

HÖRBUCH } GESUNDHEIT

WISSEN  
EXPERTENRAT  
MUSIK

Heike Höfler

# Fitnessstraining fürs Gesicht

Ihr Lifting-Programm:  
üben – ganz nebenbei



01	Einführung	02:40
	<b>Was ist Gesichtsgymnastik? Und wie wird sie angewendet?</b>	
02	Gesichtsgymnastik tut dem ganzen Körper gut	02:35
03	Das sollten Sie beachten	02:21
	<b>Kräftigung und Entspannung der Gesichtsmuskulatur</b>	
04	Die Kinn- und Wangenpartie straffen	04:16
05	Die Nasiolabialfalten glätten	01:24
06	Die Lippen aufbauen	02:46
07	Die Kaumuskelatur entspannen	01:57
08	Den Augenbereich entspannen	07:17
09	Die Stirnpartie „ausbügeln“	01:53
10	Entspannung für das ganze Gesicht	06:57

### Problemzonen behandeln

11	Überleitung	00:53
12	Gegen einen schlaffen Hals und das Doppelkinn	02:49
13	Gegen hängende Mundwinkel und Fältchen um die Lippen	04:13
14	Gegen Augenfalten und geschwollene oder hängende Lider	07:18
15	Gegen Mimikfalten auf der Stirn	04:37
16	Abschlussprüfung: Palmieren	03:10
17	Was Sie sonst noch beachten sollten	02:51

**Gesamtlaufzeit:** 59:56

### Tipp:

Damit Ihre Schultern während der Übungen nicht verspannen, ist es empfehlenswert, die Hände zwischendurch immer wieder locker auf dem Schoß abzulegen und die Schultern sinken zu lassen.



## Einleitung

Ihre tägliche Gesichtspflege reicht Ihnen nicht aus? Sie möchten mehr für Ihr strahlend schönes Aussehen tun? Hier kommt die sanfte Alternative zum Lifting: Einige gezielte Übungen täglich, und Ihre Haut bleibt jugendlich straff und faltenfrei. Probieren Sie es aus!

Gesichtsgymnastik ist wirksamer als manch teure Creme: Mit zwei Trainingsblocks gehen Sie gezielt Ihre Problemzonen an, straffen Ihre Haut und vitalisieren das tiefer liegende Bindegewebe. Mit den einfachen Übungen bauen Sie zusätzlich Stress ab und fühlen sich seelisch ausgeglichener.

## Wie diese CD aufgebaut ist

In diesem Hörbuch finden Sie Übungen, die nicht nur Ihrem Erscheinungsbild, sondern auch Ihrer Seele guttun und Sie zudem angenehm entspannen werden. Sie können das Programm mit längeren Pausen ganz durcharbeiten oder sich an einzelne Übungen herantasten. Die CD ist in drei Teile gegliedert.

### 1. Teil: Was ist Gesichtsgymnastik?

Im ersten Teil erfahren Sie einführend, warum die Gesichtsgymnastik so wirksam ist und wie Sie dabei vorgehen sollten.

### 2. Teil: Kräftigung und Entspannung

Der zweite Teil widmet sich als Übungsblock der Gesichtsmuskulatur. Sie erlernen Übungen, die entspannen und gleichzeitig kräftigen – angefangen bei der Kinnpartie bis hin zur Stirn. Stellen Sie sich hierfür Ihre Lieblingscreme bereit.

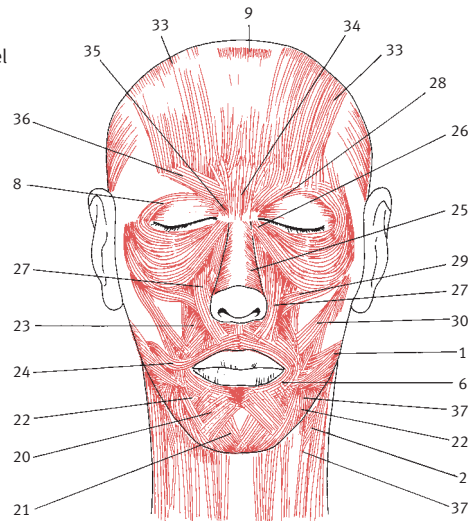
### 3. Teil: Problemzonen behandeln

Der erste Teil beschäftigt sich als Übungsblock mit den typischen Problemzonen, wie Doppelkinn, Oberlippenfältchen oder Tränensäcken. Besorgen Sie sich dafür einen kleinen Noppenball.

## Überblick: die Gesichtsmuskeln

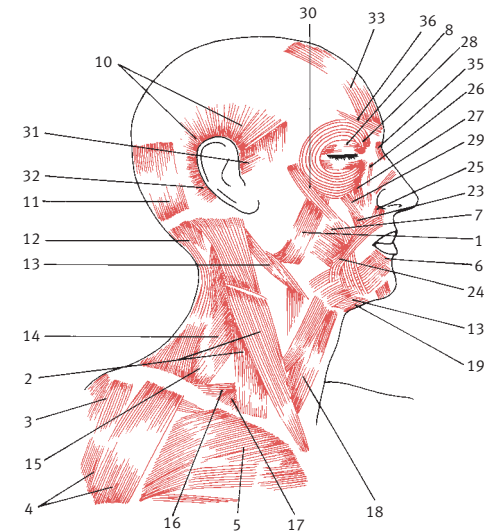
### Die mimischen Muskeln

- 1 Kaumuskel
- 2 Kopfwender (angedeutet)
- 6 Mundringmuskel, Lippenmuskel
- 8 Augenringmuskel
- 9 Sehnenhaube
- 20 Unterlippensenker
- 21 Kinnmuskel
- 22 Mundwinkelsenker
- 23 Mundwinkelheber
- 24 Lachmuskel
- 25 Nasenflügelmuskel
- 26 Nasenflügelheber
- 27 Oberlippenheber
- 28 Inneres Lidband
- 29 Kleiner Jochbeinmuskel
- 30 Großer Jochbeinmuskel
- 34 Stirnhauterabzieher
- 35 Augenbrauenherabzieher
- 36 Runzler der Stirnglatze
- 37 Hautmuskel des Halses



### Kopf- und Halsmuskeln

- 3 Kappenmuskel
- 4 Deltamuskel
- 5 Großer Brustmuskel
- 7 Trompetermuskel
- 10 Schädelhaubenmuskel (Temporoparietalis)
- 11 Hinterhauptmuskel
- 12 Halbdornmuskel des Kopfes
- 13 Zweibäuchiger Kiefermuskel
- 14 Schulterblattheber
- 15 Mittlerer Rippenhalter
- 16 Schulterzungenmuskel
- 17 Vorderer Rippenhalter
- 18 Brustzungenbeinmuskel
- 19 Kieferzungenbeinmuskel
- 24 Lachmuskel
- 31 Vorderer Ohrmuskel
- 32 Hinterer Ohrmuskel
- 33 Stimmuskel
- 35 Augenbrauenherabzieher
- 36 Runzler der Stirnglatze



## Massage von Gesicht und Hals

Mit einer sanften Gesichtsmassage verwöhnen wir unser Gesicht, die Haut und auch die Muskeln. Jedoch müssen wir mit unserer Gesichtshaut besonders behutsam umgehen. Eine Massage darf nur mit feinstem Fingerspitzengefühl und unter Verwendung eines Hautöls oder einer Creme durchgeführt werden. Dann aber dankt es unsere Haut mit einem rosigen, glatten Aussehen. Durch die Massage erreichen wir nicht nur eine Mehrdurchblutung und infolgedessen eine verbesserte Ernährung und Reinigung der Gesichtshaut, sondern auch lockere Muskeln, da Verspannungen abgebaut werden.

### Grundregel:

Die zarte Gesichtshaut nie zerren und auch nicht überdehnen. Stets eine Creme oder ein Öl benutzen. Gehaltvolle Gesichtscremes können mithilfe der Massage gut eindringen und ihre Wirkung besser entfalten.

### Übungsdauer:

Suchen Sie sich jeweils eine oder mehrere Übungen für die verschiedenen Gesichtspartien aus (siehe Abbildung). Wiederholen Sie eine Übung etwa 5-mal. 5 bis 10 Minuten Gesamtübungsdauer täglich reichen völlig aus. Sehr angenehm ist eine Massage am Abend. Noch besser ist es jedoch, morgens und abends 5 Minuten „Massagezeit“ einzuplanen.

Viele Massagegriffe können einfach mal zwischendurch ausgeführt werden. Wenn Sie sich im Alltag z.B. beim angespannten Stirnrnuzeln ertappen: Streichen Sie sofort mit den Fingern über die Stirn und entspannen Sie diese bewusst. Besonders Stirn-, Mund- und Unterkieferregion neigen bei Stress zu Verspannungen und sind besonders massage- und spannungsbedürftig.



## Gegen einen schlaffen Hals und das Doppelkinn: Der Noppenball

Rollen Sie einen kleinen Noppenball am Unterkiefer entlang hin und her. Der Ball liegt dabei locker auf der Handfläche. Dann den Ball unter dem Unterkiefer mit der Hand gut festhalten und den Mund gegen diesen Widerstand öffnen. Die Spannung halten, dann entspannen.



## Entspannung für das ganze Gesicht: Palmieren

Reiben Sie die Hände kräftig aneinander. Legen Sie beide Handteller locker auf die Gesichtshälften, sodass die Handballen am Unterkiefer und die Fingerspitzen auf der Stirn aufliegen. Dazwischen lassen Sie etwas Raum, sodass sich Hände und Gesichtshaut nicht berühren. Konzentrieren Sie sich auf die Entspannung des Gesichts unter Ihren Händen. Streifen Sie langsam die Hände ab, von oben nach unten, lassen Sie dabei die Gesichtsmuskeln ganz locker.





# HÖRBUCH ) GESUNDHEIT

Gesundheit zum Hören! In rund 60 Minuten lernen Sie von einer führenden Expertin alles Wichtige zum Thema Gesichtsgymnastik. Wissenschaftlich fundiert, spannend aufbereitet, sofort umsetzbar: Selbsthilfe zum Hören und Nachmachen.

## Die Autorin

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin und lebt in Trossingen. Sie gibt auf selbstständiger Basis diverse Gymnastik- und Entspannungskurse, wobei der Gesichtskurs ihr besonderes Angebot darstellt. Bekannt wurde Sie mit diesem Thema durch TV- und Radiosendungen. Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.Heike-Hoefler.de](http://www.Heike-Hoefler.de).

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli

Redaktion: Dr. Annette Cramer  
Mischung und Mastering: scenario  
Tonstudio, Alexander Catarinelli, München  
Musik: Ivo Sedláček, Dr. Annette Cramer  
Sprecherinnen: Dagmar Dempe, Julia Fischer  
Trailer: Musiqx Jan Dosch

© 2009 TRIAS Verlag in MVS  
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co.KG  
Oswald-Hesse-Str. 50  
70469 Stuttgart

Satz: Cyclus · Media Produktion, 70186  
Stuttgart  
Produktion: Fischer & Zimmer, Attendorf

Umschlaggestaltung: Cyclus · Visuelle  
Kommunikation, 70186 Stuttgart

Umschlagfoto vorn/innen: jump

ISBN 978-3-8304-3433-7

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden von der Autorin und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



[www.trias-gesundheit.de](http://www.trias-gesundheit.de)