

Text: Anna Maria Essl

Um Jahre jünger aussehen

Gesichtsyoga statt
Skalpell und
Botox

Wenig Aufwand, großer Effekt:
Ob Zornesfalten, Krähenfüße oder Hängebäckchen – natürliches
Facelifting mit **Gesichtsyoga** bügelt die Zeichen der Zeit
wieder aus und sorgt dafür, dass die Alterserscheinungen auch
nicht mehr so stark wiederkommen.

© iStock, Ridefranz



Falten einfach „wegmassieren“? „Das funktioniert tatsächlich“, meint Christina Schmid, Kinesiologin und Expertin für Gesichtsyoga aus Oberösterreich. Und sie hat auch gleich den Beweis parat: Fotos vor knapp zehn Jahren, als die heute 44-Jährige mit ihren ersten Zornesfalten, Schwellungen unter den Augen und heruntergezogenen Mundwinkeln haderte: „Ich habe auf einmal völlig verändert ausgesehen – müde und traurig“, erzählt die zweifache Mutter. „Persönlich aufgefallen ist es mir erst, als ich dauernd darauf angesprochen wurde, ob ich Sorgen hätte. Es war ein merkwürdiges Gefühl, meine normale Verfassung und Lebensfreude nicht mehr durch einen entsprechenden Gesichtsausdruck nach außen transportieren zu können.“ Heute sieht die zarte Frau nicht nur um Jahre jünger aus, sie weiß auch aus eigener Erfahrung: „Die Schwerkraft verschont das Gesicht leider nicht.“

Das asiatische Schönheitsgeheimnis

Botox, Hyaluroninjektionen oder andere invasive Methoden kamen für Schmid, die zusätzlich Ausbildungen in traditioneller chinesischer Medizin (TCM) absolviert hat, nicht infrage. Also begann sie, die Ursachen für die Alterserscheinungen im Gesicht zu erforschen und wie man ihnen am besten begegnen kann. Ihre Erkenntnis: „Natürlich kann man das Altern nicht aufhalten. Das wäre so, als würde man versuchen, die Natur zum Stillstand zu bringen. Aber ich habe vier Ursachen fürs Altern gefunden, gegen die man leicht und schnell etwas unternehmen kann: das Lymphsystem, die Muskulatur, die Qualität des Bindegewebes und der Blutgefäße sowie die Energie. An genau diesen Punkten kann man mit Gesichtsyoga, Akupressur sowie den TCM-Techniken Schröpfen und Schaben ansetzen.“ Allesamt Methoden, die im Fernen Osten seit vielen Jahrhunderten praktiziert werden. Kein Wunder also, dass viele Asiaten nicht nur sehr alt werden, sondern auch bis ins hohe Alter sehr jugendlich wirken.

Das Gesicht braucht Sport!

Wie überall am Körper ist die Schwerkraft auch im Gesicht am Werk. Mit den Jahren sinkt alles ein wenig ab und die sich „stapelnden“ Hautschichten erzeugen Falten, Hängebäckchen und einen traurigen Gesichtsaus-



GESICHTSYOGA KANN JAHRE AUS DEM GESICHT WEGZAUBERN UND NEUE FALTEN AM ENTSTEHEN HINDERN.

Christina Schmid,
Kinesiologin und Expertin
für Gesichtsyoga, OÖ

druck. „Was macht man, wenn man diesen Abwärtstrend am Po stoppen will? Richtig: gezielte Übungen für die Gesäßmuskulatur. Und was macht man im Gesicht? Ganz einfach: Gesichtsyoga“, erklärt Schmid. „Die Techniken wirken in die Tiefe und regen die Bildung von Kollagen und Elastin an.“ Beide sind Bausteine des Bindegewebes der Haut, die für Festigkeit und Elastizität zuständig sind. Als Bestandteile in

Cremes bilden sie einen Film auf der Haut, der diese vor Austrocknung schützt. Laut Schmid geht es beim aktiven Anti-Aging aber nicht vorrangig um Falten, sondern um das Gesamtbild: „Der Teint wird durchblutet und rosig, die Haut gestrafft und die Konturen definierter. Das lässt uns jünger und frischer wirken.“ In der Fachzeitschrift „JAMA Dermatology“ wurde eine amerikanische Studie veröffentlicht, in der die Anti-Aging-Wirkung von Gesichtsyoga auch wissenschaftlich bewiesen wurde. Der Aufwand für den Jungbrunnen ist nicht sonderlich hoch: zehn Minuten pro Tag genügen.

Besseres Aussehen vom ersten Tag an

Gesichtsyoga besteht aus gezielten Übungen, durch die

© iStock_Ridofranz

DIE 4 URSACHEN DES ALTERNS

„Ein schönes Gesicht hat Energie und Spannung“, sagt Christina Schmid. „Um diese aufbauen zu können, braucht es Sauerstoff, ein gutes Transportsystem, um Nährstoffe aufzunehmen und Abfallstoffe abzuführen, es braucht Muskeln und Energie. In jungen Jahren schafft unser Körper all das ohne unser Zutun. Ab einem bestimmten Alter braucht er dabei Unterstützung.“

Hier setzt Anti-Aging an:

- 1. Lymphsystem.** Das Lymphsystem wird mit der Zeit träge. In der Nacht bewegt es sich noch langsamer. Wie soll die Haut eben und glatt sein, wenn sich darunter die Lympflüssigkeit staut? Deswegen sieht man am Morgen so verquollen aus. Unternimmt man nichts dagegen, verfestigen sich diese Schwellungen.
- 2. Muskulatur.** Die Gesichtsmuskulatur gibt dem Gesicht die Form. Wenn ein Bildhauer ein schlaffes Gesicht in den Stein haut, spielt es keine Rolle, wie er die Oberfläche behandelt, es bleibt ein schlaffes Gesicht. Schmid: „Gott sei Dank ist hier die Korrektur nicht so mühsam wie am restlichen Körper.“
- 3. Blut- und Lymphgefäße.** Die Gefäße werden mit der Zeit unflexibler und härter, sie sind nicht mehr so effektiv, die Haut wird nicht mehr so gut mit Nährstoffen versorgt und die Abfallstoffe des Stoffwechsels werden nicht mehr so gründlich abtransportiert. Man sieht der Gesichtshaut oft an, dass sie nicht genug Sauerstoff bekommt und fahl wirkt.
- 4. Energielevel.** Man sieht sie nicht, aber es gibt sie, sonst würden Methoden wie Reflexmassagen und Akupunktur nicht funktionieren. Und Vietnamesinnen, die ihren Körper über Reflexpunkte des Gesichts behandeln, würden nicht 20 Jahre jünger aussehen.

SEI LIEB ZU DEINER FLORA.



Die neue INTIMATE CARE Pflegeserie entspricht dem pH-Wert Deiner Intimzone und stärkt ihren natürlichen Schutzmantel. Sie beugt Hautirritationen vor und sorgt den ganzen Tag für ein angenehmes Frischegefühl. Jetzt in Deiner Apotheke oder online erhältlich. www.eubos.de

NEU: INTIMATE CARE. ALLES FRISCH BEI DIR.



5

GESICHTSYOGAÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

GESÜNDER LEBEN zeigt fünf Übungen, die Ihr Gesicht jünger und frischer machen. Jede Übung 30 bis 45 Sekunden durchführen. Idealerweise fünf Mal in der Woche.



Übung gegen Doppelkinn und Hängebäckchen

Formen Sie mit der Hand eine Faust und stützen sie das Kinn darauf. Versuchen Sie nun, gegen den Widerstand der Faust den Unterkiefer nach unten zu bewegen, also den Mund nach unten zu öffnen.



Übung gegen Nasolabialfalte und Hängebäckchen

Blasen Sie die Wangen auf. Versuchen Sie nun, mit den Wangen die Luft zusammenzudrücken. Wenn es leichter fällt, kann man sie auch langsam durch die Lippen entweichen lassen. Wichtig ist, zu spüren, dass man seine Wangenmuskulatur anstrengen muss.



Übung gegen Zornesfalten, für eine glattere Stirn und schöne Augenbrauen

Legen Sie die Handflächen flach auf die Stirn. Machen Sie mit Ihren Händen eine kleine Bewegung nach unten und außen. Das bedeutet, Sie ziehen die Stirn nach unten und auseinander. Nun schieben Sie die Stirn nach unten, während Sie versuchen, mit den Augenbrauen und dem Stirnmuskel nach oben zu schauen. Diese Übung sollte dynamisch ausgeführt werden, d. h. die Spannung nicht halten, sondern rhythmisch anspannen und entspannen. Sie baut den Stirnmuskel auf und wirkt gegen Zornesfalten. Sie verleiht den Augenbrauen einen guten Sitz und strafft so die Oberlider.



Übung gegen schlaffe Oberlider/Augenfalten

Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger eine Brille, legen Sie diese um die Augen und halten Sie den Augenringmuskel fest. Ziehen Sie die Augen sanft auseinander (es genügen wenige Millimeter). Versuchen Sie nun, die Augen gegen den Widerstand der Finger zu schließen. Den Muskel arbeiten lassen, nicht einfach die Lider zufallen lassen.



Übung für vollere Lippen, Stärkung der Wangenmuskulatur

Lächeln Sie so breit wie möglich. Legen Sie danach Ihre Mittelfinger auf die Mundwinkel und halten Sie diese fest, die Zeigefinger halten die Wangen fest. Versuchen Sie, gegen den Widerstand der Finger zu pfeifen.

Aktion

für GESÜNDER LEBEN-Leser

Um den Zugang zu den richtigen Übungen zu erleichtern, hat Christina Schmid auf ihrer Website chi-statt-botox.com einen Videokurs zusammengestellt, in dem sie Gesichtsyoga theoretisch und praktisch vorstellt und zusätzlich zwei einfache und effektive chinesische Gesichtsmassagen und eine vietnamesische Gesichtsreflexmassage zeigt. **GESÜNDER LEBEN**-Leserinnen und -Leser erhalten für den Onlinekurs bei Anmeldung im September einen Rabatt von 20 Prozent mit dem **Code: FGL478**.
chi-statt-botox.com

© iStock_Ridofranz, beige stellt

die Gesichtsmuskeln an Masse gewinnen. Diese Muskelmasse ersetzt das Volumen, das das Gesicht durch verlorenes Unterhautfett eingebüßt hat. Schmid: „Somit wirkt es an den richtigen Stellen wieder voluminöser, das heißt, man bekommt wieder eine schöne straffe Stirn, hohe Wangenknochen, offene Augen und prallere Lippen.“ Die straffere Haut kommt zum einen davon, dass die Haut bei jedem Üben gut durchblutet wird, die Lympflüssigkeit, die ansonsten Schwellungen verursacht, in Bewegung kommt und abfließen kann. „Zum anderen bekommen die Muskeln Volumen, was das Gesicht wieder pfirsichartiger aussehen lässt.“ Durch diesen Straffungseffekt werden so manche Fältchen verschwinden und andere deutlich reduziert. Auch Tränensäcke sind nach dem Training milder oder gänzlich verschwunden. Bereits nach dem ersten Üben lassen sich laut Schmid die ersten positiven Effekte im Gesicht erkennen. Man sieht erholt und irgendwie „glatter“ aus.

Sichtbare Effekte durch regelmäßige Übung

Nasolabialfalten, also die Falten zwischen Nase und Mundwinkeln, können sich richtig tief in die Haut eingraben. Sie entstehen, weil die Muskulatur der Wangen schlaff und schwer geworden ist und nach unten sinkt. Vor allem bei schlanken Frauen können sie sehr ausgeprägt sein. Schmid: „Wer kennt den Spruch nicht: Man hat entweder Falten oder Übergewicht.“ Dieser Spruch hat durchaus seine Berechtigung, so die Kinesiologin: „Denn mit jedem Kilo mehr auf den Rippen hat man natürlich auch mehr Volumen im Gesicht. Außer man macht Gesichtsyoga. Die wachsenden Muskeln erzeugen auch bei sehr schlanken Frauen – zu denen auch ich mich zähle – ausreichend Volumen im Gesicht, sodass die Nasolabialfalten sich glätten und das Gesicht nicht mehr so hager aussieht.“ Ein weiterer Schwachpunkt im Gesicht: die Oberlippe. Die Elastizität des Bindegewebes der Oberlippe und der Nase lässt nach und die Oberlippe erschlafft und wird schmaler. Schmid kennt das Dilemma: „Vollere Lippen lassen uns jünger wirken. Deswegen lassen sich so viele Frauen die Lippen aufspritzen.“ Mit Gesichtsyoga kann man sich Schmerzen und Kosten sparen: „Man bekommt eine tolle Straffung und eine automatische Aufpolsterung, bei der niemand einen kosmetischen Eingriff vermutet, weil sie so natürlich wirkt.“

VOLLERE LIPPEN LASSEN UNS JÜNGER WIRKEN. DURCH GESICHTSYOGA KANN MAN SICH DIE SCHMERZEN UND KOSTEN EINER AUFSPRITZUNG SPAREN.



P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

DAS BASISCHE DUSCHGEL

erfrischende Pflege für anspruchsvolle Haut

ÄTHERISCHE ÖLE
ALOE VERA
BASISCH pH 7,5
KRÄUTEREXTRAKTE
KAMPFER
ACHT EDELSTEINE
EIN BERGKRISTALL



- ✓ frei von Parabenen
- ✓ frei von Paraffinen
- ✓ frei von PEGs
- ✓ frei von Silikonen
- ✓ ohne synthetische Farb- und Duftstoffe

BasenSchauer steht mit seiner Alkalität und seinen kostbaren Inhaltsstoffen für eine vitalisierende und harmonisierende Pflege anspruchsvoller Haut.

Erleben Sie jeden Tag aufs Neue die belebend-basische Faszination samtweich gepflegter Haut. Auch ideal zur Regeneration nach dem Sport.

Kostenlos Proben bestellen
Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/gel18



Mehr Charisma, weniger Doppelkinn, weniger schnarchen

Kein Wunder, dass Schauspieler Aufwärmübungen fürs Gesicht machen, damit sie Gefühle ausdrucksstärker überbringen können: „Ein trainiertes Gesicht wirkt geschmeidiger und lebendiger. Diese Geschmeidigkeit im Gesicht erzeugt Charisma und Attraktivität“, so Schmid. Regelmäßige und vor allem gezielte Übungen verbessern die Durchblutung des Gewebes der Gesichts- und Halspartie. Das lässt das Fettgewebe schmelzen, strafft den Zugenbeinmuskel und damit die Hals- und Kinnregion. Das erzeugt schöne jugendliche Gesichtskonturen und bekämpft auch das Doppelkinn. Was noch sehr interessant zu beobachten ist: Schnarchen und Altern kommen oftmals Hand in Hand. Schmid: „Wie denn auch nicht, wenn das Gewebe im Kinn- und Halsbereich, wie im letzten Punkt beschrieben, vollkommen schlaff ist?“ Den Zungenbeinmuskel zu stärken, führt dazu, dass man weniger schnarcht, während gleichzeitig die Kinn- und Halspartie profitiert. „Das bestätigen mir immer wieder meine Kursteilnehmerinnen, die zu Hause ihre Männer dazu überreden, ein zwei Übungen am Tag gegen ihr Schnarchen zu machen.“

Frischer Teint statt müde Ausstrahlung

Abgesehen davon, dass man nicht gern müde ist – zumindest nicht tagsüber – lässt einen Müdigkeit leider auch richtig alt aussehen. Schmid's Tipp: „Ich mache mein Gesichtsyoga am liebsten nach dem Aufstehen, manchmal noch im Bett. Das macht richtig munter und wärmt für den Tag auf. Eine Krankenschwester, die meinen Kurs gemacht hat, liebt es, die Übungen im Nachtdienst zu machen. Sie machen munter und frisch und

Buchtipps
Christina Schmid
CHI STATT BOTOX:
FERNÖSTLICHE GEHEIMNISSE ZUR
FALTENREDUZIERUNG
Verlag BACOPA, € 24,80



geben den Augen einen wachen, fitten Ausdruck.“ Durch das gefestigte Gewebe im Gesicht werden zusätzlich die Wangenkonturen und herabhängende Mundwinkel angehoben. Das verleiht einen entspanteren, freundlicheren Gesichtsausdruck. Ähnliches gilt auch für die Kiefermuskulatur, die extrem empfindlich auf Stress reagiert und ihn speichert. „Immer wieder erlebe ich es in meinen Kursen, dass durch wiederholtes Üben die Beweglichkeit im Kieferbereich verbessert wird und dadurch teilweise Blockaden im Nacken-Schulter-Bereich aufgelöst werden.“ Generell verbessert Gesichtsyoga auch die Laune. Das besagt laut Schmid die sogenannte Facial-Feedback-Hypothese: „Wenn du lächelst, lächelt auch deine Seele. Da Gesichtsyoga zum einen die Muskeln entspannt und zum anderen die Mundwinkel nach oben zieht, werden nach innen positive Impulse gesendet. Das steigert das Wohlfühl.“

© iStock_Ridofranz, Verlag

BEKRA Kristall

Mineral Deos bewährt seit **30** Jahren



Das mag ich!

alkoholfrei | parfümfrei | 24 Stunden frisch



Gesichtsyoga nach dem Aufstehen macht munter und gibt den Augen einen frischen Ausdruck. Auch Wangenkonturen und Mundwinkel werden angehoben!



Achselspray Flüssigdeo Achselspray Mikrofein DEO Roll On

DAS ORIGINAL



DEO KRISTALL
hält bis zu 1 Jahr!

besonders nachhaltig



Fußgeruch Stop
Schuhgeruch Stop

Bekra Mineral Deo Produkte sind erhältlich bei:
Bipa, Billa, dm, Merkur, Spar, Eurospar & Interspar

www.bekra.com