

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 2: Im Gesicht Krankheiten lesen?

**Artikel:** Das Gesicht als Spiegel der gesundheitlichen Verfassung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554390>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Das Gesicht als Spiegel der gesundheitlichen Verfassung



Der «Ist-Zustand des Körpers» spiegelt sich auch im Gesicht wider: Proportionen des Kopfes, Gesichtszüge, Lippenform, Haare, Haut und Hände sind nur einige der Parameter, an denen sich die gesundheitliche Verfassung eines Menschen ablesen lässt. Dazu bedarf es weder bildgebender Verfahren, wie Ultraschall oder Röntgenaufnahmen, noch irgendwelcher Laborwerte. Das jedenfalls verspricht «Petschners So-Shin-Diagnostik» mit ihren «sechs Methoden und zehn Künsten».

Sie zeigen nach Angaben des Präventologen Thomas Petschner den Zustand jedes einzelnen Organs genau an und liefern somit konkrete Hinweise darauf,

Niemand wird bestreiten, dass es äussere Kennzeichen innerer Erkrankungen gibt. Nicht umsonst sagt man, eine Krankheit habe jemanden gezeichnet. Doch ist die Diagnostik via Zeichenlesen im Gesicht vor allem eine unterstützende Methode. Sie ersetzt keineswegs den Besuch beim Arzt oder Therapeuten.

mit welchen Massnahmen das Gleichgewicht bzw. die Gesundheit wiederhergestellt werden kann. Der Spezialist beweist dies anhand konkreter Fälle, in denen er die Krankheit nicht nur auf seine Art diagnostizierte, sondern auch noch mit individuell erstellten Ernährungskonzepten Erfolge erzielte. Was so spektakulär klingt und vernunftbegabte Menschen erst einmal zu grösster Skepsis veranlasst, ist dank eines schlüssigen Konzepts nachvollziehbar.

## Petschners So-Shin-Diagnostik

So-Shin kommt aus dem Japanischen und bedeutet «Methoden und Künste der Diagnostik»; «Petschners So-Shin-Diagnostik» ist das Ergebnis seines Studiums fernöstlicher Diagnostik und Makrobiotik am Kushi-Institut in Boston/USA sowie seiner Forschungen über traditionelle Diagnostikverfahren alter Kulturen. Sie beinhaltet Elemente aus China, Japan, Indien, Ägypten, Griechenland etc. und umfasst neben dem visuellen Eindruck, zu dem die genaue Betrachtung der Iris und des Ohrs beiträgt, Stimme, Geruch, Tief- und Flachpuls, Druck und Wärme der Haut, die «Landkarte» der Muttermale sowie die Untersuchung der Meridianpunkte. Weitere Aufschlüsse liefert ein Gespräch mit dem Ratsuchenden sowie ein ausführlicher Fragebogen, in dem dessen Ess- und Lebensgewohnheiten eine wichtige Rolle spielen.



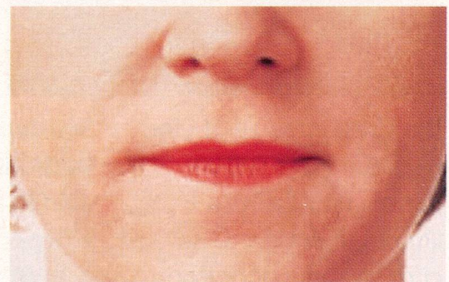
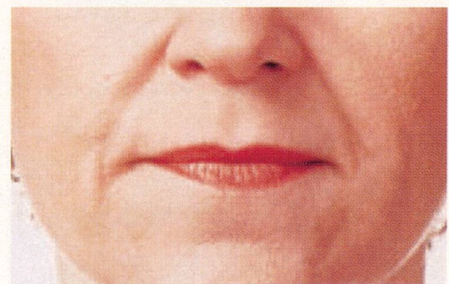
Dank «seiner ungewöhnlichen Kombination fernöstlicher Medizin mit pragmatischen Elementen des modernen Lebens» kann Petschner nach eigener Aussage in den Menschen hineinschauen. Damit will der Experte, der vor 15 Jahren selbst unter einer lebensbedrohlichen Erkrankung litt, zur Gesundheitsvorsorge beitragen, zumal es ihn zutiefst beunruhigt, dass er immer mehr Kinder und Jugendliche auf der Strasse treffe, denen die Krankheit ins Gesicht geschrieben stehe. Deshalb möchte er möglichst viele Menschen dafür sensibilisieren, im Spiegel auf erste Anzeichen einer Veränderung der Organstruktur zu achten. Vor allem auf solche will er ihr Augenmerk richten, die zu einer ernsthaften Erkrankung führen können, wenn nicht vorab Gegenmassnahmen ergriffen werden. Doch eine Einschränkung macht der So-Shin-Diagnostiker, der in Zweifelsfällen mittlerweile – wenn auch noch inoffiziell – von Schulmedizinern zu Rate gezogen wird: Angeborene Eigenarten in den Gesichtszügen haben keine Aussagekraft über die Organe.

### Das Gesicht als Spiegel der Organe – nach Petschner:

Einige Symptome sind auch in der Schulmedizin bekannt, andere weitgehend unbekannt:

- ♦ Schwellungen unter den Augen weisen auf eine Funktionsstörung der Nieren hin.
- ♦ Wer unter aufgedunsenen Wangen leidet, sollte an seine Lungen denken, die sich dort übrigens auch mit Hautreizungen bemerkbar machen können, wenn sie kurz zuvor unter schlechter Luft in Diskotheken o.ä. zu leiden hatten.
- ♦ Geplatzte Kapillaren sind ein Zeichen verhärteter Arterien und Blutgefässe, deren Ursachen im übermässigen Konsum tierischer Produkte liegen.
- ♦ Die Nasio-Labialfalte ist die Grenzlinie zwischen den diagnostischen Hauptbereichen des Verdauungssystems und des Kreislauf- und Ausscheidungssystems, muss also individuell auf den jeweiligen Einflussbereich hin untersucht werden.
- ♦ Lippen spiegeln generell den Zustand des Magens, Zwölffingerdarms, Dünn- und Dickdarms wider.
- ♦ Eine bläuliche Verfärbung der Lippen deutet auf einen Blutstau im Verdauungssystem hin: In der Oberlippe betrifft es den Magen, während es sich bei einer Verfärbung der Unterlippe um den Darm handelt. Punktuelle blaue Flecken sind ein Anzeichen für Geschwürbildung.
- ♦ Weisse Lippen zeigen eine schlechte Absorption im Darmbereich.
- ♦ Die Schwellung unterhalb der Unterlippe lässt häufig auf chronische Verstopfung schliessen.
- ♦ Bei einer nach vorne kippenden Unterlippe handelt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit um Beschwerden des Dünndarms.
- ♦ Verschwindet die Oberlippe allmählich oder ist sie praktisch gar nicht mehr vorhanden, liegen grosse Magenprobleme vor.

Die Naso-Labialfalte ist die Grenzlinie zwischen den diagnostischen Hauptbereichen des Verdauungssystems und dem Kreislauf- und Ausscheidungssystem. Sie ist Indikator für die Grundbeschaffenheit und der Grad der Belastung der Systeme im Ganzen. Die Falten um den Mundwinkel zeigen die Beanspruchung der Eierstöcke und eine leichte Zystenbildung.



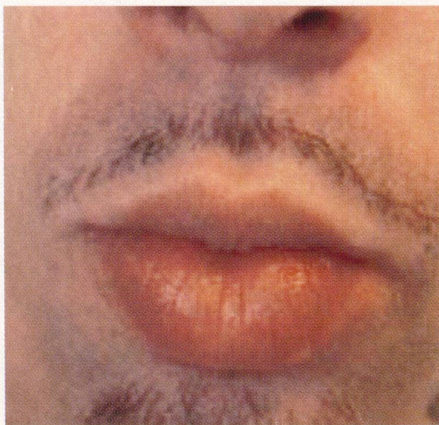
Durch die Entlastung des Verdauungssystems (keine tierische Nahrungsmittel und keine chemischen Erzeugnisse) sowie einer direkten Rückkopplung auf die Ausscheidungssysteme kommt es auch zu einer Veränderung «an der Oberfläche».



- ♦ Wem – ohne familiäre Veranlagung – frühzeitig eine Glatze am Hinterkopf zu schaffen macht, der sollte das nicht als vermeintlich ästhetisches Problem betrachten, sondern als organisches: Sie könnte auf eine zu starke Belastung des Darms hindeuten.
- ♦ Geheimratsecken wiederum weisen auf ein Ungleichgewicht der Nieren hin.
- ♦ Die Haare lassen Rückschlüsse auf den Mineralhaushalt, den Zustand der Darmzotten sowie die Energie der Sexualorgane zu.
- ♦ Der Grüne Star ist nicht ausschliesslich ein Problem der Augen, sondern vielmehr ein Symptom, das unter anderem durch Fettablagerungen im Darm verursacht wird.

### Therapie durch Ernährungsumstellung

Ist das Organ bzw. die Ursache des Ungleichgewichts ermittelt, müssen die Lebensgewohnheiten darauf eingestellt werden. Vorrangig ist bei Petschner – wie in der japanischen Diagnostik – die Umstellung der Ernährung. Diesbezüglich weiss er, wovon er redet: Nachdem



Die Unterlippe zeigt eine Belastung des Dünndarms mit häufigen Durchfallphasen. Ursache: übermässiger Konsum von extremen Nahrungsmittelgruppen aus Yin und Yang. Auch die Oberlippe ist geschwollen und zeigt eine Belastung durch extreme Yin-Nahrungsmittel. Das kann zu Gastritis und Magengeschwüren führen. In solchen Fällen sind Fleisch und tierische Produkte sowie Zucker und Konservierungsstoffe zu meiden.

Schulmediziner für die Schwersterkrankung des einstigen Innenarchitekten keinen Rat wussten und ihm nur noch wenige Monate gaben, hatte er sich eingehend über fernöstliche Philosophie, Yin- und Yang-Ernährung sowie die vielschichtigen Naturheilmethoden informiert und war nach Boston gereist, um bei dem Oshawa-Schüler Michio Kushi Hilfe zu suchen. Der berühmte Japaner muss die umfassenden theoretischen Kenntnisse und die Gabe des Deutschen zur Diagnostik erfasst haben, denn er nahm ihn nach einem Jahr nicht nur als motivierten Patienten unter seine Fittiche, sondern liess ihn an seinem Institut studieren und von seinem medizinischen und makrobiotischen Wissen profitieren.

Seitdem Petschner dank einer radikalen Ernährungsumstellung geheilt ist, lautet sein Prinzip: «Der Mensch ist, was er isst», denn alle seine Organe – von den Zellen bis zu den Molekülen und Atomen im Körper – stammten von der Natur und dem, was er esse. «Wir erschaffen unseren Gesundheitszustand jeden Tag selbst». Ändern wir unsere Nahrung, so ändern wir uns laut Petschner selbst. Seiner Überzeugung nach ist der Mensch auch nicht von Natur aus gereizt, depressiv, unruhig, müde, zu langsam oder zornig: Er isst sich diese Verfassung an.

### Robert de Niro wird durch Essen eine «harte Nuss»

Als Beispiel nennt Petschner seine Arbeit im Dienste des Hollywoodstars Robert de Niro: Diesen von Natur aus ausgeglichenen Menschen, der die Rolle eines hasserfüllten Exhäftlings spielen sollte, habe er auftragsgemäss bei den Dreharbeiten zu «Kap der Angst» «mit viel Schweinefleisch, Salz und Eiern hart gekocht»! Der Experte, der sich in Wiesbaden mit seiner Diagnostik und Ernährungsberatung selbstständig gemacht hat, berät und bekocht übrigens nicht nur amerikanische Stars, sondern auch deutsche Bundespolitiker.



## Petschners Ernährungsberatung

Der Erkenntnis des eigenen Zustands muss die Information über die Wirkungsweise der einzelnen Nahrungsmittel auf unseren Körper folgen: Dazu teilt der Makrobiotiker die Nahrungsmittel in folgende Kategorien ein: Yang-Lebensmittel haben diese Auswirkungen: zusammenziehend, trocken, wärmend, aktiv, basisch. Yin-Lebensmittel dagegen wirken dehnend, wasserspeichernd, kühlend, passiv und sauer. Beide Gruppen lassen sich von «extrem» bis «ausgewogen und moderat» abstufen. Grundsätzlich sollte der Verzehr von extrem dehrenden bzw. zusammenziehenden Nahrungsmitteln eingeschränkt werden.

## Verzehr in Massen

Fische mit weissem Fleisch, Linsen, Bohnen, Erbsen, Radieschen, Pilze, Gurken, Rettich, Kohlrabi, Brokkoli, Karotten, Sellerie und Kohl jeder Art, Sprossen, kaltgepresstes Oliven-, Sesam-, Mais- und Rapsöl, Salate aller Art, Dill, Petersilie, Lorbeer, grosse Kürbisarten, Mandeln und heimisches Obst.

## Möglichst stark reduzieren oder völlig meiden

Fleisch jeder Art (Kalb ebenso wie Lamm, Schwein oder Geflügel), Eier, Weich-, Schimmel- und Hartkäse, raffiniertes Jodsalz, Milchprodukte, Südfrüchte, Zucker aller Art, denaturierte Nahrungsmittel wie polierten Reis, Weissmehl oder chemisch behandelte und/oder hergestellte Produkte, konservierte bzw. tiefgekühlte Fertigkost.

Wer angesichts der vielen Einschränkungen zu resignieren droht, sollte wenigstens drei Dinge konsequent reduzieren: Schweinefleisch, Zucker und konservierte Nahrungsmittel.

## Der Gesundheit ausgesprochen dienlich

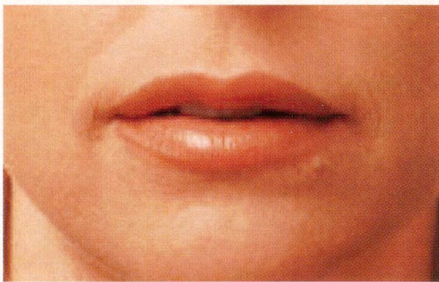
«Unbedenklich» sind laut Petschner beispielsweise biologisch angebaute Getreide, wie Gerste, Roggen, Weizenkörner, Dinkel, Buch-



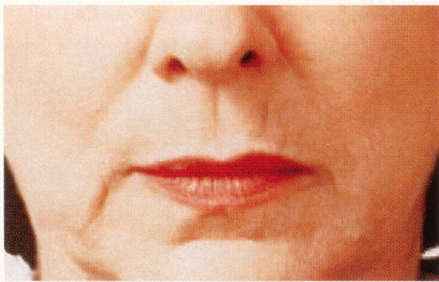
### KONTAKTADRESSE

THOMAS PETSCHNER  
MARKTSTR. 20  
D-65183 WIESBADEN  
TEL. IN D:  
0611 360 57 00  
TEL. AUS CH/A:  
0049 611 360 57 00





Anscheinend makellose Lippen und Mundbereich deuten auf eine starke Fettablagerung und Zystenbildung im Darmbereich hin.



Das Bild zeigt ein beginnendes, leichtes «Schrumpfen» der Gebärmutter (vertikale Falten über der Oberlippe) und eine «Null-Funktion» der Eierstöcke.

*Wer sich für dieses Thema interessiert, möchte vielleicht auch das folgende Buch lesen.*

*Peter Emmrich  
«Antlitzdiagnostik.  
Eine Einführung in die biochemische Heilweise nach Dr. Schüssler»  
Jungjohann Verlag, Neckarsulm, 2001 3. Auflage, 64 S.,  
ISBN 3-932347-14-5,  
SFr 16.80/Euro 8.60*

weizen, Mais, Naturreis, aber auch Nudeln und Pasta ohne Ei, Vollkornbrot ohne Hefe. Als Getränke empfiehlt er Brunnen- und Quellwasser sowie einige Sorten grünen Tees.

### Optimaler Speiseplan laut Petschner

Er setzt sich aus 50 Prozent Getreide – vor allem aus Vollkornprodukten –, 25 Prozent heimischem Gemüse, 15 Prozent Hülsenfrüchten extra und etwa 5 Prozent Fisch, Meeresalgen sowie Miso-Suppe (fermentierte Suppe) zusammen.

Ökotrophologen von Krankenkassen, für die er Kochkurse durchführt, haben ihm bescheinigt, dass diese auf traditionellen fernöstlichen Prinzipien basierenden Ernährungsvorschläge eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen gewährleisten, ausserdem wenig Fett und Protein enthalten, aber viele komplexe Kohlenhydrate und Gemüse. «Damit entsprechen sie in idealer Weise den derzeitigen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft», so Gaby Eppinga von der Betriebskrankenkasse R + V, Wiesbaden.

### Was ist so ungesund an Schweinefleisch?

Hinsichtlich der zwischenzeitlich vergessenen Diskussionen über die angeblich ausgerottete Schweinepest, BSE, Hormonpräparate, Antibiotika, Fischmehl und andere Tierfutterskandale bezeichnet der Präventologe den Verzehr von viel Fleisch als «russisches Roulette»:

Zudem habe übermässiger Fleischverzehr verheerende Auswirkungen auf den Eiweissüberschuss, der wiederum für viele Krankheiten mit verantwortlich sei, und darüber hinaus entstünden während des Verdauungsprozesses Giftstoffe im Darm. Die gesättigten Fette schliesslich beeinflussen nachweislich direkt das schlechte Cholesterin, das die Verhärtung der Blutgefässe und damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zur Folge hat. Darüber hinaus übt Fleisch laut Petschner eine zusammenziehende (Yang-) Tendenz auf die meisten Organe aus, während der Fettgehalt extrem dehnend und übersäuernd (Yin) wirkt.

Folglich stelle Schweinefleisch eine gleichzeitige Doppelbelastung dar: «Das deutlichste Anzeichen ist ein Kraft-Pendel zwischen Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche einerseits bis hin zum unkontrollierten Tatendrang andererseits, der auch in Zorn ausbrechen kann.» Darüber hinaus sei die Nährstoffverwertung viel geringer als angenommen, während die Schleimansammlung und Darmbelastung zunehme.

### Fallbeispiele aus der Praxis

#### 1. Kinderlosigkeit

Die Eheleute Barbara und Armand Wojtczuck aus Nürnberg suchten Rat bei Petschner, nachdem ihnen Schulmediziner jede Hoffnung auf eigene Kinder genommen hatten: aufgrund wiederholter Eier-



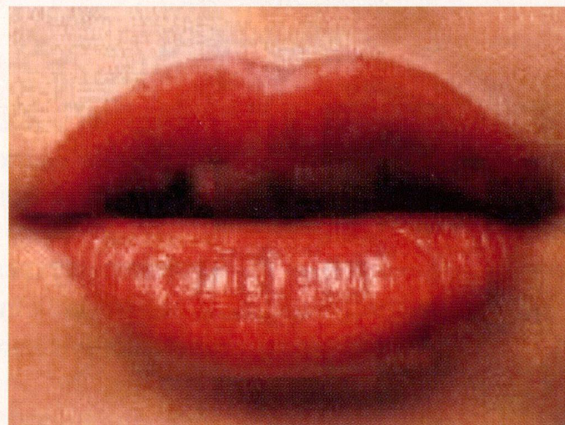
stockentzündungen mit Folgeschäden und eines durch jahrelange Allergie-Therapien stark geschwächten Immunsystems. Acht Monate nach der Umstellung auf makrobiotische Ernährung wurde Barbara zum grossen Erstaunen der Ärzte schwanger: Das Ehepaar hat inzwischen zwei gesunde Kinder. Petschner erklärt dazu: Die Nahrung beeinflusse sowohl die Blutqualität als auch die Beweglichkeit der Spermien. Ausserdem müsse die Fähigkeit des Körpers gefördert werden, Schadstoffe auszuschcheiden und den ungestörten Fluss der Energien zu gewährleisten. Schliesslich gelte es auch zu berücksichtigen, dass die Scheidenflüssigkeit zu sehr «Yin», also in einem saurem Zustand sein könne, wodurch die Spermien beim Vordringen gleichsam paralysiert würden.

## 2. Asthma

Die Ernährungswissenschaftlerin Gaby Eppinga aus Wiesbaden stellte aufgrund einer starken Tierallergie, die sich in Form von Asthma äusserte, im Oktober letzten Jahres ihre Ernährung strikt nach Petschners Vorgaben um. «Bereits an Weihnachten störten mich bei meiner Mutter die Haare ihrer Katze nicht mehr im geringsten.»

## 3. Hautausschlag

Der 52-jährige Norbert Eder beobachtete monatelang eine eiförmige Rötung am rechten Unterschenkel, die sich allmählich ausbreitete und schliesslich zu einem stark juckenden Ausschlag an Fuss und beiden Unterarmen führte. Beim Hautarzt erfuhr er, dass ein solches Ekzem «durch Kontakt mit allem Möglichen verursacht» werde und er lediglich den Juckreiz mit einer Kortisonsalbe lindern könne. Nach weiteren schlaflosen Nächten suchte er Petschner auf, der aus den befallenen Stellen an Bein und Armen sofort auf Milz und Galle schloss und angesichts der Hautreizung die scheinbar riesige Auswahl potentieller Allergene gezielt (und zutreffend, weil kurz zuvor mehrfach verzehrt) eingrenzte: Oliven und/oder Rotwein. In den folgenden Tagen waren alle Nahrungsmittel zu meiden, die im Magen gären. Resultat: Der Hautausschlag verschwand innerhalb weniger Tage.



Hier wird deutlich, dass das «Innenleben» durch eine Lippenstift-Abdeckung nicht im Verborgenen bleibt. Der Schwellmund zeigt eine eindeutige Belastung des Dünndarms mit öfteren Durchfällen (zwei- bis dreimal pro Woche).

## 4. Cholesterinsenkung

Gernot Kleemann aus Westhusen hatte jahrelang erfolglos Mittel zur Blutverdünnung und Senkung des Cholesterinspiegels genommen und musste schliesslich doch operiert werden. Als Patient mit fünf-fachem Bypass wurde ihm empfohlen, abzunehmen und weiterhin regelmässig Medikamente für seine Blutwerte einzunehmen. Weder die Arzneimittel noch irgendeine Diät brachten langfristige Erfolge. Erst als der Mann seine Ernährung Petschners Vorgaben gemäss umstellte, verlor er 20 Kilo Gewicht und erzielte – ohne Medikamente – ein Einpendeln seiner Blutwerte im Normalbereich. • ed