

Statt Botox und teurer Cremes: Fitness-Training gegen Fältchen

Von Angelika Barth | *Beauty* – 12. Dezember 2013

Bye-bye Krähenfüße, Zornesfalten und Truthahnkinn! Regelmäßige Fitnessübungen für Ihr Gesicht straffen das Bindegewebe dort, wo keine Creme hinkommt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Jung, lebendig und strahlend schön – das ist Ihr neuer Look! Beautyexpertin Heike Höfler verrät Ihnen, wie die Gesichtsgymnastik wirkt und zeigt vier einfache Übungen.



Bereits mit 25 Jahren beginnt der Alterungsprozess (Foto: ddpimages)

Ab 25 geht's bergab!

Rosig, straff und gut durchblutet – so sieht Ihr Gesicht mit 20 aus. Aber schon fünf Jahre später geht es bergab! Noch sind die ersten sichtbaren Spuren ganz zart, trotzdem beginnt schon jetzt ein schleichernder Alterungsprozess. „Das Unterhautfettgewebe im Gesicht nimmt im Laufe der Jahre automatisch ab. Außerdem können die Zellen weniger Wasser binden“, weiß [Beauty-Expertin Heike Höfler](#). Die Folge: Die Zellen sind weniger prall gefüllt, das

Gesicht wirkt nicht mehr so straff. Weiteres Manko: Der Erneuerungsprozess der Hautzellen verlangsamt sich mit den Jahren. Mit 20 Jahren werden wir noch alle 28 Tage mit neuen, frischen Hautzellen versorgt, mit 40 im Schnitt nur noch alle 35 Tage. Mit der Zeit wird die Haut immer dünner und verliert nach und nach ihre Elastizität.

Deshalb wirkt die Gesichtsgymnastik

Das Wichtigste für ein vitales Gesicht ist die Durchblutung von Innen. Mit Hilfe der Gesichtsgymnastik regen Sie durch die Muskelanspannung die tief liegende Lederhaut an. „Die Lederhaut ist unsere lebendige Hautschicht. Dort befinden sich die Blutgefäße und die Proteine Collagen und Elastin“, verrät Heike Höfler. „Nur gut durchblutete Zellen bilden Collagen und Elastin und lassen die Haut an der Oberfläche gut aussehen.“

Teure Cremes und Botox: Sparen Sie sich Ihr Geld!

Cremes dagegen erreichen die tiefen Schichten der Lederhaut nicht, egal wie teuer sie sind. „Beautyprodukte für das Gesicht wirken immer nur oberflächlich und zwar nur dort, wo sich die verhornten, also bereits abgestorbenen Hautzellen, befinden“, sagt die Buchautorin („Fitness-Training fürs Gesicht“, Trias, 12,99 Euro). Immerhin: Hautcremes verhindern, dass Feuchtigkeit aus der Haut zu schnell verdunstet. Das erreichen Sie aber auch mit günstigen Produkten. Auch Botox ist nur eine kurzfristige und noch dazu sehr zweifelhafte Lösung. Das Nervengift lähmt die tief in der Lederhaut sitzenden Muskeln. Natürlich bleibt ein gelähmter Muskel in seiner Ausgangsstellung und sorgt optisch für straffe Haut. Mit einem lahmgelagten Muskel können Sie aber auch keine Emotionen zeigen. Unter den Promis gibt es einige fragwürdige Beispiele dafür. „Sobald das Botox nicht mehr wirkt, sind auch die Falten wieder da“, warnt Heike Höfler. „Deshalb hat das Nervengift auch einen hohen Suchtfaktor: Einmal Botox, immer Botox!“



Vier Übungen gegen Fältchen aus "Fitness-Training fürs Gesicht" (Fotos: Lothar Bertrams, TRIAS Verlag)

Vier effektive Übungen gegen Fältchen

Nur ein regelmäßiges Gesichtstraining wirkt gegen Fältchen. Also, los geht's!

Augenfältchen: Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger eine „Brille“ um die Augenpartie und dehnen Sie dabei die Haut sanft nach oben und unten. Jetzt blinzeln Sie gegen den Widerstand der Finger 10- bis 20-mal. Dann entspannen Sie die Augen wieder. (Mittleres Foto)

Zornesfalten: Legen Sie Ihre Zeigefinger links und rechts quer über die Augenbrauen und ziehen Sie die Finger leicht nach außen. Jetzt versuchen Sie Ihre Augenbrauen gegen den Widerstand der Finger zusammenzuziehen. Halten Sie die Spannung 5-6 Sekunden. Danach lösen Sie die Spannung bewusst und streichen mit den Mittelfingern abwechselnd mehrmals vom Nasenrücken bis zur Stirn. Nehmen Sie sich viel Zeit für die Entspannung der Augenbrauenregion! (Foto links oben)

Oberlippenfältchen: Öffnen Sie den Mund leicht und legen Sie den Zeigefinger beider Hände auf die Oberlippe. Drücken Sie jetzt die Finger auf der Oberlippe etwas nach außen, so dass sich die Haut spannt. Halten Sie die Spannung 6 Sekunden. Dann öffnen Sie den Mund ein wenig weiter und drücken die Oberlippe gegen die obere Zahnreihe. Halten Sie die Spannung weitere 6-10 Sekunden. Danach entspannen Sie die Mundpartie, indem Sie die Oberlippe mit den Mittelfingern jeweils von innen nach außen ausstreichen. (Foto links unten)

Doppelkinn: Nehmen Sie einen Stift zwischen je drei Fingerspitzen beider Hände. Halten Sie Ihren Kopf aufrecht und rollen Sie dann den Stift von der Kinnspitze nach hinten Richtung Hals. Das machen Sie 10-mal. Dann neigen Sie den Kopf zur rechten Seite und rollen den Stift unter dem linken Unterkiefer wieder von vorne in Richtung Hals. Im Anschluss daran machen Sie die gleiche Übung auf der anderen Seite. Je 10 Wiederholungen. (Foto rechts oben)

Trainieren Sie wenigstens dreimal in der Woche für zehn Minuten. Sie können die Übungen auch in Ihren Alltag integrieren – beim Autofahren an jeder roten Ampel, am Schreibtisch, beim Fernsehen...

Extra-Tipp: Trinken, trinken, trinken! Mindestens zwei Liter Wasser am Tag. So füllen Sie Ihre Zellen mit Flüssigkeit auf. Die Haut wirkt wieder praller.