

Fredy Gruber

# ***SkinReset***<sup>®</sup>

Das Schönheitsprogramm



**Mit  
Kosmetik-  
Inhaltsliste**  
Worauf Sie beim  
Kauf achten  
sollten!

Gewinnen Sie an innerer und äußerer Ausstrahlung

*LifeReset*<sup>®</sup> Verlag

***SkinReset®***



Fredy Gruber

# ***SkinReset***<sup>®</sup> Das Schönheitsprogramm

Gewinnen Sie an  
innerer und äußerer Ausstrahlung

**Mit Kosmetik-Inhaltsliste**  
Worauf Sie beim Kauf achten sollten!

***LifeReset***<sup>®</sup> Verlag

# Inhalt

Vorwort ..... 6      Warum *SkinReset* Ihrer Haut guttun wird . . . 8



## Schönheit ist Ansichtssache 10

Der Jungbrunnen..... 12      Sind Sie wirklich so hässlich? ..... 20



## Sauer macht nicht immer lustig 26

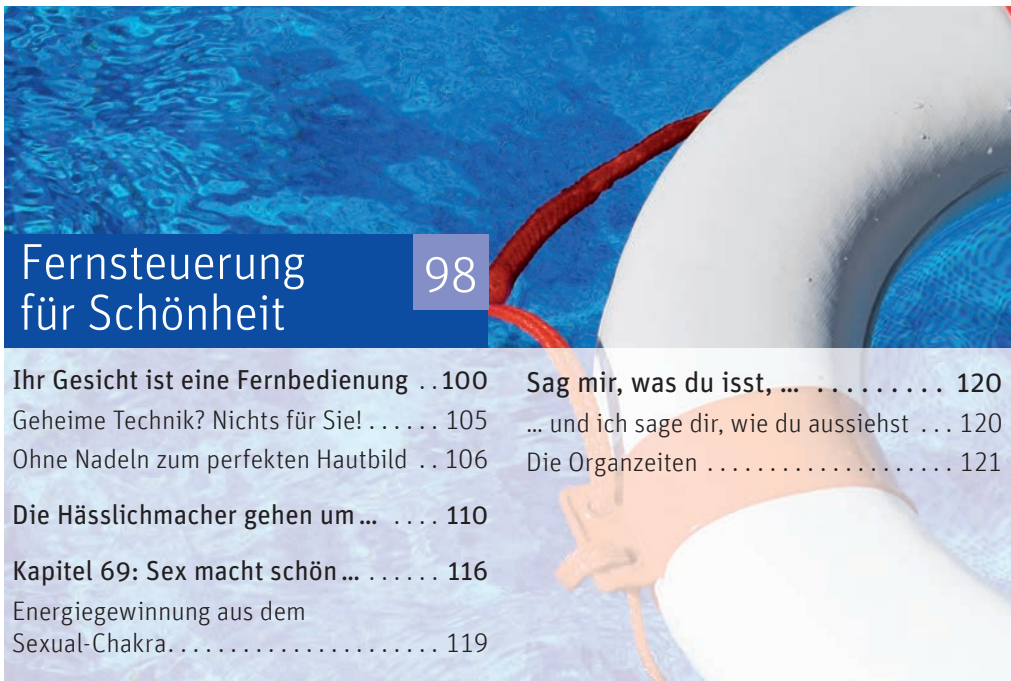
Es war einmal ein Säureschutzmantel ... .. 28	Freude herrscht ..... 48
... und wenn er nicht gestorben ist ... .. 28	Radieschen und Kakao – wohlbekomm’s! ..... 52
Die »Notendruckmaschine«..... 38	Finger weg! ..... 58
Geiz ist nicht geil!..... 38	Die Natur gibt uns alles, was wir benötigen ..... 58
Der Kaiser und seine Diener..... 42	Kosmetik-Inhaltsliste ..... 60
Fünf Elemente zur perfekten Haut ..... 42	



## Wie innen, so auch außen

68

Schönheit wissenschaftlich definiert .. 70	Spieglein, Spieglein in meinem Hirn ... 80
Dein Gesicht sieht aus wie dein Darm..... 74	Shen – der Geist in Ihrem Körper . . . . 86
	Luft, Luft ... meine Lunge will atmen!.. 90



## Fernsteuerung für Schönheit

98

Ihr Gesicht ist eine Fernbedienung .. 100	Sag mir, was du isst, ... . . . . . 120
Geheime Technik? Nichts für Sie! . . . . . 105	... und ich sage dir, wie du aussiehst ... 120
Ohne Nadeln zum perfekten Hautbild .. 106	Die Organzeiten . . . . . 121
Die Hässlichmacher gehen um... . . . . 110	
Kapitel 69: Sex macht schön... . . . . 116	
Energiegewinnung aus dem Sexual-Chakra..... 119	

Impressum . . . . . 128	Bildnachweis/Register..... 129
-------------------------	--------------------------------

## Vorwort



Vor mehr als 20 Jahren begann ich im eigenen Institut meine ganzheitliche „BodyReset“-Methode zu entwickeln, bevor ich sie 2003 in Buchform veröffentlichte und prompt einen Bestseller landete. Mit über 150'000 verkauften Büchern ist BodyReset eines der erfolgreichsten Ernährungskonzepte in der Schweiz. Ein wichtiger Teil meines Erfolgsprogramms ist die richtige Behandlung des grössten, menschlichen Organes – der Haut. Deshalb wurde zum „BodyReset“- Programm nun „SkinReset – Das Schönheitsprogramm“ entwickelt, welches sich im Schwerpunkt den Themen, Haut, Ausstrahlung, Erfolg und gutes Aussehen widmet.

*Fredy Gruber*, Autor des Buches *SkinReset*, beschäftigt sich bereits seit 20 Jahren mit dem Thema Haut und allem, was dazugehört, zum Beispiel Strahlkraft, Reflexzonen im Gesicht etc. Er hat seine Erkenntnisse in diesem ebenso spannenden wie humorvollen Buch zusammengefasst. Darin geht es um innere und äußere Schönheit – doch: Was ist Schönheit überhaupt? Wodurch definiert sich die Komplexität dieses »einfachen« Wortes?

Mit der Entwicklung und Herstellung der *BodyReset*-Vitalprodukte lässt sich diese Methode ideal mit dem *BodyReset-Programm* vereinheitlichen. Das Buch dient Ihnen als wunderbare Grundlage für Ihren Wissensaufbau, bietet Ihnen aber genauso eine unterhaltsame Anregung für den bewussten Umgang mit sich selbst. Unsere enge Zusammenarbeit entstand aus der Überzeugung, dass nur eine ganzheitliche Sichtweise den Menschen gesund, schön und glücklich machen kann. Beruflich verbindet *Fredy Gruber* wie kein Zweiter die westliche Naturheilkunde mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Tibetischen Energiemedizin und weiteren ganzheitlichen Behandlungsformen.

Mit diesem Buch werden Sie viele neue, faszinierende Seiten des Körpers, insbesondere der Haut, kennenlernen. Doch Sie werden auch mit der weniger schönen Tatsache konfrontiert werden, welche Inhaltsstoffe gängiger Pflegeprodukte uns die Industrie als harmlos verkauft: Täglich freuen wir uns über die scheinbar wundersame Wirkung unserer Duschmittel, Shampoos, Deos, Bodylotions ..., die uns von der Werbung verführerisch suggeriert wird.

Was aber ist in diesen Produkten wirklich enthalten? Welche Inhaltsstoffe werden den Konsumenten verschwiegen? Was dürfte eigentlich gar nicht enthalten sein?

Ich möchte mich ganz herzlich bei *Fredy Gruber* dafür bedanken, dass er seine Zeit und sein exzellentes Wissen in diesem Buch zur Verfügung stellt. So wie ich mit Herzblut und Liebe die *BodyReset-Methode* entwickelt und die Bücher dazu geschrieben habe, so leidenschaftlich entwickelt er *BodyReset-Vitalprodukte* und die *SkinReset-Vitalkosmetik*.

Nach dem Lesen dieses Buches werden Sie nicht nur mehr über alternative Behandlungsweisen und Kosmetik wissen, vielleicht werden Sie auch etwas zornig darüber sein, weil Sie sich bisher nicht besser informiert haben. Mit Sicherheit aber werden Sie ein kritischerer Konsument werden, der nicht mehr auf die endlosen Werbeversprechen der Kosmetikindustrie hereinfällt!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen spannende Lesestunden!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

*Jacky Gehring*



## Warum *SkinReset* Ihrer Haut guttun wird

- Ihre Haut hat es verdient! Sie soll entspannt, harmonisiert und dabei gleichzeitig gestrafft und die Vitalität erhöht werden.
- Ihr Körper hat es verdient! Durch die Gesichtsreflexionen werden Organe harmonisiert, und ein Wohlgefühl breitet sich aus.
- Die Säure-Basen-Balance stellt sich ein. Durch den basischen Wert der *SkinReset*-Kosmetik kann der Körper Säure neutralisieren.
- Entschlackung und Entgiftung kann stattfinden. Die natürlich osmotische Ausleitung der Haut wird durch die basische Eigenschaft und durch viele Kräuterextrakte aktiviert.
- Falten werden reduziert. Durch die neueste Mitzellentechnologie gelangen entscheidende Wirkstoffe tief in die Haut. Das ist weltweit einzigartig.
- Neue Haut entsteht. Durch die moderne Stammzellentechnologie werden die Selbststeuerung, Verjüngung und Straffung der Haut erreicht.
- Die Haut wird genährt und gestrafft. Dank der außerordentlichen Wirkstoffe, kombiniert mit der Fünf-Elemente-Technologie, ist Regeneration wirklich möglich.

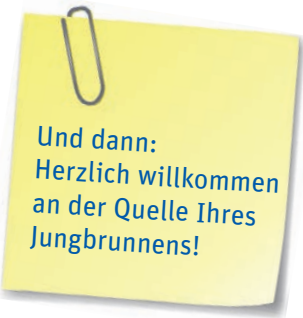
**Versuchen Sie, sich immer wieder auf sich selbst zu besinnen:  
Wie geht es mir jetzt?  
Was wünsche ich mir?  
Wie kann ich das alles, was ich gelesen habe, Schritt für Schritt in meine Realität integrieren?**



*Wir alle gehen den Weg der Zeit, die Frage ist nur, wie wir ihn gehen wollen.*

## Die sieben Merkpunkte des *SkinReset*-Schönheitsprogramms

- 1 Ernähren Sie sich vital und gesund. Kleine Sünden zwischendurch sind erlaubt – die Seele braucht auch einmal Nahrung! Ernähren Sie sich nach *BodyReset*, und die Schönheit von innen über die Ernährung kann stattfinden.
- 2 Suchen Sie die Schönheit in sich, und erkennen Sie, dass Sie von innen heraus strahlen. Ihre Haut braucht die Regenerationskraft von innen. Es liegt einzig an Ihnen, diese zu nutzen. Der Jungbrunnen ist bereits in Ihnen installiert. Jeder Mensch hat ihn. Ob im Sexualchakra, über die Ausstrahlung und Rückkoppelung mit den Spiegelneuronen, über die regenerativen Qi-Läufe nach der Traditionellen Chinesischen Medizin; egal, wie wir es erklären: Sie – und nur Sie – haben die Kraft, die Systeme zu aktivieren!
- 3 Das *SkinReset*-Schönheitsprogramm berücksichtigt die Funktion der Spiegelneuronen und deren Wirkung auf unser Wohlbefinden.
- 4 Verwenden Sie für Ihre Haut reine basische Kosmetik! Säure lässt die Haut absterben, welken und macht zudem krank. Der Säureschutzmantel ist ein Märchen.
- 5 Nutzen Sie die Kraft und Harmonisierung der Fünf Elemente (Yin und Yang), damit Ihre Reflexzonen ausbalanciert werden und Ihre Organe frei von Blockaden sind. Gerade über Körper- und Gesichtspflegeprodukte können Sie somit wirklich viel ausgleichen!
- 6 Berücksichtigen Sie den Einfluss der Organzeiten auf Gesundheit, Aussehen und Wohlbefinden.
- 7 Vermeiden Sie die Kosmetikinhaltsstoffe aus der Kosmetik-*NoGo*-Liste, und seien Sie kritisch, wenn Kosmetika irritierend billig sind! Sanieren Sie Ihren Darm, und aktivieren Sie Ihre Lunge! Sie sind die direkten Einflussorgane auf die Haut.



Und dann:  
Herzlich willkommen  
an der Quelle Ihres  
Jungbrunnens!



SCHÖNHEIT IST ANSICHTSSACHE





## Der Jungbrunnen

Meine Lieben! Es freut mich, dass wir uns in den nächsten Stunden aktiv austauschen können.

Ja, Sie lesen richtig: Nicht nur mein, auch Ihr Denkvermögen ist in diesem Buch gefragt.

Vorerst eine Bitte: Ich verwende grundsätzlich nur eine Anredeform und meine damit alle Frauen, Männer, diejenigen, die ein bisschen beides sind, und auch diejenigen, die sich nicht ganz sicher sind, was sie denn sein wollen. Alle Lebensformen sind gleichermaßen willkommen. Und so lange es Sie glücklich macht und niemandem schadet, ist alles in Ordnung!

Wichtig ist aber Folgendes: Ich bin nur verantwortlich für das, was ich schreibe – nicht für das, was Sie daraus machen. Ich kann Sie anleiten, aber natürlich kann ich Sie nicht persön-

lich begleiten und sehen, ob Sie alles wirklich bis ins letzte Detail verstanden haben – »Wahrheit ist, was ankommt«. Aber auch wenn nur ein Teil des hier Beschriebenen bei Ihnen ankommt, bin ich sehr zufrieden. Vielleicht unterhalten Sie sich nach dem Buch mit anderen Menschen darüber.

**Austausch ist eine sehr wichtige Sache. Speziell, wenn Sie Ihren Jungbrunnen finden wollen!**

### **Jungbrunnen? Für was? Wieso? Sind Sie mit Ihrem Alter oder Ihrem Aussehen denn nicht zufrieden? Wollen Sie etwas ändern?**

Was ist denn eigentlich jung? Wann ist man jung? Für die 80-Jährigen heißt das wohl, wenn man nochmals 50 wäre. Für die 50-Jährigen gilt dann schon 30–35 als ideal. Und für die 15-Jährigen? 18 oder 20 ... Denn dann will man noch älter sein.

Im Zusammenhang mit dem ominösen Jungbrunnen müssten wir wohl auch klären: Wie ist es, wenn wir uns jung fühlen, was heißt jung aussehen?

Jetzt einmal ganz ehrlich. Sie möchten in diesem Buch etwas über den Jungbrunnen lesen. Aber was genau erwarten Sie?

- Den Jungbrunnen als Verjüngung, damit man jünger und schöner aussieht?
- Den Jungbrunnen als Quelle des ewigen oder zumindest sehr langen Lebens (das mit dem ewigen bleibt uns leider verwehrt)?
- Einen Jungbrunnen, um Falten und Cellulite endlich wegzukriegen?
- Denken Sie beim Jungbrunnen an mystische, orientalische oder asiatische Welten, an Magie und Zauberer?
- Oder hätten Sie gerne ein paar Kräuter aus der Chinesischen Medizin zur Umkehrung des Alterungsprozesses?

Ich hätte noch einige andere Ideen. Aber konzentrieren wir uns zuerst einmal auf den Status quo.

*Die »perfekte« Schönheit erreichen Frauen mit etwa 28 Jahren, Männer mit etwa 35.*



**Wie alt sind Sie? Was denken Sie von sich selbst? Sind Sie für Ihr Alter fit genug? Wie sehen Sie aus, bezogen auf Ihre Jahre? Finden Sie, Sie hätten einen Jungbrunnen nötig?**

Was ist es denn, was Sie mit einem Jungbrunnen erreichen möchten? Was wollen Sie gravierend ändern? Oder anders gefragt: Wem wollen Sie denn mit Ihrer neuen Jugendlichkeit imponieren? Oder sind Sie sich selbst so wichtig, dass Sie eigentlich nur für sich selbst in diesen Jungbrunnen springen möchten?

Nun gehen wir gedanklich einmal in eine andere Welt. Stellen Sie sich vor, Sie leben ganz alleine auf einer einsamen Insel. Ihr Leben ist erfüllt, Sie haben alles, was Sie benötigen – Essen, Trinken, Behausung, Wärme. Seit 20 Jahren haben Sie niemanden mehr gesehen. Sie sind allein und müssen davon ausgehen, dass Sie zeitlebens auch niemanden mehr sehen werden.

Welche Kosmetika würden Sie sich auf dieser Insel wünschen? Welchen Schönheitschirurgen hätten Sie denn gerne? Nächste Frage: Welches Designerkleid, hauteng, so dass man kaum darin laufen kann, aber dafür schön glitzerig, hätten Sie denn jetzt gerne? Welchen Friseur würden Sie wohl vermissen? Was für Schuhe? High Heels, gläserne Stöckelschuhe? Für die Herren: welches Toupet? Armani- oder Boss-Hemd? Adidas oder Puma?

### **Genug? Es reicht?**

Sie haben es verstanden. All diese Schönheits- und Repräsentationsprodukte hätten keinen Wert. Sie würden sich nach Literatur, Büchern, Wissen, Forschung und vor allem nach Unterhaltung jeglicher Art sehnen. Es gäbe für Sie keinen größeren Wunsch als einen Freund zu haben, um sich austauschen zu können. Ja, es wäre Ihnen sogar völlig egal, wenn Sie mit ein paar Menschen nackt auf der Insel leben würden. Es wäre einfach nur schön, wenn Sie endlich wahrgenommen werden würden und Ihre Anliegen mit jemandem teilen könnten.

Nun. Vielleicht erraten Sie jetzt bereits, um welchen Jungbrunnen es geht.

Sie möchten wahrgenommen werden. Im positiven Sinne. Am liebsten gelobt und verstanden. Sie möchten Anerkennung und sich in Freude mit anderen Menschen austauschen.

Das heißt, je mehr positive Energie Sie von anderen Menschen zurückerhalten, desto besser fühlen Sie sich. Und je besser Sie sich fühlen, desto attraktiver sind und wirken Sie. Und je attraktiver Sie nach außen wirken, desto schöner sind und wirken Sie.

**Schönheit kommt also wirklich von innen.  
Per Definition ist schön, wer innerlich strahlt.**

**Am meisten wünschen wir uns Aufmerksamkeit. Wir wollen von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden. Dies versuchen wir durch Äußerlichkeiten zu erreichen.**



## **Nun, was ist mit diesem inneren Strahlen gemeint? Wer kann das definieren?**

Kosmetik ist deshalb keineswegs unwirksam. Ganz im Gegenteil. Wenn wir diese Wirkkraft verstehen, dann werden wir uns immer noch genauso gerne pflegen. Denn je gepflegter, desto attraktiver. Aber Vorsicht: Gepflegt heißt nicht unbedingt overdressed oder überschminkt. Ob dann aufgespritzte Lippen, Omas mit Minirock und Opas mit kohlrabenschwarz gefärbten Haaren wirklich eine positive Wirkung auf andere Menschen haben, lassen wir einmal offen.

*Viele Menschen haben das Gefühl, man nimmt sie so, wie sie sind, nicht wahr. Oder man liebt und beachtet sie zu wenig.*



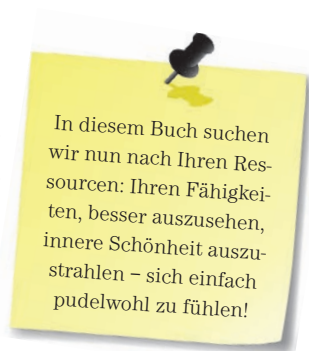
Ich bin nicht gegen Kosmetika, auch ein kleiner Schönheits-eingriff kann bei echten Problemen wirklich in Ordnung sein. Doch wenn sich eine 45-jährige Dame zu einer Barbiepuppe umoperieren lässt, ist das nur noch peinlich.

Aber wieso machen diese Menschen diesen Unsinn? Natürlich, um Aufmerksamkeit zu erhalten. Sie sind auf einer Insel gestrandet. Obwohl sie inmitten großer Menschenmassen, in

Städten und Dörfern leben, sind sie vereinsamt. Sie fühlen sich zu wenig beachtet.

Leider geht die heutige Schönheitsindustrie davon aus, dass man einer Norm entsprechen muss, damit man sich sehen lassen kann. Glücklicherweise machen hier nicht alle mit. Aber wenn ich mir in einem Drogeriemarkt ansehe, was die Leute alles für einen Unsinn zusammenkaufen, dann macht man sich seine Gedanken.

Viele Menschen sehen in Kosmetika den Jungbrunnen. Das ist an und für sich eine gute Sache, denn man kann selbst mit Pflege- und Schönheitsprodukten viel Gutes stimulieren. In einem späteren Kapitel, in dem ich auf die Reflexzonen des Gesichts eingehe, erfahren Sie mehr darüber. Nur – mit Chemo, Schmieröl und zermahlenen Hühnerfüßen geht das definitiv nicht. Und damit meine ich die Industriekosmetik.



**Suchen wir den Jungbrunnen in uns selbst.**

**Versuchen wir zu verstehen, was denn Schönheit wirklich ist bzw. was sie sein soll.**

- **Ob Sie geschminkt sind, mit Cellulite zu kämpfen haben, ob sich langsam eine Glatze abzeichnet oder Sie schon etwas Rundungen angesetzt haben – ich will, dass Sie am Schluss dieses Buches einen Input für sich gefunden haben und einfach schöner aussehen!  
Und ich weiß, wir können das auch gemeinsam erreichen!**

In dem Ratgeber »*BodyReset* – das Erfolgsprogramm« finden Sie umfangreiche Erklärungen zur Ernährung. Jacky Gehring beschreibt hier den einfachsten Weg, wie man mit

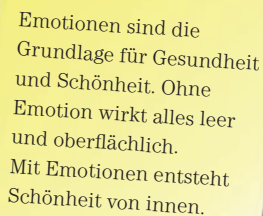
guter, solider und gar üppiger, schmackhafter Ernährung auf sein Idealgewicht kommen kann. Dabei ist die Säure-Basen-Regulation wichtig.

Allerdings räumt sie dankenswerterweise mit dem Unsinn auf, dass saure Nahrung (z. B. Zitrone, Ananas usw.) basisch sein kann. Ein Irrtum, der in den meisten modernen Diäten nach wie vor kursiert.

**»Ein Mann ohne Beharrlichkeit kann weder ein guter Schamane noch ein guter Arzt werden.«**  
*Konfuzius*

Ich versuche, Ihnen hier zu erklären, was denn ein Strahlen von innen wirklich bedeutet: aus heutiger medizinischer und psychologischer Sicht (z. B. Spiegelneuronen), aber vor allem auch aus Sicht meiner Heimat, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – allerdings sehr schweizerisch adaptiert und weiterentwickelt. Für uns sind Emotionen sehr wichtig, in der TCM ist es nur ein Randgebiet.

Ich werde Ihnen Tipps geben, worauf Sie bei Kosmetika achten sollten, damit Ihr größtes und stärkstes Kommunikationsorgan wieder aktiv wird. Kommunikation, also der Austausch mit anderen Menschen, ist bekanntlich der Jungbrunnen, der uns aktiv und attraktiv hält. Gleichzeitig muss ich Sie aber auch etwas ermahnen. Es gibt Inhaltsstoffe, die definitiv nicht in die Kosmetika gehören. Sie erhalten dazu eine Kosmetik-Inhaltsliste, worauf Sie beim Kauf achten sollten! Nun. Kümern wir uns erst einmal um Ihre Schönheit!



Emotionen sind die Grundlage für Gesundheit und Schönheit. Ohne Emotion wirkt alles leer und oberflächlich. Mit Emotionen entsteht Schönheit von innen.



*Schönheit aus der Natur schöpfen mit TCM aus der Schweiz*



## Sind Sie wirklich so hässlich?

**Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären schön.**

**Wie würden Sie dann aussehen?**

»Was fällt Ihnen ein. Ich BIN doch schön!«, werden Sie wohl antworten!

Sorry, aber meine Frage basiert auf einer Erhebung. Dieser Erhebung zufolge sind die allermeisten Menschen mit ihrem Aussehen nicht wirklich zufrieden: »Da wäre meine Nase, die ist etwas krumm, meine Hüften sind zu breit, die Falten um den Mund stören mich und der Pickel neben der Nase, die Zähne sind nicht perfekt ...«

Also. Wie wären Sie, wenn Sie perfekt wären?

Ergebnisbericht für Deutschland, 31.8.2008:

### **Bedeutung des Aussehens**

Mehr als drei Viertel der Befragten sind der Meinung, dass es schöne Menschen in unserer Gesellschaft oft leicht haben. 72 % (Top 2 Boxes) glauben, dass ein gutes Aussehen heute wichtiger ist als früher, auch im Hinblick auf den privaten oder beruflichen Erfolg (55,9%). Zugleich sind knapp drei Viertel der Befragten (74,3%) der Ansicht, dass jeder für sein Aussehen selbst verantwortlich ist.

### **Selbstwahrnehmung/Einschätzung des eigenen Äußeren**

84,1% (Top 2 Boxes) der befragten Frauen fühlen sich von ihrem Partner so geliebt wie sie sind. Trotzdem würde über die Hälfte der Befragten (56,8%) gerne etwas an ihrem Aussehen ändern.

### **Problemzonen**

Lediglich 17% der Befragten geben an, dass sie ihren Körper so mögen, wie er ist. Ganze 83% der befragten deutschen Frauen sind also mehr oder weniger unzufrieden mit einem oder mehreren Körperteil(en).

**83 % aller Frauen sind mit ihrem Körper mehr oder weniger unzufrieden, wie zahlreiche Studien belegen konnten. Mal ist es die Nase, mal sind es die Hüften, mal die Falten um den Mund, und mal sind es die Zähne, die nicht perfekt sind ...**

Ja, jetzt geht's los. Jetzt suchen Sie sicher nach Bildern in Ihrem Kopf. Wahrscheinlich von perfekten Menschen, die Sie im Fernsehen oder in Zeitschriften gesehen haben.

### **Oder sind Sie schon am Zweifeln?**

Wen würden Sie denn als schön bezeichnen? Außer Ihrem Lebenspartner natürlich, sofern Sie einen haben. Oder? Wie sieht denn Ihr Lebenspartner aus? Muss ja wirklich schön sein, sonst hätten Sie sich doch nicht verliebt. Oder kommt es Ihnen nur so vor, als ob Ihr Lebenspartner schön wäre?

## **Woran liegt denn das?**

Aha, jetzt haben wir ein Dilemma.

## **Was ist eigentlich schön? Wer bestimmt denn, wer und was wirklich schön ist?**

Eine Frage an Sie (Sie merken, Sie müssen in meinem Buch mitdenken). Stellen Sie sich vor: Vor Ihnen steht Ihre Oma. Sie ist 80 Jahre alt. Graues Haar, Falten im Gesicht, die Hände sind rau vom Arbeiten, sie trägt eine Schürze. Sie steht gerade vor Ihnen und strahlt, weil sie sich freut, Sie zu sehen.

**Kann eine Oma mit 80 Jahren, faltig und mit weißem Haar, schön sein? Natürlich, ja! Aber warum?**

Nun die Frage: Kann die Frau schön sein?



*Sind wir nicht von Natur aus schön? Und das in jeder Lebensphase?*

»Aber ja« werden Sie antworten. »Sie strahlt doch richtig! Man hat das Gefühl, dass sie glücklich ist und auf ein erfülltes Leben zurückschauen kann. Natürlich finde ich sie schön.«



*Perfekt geschminkt und gestylt – sollen wir rund um die Uhr so aussehen?*

Nun, wie kann das sein? Da sagt uns die Modeindustrie, Frauen sollten die Maße 90/60/90 haben, ihre Haut muss faltensfrei, der Busen straff sein, natürlich sind sie voll geschminkt – bei Männern wiederum heißt es, Sixpack statt Bierbauch, volles Haar usw. Aber, wer hat diese Normen erfunden?

### **Wer bestimmt, was schön ist?**

Ich will nicht behaupten, dass es nicht erstrebenswert ist, Ideale zu verfolgen. Eine schöne glatte Haut, volles Haar, keine Cellulite, eine tolle Figur – das alles kann wünschenswert sein. Kann, muss aber nicht. Aber:

Wahre Schönheit kann nur  
von innen kommen!

Die Haut strahlt. Von innen. Mit der richtigen Einstellung können wir dieses Strahlen selbst hervorbringen. Und wir können unsere Haut dabei auch aktiv von außen unterstützen. Kosmetisch? Auch das.

**Schauen Sie sich einmal die üppigen Damen auf älteren Gemälden an. Ob in der Kirche oder bei Rubens – Sie hatten damenhafte Figuren.**

**Wer hat denn erfunden, dass Frauen heute aussehen müssen wie Strichmännchen von Picasso?**

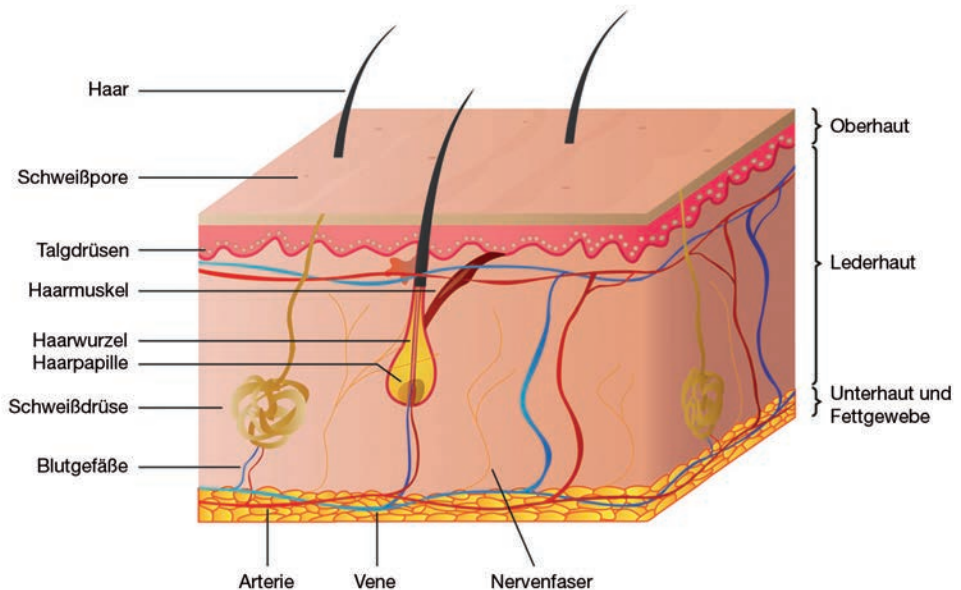


Wir sind allerdings der Meinung, dass man der Haut vor allem helfen, muss zu atmen. Wir wollen ihre Funktion stärken, ihr helfen, aktiv auszuleiten und zu entsäuern. Dann entwickelt sich automatisch ein perfektes Hautbild. Dann strahlt sie. Und unser Strahlen steckt die Menschen um uns herum an (siehe Spiegelneuronen, Seite 77 ff.). Davon profitieren wiederum auch wir – das Strahlen kommt zurück, und wir strahlen noch mehr.

Es liegt also nur an Ihnen, ob Sie wirklich schön sind oder nicht. Kein Chirurg und keine Kosmetik können dieses Strahlen hervorzaubern.

Aber wir können viel dafür tun, dass Sie sich wohlfühlen und Ihnen automatisch eine Leuchtkraft innewohnt, die alle um Sie herum ansteckt und Sie von innen heraus strahlen lässt.

Aber bevor ich Ihnen zeige, wie Sie Ihre Ausstrahlung verbessern, möchte ich Ihnen zuerst einmal einige Funktionen der Haut erklären.



Keine Angst, ich mache kein Anatomie-Monster aus Ihnen. Welche Struktur der Haut welche Funktion hat, ist für uns hier sowieso unwichtig. Ich möchte Ihnen aber Ihre Haut einmal ausbreiten und will Sie staunen lassen über dieses größte Organ, über das Sie DIREKT zu Ihren inneren Organen gelangen! (Dazu mehr im Buch im Zusammenhang mit den Reflexzonen, S. 96. ff).

Sie sollten sich jedoch gleich zu Beginn des Buches darüber im Klaren sein: Wir sprechen hier nicht einfach über eine kosmetisch veränderbare Oberfläche, sondern über Ihre körperliche (und energetische) Grenze! Denn die Haut ist Ihre Grenze zwischen innen und außen. Sie – und nur sie – entscheidet, was hineinkommt und was herausdarf!

Nun werden Sie sagen: »Aber über die Lunge (Atmung) und den Darm (Verdauungsaufnahme) wird ja genauso viel ausgetauscht?«

**Richtig! Sehr aufmerksam.**

**Ich merke, Sie sind ein Experte!**

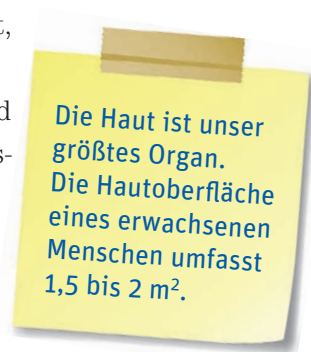
Ich darf Ihnen dazu einfach sagen, dass Lunge und Darm aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und über die Evolutionsgeschichte erklärbar Bestandteile der Haut sind.

Eigentlich sind die Lunge und der Darm nichts anderes als umgestülpte Haut im Körperinneren.

Was ist ihre Funktion? Dieselbe! Aufnehmen und Abgeben. Die Lunge die Luft und das Kohlendioxid, der Darm die Nahrung und die Stoffwechsel-Abfallprodukte.

Und die Haut? Nimmt Sauerstoff, Licht und Nährstoffe auf und leitet Wärme, Säure und Abfallstoffe aus.

Sprechen wir also von der Funktion der Haut. Und – was hat es eigentlich mit dem »Säureschutzmantel« auf sich?



Die Haut ist unser größtes Organ. Die Hautoberfläche eines erwachsenen Menschen umfasst 1,5 bis 2 m<sup>2</sup>.

SAUER MACHT NICHT IMMER LUSTIG







## Es war einmal ein Säureschutzmantel ...

### ... und wenn er nicht gestorben ist ...

Die Erde ist eine Scheibe, und die Haut braucht einen Säureschutzmantel (pH-Wert 5,5).

Zuerst einmal: was bedeutet denn pH? Sicher haben Sie in der Schule einmal was davon gehört. Auch kennt man es von Urinteststreifen, dem sogenannten Lackmuspapier.

Die Abkürzung pH heißt *pontentia hydrogenii* und ist eine Maßeinheit, die Säuren und Basen unterscheidet. Als Norm gilt 7,0. Ab 7,1 sprechen wir von basisch, 6,0–7,0 ist im Neutralbereich, und ab 5,9 abwärts ist es dann sauer.

Pro pH-Einheit nimmt die saure oder basische Wirkung um den Faktor 10 zu.

Das heißt, 4,0 ist 10 x saurer als 5,0.

Demzufolge ist 4,0 = 100 x (10x10) saurer als 6,0 und gar 1000 x saurer als 7,0.

Eine moderne, neumodische Kosmetik mit pH 5,2 ist demnach ca. 100 x saurer als eine basische Kosmetik mit z. B. 7,2 oder gar mehr als 10 000 x saurer als ein gutes Bambus-Badesalz (pH-Wert 9,5).

