

Zart und selbstbewusst zugleich: Solche Kunstdrucke asiatischer Frauen erzählen von der Hochachtung, mit der dort seit Jahrhunderten Schönheitspflege betrieben wird



Chi statt Botox



Wir klopfen und streichen uns einfach faltenfrei. Nach uraltem chinesischem Schönheits-Wissen...

Schönheit kann etwas Magisches haben. Dann, wenn sie mehr ist als eine perfekte Hülle. Wenn sie ein Leuchten ist, ein Strahlen – und von einer inneren Kraft und Ausgeglichenheit erzählt... Wenn man spürt, dass es zwischen innen und außen keinen Unterschied gibt. Hier können wir viel von der traditionellen chinesischen Medizin („TCM“) lernen, die sich mit der Wirkung und Balance unserer Energien befasst. Wenn „Chi“ und „Xue“ fließen, so die Überzeugung des uralten chinesischen Schönheits-Wissens, wird unsere Haut gut durchblutet, Haare und Augen glänzen. „Chi“ steht für Energie. „Xue“ für den stofflichen Anteil. Besonders in unserem Gesicht verlaufen viele Energiebahnen, sogenannte „Meridiane“. Das Tolle: Sie lassen sich mit sanftem Fingerdruck aktivieren. Das Ergebnis ist eine weiche, gut gepolsterte Haut, klarere Gesichtskonturen, weniger Fältchen und ein entspannter Gesichtsausdruck. Lassen wir unsere Schönheit von innen leuchten – ganz natürlich...

Tiefen-Wirkung

„Shen“ ist der chinesische Ausdruck für Ausstrahlung, Schönheit, Bewusstsein und Persönlichkeit. Der Nachhall oder Gesamteindruck, den wir auf andere Menschen hinterlassen. Unser „Shen“ lässt sich nicht äußerlich „polieren“, sondern kommt von innen, deshalb verrät unser „Shen“ viel über unsere Seele, unseren Geist und unsere Lebensführung.

Es ist schon viele Jahre her, doch die Begegnung vergesse ich nicht. Aus dem Behandlungszimmer einer Akupunktur-Praxis kommt mir beschwingt eine Frau entgegen: Grazil, schön, mit glänzendem, aufgestecktem Haar, gehüllt in ein duftiges, buntes Sommerkleid. Die ganze Person hat die Anmut und Aura eines jungen Mädchens, gleichzeitig nehme ich wahr, dass es sich um eine ältere Frau handeln muss. Später erfahre ich, dass die charismatische Dame schon 83 Jahre alt ist...

Schönheit und Jugendlichkeit haben viel mit unserer inneren Einstellung und ganz besonders mit Ausstrahlung zu tun. „Shen nennen die Chinesen diese geheimnisvolle Kraft, die unsere Augen strahlen lässt, uns attraktiv und anziehend macht“, erklärt Dr. med. Sabine Brommer, Ärztin für Chinesische Medizin. Doch die westliche Gesellschaft ist dem Jugendwahn verfallen: Wir verwechseln Schönheit mit sterilem, faltenfreiem Aussehen und erliegen dem Irrglauben, mit Botox das Patent auf ewige Jugend gefunden zu haben. Leider ist oft das Gegenteil der Fall: Mit dem Gift verschwinden zwar zeitweise die Falten, aber auch unsere Lebendigkeit, die Mimik und unser ganz persönlicher Ausdruck. Die TCM verfolgt einen anderen Ansatz. Hier dreht sich alles um Energien und ihren Ausgleich. Die Hauptrolle spielen dabei das „Chi“ (auch Qi geschrieben) die Energie, und „Xue“, unser stofflicher Teil, der aus Körpersäften und Blut besteht. Mit



Christina Schmid ist Kinesiologin und Autorin des Buches „Chi statt Botox“. Auf 88 Seiten verrät sie viele Tipps und Tricks zur chinesischen Gesichtsmassage & -behandlung

zunehmendem Alter lassen Chi und Xue nach. Das beginnt schon mit etwa 30 Jahren, erste Fältchen bilden sich bei Frauen, beim Mann fallen die Haare aus. Doch die TCM schöpft aus uraltem Wissen und hat einige wirksame Methoden entwickelt, Chi und Xue zu aktivieren – und so unser Aussehen und unsere Ausstrahlung zu erfrischen. Fingerdruck-Massage und „Gua Sha“, die Massage mit zwei kleinen Holz-Schabern (s. Kasten unten) oder auch Gesichts-Akupunktur animieren unsere Gesichtsm-Meridiane, über die sehr viel Energie fließt und über die alle Organe miteinander verbunden sind. Das hat den Vorteil, dass die Behandlungen sehr tief und auf der energetischen Ebene verjüngend wirken. Dass etwas in Bewegung geraten ist, spürt man sofort, die Haut kribbelt, die Gesichtszüge wirken entspannter. Über die Aktivierung der Bahnen werden Fältchen ausgeglichen, die Haut regeneriert sich, wirkt besser gepolstert und ist wieder in der Lage, Collagen zu bilden. So glätten sich unsere Gesichtszüge, Kinn und Wangen nehmen Konturen an und die Augen glänzen.

Bei jeder dieser sanften, chinesischen Methoden können wir sicher sein, nicht nur an der Oberfläche zu arbeiten, sondern positiv auf unser gesamtes Energiesystem einzuwirken. Und das Beste daran: Außer der Akupunktur, können wir diese Methoden wunderbar selbst anwenden. Zuhause, morgens oder abends, einfach als liebevolle, kleine Zuwendung an uns selbst. Wie genau es geht, erfahren Sie auf den folgenden Seiten... *Christina Radzwill*



„GUA SHA“: Gesichtsmassage mit Löffelchen



Unser Gesicht ist der Schlüssel zur Persönlichkeit. Strahlendes Aussehen, straffe, gut durchblutete Haut und weniger Falten: diese chinesische Massage-Technik bringt unser Chi wieder ins Fließen, glättet die Haut und sorgt dafür, dass Nährstoffe wieder optimal

aufgenommen werden. Mit dem festen Druck unserer Fingerkuppen oder noch besser mit den zwei fischförmigen Holzlöffelchen (auch „Schabern“ genannt) können wir viel bewegen. Besonders im Gesicht verlaufen viele Meridiane, es ist mit einem feinen Muskel- und Nerven-Netz ausgestattet, das in Beziehung zu allen Organen und Drüsen steht. „Gua Sha“ ist eine Massage-Technik aus der TCM, die die

Lympe anregt, Akupunkturpunkte aktiviert und wie ein sanftes Lifting wirkt. Ideal für die Haut ist es, zweimal die Woche jeweils etwa fünf bis acht Minuten zu massieren. Ganz wichtig: Vorher Haut reinigen und einölen. Wenn sich die Haut rötet, weniger Druck ausüben, mehr Öl verwenden oder ein paar Tage Pause einlegen. Den fischförmigen „Gua-Sha-Schaber“ gibt es ab 8 € zum Beispiel bei www.bacopa.at.



Ob Osten oder Westen, Bewegung bringt unser Chi in Schwung und setzt Energie frei. Ein weiteres Lebens-Elixier ist die Lebensfreude. Sie lässt unser Herz höher schlagen, zaubert ein Lächeln ins Gesicht und macht einfach unwiderstehlich

Kleine Massage-Öl-Kunde

- Alle Hauttypen:** Jojoba-Öl
- Trockene, reife Haut:** Aprikosenkern-, Argan-, Avocado-, Macadamia-, Mohn-, Oliven- und Ringelblumenöl
- Normale Haut:** Mandel-, Sesam- oder Sonnenblumenöl
- Sensible Haut:** Argan-, Johanniskraut-, Mandel-, Mohn- und Ringelblumenöl
- Ölige Haut:** Distel-, Sonnenblumen- und Traubenkernöl

Die richtige Massage Schritt für Schritt

1. Schritt: Reinigen Sie Ihr Gesicht und ölen Sie es ein:

Eine Auswahl an Ölen finden Sie auf der vorherigen Seite im Textkasten.

2. Schritt: „Schneiden“ Sie zuerst alle sichtbaren Linien und Fältchen:

Das heißt, Sie massieren quer (im 90 Grad Winkel) zu den Falten.

3. Schritt: Streichen Sie nun Ihre Oberlider in Richtung Augenbraue.

4. Schritt: Jetzt massieren Sie Ihr Gesicht wie rechts abgebildet:

Wenn Sie die Löffelchen verwenden, halten Sie sie ungefähr im 30 Grad Winkel und streichen Sie abwechselnd mit schnellen Bewegungen der rechten und linken Hand. Vielleicht probieren Sie es einige Male am Oberschenkel, bis Sie die Technik gut beherrschen.

Auf www.chi.statt.botox.com steht ein Video mit der korrekten Handhabung.

Die Stirn

- ◆ Zwischen den Augenbrauen, von der Mittellinie zum Haaransatz, von unten nach oben oder umgekehrt.
- ◆ Von der Mitte seitlich weg bis zur Schläfe
 - ◆ Die ganze Stirn von den Augenbrauen zum Haaransatz
 - ◆ Schläfen ausstreichen und kreisen
 - ◆ Augenbrauen ausstreichen

Wangen und Nase

- ◆ Wangenknochen in Richtung Ohr
- ◆ Krähenfüßchen am Augenrand glätten
- ◆ Nasenflügel und -falte ausstreichen

Mund und Nase

- ◆ Unter der Nase Richtung Oberlippe
- ◆ Punktuell neben den Mundwinkeln
- ◆ Von der Unterlippe am Kinn hinunter
- ◆ Vom unteren Kinn in Richtung Ohren

Ohren

- Vom Ohrfläppchen nach oben bis zum oberen Ohr-Rand

Hals und Dekolleté

- ◆ Hals seitlich Richtung Schlüsselbein
- ◆ Hals weiter seitlich hinter dem Ohr Richtung Schlüsselbein
- ◆ Vom Schlüsselbein seitlich Richtung Achseln

Kopfhaut

- ◆ Um die Kopfhaut zu aktivieren und für bessere Durchblutung zu sorgen, streichen Sie seitlich von den Schläfen über das Ohr und hinter dem Ohr nach unten
- ◆ Vom oberen Punkt des Hinterkopfes in alle Richtungen

5. Schritt: Streichen Sie das Gesicht aus:

Dazu legen Sie Finger oder Schaber flach auf und ziehen von der Gesichtsmitte nach außen und oben. Auf Höhe der Schläfe übernimmt die andere Hand bzw. der andere Schaber und zieht die Bahn bis zum Haaransatz. Auch hierzu

6. Schritt: Setzen Sie Finger oder Schaber auf die untere Kante Ihres Kinns und streichen in Richtung Ohren.

7. Schritt: Massieren Sie mit Fingern oder Schaber vom Ohr den Hals hinunter, so aktivieren Sie die Lymphe.

8. Schritt: Jetzt eine Gesichtsmaske auflegen. Denn: Die Haut ist nun besonders aufnahmefähig. Und: Trinken Sie ein Glas warmes Wasser, das entgiftet

gibt es einen Film auf www.chi.statt.botox.com

Streich dich schön: Gerade im Gesicht fließen viele Meridiane. Mit unseren Fingern oder den Schabern bringen wir „Chi“ und „Xue“ zum Fließen. Die Skizze zeigt nicht jede Streich-Richtung



Nadeln statt Spritzen

Dr. med. Sabine Brommer hat sich auf Traditionelle Chinesische Medizin spezialisiert. In ihrer Münchner Praxis bietet sie unter anderem Gesicht-Akupunktur an

Etwa 20 besonders feine Nadelchen werden bei der Schönheits-Akupunktur, der sogenannten „Facial Rejuvenation Acupuncture“ eingesetzt. Die Ärztin verteilt sie symmetrisch auf der rechten und linken Gesichtshälfte.



„Einer schönen Ausstrahlung liegt ein gesunder innerer Befund zugrunde.“

ist reich an Bahnen, in denen viel „Xue“ fließt, das wir mit Akupunktur stützen und aufbauen. Als Folge wird unsere Haut besser durchblutet und kräftiger. Akupunktur kann keine tiefen Mimik-Falten wegzaubern, aber kleine Fältchen ausbügeln, unser Gesicht weicher machen, Wassereinlagerungen ausgleichen und die Gesichtszüge glätten.

Wie können wir das Wissen der chinesischen Medizin sonst noch für unser Aussehen nutzen?

Die TCM befasst sich seit Jahrtausenden mit der Heilkraft von Kräutern und Wurzeln, sie kennt über 2000 verschiedene Kräuter, von denen wir an die 400 verwenden. Manche gebe ich zur Akupunktur-Behandlung dazu und verschreibe sie als „Dekokt“, das heißt sie werden als Tee aufgekocht. Mit diesen Kräutern lassen sich auch individuell zusammengestellte Cremes anrühren. Die Wurzel der weißen Pfingstrose („R. Paeoniae lactiflora“) wirkt zum Beispiel sehr stützend und aufbauend für die Haut. Allerdings verwendet man in der TCM nie einen Wirkstoff allein, sondern immer eine Komposition von Kräutern, die auf unterschiedliche Weise Einfluss nehmen. TCM-Ärzte verordnen diese Kosmetika, die dann in spezialisierten Apotheken eigens zubereitet werden.

Was machen die Jahre mit unserer Haut?

Schon mit 20, 30 Jahren beginnt die Haut zu altern, erste Fältchen werden sichtbar. Dieser Prozess hängt von vielen Faktoren ab. Zum einen von den Genen, aber auch von äußeren Bedingungen wie zum Beispiel der UV-Strahlung. Eine große Rolle spielt unsere Lebenspflege, also Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf. In der TCM geht es immer um das Zusammenspiel von „Chi“, der aktiven Energie und „Xue“, der struktiven Energie, dem stofflichen Teil wie Körpersäften, Blut usw. Beides lässt mit dem Alter nach. Je weniger „Xue“ beispielsweise vorhanden ist, desto trockener und dünner wird unsere Haut.

Wie beeinflusst Akupunktur unsere Schönheit?

Über definierte Akupunktur-Punkte hat man Einfluss auf die Leitbahnen, die unterschiedlich reich an „Chi“ und „Xue“ sind. Die Energie im Körperkopfbereich wird gestärkt. Besonders das Gesicht

3 RITUALE: Fernöstliche Schönheits-Tipps für jeden Tag...



SONNENLICHT

UV-Strahlen sind einerseits schädlich – andererseits braucht unser Körper aber Sonne, um das lebenswichtige Vitamin D zu produzieren. Experten empfehlen, sich etwa 10 Minuten ungeschützt der Sonne auszusetzen, damit die Vitamin D Produktion angeregt wird, dann aber einen hohen LSF Faktor (im Sommer mindestens 25) aufzutragen. Auch im Winter, auch an grauen Tagen! An-

sonsten machen Sie es wie die Japanerinnen: Sonnenschirm, Sonnenhut und Handschuhe sind die beste Vorsorge gegen Pigment-Flecken.

GOJI-BEEREN AUS CHINA

Winzig, knallrot und kraftvoll: Die chinesische Goji-Beere, auf Deutsch Bocksdorn, hat es in sich! Wegen ihrer hohen antioxidativen Wirkung gilt sie als Anti-Aging-Food. Sie stärkt Niere und Leber, wirkt gegen

graue Haare und gilt als Geheimtipp bei trockenen Augen.

HAUT-PEELING

Gut für einen ebenmäßigen Teint: Peelings reinigen die Haut gründlich und entfernen alte Hornschüppchen. Japanerinnen verwendeten dazu früher Matyutama, die Kokons von Seidenraupen. Heute schwören sie auf Peelings aus Reiskleie, Mandelmehl, Zucker oder Kaffeesatz.