



# Leseprobe

Karin Mayr

## Die Füße als Spiegel der Gesundheit

Signale des Körpers verstehen,  
Selbstheilungskräfte aktivieren. Länger und gesünder leben mit »Conversiologie«

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 25. Mai 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Zeig mir deine Füße und ich sag dir, wie`s dir geht: Unklare chronische Leiden, Hauterkrankungen, Atemwegsbeschwerden – ein Blick auf die Füße ihrer Klienten genügt Karin Mayr, um zu wissen, was sich emotional, physisch und organisch in deren Körpern abspielt. Die bekannte Naturtherapeutin zeigt, wie Krankheiten mit ihrer ganzheitlichen Diagnose- und Heilmethode »Conversiologie« bei der Wurzel gepackt und erfolgreich behandelt werden: Warnsignale erkennen und richtig deuten, wieder im Einklang mit den individuellen Bedürfnissen leben, in die gesunde Mitte zurückfinden. Sie haben es selbst in der Hand! Der ganzheitliche Gesundheitsratgeber mit praktischem Selbsttest sowie vielen Tipps zu Ernährung, Bewegung und für das körperliche und seelische Wohlbefinden.



### **Autor**

## **Karin Mayr**

---

Karin Mayr ist Naturtherapeutin, Heilmasseurin und Autorin. Als Begründerin der »Conversiologie« – einer auf besonderer Fuß- und Hautdiagnostik basierenden, ganzheitlichen Heilmethode, die den menschlichen Organismus in ein gesundes Gleichgewicht bringt –, arbeitet sie seit Ende der Neunzigerjahre beharrlich an ihrer persönlichen Studie: Darin untersucht sie, welchen Einfluss das Alltagsverhalten des Menschen auf seinen Organismus hat. Als Therapeutin hat Karin Mayr

## Die Füße als Spiegel der Gesundheit

Karin Mayr

Die **Füße** als  
Spiegel der  
**Gesundheit**

Signale des Körpers verstehen,  
Selbstheilungskräfte aktivieren

Länger und gesünder leben  
mit »Conversiologie«

Unter Mitarbeit von Claudia Rieß

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2020

Copyright © 2020 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
unter Verwendung eines Fotos der Autorin

© privat, Füße: © Serhii Brovko / Getty Images

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9298-8

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

<b>Vorwort: Meine Motivation</b> .....	9
<b>1. Gesundheit ist sichtbar – an Ihren Füßen</b> .....	13
Leben beginnt in der Zelle .....	17
Der Körper kommuniziert durch seine Optik .....	20
Der Magenfuß .....	22
Ganzheitliche Betrachtung mit Hand und Fuß .....	24
Objektivität hat Priorität .....	25
Die Grundkonstitution .....	28
<b>2. Was uns wirklich krank macht</b> .....	33
Einfluss 1: Die Macht der Gefühle .....	37
Die zwölf Kräfte unserer wichtigsten Emotionen .....	39
<i>Ordnung ins Gedankenchaos – mit Großhirn-Energie</i> .....	41
<i>Die sensible Kleinhirn-Wahrnehmung</i> .....	45
<i>Bin ich ich? Oder der, den andere wollen?</i> ...	49

<i>Kreativität – es lebe der Freigeist! .....</i>	51
<i>Beziehungen – auf die Balance kommt es an .</i>	54
<i>»Selbsteinbringung« – große Bühne</i>	
<i>oder Rückzug? .....</i>	56
<i>Glücklich ist, wer Wünsche hat .....</i>	60
<i>Sozialkompetenz – geht es auch ohne? .....</i>	63
<i>Aufnahmevermögen – wie weit bin ich</i>	
<i>belastbar? .....</i>	65
<i>Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den</i>	
<i>Magen durch ist? .....</i>	67
<i>Herzlichkeit – der Drang zur Sorge .....</i>	69
<i>Nervenausrichtung – zu mehr Stärke</i>	
<i>kommen .....</i>	71
<i>Probleme erkennen, bevor sie entstehen .....</i>	74
<i>Einfluss 2: Die Rolle der Bewegung .....</i>	77
<i>Von der Last der Gedanken – was hilft? .....</i>	77
<i>Bewegung gleich Sport? .....</i>	81
<i>Körpergewicht – eine Frage der Lymphe? ....</i>	86
<i>An die frische Luft! .....</i>	93
<i>Schmerzen – eine Frage der Energie? .....</i>	95
<i>Welche Therapie passt zu meinen</i>	
<i>Beschwerden? .....</i>	97
<i>Wichtige Therapiezonen und ihre</i>	
<i>Bedeutung .....</i>	99
<i>Von Ölen, Kräutern und Tinkturen .....</i>	102
<i>Einfluss 3: Nahrung als Medizin .....</i>	106
<i>Die Märchen der Ernährungstrends .....</i>	106
<i>Jeder Bissen zählt .....</i>	113
<i>Alles Base, oder was? .....</i>	116
<i>Die Energie der Zellen .....</i>	118

<i>Säure, Base, Schleim – alles im Lot?</i> .....	122
<i>Basische Lebensmittel</i> .....	125
<i>Saure Lebensmittel</i> .....	132
<i>Schleimbildende Lebensmittel</i> .....	137
<b>3. Ihr persönlicher Gesundheitstest</b> .....	145
Wie viel Säureanteil hat Ihre Zelle? .....	146
Wie viel Basenanteil hat Ihre Zelle? .....	148
Wie viel Schleimanteil hat Ihre Zelle? .....	150
Erklärung und Empfehlungen .....	151
<i>Bei zu viel Säure</i> .....	152
<i>Bei zu viel Base</i> .....	153
<i>Bei zu viel Schleim</i> .....	154
<b>4. Krankheitsbilder aus Sicht der Conversiologie</b> .....	155
Parodontose .....	156
Unnatürlicher Harndrang .....	157
Reizdarm .....	159
Sodbrennen/Helicobacter .....	162
Brustlympherkkrankungen/Brustkrebs .....	163
Leiden im Intimbereich .....	166
Wechseljahrsbeschwerden .....	169
Übermäßiges Schwitzen .....	171
Hoher Blutdruck .....	173
Erektionsstörungen .....	176
Taubheitsgefühl, Brennen und Kribbeln in den Füßen .....	179



Lungenerkrankungen/COPD .....	181
Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit .....	184
<b>5. Optimierungsvorschläge .....</b>	<b>187</b>
Einmal mehr: Vorsorge – noch vor der Vorsorge! .....	188
Beispiele aus der Praxis .....	195
<i>Schuppenflechte</i> .....	199
<i>Rosacea</i> .....	200
<i>Baby mit juckendem Ausschlag</i> .....	203
<i>Kreisrunde Merkmale</i> .....	204
<i>»Klassische« Neurodermitis</i> .....	206
<i>Tierheilkunde: Gebärmutterkrebs</i> .....	207
<i>Erfüllter Kinderwunsch</i> .....	209
<b>Zum Schluss: Gesund hundert Jahre alt werden ... ..</b>	<b>211</b>
<b>Die kleine Fußdeutung .....</b>	<b>219</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>237</b>
<i>Kontakt</i> .....	237
<i>Ausbildung zum Conversiologen</i> .....	238
<i>Literatur</i> .....	240

# Vorwort

## *Meine Motivation*

Gründe, ein Buch zu schreiben, gibt es viele: das Bedürfnis, anderen etwas Wichtiges mitzuteilen, die eigene Expertise mit Interessierten teilen zu können oder ein Herzensthema in schriftlicher Form zu erhalten. All dies trifft auch auf mich zu. Meine größte Motivation zu diesem Buch aber gaben mir die zahlreichen Fälle aus meiner Praxis.

Viele Menschen erklären mir direkt nach der Begrüßung, dass sie irgendeinen gesundheitlichen Mangel verspüren, diesen aber bisher nicht beheben konnten. Viele fühlen, dass irgendetwas nicht ganz stimmt, können die Ursache dafür jedoch nicht selbst herausfinden. Tief verunsichert, haben diese Menschen oft eine medizinische Odyssee hinter sich, bei der bereits viele Methoden ausprobiert wurden – und klammern sich nun an jede Hilfe, die sie bekommen können. Oft ohne Erfolg, denkt man nur an vermeintlich gesunde Nahrungsergänzungsmittel oder andere Präparate,

die dann vorschnell einfach auf Verdacht empfohlen werden.

Es gibt mittlerweile eine regelrechte Flut an immer wieder neuen Theorien und Weisheiten, die mehr Wohlbefinden und ein Plus an Gesundheit versprechen. Männer und Frauen jeden Alters erzählen mir beispielsweise, dass sie der Unzahl an Ernährungsweisheiten so lange Folge geleistet haben, ohne eine davon jemals wirklich zu hinterfragen, und mittlerweile das Gefühl haben, den Körper in die Irre zu führen. Der Mensch irrt von einer Methode und Meinung zur nächsten und landet schließlich in einem Meer an Informationen, in dem er zu versinken droht. Und am Ende erleidet die Gesundheit Schiffbruch.

Mir kommt es so vor, als würden wir immer weniger den eigenen Empfindungen vertrauen und uns stattdessen fremdbestimmt steuern lassen. Als hätten wir verlernt, auf unseren Körper und seine Signale zu hören und uns danach zu richten. Als könnten wir nicht mehr für uns selbst sorgen. Und tatsächlich haben wir die Verantwortung für unsere Gesundheit in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr abgegeben. Dabei ist die Eigenverantwortung eines jeden Menschen seiner Gesundheit gegenüber ein wichtiger Aspekt. Noch in der Antike galt die Meinung, geprägt von den beiden griechischen Ärzten Hippokrates und Diokles, dass der Mensch seine Gesundheit mitbestimmen könne und dafür auch Verantwortung zu übernehmen habe. Gesundheit wurde als ein Zustand von Gleichgewicht, Harmonie und innerer Stabilität

angesehen, der durch eine bestimmte Lebensführung erhalten oder herbeigeführt wird. Dabei wurde immer die individuelle Situation des Menschen in Betracht gezogen, und jeder sollte für sich selbst bestimmen, was ihm guttut und was nicht. Doch mit dem zunehmenden Einfluss der Gesundheitsindustrie ist dieses Wissen um die Individualität und eine Eigenleistung zum Erhalt der Gesundheit immer mehr in den Hintergrund gedrängt worden. Gegen jede Art von Beschwerden entstanden und entstehen neue Mittel und Methoden, die für jeden gleich anzuwenden sind. Fakt aber ist, dass der Mensch aus mehr besteht als aus Haut, Knochen und Organen. In jedem von uns wirken Kräfte, die man nicht immer exakt messen oder beweisen kann. Und die bei jedem anders ausfallen. Daher sollte auch jeder Rat und jede Methode individuell abgestimmt sein, transparent und für jeden nachvollziehbar.

Deshalb arbeite ich ständig daran, meine Methode der Conversiologie, auf die ich im Folgenden eingehen werde, weiterzuentwickeln und sie in Form und Struktur zu bringen, sodass die durch sie ermittelten Konsequenzen für jeden klar verständlich und nachvollziehbar sind. Um die individuellen Bedürfnisse eruieren zu können, gilt es, die Auswirkung des Alltags zu erläutern, die ein erfahrener und einfühlsamer Conversiologe an den Deutungszonen findet. Je klarer diese Zonen von einer Fachkraft gedeutet werden können, desto individueller kann auf den Hilfesuchenden eingegangen werden, und umso

persönlicher und hilfreicher fallen die vorgeschlagenen Optimierungsmaßnahmen aus.

Für die Gesundheit der Menschen wünsche ich mir eine harmonische Behandlung, bestehend aus heimischer Natur und Schulmedizin. Denn sicher braucht es bei chronischen Problemen oder akuten Ereignissen die Hilfe der klassischen Medizin, da die Natur allein oft nicht ausreicht. Doch in vielen Fällen, vor allem auch in der Vorsorge, könnte man mit natürlichen Optimierungsmaßnahmen viel erreichen, wenn man weiß, wo man ansetzen muss.

Um die Deutungszonen richtig zu interpretieren, ist die Arbeit eines erfahrenen Conversiologen erforderlich. Am Ende des Buches finden Sie eine Kontaktmöglichkeit, um zu erfahren, wo Sie eine Diagnose einholen oder aber auch sich zum Conversiologen ausbilden lassen können. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen jahrelang angesammelte Erkenntnisse über Ihre Gesundheit im Rahmen der Conversiologie mit auf den Weg geben. Vielleicht ist Ihnen das eine oder andere neu und es hilft Ihnen, Ihr Wohlbefinden sicher ein großes Stück weit wieder selbst in die Hände zu nehmen, vorzubeugen und gesund werden zu können.

## Kapitel 1

# *Gesundheit ist sichtbar – an Ihren Füßen*

Als ich 1998 voller Stolz in meiner neu eröffneten Massagepraxis bei einem Patienten eine manuell ausgerichtete Fußreflexzonenbehandlung anwenden wollte, überkam mich bei der bloßen Betrachtung seines Fußes aus heiterem Himmel das unbestimmte Gefühl, dass etwas mit seinem Nervensystem nicht in Ordnung sei. Ich sprach den Herrn darauf an. Er pflichtete mir bei und erzählte mir daraufhin mehr über seine Befindlichkeit.

Tage später, nachdem sich der Patient aufgrund der individuell angesetzten Maßnahmen – beispielsweise zweieinhalb Stunden vor dem Schlafengehen alles an belastenden Gedanken zu notieren und sich ein Highlight für den nächsten Tag zu überlegen – etwas wohler fühlte, begann ich zu überlegen, was wohl der Auslöser für meine »Eingebung« gewesen sein

konnte. Dadurch, dass ich den Fuß lediglich betrachtete und noch nicht in den Händen gehalten hatte, lag es nicht an Druckpunkten, wie es die Reflexologie vorgibt, sondern an meiner visuellen Wahrnehmung. Irgendetwas musste mein Auge aufgenommen haben, was bei mir offensichtlich für Irritationen gesorgt hatte. Im Zuge meiner herkömmlichen Praxisarbeit redete ich mir recht glaubwürdig ein, dass dies sicher nur eine Einbildung gewesen sein konnte. Doch stellte ich im Laufe der darauffolgenden Zeit immer wieder fest, dass sich die Füße meiner Patienten von einer Massage zur nächsten veränderten. Wie konnte das sein? Und was steckte dahinter?

Ich wurde neugierig und beschloss, der Sache auf den Grund zu gehen. Meine Nachforschungen führten mich von Amerika nach Afrika und in den asiatischen Raum – wie es schien, das Mekka aller alternativen Gesundheitsmethoden. Zahlreiche traditionelle Methoden stammen aus dem asiatischen Raum, zum Beispiel Akupunktur, Schröpftechnik, Moxibustion, chinesische Kräuterheilkunde, chinesische Diätetik, Qigong, Tai-Chi, Tuina, Klopftechniken und die bekannte Puls-, Zungen- und Irisdiagnostik.

Während meiner Suche stieß ich zwar bald auf erste Ansätze der Fußdiagnostik, die Rückschlüsse auf den Zustand der Seele zulässt, nicht aber auf den Organismus. Ich war unzufrieden mit den Ergebnissen meiner Recherche und beschloss, die Thematik selbst in meiner Praxis näher zu beobachten und zu erforschen. Das Gefühl, dass hinter Ferse und Zehen mehr

steckt, als ich bisher bereits herausgefunden hatte, ließ mich nicht mehr los. Ständig kamen durch meine Patienten immer neue Eindrücke, Ideen, Wahrnehmungen und Vermutungen auf, und ich wollte unbedingt wissen, wie alles miteinander zusammenhing. Und so folgte ich meiner Intuition.

Ich las über Methoden, die sich selbst als ganzheitliche Maßnahmen bezeichneten, und doch vermisste ich bei vielen den Ansatz, der Ernährung, Bewegung, Therapien, heimische Kräuteresenzen und die emotionale Art eines Menschen umfasst. Zudem waren zahlreiche Maßnahmen dabei, die aus anderen Ländern und Kulturen übernommen und der europäischen Heilweise übergestülpt wurden. Doch die verschiedensten Kulturen unserer Erde zeichnen sich eben durch unterschiedliche Lebensweisen, Bedürfnisse, Religionen, Ernährungsformen sowie Witterungs- und Landschaftsverhältnisse aus. Diese Aspekte prägen natürlich auch die verschiedenen Methoden, die sich jahrhundertlang im Zusammenspiel mit ihrer Umwelt entwickelt haben. Übernimmt man diese einfach, fehlt häufig ein deutlicher Bezug zur europäischen Lebensweise.

Und genau diese Lücke wollte ich füllen, dieses Manko beheben. Ich ließ nicht locker, betrachtete weiter, und nach ausführlicher Recherche und zahlreichen Erfahrungen fand ich Punkte an Händen, Füßen, Ohren und am restlichen Körper, die sich mit jeder Mahlzeit, mit jedem Getränk, mit jedem Gefühl und jedem Gedanken veränderten.



Diese aus jahrzehntelangen Beobachtungen erkannten Zonen dienten als Grundlage der von mir entwickelten *Conversiologie*, einer Methode, mit der *schädliche Entwicklungen in Richtung Gesundheit »umgedreht« oder »conversiert« werden können*, wie ich es nenne (in Anlehnung an das lateinische Verb *convertere*, was so viel wie »umwenden, umkehren, zum Fliehen bringen« bedeutet). Einen ganz großen Bereich dabei nimmt jedoch die Prophylaxe ein.

Die entdeckten Deutungszonen sind, so wie viele Aspekte anderer Heilmethoden, nicht wissenschaftlich belegt. Natürlich stehen der Methode vor allem Mediziner oder Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, manchmal skeptisch gegenüber und zweifeln die Existenz der Zonen an, da es keine wissenschaftlichen Nachweise gibt.

Die Wissenschaft beschäftigt sich ungern mit technisch nicht registrierbaren beziehungsweise reproduzierbaren Energien und Prozessen, die auf den Körper wirken. Es ist allerdings nicht von der Hand zu weisen, dass das Alltagsverhalten eines jeden Menschen Krankheiten verstärkt oder Gesundheit erhält. Schlechte Gewohnheiten, wie übermäßig konsumiertes Fast Food, starkes Rauchen oder zu wenig bis keine Bewegung, hinterlassen dabei genau wie gute Lebensweisen negative beziehungsweise positive Spuren in und am Körper. Dass diese Spuren nicht immer mit Geräten oder im Labor nachgewiesen werden können, heißt nicht, dass die Verhaltensweisen eines jeden keine Auswirkungen auf seinen Organismus hätten.

Heilpraktiker und Energetiker beschäftigen sich seit Jahrhunderten mit der Weiterentwicklung ihres Wissens. Auch ich habe das Gefühl, dass meine Recherche nie wirklich aufhört. Es gibt ständig neue Trends und Hinweise, denen es nachzugehen gilt. Angespornt durch den Zuspruch meiner Klienten und Schüler, bin ich bemüht, meine Methode stets weiterzuentwickeln und neue Erkenntnisse mit einzubeziehen.

## Leben beginnt in der Zelle

Alles Leben beginnt bekanntlich in der Zelle, und so ist es naheliegend, dass das gesamte Leben eines Menschen hier auch gespeichert wird, bis es endet. Bewegung, Gefühle, Ernährung – all das ist in der Zelle verewigt. Betrachten wir die Haut, die aus einer Aneinanderreihung von Zellen besteht, so sehen wir oft die Auswirkungen dessen, was sich im Innern abspielt – von schönen Gefühlen wie Freude mit »roten Backen« bis hin zu Erkrankungen, die zum Beispiel entstehen, sobald die drei großen Einflüsse in Disbalance geraten. Meist ahnen wir noch nichts von diesem Ungleichgewicht im Innern, sondern sehen nur die Folgen – auf der Haut. Wenn sich also unsere Haut verändert, durch Falten, Formen oder die Farbe, durch Pusteln, Rötungen und so fort, vermuten wir, dass etwas nicht stimmt, wissen aber meist nicht genau, was es sein könnte.

In der untersten Schicht der Haut beginnt das wahre Abenteuer. Hier werden alle Informationen aus den größten Einflüssen über die großen Blutgefäße aufgenommen und die daraus resultierenden Energien weitergeleitet. Je nachdem, wie intensiv die Belastung der untersten Schicht ist, desto mehr wird nach außen über die Haut abgegeben und von uns dann erst wahrnehmbar. Es kann jedoch auch vorkommen, dass es im Inneren bereits brodelt, man aber noch keine äußeren Merkmale erkennt. Energien werden bereits abgezogen, sodass die Zelle auslaugt; oder es kann zu einer Überproduktion führen. In diesem Fall steht die Zelle kurz davor, die Hülle zu zerstören. Diese Prozesse sind über die Haut nachvollziehbar. Schwellungen, Falten, Hautirritationen aller Art, Warzen, Verhornungen und vieles mehr sind Zelldefizite, die auf Zellmüll hinweisen, der sich bereits länger angesammelt hat. Dieser wird dann im letzten Schritt über das Ausscheidungsorgan Haut abgegeben, bevor er sich als unentdeckte Belastung im Inneren des Körpers manifestiert. Die Conversiologie beschäftigt sich mit beidem. Den sichtbaren und den versteckten Energiebelastungen der Zelle.

Füße zeigen mir, wie es in der Zelle vonstattengeht, nämlich dass Verunreinigungen, die sich im Zellwasser befinden, ständig an die Zellwand schlagen. Wie der Fels, der der Brandung standhalten muss. Fehlt er, wird der Müll im Meer an den Strand gespült. Wenn die aggressiven Teilchen ständig an der Zellwand kratzen, dann wird diese Wand irgendwann einmal

porös, und der Unrat gelangt über die Zellwand ins Blut. Diese inneren Phänomene äußerer Reaktionen zeigen sich an Entzündungen. Schleim ist nicht so aggressiv wie Säure. Er übt bloß Druck auf die Zellwand aus und verursacht daher keine Schädigungen der Wand. Schleim ist für mich gleichzusetzen mit dem Rohöl der Erde. Es dient als Schmiermittel. Zellschleim kleidet Hohlgorgane aus und befeuchtet Schleimhäute. Werden der Erde aber zu viele Ressourcen entzogen, beginnt der Boden, spröde zu werden. So verhält es sich auch mit der Haut. Ernährung oder emotionale Defizite bilden zu viele Säureteilchen, die Schleim auffressen – daraufhin verliert die Haut an Geschmeidigkeit. Spröde, rissige Haut ist die Folge. Schleimansammlungen sind als Schwellungen, Beulen oder weiche Knoten zu erkennen, zum Beispiel Lipome («Fettknoten»). Zu viele Basenanteile der Haut beschädigen nicht die Haut selbst, sondern lassen sie instabil werden. Kleinste Säure-, Gift- oder Schleimteilchen können sich so leichter einnisten und ihr Unwesen treiben.

Der Conversiologe betreibt »Zellkosmetik«, indem er Empfehlungen ausspricht zu den drei großen Einflüssen. Ernährung produziert Base, Säure, Gift und Schleim. Bleibt der Mensch in der Mitte, so kann die Zelle nicht kippen, und das Hautbild bleibt sauber. Sobald sich aber ein *Zuviel* in einer der Richtungen breitmacht, sind Merkmale wie Falten, Formen, Irritationen oder Farben ersichtlich. Conversiologie erstellt quasi Ihre persönlichen Glücksrezepte mit

Zutaten aus emotionalen Leitsätzen, Bewegungsmaßnahmen, Nahrungsmitteln und Kräuteresenzen, damit Sie Ihre Zellpflege bestmöglich durchführen können. Das Bewusstsein für die eigene Lebensweise gilt es in den Mittelpunkt zu stellen.

Ich als Conversiologin teile den Körper in Sicht-Areale ein und prüfe diese Felder nach Merkmalen wie Formen, Falten, Dellen, Wellen, Linien und Hautirritationen jeglicher Art. Diese Fenster werden überprüft nach Base, Schleim und Säure klar, intensiv und süß. Während der Erstberatung sehen sich meine Kunden ihre Füße ganz genau an und meinen erstaunt: »Was sehen Sie da? Da ist rein gar nichts?!« Ich kann ihnen vergewissern, da ist etwas. Auch wenn man oft nichts an gravierenden Merkmalen zu sehen glaubt, ist dennoch etwas da. Es sind Energien, die an der Hautoberfläche ihre Spuren hinterlassen. Man muss nur genau hinschauen und sich selbst wieder stärker wahrnehmen.

## Der Körper kommuniziert durch seine Optik

Wie ich vermuten auch viele andere Kollegen und Kolleginnen aus der Gesundheitsbranche, dass mehr hinter der menschlichen Fassade steckt, als gemeinhin angenommen wird. Die an über Tausenden von Füßen beobachteten Veränderungen infolge einer bestimmten Lebensweise zeigten sich mir anfangs

primär über Formen, Falten und Linien. Die veränderte Optik war dabei leicht zu erkennen. Obwohl Füße nicht zu den attraktivsten Körperregionen zählen, verraten sie uns auf den ersten Blick sehr viel über ihren Besitzer. Doch je mehr ich wissen wollte, umso mehr Mühe hatte ich, das Wesentliche mit bloßem Auge zu erkennen. Deshalb nahm ich immer öfter eine Lupe zu Hilfe. Je besser ich meine Wahrnehmung trainierte und mein Auge schulte, desto mehr Einblicke erhielt ich in die Sprache des Körpers. In den folgenden Jahren stellte ich fest, dass nicht nur die Füße eines Menschen mit uns kommunizieren, sondern auch Hände und Ohren. Auch an ihnen gilt es Formen, Farben und Linien zu deuten.

Es blieb jedoch nicht nur bei dieser Erkenntnis. Im Laufe der Zeit erweiterte sich mein anfangs eher eingeschränkter Fokus, und ich begann, den gesamten Körper eines Menschen wahrzunehmen. Nicht nur Formen und Linien, sondern auch Beeinträchtigungen »auf« und »in« der Haut sind für eine Diagnose ausschlaggebend und dienen als Merkmale. Generell sind Gliedmaßen, wie auch äußere Merkmale der Haut, als Sprachrohr anzusehen. Kurz gesagt: Der ganze Körper kommuniziert mit uns durch seine Optik. Das Vorgehen, von diesen äußeren Phänomenen Rückschlüsse auf innere Erkrankungen zu ziehen und daraufhin Diagnosen zu stellen, ist so alt wie die Medizin selbst – doch Conversiologie beschäftigt sich nicht mit reinen Krankheitsbildern, sondern mit aktiven und passiven Energien der Emotionen, des

physischen Konstrukts und der Organe und bringt dies in einen Zusammenhang mit der Lebensweise eines Menschen.

Konkret bedeutet das: Mithilfe der Conversiologie kann der entsprechend geschulte Therapeut den Lebensverlauf eines Menschen an dessen Körper »ablesen« und Rückschlüsse auf seine Konstitution ziehen.

## Der Magenfuß

Die Ärzte Hippokrates und Paracelsus waren der Meinung, der Tod stecke im Darm beziehungsweise ein gesunder Darm sei auch gleichbedeutend mit ganzkörperlicher Gesundheit. Auch ich bin lange Zeit von dieser These ausgegangen, ist doch der Darm eine Sammelstelle für Bakterien und durch unser Essverhalten auch sozusagen im Dauereinsatz. Im Laufe meiner Arbeit wurde ich allerdings eines Besseren belehrt. Für die Conversiologie ist nicht der Darm der Ausgangsort allen Übels, sondern vielmehr der Magen. Wie, wenn nicht über den Magen, gelangt das Problem in den Darm? Der Darm nimmt schließlich alles auf, was er vom Magen geliefert bekommt – gesunde und ungesunde Nahrung gleichermaßen. Wenn man also die Ursache eines Problems behandeln möchte und nicht die Auswirkung beziehungsweise das Symptom, darf man sich der Tatsache nicht verwehren, dass der »Übeltäter« das vorgeschaltete Organ ist.

