

Die sanfte Anti-Fältchen-Strategie

Fitness-Training fürs Gesicht

Die Haut straff und geschmeidig halten – das kann ganz einfach sein. Diese 10-Minuten-Übungen entspannen Ihr Gesicht und versorgen die Zellen mit wertvollem Sauerstoff. Das sieht man sofort!

Eine jugendliche Ausstrahlung, ebenmäßige Haut – das wünschen wir uns alle. Die große Frage ist: Wie schafft man das – ohne Schönheits-Operation, die viel kostet, riskant und überhaupt ein schwieriges Thema ist? Zum Glück gibt es Alternativen, ganz ohne Nebenwirkungen: Fitness-Übungen, die Ihr Gesicht natürlich straffen. Denn so wie unser Körper von regelmäßiger Bewegung

profitiert, so gewinnt auch unsere Haut durch tägliches Training an Elastizität. Für jede Region gibt es gezielte Übungen, um die Gesichtsmuskeln aufzubauen und das tiefer liegende Bindegewebe zu vitalisieren. Das Tolle daran: Wenn Sie sich **täglich morgens und abends etwa 10 Minuten** Zeit für Ihr „Mini-Lifting“ nehmen, werden Sie rasch Erfolge sehen und Ihr Wohlbefinden spürbar steigern.



Beugt lästigen Krähenfüßen vor

So geht's: Legen Sie die Finger der rechten Hand auf das rechte Ohr, sodass die Kuppen oberhalb der Ohren liegen. Öffnen Sie den Mund, schieben Sie den Unterkiefer vor und zurück. Kopf nicht bewegen. Übrige Gesichtsmuskeln bleiben entspannt. **6 Sekunden halten. Mit der anderen Seite wiederholen.**

So wirkt's: Entspannt die Stirn und löst schmerzhafte Blockaden, außerdem werden Stirnfalten geglättet.

Glättet Stirnfalten

So geht's: Kopf leicht nach vorn neigen. Fingerspitzen an die Schläfen legen und nur auf diesen Bereich konzentrieren. Augen schließen, versuchen Sie die Kopfhaut sanft nach hinten zu bewegen (ohne die Hände zu benutzen). **5 Sekunden halten, entspannen. 5-mal wiederholen.**

So wirkt's: Strafft die feine Haut zwischen Augen und Ohren.



Stärkt die Augenmuskulatur

So geht's: Formen Sie mit Daumen und Zeigefingern eine „Brille“ um die Augenpartie. Haut sanft nach oben und unten ziehen. **Dann gegen den Widerstand der Finger 10- bis 20-mal blinzeln.** Augen entspannen. **Variante:** Gleiche Ausgangsposition. Augen schließen und das Oberlid sanft gegen das Unterlid pressen. **Spannung 6 Sekunden halten, wieder lockern.**



So wirkt's: Kräftigt die Augenringmuskeln und sorgt für innere Ruhe.

Macht einen schönen Mund

So geht's: Zeigefinger auf die Mundwinkel legen. Lippen aufeinanderpressen, Mundwinkel auseinanderziehen. Spüren Sie, wie der Lachmuskel sich langsam zusammenzieht. Entspannen. Anschließend die breit gezogenen Lippen aufeinanderpressen, abwechselnd die Mundwinkel nach außen ziehen. Dann den rechten Mundwinkel nach außen ziehen, Spannung **5 Sekunden halten.** Mit der linken Seite wiederholen.

So wirkt's: Beugt Fältchen vor und glättet zudem die Wangen.



Buch-Tipp
Noch mehr Übungen in:
Fitness-Training fürs Gesicht
von Heike Höfler,
Trias Verlag,
17,99 Euro