



1



2



3



4

Wenn Cremes nicht mehr genügen: Mit diesen neuen Methoden wird die Haut wieder straff

Text: Martina Juhnke

Anti-Aging auf die sanfte Tour

Falten glätten ohne OP

Gesichtsgymnastik

Fitness-Training wirkt dort, wo keine Creme hinkommt: Es strafft die Muskeln, festigt das Bindegewebe und damit die Haut

Manche Muskeln im Gesicht nutzen wir häufiger als andere. Ergebnis: Die Wangen folgen der Schwerkraft und hängen, langsam bildet sich ein Doppelkinn. Gesichtsgymnastik trainiert alle Muskeln, regt Durchblutung und Kollagenproduktion an, macht die Haut wieder straff und elastisch. Anfangs unbedingt vor dem Spiegel üben, um ein Gefühl für die Muskeln zu entwickeln. Jede Übung 10- bis 20-mal wiederholen – wer täglich zehn Minuten trainiert, sieht bald erste Erfolge!

1 Gegen Stirnfältchen Die Zeigefinger quer über die Augenbrauen legen. Nun gegen den Widerstand der Finger die Brauen zusammenziehen. Die Spannung kurz halten, dann lösen. Danach die Partie zwischen den Brauen von unten nach oben ausstreichen.

2 Glättet die Augenpartie Mit Daumen- und Zeigefinger eine Brille um die Augenpartie formen, die Haut ganz sanft nach oben und unten dehnen. Gegen den Widerstand der Finger 10- bis 20-mal blinzeln, entspannen. Augen schließen, sechs Sekunden lang das Oberlid sanft gegen das Unterlid pressen, entspannen.

3 Strafft die Kinnkontur Zuerst den Kopf gegen den Widerstand der Faust sechs Sekunden lang kräftig nach unten drücken. Dann den Unterkiefer gegen den Widerstand der Faust drücken, Mund leicht öffnen.

4 Gegen Oberlippenfältchen Mund etwas öffnen. Zeigefinger auf die Oberlippe legen und nach außen drücken, sodass sich die Haut spannt. Sechs Sekunden halten. Mund weiter öffnen, Oberlippe sechs bis zehn Sekunden gegen die oberen Zähne drücken.



Buchtipp

Weitere Übungen und viele Tipps in „Fitness-Training fürs Gesicht“ von Heike Höfler, 127 S., Trias 2011, 17,99 €



Finger-Lifting: die Haut in Richtung der Pfeile in sanften Kreisen mit leichtem Druck massieren

Gesichtsmassage

Massieren regt die Durchblutung an, verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen und glättet den Teint

Es gibt viele Möglichkeiten, das Gesicht jünger zu massieren. Die einfachste ist das Klopfen: Finger wie Regentropfen vom Kinn zur Stirn über das Gesicht prasseln lassen. Wangen und Augenbrauen vertragen eine Zupfmassage mit Zeigefinger und Daumen. Noch belebender auf die Durchblutung wirkt eine Massage mit den Fingerspitzen: Damit nichts gezerzt wird, ein Pflegeöl auftragen. Dann die Haut vom Dekolleté bis zur Stirn kreisend massieren (siehe Zeichnung).

1 Samenöle spenden Fett und Feuchtigkeit zugleich: „Hydro Gesichtskapseln Neroli Cassis“ von Primavera, 30 Stück ca. 29 €.

2 Natur pur Auf die leicht feuchte Haut auftragen: „Mandel Wohltuendes Gesichtöl“ von Weleda, 50 ml ca. 14 €.

3 Hautstraffer „Wundervolle Essenz“ von Sanoflore mit Bio-Rosengeranien und -Melissenöl, 30 ml ca. 37 €.

4 Multitalent Öl für Haut und Haar: „Huile Prodigieuse“ von Nuxe zieht schnell ein und fettet nicht, 50 ml ca. 18 €.

