



# Leseprobe

Svenja Schupp

## **Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit**

Krankheiten erkennen und vorbeugen mit der Antlitzdiagnose

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 16. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Es steht im Gesicht geschrieben

Svenja Schupp, ausgebildete Gesichtleserin, beschreibt in diesem Ratgeber anhand von Fallbeispielen und detaillierten Abbildungen wie sich Dysbalancen in Organen im Gesicht abbilden. Die Heilpraktikerin gibt vielfältige Werkzeuge an die Hand, mit denen man sich bei Beschwerden selbst helfen, Heilung initiieren und die Gesundheit erhalten kann. Diese Selbsthilfe kann mit etwas Face-Reading-Übung auch prophylaktisch angewandt werden, lange bevor sich Ungleichgewichte zu einer Krankheit entwickeln. Dank ihres umfangreichen Wissens in den Bereichen TCM, Homöopathie, Pflanzenheilkunde und ihrer langjährigen Praxis-Erfahrung kann die Autorin eine ganze Palette an Selbsthilfemaßnahmen von Dehnübungen für die Meridiane, über Tees für die Organe, bis hin zu Globuli bei bestimmten Beschwerden anbieten.



### Autor

## Svenja Schupp

---

Svenja Schupp ist Heilpraktikerin und staatlich anerkannte Logopädin. Während ihrer Shiatsu-Ausbildung kam sie erstmals mit Gesichtlesen in Berührung. Sie erwarb als erste Europäerin nach ihrer Ausbildung bei dem bekannten Gesichtleser Eric Standop das Face Reading Diplom. Seit zehn Jahren lehrt und praktiziert sie Gesichtlesen und ist Dozentin an der Face Reading Academy. Svenja Schupp ist in ihrer Naturheilpraxis in Karlsruhe tätig, arbeitet als Autorin und bietet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Ausbildungen, Workshops und Vorträge an.

## Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit

Svenja Schupp

# Gesichtlesen

als Weg zur Gesundheit

Krankheiten selbst  
erkennen und vorbeugen  
mit der Antlitzdiagnose

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

I. 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: UI (Westend61)

Herstellung: Timo Wenda

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: Alcione, Lavis

Printed in Italy

Bildredaktion: Sabine Kestler

Bildnachweis:

Gettyimages: UI (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



**Klimaneutral**

Druckprodukt  
ClimatePartner.com/14044-1912-1001

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Theorie</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	12
<b>Gesundheit</b> .....	12
Selbstdiagnose leicht gemacht .....	13
<b>Krankheit</b> .....	14
<b>Gesichtlesetechniken</b> .....	15
<b>Unterschiedliche Techniken für ein Gesamtbild</b> .....	15
Antlitzdiagnostik .....	15
Irisdiagnostik .....	16
Zungendiagnostik .....	17
Mimik .....	17
Körpersprache .....	18
Physiognomik .....	19
Siang Mien .....	19
<b>Die Praxis der Antlitzdiagnose</b> .....	20
<b>Traditionelle chinesische Medizin</b> .....	21
Die Organuhr .....	22
Das Meridiansystem .....	26
Meridian-Dehnungsübungen .....	27
<b>Heilkräuter, Hausmittel und Homöopathie</b> .....	28
Hausmittel .....	29
Schüßler-Salze .....	30
Homöopathie .....	31

<b>Praxis</b> .....	33
<b>Drei Diagnosetechniken</b> .....	34
<b>Traditionelle chinesische Medizin</b> .....	34
<b>Pathophysiognomik</b> .....	35
<b>Antlitzdiagnostik</b> .....	36
Worauf achte ich beim Gesundheitslesen? .....	37
Wofür steht welche Farbe? .....	37
Hinweise zum nächsten Kapitel .....	38
<b>Zeichen im Gesicht: Organzuordnung und -stärkung</b> .....	40
<b>Eine Geschichte zur Lunge: Die Flugreise</b> .....	40
Die Lunge .....	41
Rezepturen .....	49
<b>Eine Geschichte zum Dickdarm: Geschädigte Darmflora</b> .....	53
Der Dickdarm .....	54
Rezepturen .....	59
<b>Eine Geschichte zum Magen: Das Roemheld-Syndrom</b> .....	64
Der Magen .....	65
Rezepturen .....	71
<b>Eine Geschichte zur Milz: Epstein-Barr-Virus</b> .....	75
Die Milz .....	76
Rezepturen .....	79
<b>Eine Geschichte zur Bauchspeicheldrüse:</b>	
<b>Diabetische Stoffwechsellage</b> .....	81
Die Bauchspeicheldrüse .....	81
Rezepturen .....	86
<b>Eine Geschichte zum Herz: Lebensrhythmus</b> .....	88
Das Herz .....	88
Rezepturen .....	93
<b>Eine Geschichte zum Dünndarm: Darmentzündung</b> .....	96
Der Dünndarm .....	96
Rezepturen .....	100

<b>Eine Geschichte zur Blase: Blasenentzündung</b> .....	102
Die Blase .....	103
Rezepturen .....	106
<b>Eine Geschichte zur Niere: Etwas geht an die Nieren</b> .....	108
Die Niere .....	109
Rezepturen .....	113
<b>Eine Geschichte zur Leber: Die Müdigkeit der Leber</b> .....	116
Die Leber .....	116
Rezepturen .....	121
<b>Eine Geschichte zur Gallenblase: Ärger und Gallensteine</b> .....	124
Die Gallenblase .....	125
Rezepturen .....	129
<b>Eine Geschichte zur Schilddrüse: Persönlichkeit, Lebensaufgaben und Talentlinien</b> .....	132
Die Schilddrüse .....	133
Rezepturen .....	136
<b>Eine Geschichte zum Stoffwechsel: Wechseljahre</b> .....	138
Der Stoffwechsel .....	140
Rezepturen .....	146
Fotos zum Üben .....	149
<b>Gesunde Lebensführung</b> .....	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](http://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.

