

# Wahren Sie Ihr GESICHT

Mit **Gesichtsgymnastik** gegen die Zeichen der Zeit. Wir stellen die wirksamsten Übungen vor



Die Lippen sind gespitzt, als wolle sie ein Liedchen pfeifen, stattdessen drückt Heike Höfler ihre Mundwinkel fest zusammen, lässt nach einer Weile die Spannung los. „So kräftigen Sie die seitlichen Backenmuskeln“, erklärt die Schwäbin. Sie ist eine Expertin auf dem Gebiet der Gesichtsgymnastik und selbst das beste Beispiel für die Wirksamkeit ihrer Übungen. Nahezu faltenlos ist ihr Gesicht, die Haut wirkt frisch und rosig. „Gesichtsgymnastik fördert die Durchblutung des Bindegewebes und regt die kollagenen Fasern an, sich zu vermehren“, erklärt sie. Das Gewebe werde durch regelmäßige Übungen automatisch fester und straffer. Es ist der gleiche Effekt wie beim Sport, wo Muskeln nicht nur die Silhouette in Form halten, sondern durch ihre Kräftigung auch die Haut straffen – die ideale Strategie also gegen Doppelkinn und Mimikfalten.



## AUGEN Stärkung

Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger eine Brille rund um die Augenpartie und dehnen Sie dabei die Haut vorsichtig nach oben und unten, blinzeln Sie gegen den Widerstand der Finger zehn- bis 20-mal, danach die Augen entspannen. Übung 2: In der gleichen Ausgangsstellung das Oberlid mehrmals für je sechs Sekunden gegen das Unterlid pressen, dann entspannen.

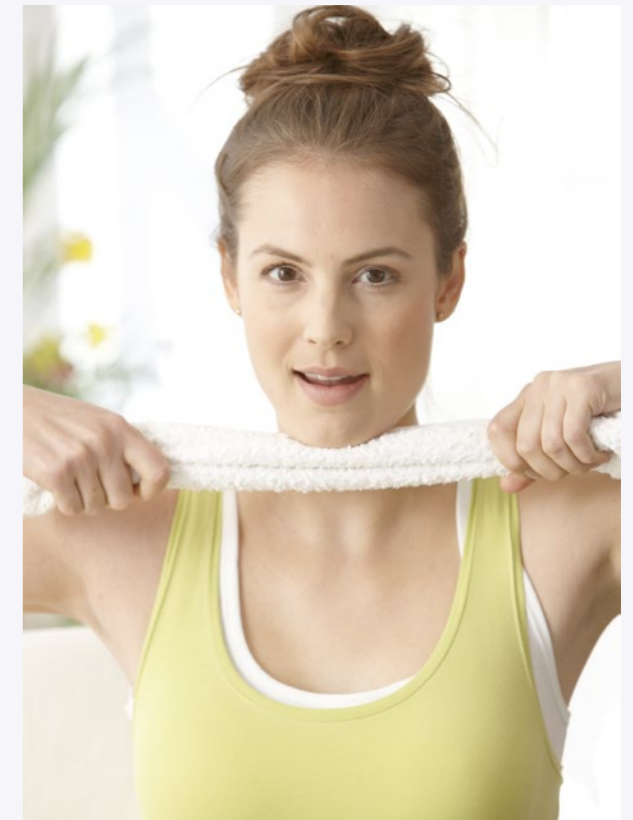


## MUND Glatte Partie

Gegen Knitterfältchen hilft diese Übung zur Kräftigung des Mundringmuskels und der äußeren Flügelmuskeln: Stecken Sie einen Teelöffel zwischen die Lippen (Löffelstiel zeigt nach vorn, Löffelrücken zeigt zur Oberlippe) und bewegen Sie den Stiel mit der Kraft ihrer Lippen und des Unterkiefers mehrmals langsam auf und ab. Der Unterkiefer schiebt sich dabei vor und zurück.

## UNTERKIEFER UND HALS Gegen Fettansammlungen

Mit einem Noppenball bewahren Sie den schönen Schwung Ihrer Halslinie: Neigen Sie den Kopf nach rechts und rollen Sie den Ball mit der linken Hand unter dem linken Unterkieferast in Richtung Ohr und danach zurück in Richtung Kinnspitze. Empfohlene Übungsdauer: 30 Sekunden oder länger für jede Seite. Tipp: Nehmen Sie den Noppenball mit ins Büro und bearbeiten Sie Ihren Unterkiefer, so oft es geht...



## KINN Mit Druck gegen das Doppelkinn

Rollen Sie ein kleines Gästehandtuch zusammen und halten Sie es straff unter Ihr Kinn (dabei bitte aufrecht sitzen!). Drücken Sie anschließend den Unterkiefer gegen das Handtuch und öffnen dabei den Mund. Halten Sie die Spannung ca. sechs Sekunden lang, danach entspannen und die Übung bis zu sechs Mal wiederholen. Tipp: Zwischen den einzelnen Wiederholungen den Unterkiefer mit dem Handtuch von vorn bis hinten ausstreichen – das strafft dank Massageeffekt.



## Wangen *Straffe Konturen*

Gegen hängende Mundwinkel: lächeln und die Mundwinkel nach oben in Richtung Jochbein ziehen. Dann den Zeigefinger in die Bereiche legen, in denen sich Falten bilden, anschließend vier bis sechs Sekunden die Spannung halten. Tipp: Diese Übung stärkt auch die positive Ausstrahlung, denn das Gehirn wird veranlasst, Serotonin (Wohlfühlhormone) auszuschütten.



## Stirn *Glatt und entspannt*

Diese Akupressur-Übung löst Verspannungen auch im oberen Kopfbereich, wirkt gegen Stirnfalten und Kopfschmerzen: Kopf vorbeugen und die Kuppen aller acht Finger (bis auf die Daumen) auf Stirn und Haaransatz legen, dabei zeigen die Handballen nach unten und außen. Für zehn bis 30 Minuten auf der Stelle hin und her kreisen. Tipp: Danach Zeigefinger parallel über die Augenbrauen legen und diese in kleinen Bewegungen mehrmals hochziehen. Stärkt den Stirnmuskel.

### Mitmachen & gewinnen

Gewinnen Sie eines von zehn Ratgebern „Fitness-Training fürs Gesicht“ von Heike Höfler. Bitte senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte bis zum 30. August an: dlfacto design factory, Stichwort: Gesichtsgymnastik, Postfach 1021 02, 33521 Bielefeld.



## Interview mit der Bestseller- autorin Heike Höfler, 58, Expertin für Gesichtsgymnastik

**Beauty Talk:** Sie gelten als Pionierin der Gesichtsgymnastik, ihr 1993 erschienenes Buch ist inzwischen ein Standardwerk. Wie sind Sie auf das Thema Gesichtsgymnastik gekommen?

**Heike Höfler:** Nach meinem ersten Buch über Atemgymnastik suchte ich nach einer neuen wissenschaftlichen Herausforderung. In einem Kosmetikratgeber fand ich sie. Dort widmete sich die Autorin auf einer halben Seite dem Thema Gesichtsgymnastik. Ich hatte ein neues, noch wenig beachtetes Forschungsgebiet entdeckt.

**Beauty Talk:** Wie haben Sie Ihre Erkenntnisse gewonnen und die Übungen entwickelt?

**Heike Höfler:** Ich habe die Anatomie des Gesichtes im Detail studiert und daraufhin Übungen für jede Partie zur Stärkung der Muskulatur entwickelt. Mir kam meine Arbeit als Krankengymnastin zugute. Meine Patienten in der Kurklinik, in der ich arbeitete, haben sich gern als Versuchsobjekte zur Verfügung gestellt, besonders, weil sich eine Gesichtsmassage anschloss (lacht). Diese Erkenntnisse und positiven Ergebnisse habe ich dann in meinem Buch vorgestellt.

**Beauty Talk:** Wie oft muss ich die Übungen machen, um schnell einen Erfolg zu sehen?

**Heike Höfler:** Es ist wie beim Sport: Zwei- bis dreimal pro Woche reicht, um die Muskeln anzusprechen. Je stärker das Muskelgewebe des Gesichtes, desto straffer die Haut, so einfach ist es. Hier reichen jeweils 14 bis 20 Minuten aus. Alternativ können Sie auch täglich nur fünf Minuten einplanen. Ich integriere bestimmte Übungen auch in Alltagssituationen, etwa, wenn ich längere Strecken mit dem Auto fahre.

**Beauty Talk:** Aber wie trainiere ich meine Zornesfalte weg, die sich zwischen den Augen eingegraben hat?

**Heike Höfler:** Selbst solche tiefen Runzeln bilden sich zurück, wenn es Ihnen gelingt, den betreffenden Muskel bewusst abzustellen. Man zieht ja die Augenbrauen zusammen, weil man sich konzentriert. Wenn Sie dagegen versuchen, den Muskel bewusst zu entspannen und damit lahmlegen, wird sich auch irgendwann die Falte zurückentwickeln.