



# Fitness-Training fürs Gesicht

## Glatte Haut ohne Botox und Skalpell

Schluss mit Zornesfalten, Tränensäcken und Doppelkinn: Das Fitness-Training fürs Gesicht von Heike Höfler sorgt mit viel Spaß und wenig Aufwand für einen frischen Teint und eine glatte Haut. Der gleichnamige Ratgeber aus dem TRIAS Verlag umfasst 100 wirksame Übungen für jede Gesichtspartie. Eine kostengünstige Schönheitskur, die – bis auf mögliche Lachfalten – sicher ohne Nebenwirkungen bleibt.

Über fünfzig Muskeln sind im Gesicht- und Halsbereich für unsere Mimik zuständig. Da viele dieser kleinen Muskeln im täglichen Leben kaum benutzt werden, verkümmern sie und die Haut darüber erschlafft. Bereits fünf bis zehn Minuten Gesichtsgymnastik täglich regt die Bildung von Kollagen und Elastin an. Die beiden Proteine verleihen der Haut Spannkraft und die Gesichtsmuskeln bleiben beweglicher. „Gesichtsgymnastik wirkt auf die jugendliche wie die ältere Haut auf vielfältige Weise: Sie verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss, beseitigt Abfallstoffe und bewirkt einen frischen Teint“, erklärt Heike Höfler. Dabei kann das Übungsprogramm nach den individuellen Bedürfnissen zusammengestellt werden. „Empfehlenswert sind fünf bis acht Übungen zu verschiedenen Gesichtspartien, wobei Sie jede Übung zehn- bis 20-mal wiederholen sollten“, so Höfler.

Durch die detaillierte Bebilderung der Übungen und die anatomischen Zeichnungen der angesprochenen Muskelpartien wird das Gesichtstraining zum Kinderspiel. Zusätzlich gibt Heike Höfler Tipps, welche Ernährung der Haut gut tut und mit welchen natürlichen Mitteln sie optimal gepflegt wird.

**Wissenswertes:** Was bedeutet eigentlich Hautalterung?

Mit den Jahren verlangsamen sich der Stoffwechsel und die Zellteilung der Haut. Die Blutgefäße verhärten sich, so dass die Zellen zum einen weniger mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, zum anderen der Abtransport von Stoffwechselprodukten schleppender verläuft. Die Haut verliert zudem an Spannkraft, weil sich Kollagene und elastische Fasern verhärten. Darüber hinaus nehmen das Wasserbindungsvermögen und die Fettpolster unter der Haut ab. Der zunehmende Mangel an Feuchtigkeit und Fett lässt die Haut austrocknen und verstärkt die Faltenbildung.

### Die Autorin

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie lebt in Trossingen und gibt freiberuflich Gymnastik-, Entspannungs- und Atemkurse. Bei TRIAS ist von ihr außerdem „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken und Schulter“ erschienen.

Fitness-Training fürs Gesicht von Heike Höfler, TRIAS Verlag; 126 S., 159 Abb.; ISBN: 9783830439752; EUR [D] 17,99 | EUR [A] 18,50 | CHF 25,20



[Fitness-Training fürs  
Gesicht: Gymna...](#)

Heike Höfler

neu EUR 17,99



[Information](#)