

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