Erkenntnisse können aber mit Erscheinen der neuesten Studie wiederum Änderungen erfahren. Ernährung ist etwas Persönliches, sodass jeder mitreden kann. Es gibt nur wenige Themen, die ähnlich emotional und kontrovers diskutiert werden. Doch die meisten Ernährungsmodelle lassen die sogenannten weichen Fakten außer Acht. Sie orientieren sich an Zahlen und übersehen dabei die Lebensumstände und den Gefühlsbereich des Individuums.

Für einen idealen Stoffwechsel und eine optimale Zufuhr an Mineralien und Vitaminen gibt uns der Körper grundlegende Regeln und klare Richtlinien vor. Täglich teilt er uns durch die unterschiedlichsten Zeichen mit, was er von der Art, dem Inhalt und der Menge unserer Ernährung hält. Er ist unbestechlich, und seine Signale unterliegen keinem Konzept und

keiner Manipulation des Bewusstseins. Unser Körper ist die finale Instanz, wenn es um die Beurteilung der aufgenommenen Nahrung geht. Ist er nicht in einer gesundheitlichen Krisensituation, können wir ihm vertrauen. Um die Informationen des Körpers beurteilen zu können, benötigen wir nicht zwingend einen Ratgeber. Wir haben dafür unsere Augen, unser Gefühl und den gesunden Menschenverstand.

Dieses Buch soll dabei unterstützen, diese Sinne zu schulen, aber auch dabei helfen, die äußeren Hinweise, die der Körper – besonders aber das Gesicht – liefert, aufmerksam zu betrachten und hinsichtlich der Gesundheit zu analysieren. Die dafür notwendigen Informationen liefert uns die Antlitzdiagnostik, eine Teildisziplin des Gesichtlesens. Letztlich geht es darum, sich durch die Betrachtung des Gesichts Informationen zu beschaffen, um einen Weg beschreiten zu können, der als Ziel ein Höchstmaß an Gesundheit hat. Welche Auskünfte uns verschiedene Gesichtsmerkmale dazu geben können, erfahren Sie in den Folgekapiteln. Der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden ist aber der, damit zu beginnen, sich beim Essen und Trinken jedes Mal folgende Fragen zu stellen:

- › Ist dieses Lebensmittel natürlich, oder würde es ohne entsprechende Industrie gar nicht existieren? (Künstlich erzeugte Süßstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen und Konservierungsmittel sind sicherlich nicht gesundheitsfördernd.)

- › Esse ich dieses Produkt, weil mich seine Verpackung oder weil mich sein natürlicher Duft anzieht?
- › Wie reagierte mein Körper in der Vergangenheit auf das Lebensmittel? Wenn die Aufnahme Reaktionen wie veränderten Stuhl oder Hautirritationen auslöste, warum konsumiere ich es trotzdem?
- › Wie fühlte ich mich beim letzten Mal nach der Aufnahme dieses Lebensmittels? Vital und gestärkt oder müde und träge?

Vergessen wir nicht, dass unsere Gesundheit das höchste Gut ist, das wir besitzen. Es liegt in unserer Hand, beschwerdefrei und vital zu leben. Die Natur bietet uns dazu ein großes Arsenal, und unser Körper, insbesondere das Gesicht, liefert uns eine Vielzahl an Informationen und Hinweisen, was uns gut tut und was nicht. Wir müssen nur bereit sein, auf unseren Körper zu hören und die Anzeichen zu lesen. Dann können wir die nötigen Schlüsse ziehen.

Zeichen mangelhafter Ernährung

Ein Fehlverhalten in der Ernährungsweise drückt sich sowohl im Inneren als auch im Äußeren des Körpers aus. Veränderungen im Gesicht sind eben nicht nur Schönheitsfehler oder naturgemäße Folgen des Altwerdens. Sie zeigen auch auf, dass unsere inneren Organe unter Belastungen und Mängeln leiden.

»Alles, was innen passiert,
ist auch außen sichtbar.«

Paracelsus

Mögliche Merkmale, die sich als akute Reaktionen auf unser ungesundes Ernährungsverhalten zeigen können, sind Schwellungen, Rötungen oder Hautunreinheiten. Schwellungen sind besonders leicht zu erkennen, wenn sie in einstigen Hohlräumen auftreten. Sammeln sich in diesen Bindegewebsflüssigkeiten an, verändern sie die betroffenen Körperstellen deutlich. Wir alle kennen beispielsweise geschwollene Augen nach einer durchfeierten Nacht, aber auch Hände und Füße, die Kniekehlen und der obere Schulterbereich bieten sich für Einlagerungen an.



Besonders aussagekräftig hinsichtlich Krankheitsanzeichen ist die Augenregion. Oft verrät schon eine Trübung der Augen, dass mit unserem Gegenüber etwas nicht stimmt. Einen glasigen Blick kennen wir nicht nur von Menschen, die gerade geweint haben oder unter Fieber leiden, sondern auch als eine Folge von Alkoholmissbrauch. Ebenso allzu fettiges Essen oder übermäßiger Konsum von Süßigkeiten können diesen Blick hervorrufen.

Unter und über den Augen finden sich häufig Schwellungen und Verdickungen, die »Unter-« bzw. »Oberlidödeme« genannt werden. Unterlidödeme sind umgangssprachlich als »Tränensäcke« bekannt, während sich Oberlidödeme durch zahlloses An- und Abschwellen zu sogenannten Schlupflidern entwickeln können. Beide Merkmale verraten eine Störung im Wasserhaushalt des Körpers. Das Blut kann nicht mehr gleichmäßig fließen, sondern bewegt sich eher träge.

Weitere Einlagerungen, die sich als Schwellung manifestieren, finden wir auch häufig in der Zone neben dem Nasenrücken. Sie geben dem oberen Bereich der Wangen eine pralle Füllung. Auch wenn volle Backen häufig auf positive Resonanz stoßen, sind sie kein Anzeichen für eine gute Grundgesundheit. Vielmehr sollten sie genau beobachtet werden. Aufquellungen im Gesicht können zudem die

unterschiedlichsten Färbungen zeigen. Rote Bäckchen sind vielleicht hübsch anzuschauen, doch können sie uns auch Hinweise auf einen Mangel im Körper liefern. So leidet das »Rotbäckchen« möglicherweise unter Magnesiummangel. Dieses und weitere Merkmale werden in den folgenden Kapiteln eingehender behandelt.

Ist die Schwellung dagegen gelblich gefärbt, ist in der Regel rasches Handeln erforderlich. Eine Gelbfärbung kann ein klarer Warnhinweis auf eine Übersäuerung bis hin zur Vergiftung sein. Dann sind die Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren überlastet und benötigen dringend Unterstützung. In diesem Fall sollte schnellstmöglich ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden.

Auch das Kinn kann viel über den Stoffwechsel und den Mineralstoffhaushalt des Menschen verraten. Ein rotes Kinn beispielsweise ist häufig ein Zeichen für Mineralstoffmangel. Auf eine Übersäuerung weist dagegen die Ausbildung eines Doppelkinns hin. Möglicherweise ist der Träger eines solchen Kinns ein Genussmensch. Doch kann dieses auch auf andere Mängel hindeuten. Einen Genussmenschen verraten zusätzliche Merkmale wie eine fleischige Nasenspitze oder dicke Ohrläppchen. Ein weiterer Hinweis auf eine Übersäuerung ist eine deutliche Falte zwischen Unter-



lippe und Kinnspitze. Wohlgermerkt ist damit nicht die Linie gemeint, die sich wegen einer anatomischen Eigenart des Gesichts bildet (beispielsweise, weil der Betroffene das Kinn etwas nach vorn schiebt). Dasselbe gilt für kleine Fältchen auf den Wangen, sofern sie keine Grübchen sind. Diese sind Persönlichkeitsmerkmale und haben nichts mit der Ernährungsweise oder gar Übersäuerung zu tun.

Sicherlich ist es anfangs schwer, Hinweise auf den Gesundheitszustand im Gesicht zu finden und richtig zu deuten. Gerade aber hinsichtlich einer möglichen Übersäuerung liefert neben dem Gesicht der übrige Körper weitere Anhaltspunkte. So können Einlagerungen und Schwellungen an den Händen ebenfalls eine Übersäuerung anzeigen. Oft verrät diese bereits ein schneller Blick auf den Ringfinger. Der Ring, der bei der Trauung noch so bequem saß, ist nun eingebettet in umliegende Gewebeschwellungen, und beim Abziehen erkennen wir deutliche Druckspuren. Dauerhaftes Fehlverhalten bei der Ernährung kann ein Grund für eine Verdickung der Finger sein. Übertriebener Genuss von Alkohol, tierischen Eiweißen oder Süßigkeiten sorgt über die Jahre für Leiden wie Gelenkentzündungen oder die Abnutzung von Gelenkknorpeln. Geschwollene Finger sollten deshalb ernst genommen werden. Sie fordern eindringlich zur Umstellung auf eine gesunde Ernährungsweise auf.

Hingeschaut und auf die äußeren Zeichen des Körpers geachtet, so scheint es, wurde früher mehr als heute. Dies legen auch die Darstellungen im folgenden Kapitel »Kleine Geschichte der Antlitzdiagnostik« nahe. Doch nimmt in unse-

rer modernen Zeit die Zahl derer wieder zu, die – neben der Nutzung der etablierten Diagnoseinstrumente – im Gesicht und im allgemeinen äußeren Erscheinungsbild nach Signalen für Mangel, Schwächen und gesundheitliche Probleme suchen und so Menschen dabei unterstützen, ihr Wohlbefinden wiederzuerlangen. Und dabei können sie auf Jahrhunderte altes Wissen und immer noch gültige Erkenntnisse zurückgreifen.



Vitaminmangel

Vitamine sind organische Verbindungen, die jeder Organismus für lebenswichtige Funktionen benötigt. Da der körpereigene Stoffwechsel sie nicht bedarfsdeckend selbst produzieren kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden.

Anders als Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße werden Vitamine nicht als Grundbausteine und nur indirekt zur Energiegewinnung genutzt – in dem Sinne, in dem sie die Verwertung dieser Stoffe, deren Ab- und Umbau, regulieren. Jedoch sind sie an anderen wichtigen Prozessen direkt beteiligt, beispielsweise dem Aufbau und Schutz unserer Zellen. Eine große Bedeutung kommt den Vitaminen auch bei der Blut- und Knochenbildung sowie bei der Regulation des Stoffwechsels zu.

Für seine Gesundheit und Vitalität benötigt der Körper eine ausreichend große Menge von 13 lebenswichtigen Vitaminen. Diese werden in fettlösliche (A, D, E, K) und wasserlösliche (C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) Vitamine unterschieden und dementsprechend im Körper gespeichert. Die fettlöslichen Vitamine werden in der Leber und im Fettgewebe eingelagert. Die wasserlöslichen Vitamine hingegen werden von der Darmwand aufgenommen und gelangen auf diese Weise direkt ins Blut. Der Körper kann sie nicht speichern – eine Ausnahme bildet das Vitamin B12.

Vitaminmangel erkennen

Nehmen wir zu wenig Vitamine zu uns, zeigt sich unser Körper geschwächt und reagiert sehr schnell mit Mangelerscheinungen. Oft gehen dabei sichtbare und fühlbare Zeichen Hand in Hand. Die klassischen Symptome sind Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Muskelschwäche und Leistungseinbruch. Sie sind die

wohl auffälligsten Hinweise auf ein unterversorgtes Immunsystem. Dies wiederum macht den Körper anfälliger für Krankheiten. Wenn es um den Schutz geht, zeichnen sich besonders die B-Vitamine aus, die das Immunsystem unterstützen. Sie tragen zum Zellwachstum bei, verbessern die Qualität der Schleimhäute und helfen dem Körper zudem, Krankheitserreger frühzeitig zu erkennen.



Woher Vitamine nehmen?

Auf dem großen Markt der Nahrungsergänzungsmittel finden sich zahllose Anbieter von Vitaminpräparaten. Was vor vielen Jahren mit dem Multivitaminensaft im Angebot des Supermarktregals begann, ist längst ein Milliardengeschäft geworden. Nicht nur das Marketing, auch der Preis und die Qualität der Produkte sind von sehr unterschiedlicher Qualität. Die Beratung des Kunden wird wiederum oft dem Beipackzettel überlassen.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass uns die Natur, sofern wir uns abwechslungsreich und gesund ernähren, ausreichend mit allen Mineralstoffen und auch Vitaminen versorgen kann. Essen wir also bewusst und unterstützen unseren Körper durch wertvolle Inhaltsstoffe, ist eine Zufuhr von Vitaminpräparaten nicht nötig.

Sicherlich liegt der Fall anders, wenn bereits chronisch ein großer Mangel vorherrscht. Auch in einer akuten Situation, beispielsweise bei einer drohenden Grippe, kann das Supplementieren von Vitaminen durchaus sinnvoll sein. Hier sollte jedoch immer fachkundiger Rat hinzugezogen werden. Dahin gehend ist das eigene Gesicht ein wertvoller Informationslieferant.



Bevor wir also zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, sollten wir uns kritisch mit der eigenen Ernährung befassen und sie auf ihre Inhaltsstoffe hin überprüfen. Woran mangelt es? Wo und wie kann ich fehlende Vitamine über meine Nahrung gewinnen?

Im folgenden Kapitel finden Sie Hinweise auf typische Gesichtsmerkmale, die auf einen Vitaminmangel hindeuten, sowie geeignete Lebensmittel, die beim Ausgleichen des jeweiligen Mangels behilflich sein können.

Sichtbare Zeichen von Vitaminmangel

Gefühlte Zustände, die auf einen Vitaminmangel hinweisen, gibt es reichlich, doch sind die Symptome häufig unspezifisch. Sie können deshalb leicht fehlgedeutet oder bagatellisiert werden, werden im schlimmsten Fall sogar ignoriert. Nicht zuletzt ist das Schmerzempfinden sicherlich individueller Natur. Was der eine als bohrend, der andere als stechend bezeichnen würde, wird von einer dritten Person womöglich als kaum nennenswert erachtet. Wie stark wir Schmerzen wahrnehmen, hängt nicht nur von körperlichen, sondern auch von psychischen Faktoren ab. Hier spielen die allgemeine Lebenssituation, die soziale und ökonomische Lage, ja, selbst die Erziehung eine Rolle. Äußerliche Zeichen sind da oft hilfreicher, da sie uns deutlich vor Augen führen, wo Mangel herrscht und ein Eingreifen nottut. Diese Hinweise sind nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere sichtbar und können so leichter von Fachkundigen in Heilberufen, aber auch von Angehörigen und Freunden erkannt werden als jene durch das bloße Abfragen von Schmerz- und Reizzuständen. Nachfolgend sind die wichtigsten sichtbaren Zeichen von Vitaminmangel beschrieben.





Akne

Natürlich ist dieses Zeichen vornehmlich hormonellen Veränderungen zuzuschreiben. Weitere Gründe können Schmutz- und Keimansammlungen sein. Jedoch zeigt sich Akne, die sich zumeist in einer Verdickung der Haut sowie Mitessern, Pickeln und/oder Pusteln äußert, auch bei einem unzureichenden Vitamin-A- und -E-Spiegel. Um eine solche Ursache zu bestätigen, sollte auch auf extreme Müdigkeit und plötzlich auftretende Stimmungsschwankungen geachtet werden. Möglicherweise fehlt dem Körper zusätzlich das Spurenelement Zink.



Ausgleichende Nahrungsmittel:

Karotten • Süßkartoffeln • Feldsalat • Honigmelone • Aprikosen • Mango • Kürbis • pflanzliche Öle wie Weizenkeim-, Kürbiskern-, Sonnenblumen- und Rapsöl • Haselnüsse • Walnüsse • Mandeln • Sonnenblumenkerne • Spinat • Brokkoli



Hautblässe

Verändert sich die Gesichtsfärbung in Richtung einer deutlich wahrnehmbaren Blässe, so kann dahinter nicht nur der zuvor im Buch erwähnte Kalium- oder Kalziummangel stecken, auch eine zu geringe Zufuhr von Vitamin B12 über die Ernährung kann hierfür der Auslöser sein. Da Vitamin B12 für die Blutbildung unerlässlich ist, fällt eine Unterversorgung besonders in der Färbung der Gesichtshaut auf. Ferner geht diese oft mit Erschöpfung und Müdigkeit einher.



Ausgleichende Nahrungsmittel:

Fleisch • Austern • Hering • Forelle • Lachs • Joghurt • Käse



Trockene Haare

Bei spröden Haaren empfiehlt die Schönheitsindustrie das passende Shampoo oder andere Pflegeprodukte. Dabei verhindert schon eine ausreichend vitaminreiche Ernährung fast immer ein Austrocknen und sorgt für Glanz. Es gilt, den etwaigen Vitamin-B7-Mangel auszugleichen. Oft gehen mit trockenen Haaren auch brüchige Fingernägel einher – ein weiteres Indiz für den Mangel an Biotin.



Ausgleichende Nahrungsmittel:

Eier • Soja • Tomaten • grüne Bohnen • Hafer

Reine Haut, wache Augen, frischer Teint – einen gesunden Lebensstil erkennen wir häufig auf den ersten Blick. Die ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium oder Magnesium, Vitaminen sowie ein gut funktionierender Stoffwechsel spielen dabei eine große Rolle. Doch nicht immer führen wir unserem Körper alle Nährstoffe zu, die er braucht. Entdecken wir Schwellungen, Rötungen, Blässe oder Hautunreinheiten im Gesicht, liegen in der Regel Unterver-sorgungen vor. Oft sind weitere Symptome wie verminderte Leistungsfähigkeit, Unwohlsein, Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder Verstopfung die Folge.

Eric Standop ist Experte für Gesichtlesen und kennt die typischen Gesichtsmerkmale und Veränderungen, die auf Mineralstoff- und Vitaminmangel sowie bestimmte Stoffwechselschwächen hindeuten. Ob dunkle Schatten um die Augen als Zeichen von Eisenmangel oder eingerissene

Mundwinkel als Ausdruck von zu wenig Vitamin B2: Dank Beispielfotos können wir ein bestehendes Defizit leicht selbst erkennen und es mit einfachen Ernährungsstrategien ausgleichen – für innere Gesundheit, die man uns ansieht.

International
bekannter Face-
Reading-Experte
mit 17 Büchern
in 9 Sprachen

 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1547-7



9 783843 415477

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)