

Hans Höting

Schönheit pflegen und bewahren

Leseprobe

[Schönheit pflegen und bewahren](#)

von [Hans Höting](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7288>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



基础理论

1. Teil: Grundlagen

外形美源于内在美

1.1 Schönheit innen bewirkt Schönheit außen

„Schön ist eigentlich alles, man muss es nur mit Liebe aus dem Herzen heraus schaffen und bereit sein, es gleichermaßen zu sehen“, so der Lyriker Christian Morgenstern.

Auf diese Weise drückt Morgenstern auch das aus, was Grundlage dieses Buches ist. Es geht hier also nicht um Anleitungen, etwas schönes Hübsches fürs Auge zu zaubern. Das wäre ein handwerklich-technisches Vorgehen. Denn Hübsches am Menschen wird dekorativ gestaltet, und das manuell. Besinnliche, einnehmende, ausstrahlende Schönheit kann daraus nicht werden.

Wirkliche Schönheit am Menschen geht über plakative, kosmetische Dekoration hinaus. Erreicht werden soll sinnhaft erfassbare, bewegende Schönheit, die aus innerer, reifer Schönheit erstrahlt. Diese innere Schönheit ist Ausdruck einer Sicherheit in Harmonie, Frieden und Herzensliebe, die ihr Ebenbild im Außen schafft. Sie spricht freudvoll Herz und Seele anderer an. Sie zu schaffen, erfordert Kunst. Daher ist in diesem Buch von Schönheitskunst in der Kosmetik die Rede, anstatt von kundiger Schönheit und kundiger Kosmetik. Wenn Sie einen historischen Rückblick zur Schönheit im antiken China nachlesen, werden Sie begreifen, was darin zum Ausdruck gebracht wird und inwiefern Schönheitskunst ihre eigene Ebene hat.

Hübsches, dekoratives Schönsein ist lediglich das Abbild von Kenntnissen ohne sinnhafte Tiefe, das Produkt einer Technik der Schönheitskunde. Dazu gehört auch die dekorative Kosmetik der Stars für Rollenspiele auf der Bühne oder vor Filmkameras. Man kann sie zweifellos von „Kunst als Schönheit“ unterscheiden. Schönheit schließt die Seele mit ein, wird vom Herzen belebt und erlebt, geht vom Betrachter des Schönen zum schönen Spender zurück. Schönheit ist von Liebe, Offenheit und Einbindung ins soziale Umfeld durchdrungen. Deswegen nimmt man sie nicht nur sinnhaft faktisch wahr. Man lässt sich von ihr berühren, teilt das Erlebnis mit anderen, weil Schönheit öffnet.

Die Philosophin Simone Weil sagt das Gleiche mit anderen Worten: „Schönheit gleicht einer leuchtenden Frucht, die Appetit macht. Man nimmt sie in die Hand, um sich von ihr verzaubern, andere an ihrer Freude teilhaben zu lassen“. In diesem Zitat ist es die Hand, die herz- und symbolhaft liebend, beseelt nach der Frucht und der Schönheit darin greift. Es liegt „auf der Hand“, dass man sich natürlich diesen Zauber der „leuchtenden Frucht“ bewahren will. Deshalb ist der Griff aus sich selbst heraus zur Frucht hin „natürlich“. Er ist symbolhaft ein Griff auf sich selbst zurück und darüber hinaus Ausdruck der Identität. Jeder will schön sein. Deshalb muss Schönsein auch Reflexion einbinden, denn diese erst befähigt dazu, Herzlichkeit ausdrücken zu können - das ist dann bezaubernde Schönheit.

Erschönen innen und daraus folgend Schönheit außen ergeben zusammen nur eine Identität.

Beide bilden eine Ganzheit, die sich einander bedingend ausdrückt. Vergleichbar dessen, dass Qi das Blut bewegen, aber Qi ohne Blut sich im Körper nicht ausbreiten kann. Man kann nach außen nicht schön lächeln, wenn man innen sauer ist. Daher kann Hübschsein selten herzlich schön sein. Hübschsein ist „Selbst-los“ und dadurch künstlich. „Selbst“-Reflexion soll Lebendigkeit, Erfahrung und Wahrnehmung einschließen, um als Identität greifbar zu sein, um über Hübschsein hinauszugehen. Hübschsein bedeutet, Standbild zu sein. Dekorative Kosmetik oder auch chirurgische Korrektur ist Herrichten am Standbild. Sie erzeugt keine Ausstrahlung, weil ein Standbild ohne innere Sicherheit, ohne Ebenbild, ohne das „Selbst“ ist - und dafür vordergründig mehr Ego ausdrückt.

Man versteht dies auch im übertragenen Sinne. Ein versteinertes Herz erzeugt ein ausdrucksloses Gesicht. Ein herzlich befreites Lächeln erlöst das bedrückte Herz und zaubert ein strahlendes Antlitz. Ausstrahlung der Augen wird nach TCM durch Herzens-Qi erreicht. Die Veränderung des Gesichtsausdrucks verändert auf gleicher Ebene die Psyche. Profil und Ausstrahlung formen sich aus dem Herzen heraus zur Schönheit — oder eben auch zur herzlosen Hässlichkeit. Schönheit ist Sicherheit, Frieden, Liebe in sich als Freiheit. Das ist mit Identität gemeint.

Wer von dieser Lebensregel abweicht und Schönheit nicht Ganzheit sein lässt, die von Harmonie, Frieden und Liebe getragen wird, Schönheit nicht auf allen drei Ebenen des Körpers pflegt, hat ein Problem mit sich selbst. Wer nicht mehr gepflegt schön sein kann, hat seine Identität verloren, hat sich selbst aufgegeben.

Von Schönheit grenzt sich Hübsches aus kundigem Rahmen ab, geschaffen mit allen Utensilien, Signalen, dekorativen Fremdstoffen. Schönheit als Kunstwerk hingegen ist grenzenlos, ohne Rahmen, spirituell, transzendent aus dem Herzen und zu den Herzen, ein Seele sprechendes Gemälde. Daher ist dieses Praxisbuch auch nicht nur zur Vermittlung von Techniken gedacht, sondern dient dazu, die Schönheit aus Sicht von Spiritualität, Transzendenz, Psychosomatik, Psychoneuroimmunologie, Philosophie, Religion und Kultur vor Augen zu führen, damit Schönheitstherapie nicht Handwerk und Kunde bleibt, sondern auf ganz anderer Ebene als hingebungsvolles Kunstwerk entsteht. Folglich darf man Schönsein nicht hypertroph oder erhaben zum dominanten All-Prinzip seines Selbst gestalten, wie Mark Twain es verkündete: „Ich bin so schön“, sagte er von sich, „dass die Frauen wie gebannt sind, wenn sie mich sehen.“ Dann kann Schönheit zum Fluch werden. Wahre Schönheit muss immer jenseits von Ego und „Eitelkeit“ stehen. Ein „schönes“ Zeitdokument und dem Mark-Twainschen Beispiel vergleichbar, ist auch die Episode um die US-Ex-First-Lady, Senatorin in New York, Hillary Clinton. Ihr republikanischer Konkurrent bezeichnete sie im Wahlkampf um das Präsidentenamt als ausgesprochen hässlich: „Nur Millionen Dollar für chirurgische Totalrenovierungen hätten sie einigermaßen ansehnlich gemacht“, so zitierte ihn die Bremer Tageszeitung „Weser-Kurier“ am 29.10.2006. Lassen wir es dahingestellt sein, ob diese Machosprüche des Republikaners über die „Fassadenrenovierung“ der Präsidentschafts-Favoritin zutreffen oder nur ein republikanisches Wahlkampfmanöver waren. Aufschlussreicher noch als diese Episode um Hillary Clinton und die Republikaner ist meines Erachtens die Schlussnote aus der „New York Post“: „Wer das Aussehen von Politikerinnen zum Wahlkampfthema macht, muss sich auch auf Enttüllungen gefasst machen, die kosmetische Korrekturen der Politiker betreffen. Schließlich sei

es ja kein Geheimnis, dass nicht wenige Politiker dem natürlichen Altern mit heimlicher Hilfe der Chirurgen oder dank Schönheitskorrektur per Spritze zu trotzen versuchten." All diese Zitate treffen erstaunlicherweise wieder in einem Punkt zusammen: Menschen tun alles, um die eigene Schönheit herauszustellen. „Was des einen Eule ist des anderen Schatz" oder: „Die Eitelkeit des einen sind des anderen Golddukaten".

Der Mensch pflegt Schönheit, um sich seines eigenen Wertes bewusst zu bleiben, weil Aussehen das Ansehen unterstreicht, Sinnbild von Gesundheit, Vitalität und Stärke ist, Ansehen somit Aussehen fordert. Auf dieser Philosophie baut das Geschäft aller auf, die Schönheit verkaufen. Wenn Sie Galerien besuchen, schauen Sie sich die Gemälde bitte aus diesem Blickwinkel an. Sie werden bemerken, wie Ausdruck, Profil und Schönheit hier mittels Farbe, Linienführung, Harmonie und Symmetrie nicht nur Aussehen, Ansehen und soziale Bedeutung herausstellen, sondern auch die jeweilige Persönlichkeit skizzieren und einer Szene mit mehreren Personen in vielfältiger Weise, oft mit Ritualen und Ordenszeichen, Ausdruck verleihen. Deswegen ist ein Großteil der Menschen darauf bedacht, „das Gesicht zu wahren", um es dem Leben „schön zu zeigen" und auf diese Weise ihre Identität „ansehnlich" herauszustellen.



2.4 Schönheit und Therapie

Viele der genannten Behandlungsmethoden und Diagnosen dieses Buches sind Bestandteil gründlicher, anspruchsvoller Schönheitstherapie, die anzuwenden ein bestimmtes Niveau an Fachwissen voraussetzt.

Wenn Therapeuten gemäß ihres Kenntnisstandes mit einfacher Grundlagentherapie gegen herkömmliche Alterserscheinungen antreten müssen, haben sie jedoch durch die Grundtherapien die Möglichkeit, sich mithilfe dieses Praxisbuches Schritt für Schritt weiter einzuarbeiten, um so immer mehr Behandlungsmöglichkeiten anwenden zu können. Die Grundlagentherapien dienen der Vorbeugung gegen und zur Behandlung herkömmlicher Alterungserscheinungen. Sie ermöglichen die Pflege der Hautvitalität und die Aufbaubehandlungen - letztere mithilfe der im Buch genannten Akupunkturvorschläge einschließlich Begleittherapien, der Anwendung von Diagnostik und Behandlungsverfahren aus Naturheilkunde bis Hightech. Jedem Therapeuten aus Medizin und Kosmetik mit Anfangskenntnissen bis hin zum erfahrenen Therapeuten stehen damit diese Möglichkeiten des „Facelifting Chinesisch“ zur Verfügung. Ebenso können Laien viele in diesem Buch vorhanden Behandlungsmöglichkeiten und Schönheitstipps — aus der Nähe bis aus Fernost — nutzen.

An dieser Stelle seien zunächst die Schwerpunkte der unterschiedlichen Behandlungssysteme herausgestellt.



去皱纹 —— 远近穴的确定与运用

2.5 Schönheit und Grundlagen für Nah-, Fernpunkte, Falten

Die 1. und 2. Grundtherapie geht von der Falte als Ausgangspunkt aus und bestimmt zur Behandlung Nah- und Fernpunkte, die zur Behandlung

- der Haut- und Zellregeneration, des Zell-Metabolismus,
- der Regulation des vegetativen Nervensystems,
- der Durchblutung,
- der Funktion innerer Organe,
- der Gegenregulation (insbesondere zu Falten gegen Alterungsprozesse)

dienen. Dies steht im Gegensatz zur 3. Grundtherapie, die sich des körperlich-seelischen Grundmusters annimmt. Die 3. Grundtherapie ist auf den psychosomatischen Hintergrund zur Schönheitstherapie ausgerichtet, gemäß dem Grundsatz, dass jede Form der Schönheit Ausdruck der Persönlichkeit ist. Hautzustand, Bezugsmuskel/Antagonist, Organe nach Passagermeridianen im Befallbereich der

2.23 Schönheit - Lebensstil

Zwischen Lebensstil, Persönlichkeit, Gesichtsausdruck, Gewohnheit, Körperhaltung, Sucht und Suchen, Körpergewicht und Lebenseinstellung, Gesundheit und Schönheit bestehen Zusammenhänge, die sich für jeden sichtbar im Alltag widerspiegeln. Für das, was wir sind und tun, zahlen wir unseren Preis. Schönheit und Charme oder Verdrießlichkeit und Hässlichkeit sind die Münzen, für die wir mit gleicher Summe plus Zins und Zinseszins zurückzahlen müssen.

Rauchen

macht alt und erhöht das Risiko für Hauterkrankungen bis hin zur Schuppenflechte, für den Verfall des Gesichtes und dafür, dass uns „die Luft wegbleibt“. Das Spitzen der Lippen beim Rauchen schafft Falten nicht nur im Mundbereich, sondern im Gesicht und selbst am Körper schlechthin. Statt am Po, wo für Falten genügend und unsichtbar Platz wäre, erscheinen sie partout sichtbar im wahren Gesicht. Und da wird es unglaublich, weil es nicht mehr komisch ist. Rauchen meistert man nicht mit „morgen höre ich auf oder ich rauche weniger“! Man hört besser sofort und komplett auf. Rauchen führt zum Mangel an Sauerstoff, an Durchblutung im Körper, provoziert das Risiko für Bluthochdruck bis Krebs. Durch Rauchen provozierte Freie Radikale beschleunigen Alterungsleiden und Abwehrschwäche, sind der Nagezahn an der Schönheit.

Stress

schädigt die Gesundheit, führt zur Gesichtsalterung, weil er verbissen macht und laut Studien von P. Eckman, USA zu den Grundemotionen, die ihre mimischen Zeichen setzen. Wir machen durch ihn Fehler, verschwenden Zeit, rauben uns den Schlaf, treiben uns durch ihn in Ängste, Depressionen hinein, werden zum Workaholic, haben nie Zeit und Ruhe, mindern unsere Leistungsfähigkeit, geben innerlich laufend Gas, jagen den Blutdruck hoch, schädigen das Herz, zentrales und vegetatives Nervensystem, Abwehrkraft und Hormonsystem, schaffen Freie Radikale, die Alterungsprozesse und Krankheitsrisiken fördern. Wie löst man das Problem? 95% aller Sorgen sind gegenstandslos. Was wir sehen, wird für uns zur Realität. Zulassen bringt Gelassenheit, Ertragen können erzeugt Ruhe, Freude, und Zufriedenheit. Empfehlenswert sind Stressmanagementkurse und Qigong.

Alkohol

regelmäßig getrunken, führt auf Dauer zur Abhängigkeit. Alkohol raubt Mineralien, Vitamine, führt zur Verdickung des Blutes mit Risiko für Embolien, Herz- und Hirninfarkt, bedingt Flüssigkeitsretention, Entstehen von Spider-Nävi und Hautgefäßerweiterung, Schädigung von Leber und Milz mit Verminderung der Entschlackung und Entgiftung. Die Persönlichkeit ändert sich und schlimmstenfalls kommt es zur sozialen Ausgrenzung, man stirbt jünger und das ist nicht schön. Weil sich Menschen aus eigennützligen Gründen im Recht fühlen und sich ihren Fehler nicht eingestehen, ist für sie Unanständigkeit eine größere Illusion, als mit Anstand und Alterszeichen zuzulassen alt zu werden.

Bewegungsmangel hält die Schlacken im Körper zurück, mindert Lymph- und Blutzirkulation, stört die Ordnung im Pischinger'schen Grundsystem, beschert einen fahlen Teint, ein aufgedunsenes Aussehen, Fettansammlungen an Kinn, Unterkiefer, Bauchumfang, Gesäß und ist ein Risikofaktor für Herz- und Hirninfarkt.

Bewegung

von Körpertraining über Wandern, Radfahren, Nordic Walking, Sport und Schwimmen, führt zum Abschalten von Stress und zum Aufbau innerer Harmonisierung des Stoffwechsels und Immunsystems, zu besserer Durchblutung, Sauerstoffversorgung, Entgiftung, Entschlackung, zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts und neuronaler Kommunikation bis hin zur sozialen Kommunikation, zu Kreativität, Konzentration und Aufmerksamkeitsschulung. Bewegung schafft soziale Einbindung, einen schnellen Kopf und flinke Füße. Bewegung ist Leben, Leben erlebt man durch Bewegung: „Auch wenn man den Kopf in den Sand steckt, der Hintern bleibt anzusehen“ — so ein japanisches Sprichwort.



美容与饮食

2.24 Schönheit - Ernährung

Die Hinweise dieses Buches vermitteln eine grundlegende Übersicht zur jahrtausendealten Diätetik chinesischer Medizin. Um sich notwendiges Wissen anzueignen, um sie verordnen zu können, bedarf es eines umfassenden Einführungskurses mit begleitend ausreichender Literatur, da es den Rahmen dieses Praxisbuches sprengen würde, ausreichendes Wissen darüber zu vermitteln.

Schon in Unterlagen der TCM von 300 v. Chr. wurde darauf hingewiesen, dass Medizin und Ernährung unmittelbar in Zusammenhang stehen. Im 1. Jh. v. Chr. wurde im Huangdi Neijing, als bedeutendsten Medizinklassiker seiner Zeit, die Diätetik als wichtig herausgestellt. Hierauf berief sich Sun Simo als bekannter Mediziner aus der Tang-Dynastie (618-906) und wies darauf hin, dass *„der Körper seine Ausgewogenheit und Harmonie beibehalten kann, wenn man ihm eine gute Ernährung gibt.“* Wenn Nahrungsmittel die Unausgewogenheit des Qis nicht regulieren können, gebe man Kräuter. Bewegen sie die Krankheit nicht, sind Arzneimittel gefordert.

Nach dem Klassiker „Das früheste Arzneibuch“ des Herrschers, Kulturheroen, Erfinders des Pfluges und der Landwirtschaft, des Kräuterkundlers Shennong gibt es sechs Grundpfeiler der Medizin:

1. Akupunktur leitet schädigendes Qi aus und stärkt das eigene Qi.
2. Arzneimittel leiten schädigendes Qi aus, fördern eigenes Qi und Yin-Säfte. Arzneimittel müssen nach Geschmacks- und Temperaturcharakteristiken sowie Meridianbezug einge-



Hans Höting
[Schönheit pflegen und bewahren](#)
mit Hilfe alternativer Medizin und
moderner Methoden

352 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de