

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen
Vorbeugen ist besser als heilen



Der Inhalt in diesem Buch ist vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors ist ausgeschlossen.

1. Auflage 2013

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-268-6

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Vorbeugen ist besser als heilen

Der aktive Weg zur optimalen Gesundheit

INHALT

Vorwort	7
Die Einteilung.....	9
I Das Gesicht.....	9
1 Die Gesichtsform.....	9
a) Normalform	9
b) Rundform	11
c) Faltengesicht	11
2 Die Gesichtsfarbe	14
3 Die Gesichtsfalten	17
a) Stirnfalten	19
b) Naso-Labialfalten	20
c) Hamsterbäckchen.....	21
4 Hautkrankheiten im Gesicht	23
a) Akne.....	23
b) Neurodermitis oder atrophisches Ekzem.....	25
c) Rosacea und die Gesichtsfarben	31
d) Herpes labialis (Lippenherpes).....	32
e) Warzen und Hautverfärbungen.....	33
5 Haare und Haarausfall.....	36
6 Die Augen.....	40
a) Conjunctivitis (Bindegauztzündung)	43
b) Brennende und trockene Augen	44
c) Druckgefühl in den Augen.....	46
d) Rezidivierende Hornhauterkrankungen.....	46
e) Kurzsichtigkeit	46
f) Glaukom, Grauer Star und andere schwere Augenkrankheiten	47
g) Äußere Zeichen um die Augenhöhle	47
h) Irisfarben und Iriszeichen	49
7 Nase und Ohren.....	50
a) Rachenmandeln	50

b) Schnupfen.....	51
c) Nasennebenhöhlen	52
d) Ohren	56
Ohrentzündung	57
Tinnitus/Hörsturz	58
8 Mund, Mundhöhle, Zunge und Zähne.....	59
a) Lippen	59
b) Herpes labialis	61
c) Fissuren und Rhagaden	62
d) stomatitis aphtosa.....	63
e) Mundsoor/Mundtrockenheit	64
g) Gaumenmandeln	67
h) Infektanfälligkeit	68
i) Zunge	72
Zungenbelag/Zungengröße	72
Fissuren/Trockenheit	75
Zungenbrennen	76
k) Mundgeruch	77
l) Zähne	79
Karies.....	80
Zahnfehlstand	81
Amalgam	84
Zahn-Organ-Beziehung	92
Zahnherd	94
II Hals und Arme.....	96
Anatomie und Physiologie des Halses	97
Halslänge/Kopfdrehung	99
Halsstreckung	100
Tennisellenbogen	100
Fingernägel	102
Einrisse an den Fingerkuppen	103
Raynaud-Syndrom.....	103
Carpal-Tunnel-Syndrom	104
Heberden'sche Knötchen/Dupuytren'sche Kontraktur	105

III Der Brustkorb	106
a) Lungenvolumen	107
b) Weibliche Brustform	109
c) Abstand der Schulterblätter	111
d) Puls- und Atemfrequenz.....	113
 IV Der Bauchraum	115
Der gesunde Darm.....	116
Bauchmuskelspannung	116
Stuhlform.....	117
Darmpassage/Stuhlgeruch	118
Übelkeit	118
Hämorrhoiden/Darmgeräusche	119
Pulsation.....	119
Lumbalgien, Ischiasbeschwerden und Sakralgien	121
Körperhaltung	121
1. Entenhaltung	122
2. Lässige Haltung	122
3. Anlaufhaltung	123
4. Normalhaltung	124
5. Apfelsinenhaut.....	125
6. Kältezonen.....	126
7. Die Blinddarmoperation als Frühzeichen	127
8. Die Reizblase und andere Unterbauchstörungen.....	128
 V Die Beine	130
1. Die Beinlängendifferenz	131
2. Der Senk-, Knick-, Spreizfuß	132
3. Kalte Füße	133
4. Besenreiser-Venen	133
5. Wachstumsschmerzen	134
6. Kniestecher	134
7. Fußzehen und Zehennägel.....	136
 Schlusswort	138
Quellennachweise	140

VORWORT

Mit diesem Buch möchte ich Sie aufmerksam machen auf viele kleine Zeichen des Körpers, die uns beginnende Störungen anzeigen können. Wenn wir diese Zeichen rechtzeitig bemerken, richtig deuten und uns dann auch richtig verhalten, im Allgemeinen unsere Lebensführung entsprechend ändern, dann können wir sehr frühzeitig vorbeugen, unsere Gesundheit im Allgemeinen erhalten und Krankheiten meistens vermeiden.

Da wir mit unserem derzeitigen Gesundheits-, Kassen- und Ärztesystem auf eine Krankheits- und Finanzierungskatastrophe zusteuern, ist eine selbstverantwortliche Gesundheitsvorsorge sicherlich der beste Weg, mit wenig Kosten viel zu erreichen. Denn Pflichtversicherung, mangelhafte Kostenerstattung von natürlichen Medikamenten und Behandlungen und nebenwirkungsreiche Normalmedizin zwingen uns, eine Medizin zu akzeptieren, die viele Menschen nicht haben wollen und gegen die sie sich vergeblich wehren.

„Hilf dir selbst,
dann hilft dir Gott.“

Ein altes Sprichwort sagt: „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.“ So möchte ich Ihnen mit dieser Veröffentlichung ein Diagnosemittel in die Hand geben, mit dem Sie frühzeitig sich selbst und Ihre Mitmenschen beurteilen können. Dann können Sie auch selbst die Weichen stellen, ob Sie in Richtung von besserer Gesundheit gehen oder es bei dem derzeitigen Zustand belassen wollen.

Sie erhalten auf diese Weise eine neue Entscheidungsfreiheit, die Ihnen viel Sicherheit und Selbstvertrauen geben wird. Die Hilflosigkeit gegenüber dem derzeitigen System wird geringer.

Und Sie werden sehen, dass es gar nicht so schwierig ist, gesund zu werden, gesund zu sein und gesund zu bleiben. Wir brauchen dazu nur ein wenig Überlegung, ein wenig Instinkt, eine gewisse Portion Disziplin und möglichst viel Lebensfreude. Dann werden auch anfänglich große Schwierigkeiten immer kleiner und wir können uns an immer mehr Fortschritten erfreuen, bis wir von unserem Körper vielleicht nur noch die angenehmen Signale spüren. Dann werden wir aber wohl auch schon weitgehend gesund sein.

Viele dieser Frühzeichen wurden erstmalig von dem berühmten österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr beschrieben und in seinem Grundlagenbuch „Fundamente zur Diagnostik der Verdauungskrankheiten“ bereits 1920 veröffentlicht¹. Seine Schüler haben diese Arbeit weiterentwickelt und zusätzliche Frühzeichen entdeckt und erklärt.

So können wir heute auf einer breiten Wissensbasis aufbauen, die leider noch sehr wenig in die gängige Medizin integriert ist. Aber je besser die Patienten informiert sind, desto eher werden sich auch die Ärzte bemühen, dieses brachliegende Wissen zu erwerben und in die tägliche Praxis umzusetzen.

Damit nähern wir uns allmählich dem anderen Sprichwort: „Vorbeugen ist besser als heilen.“

Ich wünsche Ihnen eine angenehme und aufschlussreiche Lektüre!
Ihr Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen



DIE EINTEILUNG

Wir fangen mit dem Gesicht an, wenden uns dann dem Kopf zu und anschließend allen Körperteilen von oben nach unten. So haben wir eine einfache Ordnung vor uns, in der wir uns schnell zurechtfinden können.

I. DAS GESICHT

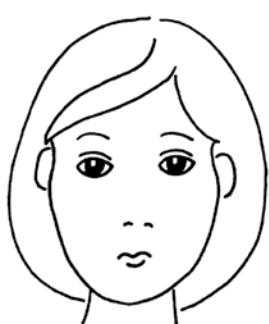
1. Die Gesichtsform

Man darf die Gesichtsform nicht verwechseln mit der Kopfform. Die Kopfform ist vorgegeben, meist auf genetischer Grundlage. Die Gesichtsform erhält man sich (wenn man gesund bleibt) oder erwirbt sich einen neuen, veränderten (wenn Störungen auftreten).

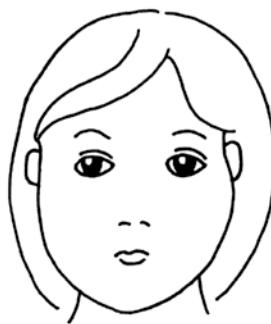
a) Die normale gesunde Form des Gesichts ist oval.

Die Haut ist straff, rosig, glatt und elastisch. Auch beim Lachen entstehen in der Haut keine Falten, sondern nur Grübchen in den Wangen. Der normale Mund ist klein und gut geschwungen, die Lippen sind leicht gewölbt.

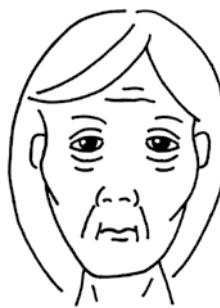
Alle von diesem Normal- und Idealzustand abweichenden Formen sind schon nicht mehr ganz normal.



Normalform



Rundform

Faltengesicht
(Yang)Faltengesicht
(Yin)

Das Yang-Gesicht gehört zu einem robusten Menschen (Yang-Typ), das Yin- Gesicht zu einem von der Anlage her geschwächten Menschen (Yin-Typ).

An der Gesichtsform lässt sich die Belastung des Körpers mit Giftstoffen ablesen.

Abb.: Christine Schikora

b) Die erste Abweichung ist die Rundform.

So gibt es leicht gerundete, stärker und stark gerundete Gesichter. Die letzte Stufe dieser Entwicklung ist das Vollmondgesicht, oft mit pausbackigen Wangen (verstärkte Rötung) und fleischigen Lippen. Der Grund für diese Veränderungen liegt in der Einlagerung von Giftstoffen, die fast immer aus dem Darm stammen.

Damit diese Giftstoffe möglichst wenig Schaden anrichten können, werden sie durch Wassereinlagerungen verdünnt und sind somit weniger schädlich. Häufig ist ein leichtes Untergewicht vorhanden. Die Menschen mit derartigen Veränderungen sind noch weitgehend gesund. Sie haben noch viele Möglichkeiten zur Regeneration und können ihre Gesundheit oft völlig wiederherstellen.

c) Die zweite Abweichung ist das Faltengesicht.

Dieses kann in zwei verschiedenen Formen auftreten, je nach dem zugrundeliegenden Menschentyp.

Der sogenannte Yang-Typ (rundlich mit Fettansatz, beginnendes Übergewicht) lagert erst Wasser in das Gesicht ein, das dadurch rundlicher erscheint. Wenn dann die elastischen Fasern der Gesichtsmuskulatur aufgrund der Gifteinlagerungen zu erschlaffen beginnen, sinken die schwerer gewordenen Hautpartien nach unten und es entstehen Falten, z.B. im Bereich der Mundwinkel, der Nase, Lachfalten, Backentaschen usw.

Das Gewebe ist durch Einlagerung schwerer geworden, die elastischen Fasern werden durch Giftstoffe geschädigt und können das schwere Gewebe nicht mehr oben halten, so dass dieses nach unten sinkt. Durch gesunde

Lebensweise und Vermeidung der schädlichen Faktoren lässt sich dieses Stadium weitgehend rückgängig machen.

Beim sogenannten Yin-Typ (schlank, mager, ohne Fettansatz, später oft hager) ist die Haut von vornherein nicht in der Lage, viel Flüssigkeit einzulagern. Dadurch fehlt die Verdünnung der Giftstoffe (wie oben bereits geschrieben), so dass die elastischen Fasern der Gesichtsmuskulatur unmittelbar geschädigt werden und erschlaffen. Das Gewebe ist nicht so schwer aufgrund der fehlenden Wassereinlagerung, die elastischen Fasern werden schneller und stärker geschädigt. Gesicht und Nase werden spitzkantig, die Haut wird insgesamt dünner. Man spricht dann auch schon von einer beginnenden Atrophie der Gesichtshaut (Schrumpfung, Schwund), die nicht mehr vollständig behebbar (reversibel) ist.

So lassen sich bei genauer Beobachtung schon aus den ersten Veränderungen von Gesichtshaut und -form tiefgreifende Schlüsse auf eine beginnende Schädigung ziehen. Die Ursachen dieser Veränderungen liegen in der Einlagerung von Giften, die üblicherweise aus dem Darm stammen.

Dass man sich aber auch im höheren Alter sowohl die Gesichtsform als auch eine weitgehende Faltenfreiheit erhalten kann, zeigte der Dalai Lama auch im Alter von über 77 Jahren. Auch viele Nonnen und Mönche erscheinen oft wesentlich jünger als der gleichaltrige Durchschnitt der Bevölkerung. Das hängt mit der Disziplin in der Lebensführung zusammen, mit Singen, Beten und meist reichlicher sinnvoller Arbeit sowie geringerer sogenannter Stressbelastung.



Gesund sein und bleiben ist relativ einfach – eine positive Sicht auf die Dinge und etwas Disziplin in der Lebensführung sind wichtige Bausteine.

Foto: contrastwerkstatt, fotolia.de

2. Die Gesichtsfarbe

- a) Die normale Gesichtsfarbe unserer Bevölkerung weist eine leichte Rosafärbung auf. Sie zeigt eine normale Durchblutung mit hellrotem, sauerstoffreichem Blut. Alle anderen Färbungen sind Ausdruck einer Störung oder eventuell auch Krankheit.
- b) Eine blasse Haut tritt bei Verminderung der Durchblutung auf. Diese kann akut entstehen durch eine Kreislaufstörung, z.B. Ohnmacht, oder chronisch durch eine Verkrampfung der feinen Kapillargefäße, fast immer infolge einer Vergiftung, die wiederum fast immer mit dem Darm zusammenhängt. Auch kleinere Kinder haben häufig schon derartige Veränderungen der Gesichtsfarbe. Im Anfangsstadium können sich blasses und leicht gerötete Haut im Laufe eines Tages auch abwechseln.
- c) Eine fahle, graue Haut, die auch zunehmend schmutzig aussehen kann, weist auf eine zunehmende Vergiftung des ganzen Körpers hin, wobei das Gesicht diese Entwicklung früh widerspiegelt.
Je stärker der Grauton, desto stärker die Belastung. Auch braune Flecken können auftreten, oft als Alters- oder Leberflecken bezeichnet. Es zeigt sich damit eine Verminderung der Ausscheidungs- und Entgiftungsleistung der Leber und der anderen Ausscheidungsorgane an.
- d) Eine verstärkte Rötung im Gesicht, besonders der Wangen und oft auch der Nase, weisen auf Alkoholwirkung hin. Es gibt auch den Begriff der Alkoholiker-Nase. Dabei stammt bei vielen derart betroffenen Menschen der Alkohol aus der eigenen Darmgärung, bei der Alkohole produziert werden. Bei dieser Gärung entsteht nicht nur der zwar giftige, aber trotzdem noch gut tolerierte normale Alkohol (Äthanol),

sondern auch die hochgiftigen Alkohole Methanol (führt zu Blindheit), Propanol und Butanol (sog. Fuselalkohole).

Häufig haben Rohkost-Vegetarier eine solche Gärung, weil sie die Rohkost zu reichlich essen und oft nicht genügend kauen und diese dann im Darm in Gärung übergeht. Die andere große Gruppe mit Gärungsfärbung im Gesicht sind die Biertrinker, die aber meist auch einen entsprechenden Bierbauch besitzen.

Bei all den unter b) bis d) beschriebenen Verfärbungen der Gesichtshaut handelt es sich um Anfangsstadien. Diese können auch schon im Kindesalter auftreten, sind dort aber nicht häufig. Bei der überwiegenden Zahl der Erwachsenen findet man aber derartige Abweichungen, weil ihr Gesundheitszustand meist nicht völlig in Ordnung ist, obwohl sie sich vielleicht noch gesund fühlen. Bei genauer ärztlicher Untersuchung, besonders nach den Richtlinien von Dr. F. X. Mayr, wird man aber auch andere Abweichungen außer der Gesichtsfarbe vom völlig gesunden Idealzustand finden.



*Normale Gesichtsfarbe, blasses oder fahles Haut oder verstärkte Gesichtsrötungen:
Ob ein Mensch gesund ist oder der Körper zunehmend vergiftet wird und die Giftstoffe
nicht mehr selbst ausscheiden kann, zeigt auch die Gesichtsfarbe.*

Abb.: Christine Schikora

Mit zunehmender Störungsdauer werden auch die Erscheinungen stärker, d.h., dass auch die Farbveränderungen zunehmen. Dann sieht auch der Laie, dass dieser Mensch nicht mehr gesund ist, obwohl viele Ärzte einen solchen Menschen für gesund halten, weil sie keine krankhaften Befunde im Blut oder an den Organen feststellen können. Fast täglich habe ich solche Patienten in der Praxis, die bei vorhergehenden ärztlichen Untersuchungen für gesund gehalten wurden, nur weil die oben und im Verlauf dieser Artikelserie beschriebenen Störungs- und Krankheitsfrühzeichen nicht bekannt sind und unter Medizinern auch nicht für wichtig gehalten werden. Dabei ist das frühzeitige Erkennen und rechtzeitige Behandeln die Grundlage jeder wirkungsvollen und wesentlich preiswerteren Prophylaxe.

Bei dieser Aufstellung kann und will ich nicht auf die Besonderheiten eingehen, die bei der sog. „Antlitzdiagnostik“ z.B. nach Schüßler², Huter³ oder Hickethier⁴ angegeben werden. Solche Abweichungen von dem Normalgesicht sind meist mit einzelnen Organdiagnosen und entsprechenden Therapiehinweisen verbunden. In der Spezialliteratur kann darüber genügend nachgelesen werden.

3. Die Gesichtsfalten

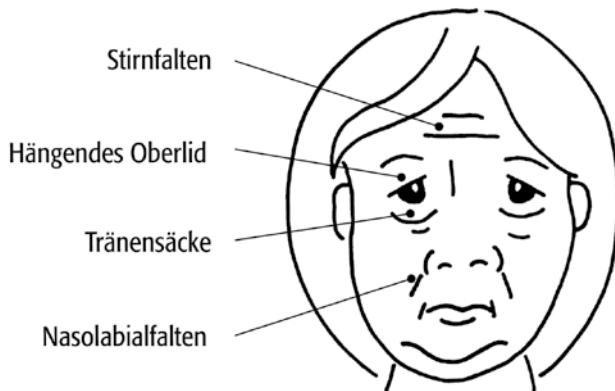
Ein großer Teil der Erkenntnisse über die Faltenbildung im Gesicht geht, wie schon anfangs beschrieben, auf den österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr zurück, der seine Beobachtungen bereits 1920 ausführlich und genauestens untermauert veröffentlichte.

Danach hängen die meisten Veränderungen im Organismus gegenüber dem idealen Gesundheitszustand mit Intoxikationswirkungen zusammen (Toxine = Gifte). Die meisten Toxine stammen nicht von außen, z.B. chemische Produkte, Abgase, Strombelastungen u.a., sondern von innen und dabei meistens aus Veränderungen und Störungen der Darmschleimhaut. Solange diese Schleimhaut völlig in Ordnung ist, können uns die Belastungen aus der Nahrung wie Konservierungs-, Farbstoffe, Emulgatoren, Geschmackskorrigentien u.a. relativ wenig anhaben. Wird die Schleimhaut aber geschädigt, dann wird sie durchlässig und kann einen Einstrom von Giftstoffen in die tieferen Darmschichten und von dort in Blut, Lymph und Gewebe nicht mehr völlig unterbinden.

Das Hauptproblem ist also der Schutz der Darmschleimhaut vor einer Schädigung. Darauf bin ich in meinen Büchern „Naturheilkunde für Jeden“⁵ und „Fahrplan Gesundheit“⁶ ausführlich eingegangen. Auch die Artikel „Der Dünndarm, das unbekannte Organ“⁷ und „Warum wird der Mensch krank?“⁸ weisen auf diese Problematik hin.

Die Grundlage der Faltenbildung ist eine Einlagerung von Toxinen in das Bindegewebe der Haut. Damit diese Gifte das Gewebe möglichst wenig schädigen, wird bei manchen Menschen mit guter Konstitution Wasser in das Bindegewebe eingelagert. Die Haut quillt auf, das Gesicht wird etwas rundlicher, der (meist junge) Mensch sieht eventuell pausbäckig und

gesund aus, ist aber bereits etwas geschädigt. Reicht die Giftverdünnung nicht mehr aus, werden die elastischen Fasern des Bindegewebes (kontraktile Fibrillen) mehr und mehr geschädigt.



Zahlreiche Veränderungen im Gesicht zeigen die Toxin-Einwirkung an.

Abb.: Christine Schikora

Das Hautgewebe erschlafft, weil die Elastizität nachlässt. Die elastischen Fasern verkümmern und sind nicht mehr in der Lage, die Spannung der Haut zu erhalten. Nun entstehen aufgrund verschiedener Muskeln im Gesicht die unterschiedlichen Falten.

Dabei spielt natürlich auch der psychische Faktor eine wichtige Rolle, weil aufgrund der seelischen Grundhaltung bestimmte Muskeln mehr oder minder beansprucht werden. Die Lachmuskel an Mund und Augen sind andere Muskeln als die angespannten Muskeln bei einem verbissenen oder ängstlichen Menschen. So spiegelt auch der Gesichtsausdruck die seelische Verfassung wider.

Grundlage der Faltenbildung sind trotzdem die bereits vorher genannten Toxine. Diese kommen zwar gemäß den Forschungen von Dr. Mayr meist aus dem Darm. Aber auch viel Sonne, Wind, Wasser und Kälte können zu einer Schädigung der elastischen Fasern führen, wie z.B. bei einem „wettergegerbten Seemannsgesicht“.

a) Die Stirnfalten

Diese können quer und längs verlaufen, abhängig von den (psychisch) besonders beanspruchten Muskeln. Während die kurzen Längsfalten über der Nase mehr dem Ärger und Zorn zugeordnet werden, haben die längeren Querfalten oberhalb der Augen wohl eher mit Nachdenken, Sorgen und Grübeln zu tun.

Die Veränderungen um die Augen: Hängende Oberlider treten auf durch Er schlaffung der Oberlid-Muskulatur und eventuell Einlagerung von Wasser. Hängende Unterlider (Tränensäcke) sind deutliche Zeichen der Bindegewebserschlaffung in einem von Natur aus besonders empfindlichen Gebiet.

Deswegen sehen wir schon bei Kindern oder auch bei Übermüdung so genannte „Augenringe“, die zwar auf eine Nierenschwäche zurückgeführt werden, aber sicherlich eher mit allgemeiner Toxin-Einlagerung und Lähmung der elastischen Fasern zusammenhängen, wobei anfangs die Lähmung durchaus vorübergehend sein kann. Deswegen können diese Zeichen bei entsprechender Erholung auch wieder verschwinden.

Die sogenannten „Lachfalten“ an den seitlichen Augenwinkeln sind wiederum auf die besondere Beanspruchung der entsprechenden Lachmuskulatur zurückzuführen. Sie sind zwar ein angenehmes Zeichen, weisen jedoch trotzdem auf die Grundschädigung hin.

b) Die Naso-Labial-Falten

Diese ziehen von den seitlichen Nasenflügeln zu den Mundwinkeln und werden deswegen auch obere Mundwinkelfalten genannt. Im allgemeinen Sprachgebrauch sprechen wir auch von Magenfalten, weil besonders Magenkranke dort frühzeitig und ausgeprägt eine Faltenbildung aufweisen. Wir sind dabei schon wieder bei den Aussagen Dr. Mayrs, dass überwiegend Probleme des Verdauungstraktes zu der Faltenbildung beitragen.

Wichtig bei der unterschiedlichen Faltenbildung sind bestimmte Muskeln, die mit der Haut fest verwachsen sind. Wir denken dabei besonders an Grimassen, bei denen wir vielfältige künstliche Falten erzeugen können, die Gott sei Dank von allein wieder verschwinden. Wir sehen aber dabei ganz deutlich, welche Hautteile mit den Muskeln verwachsen sind.

Denn die Zahl unserer verschiedenen Grimassen ist beschränkt, entsprechend den Ansatzpunkten der Muskulatur. Die Haut ober- und unterhalb der Muskel-Fixationspunkte wird bei Einlagerung von Toxinen schlaffer und sinkt der Schwere entsprechend nach unten. Dadurch entstehen aus den anfangs oberflächlichen Falten oft tiefe Rinnen.

Neben der oberen Mundwinkelfalte gibt es noch eine untere Mundwinkel-falte, die vom Mundwinkel beiderseits zum Kinn herunterzieht. Für diese Falte gilt natürlich das Gleiche wie gerade geschrieben. Es handelt sich fast immer um Allgemeinstörungen, die sich lokal auswirken.