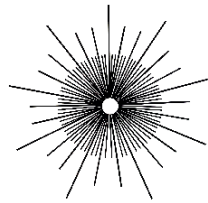


Haut "verzaubern"

...ohne Altern geht es auch!



ENNEASOMA
ANA VON SCHÖNBORN

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG ("Text und Data Mining") zu gewinnen, ist untersagt.

Verantwortlich für den Inhalt und Bilder dieses Buches gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Enneasoma

Ana von Schönborn

E-Mail: info@enneasoma.de

Internet Seite: www.enneasoma.de

Bildnachweis:

Zeichnungen: Ana von Schönborn

Cover – Hintergrund: IStock

Bild: Studioline

Grafikdesign: Roland Baron

Layout & Satz: maik hockenberger

Druckerei: BoD

1. Auflage 2024

ISBN: 9 783759 713926

Haftungsausschluss

Dieses Buch über die Haut basiert auf eigenen Forschungen, persönlichen Erfahrungen und Verknüpfungen von Informationen. Es soll als Leitfaden für die Selbsterforschung und das Verständnis der Haut dienen.

Die vorgestellten Inhalte spiegeln persönliche Meinungen und Erfahrungen der Autorin wider. Jede Leserin wird ermutigt, ihre eigene Forschung zu betreiben und kritisch zu reflektieren. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Informationen können im Laufe der Zeit entstehen, daher sollte dieses Buch als Momentaufnahme und nicht als abschließende Wahrheit betrachtet werden.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für etwaige Konsequenzen, die aus der Anwendung der in diesem Buch präsentierten Informationen resultieren könnten. Die Leserinnen tragen die volle Verantwortung für ihre Entscheidungen im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit und ihrer Hautpflege. Ebenso werden die Leserinnen ermutigt, ihre individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen zu berücksichtigen und auf ihre eigene Gesundheit und Wohlbefinden zu achten.

Die Autorin ist keine Ärztin, und die hier enthaltenen Informationen sind nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Die Enneasomatik ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu laufenden Behandlungen. Ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

Urheberrechtshinweis

Die auf den Seiten dieses Buches verwendeten Texte, Bilder und Grafiken unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Widmung

Dieses Buch widme ich Dr. med. Peter Hegemann, einem liebevollen und vertrauten Freund auf meiner Reise des Erkennens.

Gemeinsam haben wir die Prinzipien der "Biologischen Naturgesetze" in der Praxis erforscht und sind dabei durch das Wissen des Enneagramms und der Physiognomie tiefer in die faszinierenden Aspekte unserer Existenz eingetaucht. Unsere Ansichten gründen darauf, dass Krankheiten als Wegweiser in unserem Entwicklungsweg dienen. Sie führen uns durch Selbsterkenntnis in die Ganzheit, wenn wir sie verstehen und Lösungen geschehen lassen können.

Peter, Du hast nicht nur das theoretische Verständnis geteilt, sondern auch das Enneagramm in unserem Leben praktisch erlebbar gemacht.

Peter hat auf Basis seiner Forschung das Enneagramm-Homöopathie-Konzept entwickelt, bei dem er jedem Wahrnehmungsmuster im Enneagramm ein spezifisches homöopathisches Mittel zuordnete. Die Farben im Logo der Enneasoma stehen dabei für die Zuordnungen der Mittel zu den jeweiligen Mustern.

Aus dieser gemeinsamen Erfahrung entstand die Enneasoma, eine Quelle von Erkenntnissen und Übungen, die uns helfen, kostbare Einsichten für das Verständnis und die Lösungen unserer körperlichen Abweichungen zu gewinnen. Das vorliegende Buch enthält das Kernwissen zur Lösung von Hautproblemen.

Peter, Deine Weisheit und Liebe haben dieses Buch inspiriert und geprägt, und ich möchte mich herzlich bei Dir bedanken für die kostbare Zeit, die wir miteinander teilen durften.

In Dankbarkeit, Ana

Danksagung

Ein herzliches Dankeschön geht an Lothar, der mich während des gesamten Schreibprozesses mit seiner liebevollen und einfühlsamen Unterstützung begleitet hat. Seine aufmunternden Worte und ermutigenden Gesten haben mir die Kraft gegeben, mein Bestes zu geben und meiner kreativen Vision zu folgen.

Vielen lieben Dank an maik, für sein kreatives Layout, das diesem Buch eine ästhetische Tiefe verleiht. Seine Fähigkeit, meine Ideen visuell zum Leben zu erwecken, haben das Projekt sehr bereichert. Danke, maik, für Deine wertvolle Arbeit und dein Engagement.

Anja, Deine wertvollen inhaltlichen Impulse haben diesem Buch eine zusätzliche Dimension verliehen. Deine klugen Anregungen haben dazu beigetragen, dass die Botschaft dieses Werkes noch klarer und kraftvoller ist.

Ein herzlicher Dank geht an Roland für seine beeindruckende Arbeit an der Gestaltung des Buchcovers und den Grafiken. Sein kreativer Input und sein Engagement haben dazu beigetragen, dass das Cover mein Buch perfekt repräsentiert. Zusätzlich möchte ich Monika für ihre wertvollen Ergänzungen und Unterstützung während des Prozesses danken. Ihre gemeinsame Arbeit hat dem Cover eine besondere Note verliehen und das Projekt bereichert.

Ein großes Dankeschön geht auch an Anette, die sich mit großem Engagement dem Lektorat gewidmet hat. Ihre sorgfältige Arbeit hat dazu beigetragen, viele Fehler zu vermeiden und den Text zu verfeinern, sodass er sich nahtlos und ansprechend präsentiert.

Ein aufrichtiger Dank gebührt meinem Ehemann Heinz für seine unermüdliche Unterstützung während der Entstehung dieses Buches. Mit seiner Geduld und seinen kreativen Impulsen hat er mich durch Höhen und Tiefen begleitet und maßgeblich dazu beigetragen, dass dieses Projekt Wirklichkeit werden konnte. Seine ermutigenden Worte und sein bedingungsloses Vertrauen haben mir stets die nötige Motivation geschenkt, um meine Kreativität zu entfalten.

Inhalt

Herzlich willkommen	11
Wie Du das Buch am besten für Dich nutzen kannst	14
Teil 1	16
Die Bedeutung natürlicher Schönheit und gesunder Haut	16
Körpersprache Hautreaktion	16
Haut in Bewegung	17
Altersflecken und Falten sind nicht normal.	19
Führe ein Hauttagebuch	20
Deine innere Haltung	23
Teil 2	28
Wie die Sprache des Körpers entsteht	28
Embryologie	31
Physiognomie	35
Unterschiede in den körperlichen Merkmalen	36
Die Biologischen Naturgesetze	38
1. Biologisches Naturgesetz	42
2. Biologisches Naturgesetz	42
3. Biologisches Naturgesetz	44
4. Biologisches Naturgesetz	46
5. Biologisches Naturgesetz	46
Das Enneagramm	47
Die Enneasomatik offenbart das Zusammenspiel	51
Exkurs: Konventionelle Medizin	58
Teil 3	60
Die einzelnen Hautsymptome	60
Die drei Symptomgruppen im Überblick	60
Die Symptome der Gruppe "Hautvitalität"	62
Wassereinlagerungen	64

Mimik.....	65
Die einzelnen Symptome der "Hautsensibilität"	66
Fettige oder trockene Oberhaut.....	69
Schuppenflechte.....	71
Warzen	72
Neurodermitis	72
Veränderte Pigmentierung	75
Die Symptome der Gruppe "Hautreinheit".....	78
Fettige oder trockene Haut	80
Rosazea und andere Rötungen	85
Falten und Furchen	87
Papeln und Pusteln	88
Entzündungen	90
Akne.....	91
Chronische Akne und Folgekonflikte.....	92
Teil 4	99
Praxisteil: Was Du sofort tun kannst	99
Praxis: Dein Hauttagebuch.....	99
Praxis: Pflege und Ernährung	100
Gesunde Ernährung – Pflicht?.....	102
Praxis: In Bewegung kommen	103
Neues Urvertrauen spüren.....	108
Praxis: Desensibilisierung von Fixierungen	111
Teil 5	118
Diese Wege kannst Du gehen	118
Gute Unterstützung finden	118
Die nächsten Schritte – meine freien Angebote.....	119
Den Weg der Hautregeneration weitergehen	120
Quellen	123
Glossar.....	124
Die Links zum Buch	141

Herzlich willkommen

Ich weiß natürlich nicht genau, wie alt Du bist, liebe Leserin. Lass mich Dir trotzdem von meiner Zeit mit Anfang 40 berichten. Da hatte ich plötzlich das Gefühl, dass meine Haut langsam erschlafft. Ich hatte Tränensäcke unter den Augen, die Wangen hingen herunter, das Kinn wirkte schlaffer und die Oberlippe wurde schmal.

„Jetzt werde ich auch älter“, dachte ich bedauernd.

Im Inneren fühlte ich mich noch jung. Ich fühlte eine Trennung zwischen meinem inneren Erleben und dem Aussehen. Das machte mich traurig. Irgendwie hatte ich angenommen, dass sich meine Innenwelt mit meinem Äußeren decken würde. Irgendwie wollte ich, dass mein inneres Erleben durch mein Äußeres sichtbar sein könnte.

Aber es stimmte. Ich war eingefahren. Ich wollte es allen in der Familie recht machen und hatte Angst, sie zu enttäuschen und dann Probleme zu bekommen, die ich nicht aushalten hätte können.

Gleichzeitig war ich schon eine Weile auf der Suche. Meine berufliche Laufbahn im Krankenhaus war in die Sackgasse geraten, weil ich die therapeutischen Methoden immer mehr infrage stellen musste. Sie schienen oft nutz- und sinnlos.

Dann kamen die Biologischen Naturgesetze in mein Leben. Das löste einen solch umfassenden Wandel in mir aus, dass ich die Themen Krankheit und Altwerden völlig anders wahrnehmen und reflektieren konnte.

Schon immer empfand ich Gesundheit als eine bewusste Entscheidung, ein Weg, den ich wählen konnte. Doch erst als ich die Biologischen Naturgesetze und das Enneagramm durch die Augen von

Peter Hegemann, einem Arzt aus Speyer, betrachtete, enthüllte sich die faszinierende Verbindung zwischen Wahrnehmung und Gestaltung. Krankheiten erschienen plötzlich nicht mehr als reine Zufälle, sondern als Schritte in unserer persönlichen Entwicklung – Manifestationen verborgener Themen, die wir angehen dürfen. Ein Perspektivenwechsel, der mein Leben grundlegend veränderte.

Ein Konflikt entstand, ein Ringen zwischen gesellschaftlicher Konformität und meiner inneren Wahrheit. Ein Kampf, der sich nach Peters Tod im Jahr 2017 noch intensiverte. Doch trotz des gesellschaftlichen Drucks hielt ich unbeirrt daran fest, dass Krankheiten sinnvolle Prozesse sind, die uns in unserer Entwicklung unterstützen können.

In meinen eigenen Krankheiten fand ich Entwicklungsmöglichkeiten. Durch Verantwortungsübernahme und den festen Glauben an meine eigene Gestaltungskraft erlebte ich eine magische Veränderung. Doch beobachtend an anderen Menschen erkannte ich, wie das Festhalten an Symptomen chronische Leiden fördern kann.

Diese Erkenntnisse über Gesundheit verwebte ich mit anderen Themen wie Schönheit und Altern.

„Altern betrachtete ich nicht mehr als unvermeidliches Schicksal, sondern als eine Art chronische Krankheit, gefangen in gesellschaftlichen Überzeugungen.“

Im bewussten und gefühlten Erleben erkannte ich, dass auch Alterserscheinungen sich lösen können, und wir zu unbegrenzter Verkörperung fähig sind. Gesundheit, Vitalität, Schönheit und Fülle sind für mich Entscheidungen. Trotz oder gerade wegen des Konflikts mit der Norm stärkte diese Erkenntnis meine Selbstwirksamkeit, meinen Selbstwert und mein Selbstbewusstsein enorm. Ein inspirierendes Kapitel meiner Reise zu einem bewussten und gestalteten Leben. Die Erkenntnisse aus dieser transformierenden Reise gebe ich nun

weiter – angetrieben von dem Wunsch, etwas Besonderes und Revolutionäres in die Welt zu tragen.

Deshalb lade ich Dich ein: Tauche ein in die faszinierende Welt unserer Gesichtshaut – eine Welt voller Geheimnisse und unentdeckter Zusammenhänge.

Was ist es, dass das Aussehen unserer Haut bedeutungsvoll macht?

In diesem Buch werden wir gemeinsam den Schleier lüften und die Verbindung zwischen unserer äußeren Hülle und unserem inneren Erleben erforschen. Denn unsere Haut spiegelt nicht nur unsere äußeren Einflüsse wider, sondern auch unsere Gefühle und Reaktionen. Die Haut – besonders die Gesichtshaut – macht genau das am offensichtlichsten sichtbar.

Egal ob es um Pickel, Falten oder andere Hautsymptome geht – sie alle können sich regenerieren und die Haut hat die Fähigkeit, in ihren ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Doch wie genau funktioniert das? Warum ist unsere Haut zu solchen Veränderungen fähig?

In diesem Buch werden wir diesen Fragen auf den Grund gehen und herausfinden, wie wir die Veränderungen unserer Haut selbst in die Hand nehmen können.

Wir werden lernen, dass Hautsymptome Teil eines natürlichen und lebendigen Ausdrucks des Körpers sein können und dass Hautprobleme durch die eigene innere Haltung und die Glaubenssätze chronisch werden können. Vor allen Dingen lernst Du, dass Du es selbst in der Hand hast, Veränderungen herbeizuführen.

Also lege Dir einen Spiegel und ein Notizbuch bereit und lass uns Deine Haut auf eine ganz neue Art kennenlernen. Ich wünsche Dir dabei von Herzen viel Freude und wundervolle Erkenntnisse.

Wie Du das Buch am besten für Dich nutzen kannst

Dem überaus wertvollen Hintergrundwissen ist ein ganzes Kapitel gewidmet. Es ist die Grundlage dafür, dieses Veränderungspotenzial und die wahre Funktionsweise der Haut zu verstehen.

Danach geht es darum, die einzelnen Symptome zu erforschen und deren Ursachen zu erkennen. Es werden die häufigsten Hautprobleme im Detail beschrieben und ich zeige Dir, wie sie entstehen. Du bekommst Einblick in die verschiedenen Ansatzpunkte für Deinen eigenen Genesungsweg.

Ich weiß natürlich genau, dass dieser Teil besonders spannend für Dich sein kann – schließlich möchtest Du Dein Problem verstehen! Gerade deshalb lade ich Dich ein, Dir ausreichend Zeit für das Verständnis des Hintergrundwissens zu nehmen. Es wird nicht nur Deine Erkenntnis erweitern; es hilft Dir auch dabei, das folgende Kapitel besser nachvollziehen und umsetzen zu können.

Im Lösungsteil erhältst Du praktische Tipps zur Anpassung Deiner Routinen sowie der Produkte in Deinem täglichen Leben anhand des neuen Wissens. So unterstützt Du aktiv Deinen persönlichen Gesundheitsweg. Im integrierten Übungsteil lernst Du dann konkrete Methoden kennen, um den Prozess der nachhaltigen Hautregeneration einzuleiten. Hier gebe ich Dir per Video eine fundamentale Körperübung mit, um Dir den Weg zu einer gesunden Haut zu ebneten.

Spätestens hier verlassen wir den Akt des Verstehen-Wollens und überlassen uns dem Körper. Denn eines ist sicher: Auch wenn wir in diesem Buch über die Gesichtshaut sprechen, die Gesundung findet im ganzen Körper, in Deinem Geist und Deiner Seele statt. Ganz am Schluss gibt es Tipps zum Weiterlernen. Denn ich möchte, dass Du auch nach dem Lesen dieses Buches kontinuierlich an Deiner Haut-

gesundheit arbeitest und Dich weiter entwickelst.

Ich habe bewusst eine Sprache gewählt, die sowohl für Einsteiger als auch für Fachleute verständlich ist. Fachbegriffe werden im Glossar ausführlich erklärt – so kannst Du sicher sein, dass Du alle Zusammenhänge gut verstehst.

Teil 1

Die Bedeutung natürlicher Schönheit und gesunder Haut

Was sich jede Frau für ihre Haut wünscht, ist einfach strahlende, makellose Schönheit. Tagtäglich bekommen wir das als Schönheitsideal schlechthin präsentiert.

Auch wenn es im Alltag einfach erscheint, das Ideal einer makellosen Haut als oberflächliches Schönheitsideal abzutun, wissen wir beim abendlichen Blick in den Badezimmerspiegel instinktiv, dass es mit der Reinheit und Ebenmäßigkeit unserer äußeren Hülle mehr auf sich hat.

Wir wissen in manchen Situationen genau, wie unsere Haut jetzt wieder "reagieren" wird. Wir wissen, dass etwas im Außen nicht passt und gehen darüber hinweg. Weil wir es gewohnt sind, nicht zu reflektieren oder glauben, keine Wahl zu haben. Wenn wir dieses Unbehagen aber ignorieren, drückt sich die Haut auf ihre Weise aus. Sie "spricht" mit uns – mithilfe von Pickeln, Falten und Trockenheit usw.

Körpersprache Hautreaktion

Eine der Sprachen des Körpers sind also Hautreaktionen. Mit den Worten der Biologischen Naturgesetze sind diese Hautreaktionen sogenannte Abweichungen. Sie zeigen, dass unser Inneres aus dem Gleichgewicht geraten ist und laden uns ein, etwas zu ändern.

Wir führen uns tatsächlich selbst hinters Licht, wenn wir das Schönheitsideal der makellosen Haut als oberflächlich abtun. Denn eine ma-

kellose Haut ist ein Zeichen für eine gute Verbindung mit sich selbst, der Umwelt und den Mitmenschen.

Das Vertrackte daran ist, dass wir gelernt haben und auch immer wieder gezeigt bekommen, Makellosigkeit als oberflächliches Schönheitsideal anzustreben. Es geht nur darum, abweichende Hautreaktionen von der Oberfläche wegzubekommen und zu bekämpfen. Dies gilt für den milden Kampf der Naturkosmetik genauso wie für aggressive Medikamente. Wir kommen später auf einen weitaus wertvolleren Einsatz von Naturkosmetik zurück.

Statt Abweichungen einfach nur weg bekommen zu wollen, geht es aber darum, die Makellosigkeit als Zeichen gelungener Annahme von inneren Dysbalancen und einer guten Verbindung zu uns selbst anzustreben. Sich im Hautbild zeigende Abweichungen wollen als Willensäußerung des Körpers und als Entwicklungspotential anerkannt und gewürdigt werden. Dieser Weg führt durch Dein Inneres und bringt eine nachhaltige und ganzheitliche Regeneration hervor.

Denn, was kaum bekannt ist: Mit den gängigen oberflächlichen und symptombasierten Lösungen unterbrechen oder erschweren wir den Genesungsprozess von abweichenden Hauterscheinungen. Stattdessen landen wir in einem Teufelskreis aus wiederkehrenden Symptomen und nur kurzzeitiger Erleichterung aus dem Arzneischränkchen oder wir landen in einer symptomatischen Abwärtsspirale. Das nennt man dann Chronifizierung oder auch Alterungsprozess.

Haut in Bewegung

Das Leben ist ein ständiger Fluss und daher ist eine gute Verbindung zu sich selbst und zur Umwelt kein fester Zustand. Durch unser Zusammenleben entsteht in mir, in meinen Beziehungen und in der Umwelt, in der ich lebe, immer wieder Bewegung, was eine