Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,

liebe Freunde des Frühlings,

alljährlich warten wir sehnsüchtig auf die Jahreszeit, die wie keine andere für den Neubeginn, das Werden und Entstehen steht. Wir genießen die ersten wärmenden Sonnenstrahlen, kommen bei morgentlichem Vogelgezwitscher leichter aus den Federn und starten unbeschwerter in den Tag. Jedes Jahr staunen wir ehrfürchtig darüber, wie die Natur mit unerschütterlichem Lebenswillen zu neuem Sein erwacht und erste zarte Triebe der letzten Kälte trotzen.

Die Wiederbelebung der Natur durch das milde Klima in Zeiten des Frühlings, wenn Schroffheit und Härte des Winters überstanden sind, ist wie eine Analogie zu dem, was Naturheilkunde leisten kann: bei Beschwerden und Krankheit geben Hydrotherapie, Ordnungstherapie, eine ausgewogene, vollwertige Ernährung und ein ganzheitlicher Therapieansatz wie die Homöopathie den entscheidenden Impuls, der Selbstheilungskräfte aktiviert und dem Körper erlaubt, den Regenerationsprozess zu beginnen.

Der Frühling taugt in vielerlei Hinsicht zur Metapher. Denn auch wir finden uns neu, richten uns auf die warme Jahreszeit ein und unseren Körper darauf aus, und oftmals empfinden wir - nach überstandener Frühjahrsmüdigkeit - die Lust auf Entwicklung und persönliches Wachstum.

Wie man das eigene Potenzial im wahrsten Sinne des Wortes „am Gesicht ablesen" kann, erklären Petra Vischer und Jürgen Dörendahl eindrücklich in ihrem Artikel auf Seite 2 und 3 dieses Einhefters. Die Autoren sind professionelle Gesichtsleser und widmen sich somit einer uralten Kunst, welche hierzulande zwar nur wenige beherrschen, die in den Jahrtausenden ihrer Existenz aber nichts an Faszination und Reiz eingebüßt hat.

Bei der Lektüre wünsche ich Ihnen viel Freude und - selbstredend auch im Namen meines Vorstandsteams - eine gesunde, belebende Frühlingszeit.

Herzlichst,

Ihr Peter Emmerich

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

(Eduard Mörike, 1804-1875)

Die Kunst des Gesichtslesens

von Petra Vischer & Jürgen Dörendahl, Gesichtsleser und Coaches

Wussten Sie, dass Ihr Gesicht Ihr ganzes Leben wie ein offenes Buch abbildet und Sie daraus lesen können? Unser Gesicht ist eine magische Mischung aus Veranlagung, äußeren Einflüssen und Spuren sich wiederholender Ausdrucksmuster. Es ist ein Hologramm, eine dreidimensionale Projektion unseres inneren Selbst, unserer Gefühle und unseres Wirkens.

Gezeichnet durch den Wandel der Zeiten erzählt es die Geschichten unseres Lebens. Die Methode, mit der wir aus unserem Lebensbuch lesen können, ist die Chinesische Gesichtsdiagnostik. Dazu begeben wir uns auf eine Reise in das alte China. Dort war es einem Arzt nicht gestattet bei der Diagnose, den Körper seiner Patientinnen zu berühren, um mögliche Krankheiten zu lokalisieren. Es blieb ihm die Betrachtung von Außen, die Betrachtung des Gesichtes und der Zunge. Das Lesen aus dem Antlitz wurde so zu einer wichtigen Methode der Diagnose von Erkrankungen. Die Wurzeln der Chinesischen Gesichtsdiagnose finden sich mitunter im Buch „Huángdì Nèijīng Sùwèn“ - des Gelben Kaisers, welches als Grundlagenwerk der Chinesischen Medizin gilt und bis auf das Jahr 2700 vor Christi zurückdatiert wird. Gesichtsleser waren damals nicht nur Ärzte, sondern auch Heiratsvermittler und Berater der Kaiser. Heute ist es sogar in China immer noch üblich, dass ein Gesichtsleser geschäftlichen Verhandlungen wie Vertragsabschlüssen beiwohnt.

Neben den Chinesen nutzten auch andere alte Kulturen diese Technik. Hinweise darauf finden sich bei den Ägyptern und besonders auch bei den Griechen. Einer der bedeutendsten Ärzte der Antike, Hippokrates, verfasste diesbezüglich Aufzeichnungen.

In China wohnt geschäftlichen Verhandlungen üblicherweise noch heute ein Gesichtsleser bei.

Die Kunst des Gesichtslesen war bereits in der Antike bedeutungsvoll und ist es in China - bis heute.

Bei der chinesischen Gesichtsdiagnose geht es um weitaus mehr, als nur um das Erkennen von gesundheitlichen Aspekten unseres Körpers. Als eine der fünf Künste der Chinesischen Metaphysik betrachtet diese Gesichtslesekunst den Menschen ganzheitlich in Verbindung mit seiner Persönlichkeitsstruktur, seinen Potentialen und seinen Beziehungen. Dadurch ist dieses Wissen nicht nur für Ärzte interessant, sondern für jeden Menschen, der bewusst mit seiner Gesundheit umgeht und darüber hinaus seine Stärken fördern und seine Beziehungsthemen optimieren möchte.

Die Chinesen unterteilen das Gesicht in Regionen und Zonen, wobei jeder Bereich unterschiedliche Aspekte aufweiset. Alleine der Mund bietet eine Fülle an Informationen, auf die wir im Folgenden eingehen möchten.

Die Größe des Mundes verrät Einiges über unser Potenzial, Einfluss auf andere auszuüben.

Unser Mund - das Zepter der Macht

Der Mund dient uns neben der Nahrungsaufnahme besonders zum Austausch von Informationen. Wir können ablesen, auf welche Art und Weise ein Mund kommuniziert. Das bedeutet, dass die Form des Mundes und der Lippen einen Einfluss auf unsere Karriere und unseren Beruf hat. Achten Sie einfach bei Ihrer nächsten geschäftlichen Begegnung auf den Mund Ihres Gesprächspartners. Sie könnten z. B. große und kleine, gerade und schiefe Münder, schmale Oberlippen, dominante Unterlippen, Zahnlücken und vielleicht schiefe Zähne sehen.

Wenn zum Beispiel die Oberlippe in der Mitte einen ausgeprägten Schwung hat, kennen wir dieses Merkmal als Amorbogen. Die Chinesen

nennen diesen Mund Flaggenmund. Dieser Mensch zeigt Flagge, er ist ein brillanter Rhetoriker und kann gut Gespräche führen. Ein Mund, der eine klare Abgrenzung in der Farbe zum umliegenden Hautbild aufweist, zeigt die Fähigkeit einer klaren Sprache auf. Unterstützt wird diese Eigenschaft von geraden Zähnen. Die Größe eines Mundes beschreibt die Reichweite unseres Wirkungskreises. Je größer der Mund ist, desto ausgeprägter ist unser Potenzial, einen weitreichenden Einfluss auf unsere Mitmenschen ausüben zu können. Beobachten Sie einmal die Münder von erfolgreichen Entertainern, wie zum Beispiel Thomas Gottschalk und vor allem von Politikern des Weltgeschehens. Wer mit seinem Mund und seiner Sprache gut umgehen kann, hält das Zepter der Macht in seiner Hand.

Menschen mit vollen Lippen tun sich leichter, über ihre Gefühle zu sprechen. Das kommt der Beziehung zugute.

Der Gesunde ist unwissend reich

In der Chinesischen Medizin sagt man: über den Mund öffnet sich die Milz und die Zunge ist der Trieb des Herzens. Die Organe stehen in Verbindung zu unserem Gesicht und zeigen sich in sogenannten Reflexzonen. Krankheitsdispositionen des Dünndarms lassen sich an der Oberlippe und Erkrankungen des Dickdarms an der Unterlippe ablesen. An der Struktur und Färbung der Lippen zeigen sich die Belastungen der Organe. Bei einer chronischen Erkrankung des Dünndarms kann sich die Oberlippe bis zu einem schmalen, blassen Strich zurückziehen. Entzündungen des Darmes zeigen sich durch rötliche Verfärbung des Hautbildes und Mangeldurchblutungen durch bläuliche Verfärbungen. Ein geschwächtes Immunsystem, welches durch einen Nährstoffmangel oder eine chronische Krankheit entsteht, kann sich durch eingerissene Mundwinkel bemerkbar machen.

Gesichtsdiagnostik: die Signale unseres Körpers spiegeln sich im Gesicht.

Die Signale unseres Körpers, die sich im Gesicht zeigen, können uns somit dabei helfen energetische Schwächen der Organe frühzeitig zu erkennen. Die Zeichen können sich bereits lange, bevor wir Schmerzen erleiden, im Gesicht zeigen. Man kann unser Gesicht auch als Frühwarnsystem unserer Seele bezeichnen.

Falten über dem Mund zum Beispiel haben einen starken Bezug zu unserem emotionalen Innenleben. Bei der Gesichtsdiagnose werden diese Falten der Emotion „Sorge“ zugeschrieben. Haben wir diese Falten, neigen wir dazu uns zu viele Gedanken zu machen und kommen dadurch nur schwerlich zu einem Ergebnis. Je klarer wir sind und unsere Bedürfnisse ausdrücken, desto weniger Falten bekommen wir. Diese Klarheit steht wiederum auch in Bezug zu unserer Milz. Eine energetisch gesunde Milz schafft klare Gedanken. In diesem Umfeld kann die Emotion „Sorge“ nicht gedeihen und die Falten bleiben aus.

Rote Lippen soll man küssen…

Die Reflexzonen in unserem Gesicht sind sehr vielschichtig zu betrachten. Wie bei einer Zwiebel gibt es mehrere Ebenen, die unterschiedliche Aspekte aufweisen. So gibt unser Mund auch Informationen über unsere Sinnlichkeit und Sexualität preis und steht in direkter Verbindung zu unser Partnerschaft. Menschen mit vollen Lippen tun sich leichter über ihre Gefühle zu reden, sind meist voller Erotik und Sinnlichkeit. Bei Frauen sind diese Lippen ein Zeichen für Fruchtbarkeit, was erklärt warum Männer diese Frauen sexuell attraktiv finden. Ein Mund mit schmalen Lippen deutet darauf hin, dass der Mensch eher dazu neigt, Entscheidungen über seinen Verstand zu treffen. Auf der Ebene des Potentials erkennen wir, dass dieser Mensch im beruflichen Kontext ein kühler und logischer Denker ist. Seine Emotionen kann er sehr gut zurückhalten. Diese Stärke im Beruf kann im Gegenzug eine Schwäche für seine Beziehungen darstellen. Denn gerade hier ist es wichtig, seine Gefühle zu kommunizieren.

Wenn wir Kindern zusehen wie sie sich bewegen, fröhlich tanzen und singen, dann blicken wir oftmals in strahlende Gesichter mit vollen Lippen. Im Laufe unseres Lebens werden unsere Lippen meist schmaler durch die Verantwortung und allen rationalen Entscheidungen, die das Leben von uns abverlangt. Wenn wir jedoch wieder mehr küssen, mehr berühren und Berührungen zulassen, dem Leben ein JA geben, vertrauensvoll und offen in die Welt blicken, dann werden die Lippen wieder voller und rosiger.

Warum es sich lohnt auf die Signale des Gesichts zu achten

Erst das Zusammenspiel aller Merkmale macht uns zu dem Menschen, der wir sind. Über die Informationen, die unser Gesicht preis gibt, haben wir die Möglichkeit einen bewussteren Zugang zu unserem Leben zu erhalten. Das Gesicht zeigt uns unsere Potenziale und Stärken, und gibt uns deutliche Signale, wenn wir diese nicht leben. Falten, Pigmentflecken, Verfärbungen und Veränderungen des Gewebes der Haut zeigen an, wenn wir nicht in unserer Spur sind.

Kühler Kopf oder sinnlicher Gefühlsmensch: Was der Mund alles verrät...

Oft suchen wir viele verschiedene Orte auf und begeben uns auf die Suche nach Antworten im Außen. Das Gesichtslesen gibt uns die Möglichkeit zur Innenschau, denn das Gesicht ist der Spiegel all dessen, was in uns steckt. Mit den Informationen des Gesichtslesens werden wir uns unserer Potenziale bewusst und finden den Weg, diese leben zu können

Jürgen Dörendahl, mit langjähriger Erfahrung als Personalperater und Coach &
Petra Vischer, niedergelassen in eigener Praxis für Klassische Homöpathie und Dozentin für Apotheker, sind gemeinsam in Gräfenhausen bei Pforzheim als Gesichtsleser tätig.

Vegetarisch-veganes Menü für

Freunde des Frühlings

Lange genug haben wir auf den Frühling gewartet - und auf all die schönen Dinge, die er im Gepäck hat. Grund genug, ihn jetzt auch so richtig zu zelebrieren. Und zwar mit einem wunderbar leichten Frühlingsmenü, das alle wichtigen Kriterien erfüllt: lecker, gesund und völlig unkompliziert zuzubereiten. Die Hauptrollen übernehmen würziger Bärlauch, zarter Spargel und fruchtige Erdbeeren. Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Cremig-würzige Bärlauchsuppe

100 g frischen Bärlauch
5 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Liter
50 ml Sahne
Salz/Pfeffer
2 EL Butter

Die Zwiebel schälen und in einer Pfanne mit der Butter anschwitzen, bis sie goldgelb ist.

Mit der Brühe aufgießen und Kartoffeln sowie Bärlauch beifügen (dabei vier Blätter Bärlauch für die Garnitur zurück behalten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Dann die Suppe mit einem Pürierstab mischen und zum Schluss die Sahne unterheben.

Nochmals kurz aufkochen lassen und heiß mit dem Bärlauch garniert servieren.

Spargel mit Nudeln und fruchtigen Orangenfilets

250 g weißer Spargel
Salz/Pfeffer
1 Bio-Orange
2 Schalotten
4 Stiele Kerbel
2 EL Öl
100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sojacreme
150 g grüne Bandnudeln

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in wenig kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten zugedeckt dünsten, abgießen und kurz unter fließendes kaltes Wasser halten (abschrecken). Orange heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und die Frucht so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und grob würfeln. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Kerbel abspülen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin 1-2 Minuten glasig dünsten. Spargel zugeben und 2 Minuten weiterbraten. Erst die Gemüsebrühe, dann die Sojacreme dazugießen.

Orangenstücke und -schale dazu-geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 5-6 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen, mit Sauce mischen, abschmecken und mit Kerbel anrichten.

Melissen-Sorbet mit marinierten Erdbeeren

½ Vanilleschote
1 Bio-Limette
1 Bund Zitronenmelisse
2 ½ EL Rohrohrzucker (ca. 50 g)
150 ml heller Traubensaft
400 g Erdbeeren

Die halbe Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Limette heiß abspülen, trockenreiben, halbieren und 1 Hälfte in Scheiben schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln. 1-2 Stiele für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in eine Schüssel geben.

Vanilleschote und -mark, Limettenscheiben, Rohrohrzucker, Traubensaft und 450 ml Wasser in einem Topf aufkochen und unter Rühren den Zucker darin ganz auflösen lassen. Die Zuckerlösung über die Zitronenmelisse geben und 10-15 Minuten ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in eine flache Auflaufform geben und in den Tiefkühler stellen. Sobald die Flüssigkeit am Rand zu gefrieren beginnt, alles mit einem Stabmixer gut durchrühren. Den Vorgang während der Gefrierzeit von 6 Stunden häufig wiederholen: Je öfter umgerührt wird, desto feiner die Konsistenz.

Von der restlichen Limette die Schale fein abreiben, den Saft auspressen und beides in eine Schüssel geben. Die Erdbeeren behutsam waschen, trockentupfen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Limettenschale und -saft mischen. Aus dem fertigen Sorbet mit einem Esslöffel Nocken formen und mit den marinierten Erdbeeren anrichten. Mit beiseitegelegter Melisse garnieren und servieren.

Rezepte für jeweils 4 Personen

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Bildnachweis: freepik, fotolia, privat