

► Information ► frauTV ► Sendung vom 03. November 2011

URL: http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2011/1103/thema_2.jsp

Botox

Donnerstag, 03. November 2011, 22.00 - 22.30 Uhr

Montag, 07. November 2011, 11.30 - 12.00 Uhr (Wdh.)

Mehr als 150.000 Menschen lassen sich inzwischen jährlich mit dem Nervengift Botox auch hierzulande behandeln. Das ist eine Zunahme von mehr als 50% gegenüber dem Jahr 2008. Die meisten Kunden sind Frauen. Sie hoffen, mit einem kleinen Piks ihre Falten auszubügeln und um Jahre jünger auszusehen. Aber nicht nur, dass die Behandlung mit dem Wirkstoff Botulinumtoxin, kurz Botox, teuer ist: Sie muss auch regelmäßig wiederholt werden, damit die Wirkung aufrechterhalten bleibt - und sie birgt Gesundheitsrisiken, so die Kritiker. Dabei gibt es einfache und kostengünstige Alternativen.



Heike Höfler verspricht, dass man mit Gesichtsgymnastik gegen Falten vorgehen kann.

Gesichtsgymnastik

Die Gymnastiklehrerin Heike Höfler propagiert schon seit über 15 Jahren eine alternative Methode, um Falten entgegenzuwirken: Sie hat über 100 Übungen für die Gesichts- und Nackenmuskulatur entwickelt, die - konsequent angewandt - genauso gut gegen Falten wirken sollen wie zum Beispiel Botox. Für Heike Höfler liegt die Ursache von tiefen Falten in der dauerhaften Verspannung der Gesichtsmuskeln, und mit gezielten Übungen soll die Muskelentspannung und -stärkung unter den Falten, diese wieder glätten. Eine ähnliche Wirkung wie Botox - nur auf natürliche Weise.



Mit einem Piks und etwas Nervengift sollen Zornesfallen verschwinden.

Wirkung und Gefahren von Botox

Denn Botox wirkt ebenfalls entspannend, sogar lähmend auf die Gesichtsmuskeln, in die es gespritzt wird. Die Wirkung hält allerdings nur drei bis sechs Monate an. Die Ursache der Verspannung wird damit nicht behandelt. Die Risiken des Medikaments werden dabei verharmlost, werfen Botox-Kritiker wie der Herausgeber des Arznei-Telegramms Wolfgang Becker-Brüser der Pharma-Industrie vor. Schließlich handelt es sich bei Botox um ein starkes Nervengift, das auch wenn es in geringen Dosierungen angewandt wird, im Körper wandern kann. Es kann z.B. in der Lunge Schäden anrichten kann, die dann mit der Botox-Behandlung gar nicht mehr in Zusammenhang gebracht werden können. Die langfristigen Risiken seien nicht wirklich erforscht. Dazu kommt, dass Botox-Behandlungen mit zwischen 150 und 500 € - je nachdem, welche Menge des Nervengifts gespritzt werden muss - alles andere als billig sind. Inzwischen wird außerdem diskutiert, ob die Lähmung von Gesichtsmuskeln nicht sogar eine Rückwirkung auf die Gefühlswelt haben kann. Schließlich gehen normalerweise mit bestimmten Gefühlen auch bestimmte mimische Ausdrücke einher. Wenn diese nicht möglich sind, kann das auch Rückwirkungen auf die Tiefe des Gefühls haben. Die Botox-Befürworter halten die Risiken für kalkulierbar. Sie seien mit einem Bluterguss, einer leichten Rötung oder - bei falscher Anwendung - einem hängenden Lid eventuell unangenehm, keinesfalls aber lebensbedrohlich.



In Kursen vermittelt Heike Höfler effektive Übungen.

Aktiv werden gegen Falten

Für Heike Höfler geht der "operative" Einsatz gegen Falten in die falsche Richtung. Hässliche tiefe Falten deuten ihrer Ansicht nach auf einen falschen Lebensstil, auf Verspannung und Stress hin. Ihrer Meinung nach ist es sinnvoller zu fragen, woher denn die störenden Falten eigentlich kommen und ob man nicht vielleicht seinem Leben eine neue Richtung geben müsse. Falten wegzuspritzen bedeutet für sie vor allem, damit auch den persönlichen Gesichtsausdruck zu verändern und damit auch seine Individualität aufzugeben. Dabei gilt: Ist das Gesicht entspannt, ist es auch der ganze Mensch!

Ein paar der Tipps von Heike Höfler:

1. Atemübung

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen auf den Boden und führen Sie beide Arme seitlich hoch; dabei sollten Sie einatmen. Dann die Arme langsam vorne runterführen und ausatmen. 2-5 Minuten lang durchführen, dabei langsam und gelöst atmen. Variation: Die gleiche Übung wie oben im Sitzen auf einem Stuhl. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Atem. Dies macht ruhig und gelöst und stimmt auf die folgenden Übungen ein. Außerdem verbessert sich der Sauerstoffgehalt im Blut.

2. Haltungsübung

Eine gute Kopfhaltung ist die beste Garantie für einen schönen Hals. Die folgende Übung sollte deshalb nicht nur vor jedem Übungsprogramm bewusst geübt werden, sondern auch immer wieder zwischendurch im Alltag. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und lassen Sie auch die Schultern nicht nach vorne hängen. Dann das Kinn ein wenig zurückschieben und den Scheitel des Kopfes oder den Hinterkopf nach oben recken. Nehmen Sie die Dehnung in der Halswirbelsäule wahr und verharren Sie 6 -10 Sekunden lang in dieser Haltung. Gelöst weiteratmen. Danach locker lassen. 4

bis 6-mal wiederholen.

3. Massageübung mit dem Noppenball

Nehmen Sie einen kleinen Noppenball zur Hand und rollen Sie zuerst das ganze Dekolleté mit dem Ball ab. Danach legen Sie ihn unter das Kinn und rollen ihn mit einer Hand am Kinnboden entlang hin und hier. Der Ball liegt dabei locker auf der Handfläche. Rollen Sie danach auch noch beide Wangen mit dem Noppenball in kreisenden Bewegungen ab. Danach einige Sekunden nachspüren und sich auf das prickelnde Gefühl im Gesicht konzentrieren.

4. Gesichtsgymnastik gegen Doppelkinn

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie eine Faust unter das Kinn. Achten Sie während der Übung darauf, dass Sie das Kinn nicht zu hoch halten. Öffnen Sie dann den Unterkiefer ein wenig und drücken Sie mit ihm kräftig gegen die Faust. Die Spannung 6 - 10 Sek. halten, dann locker lassen und den Kopf ein wenig senken. 4 - 6 Mal wiederholen, danach nachspüren.

5. Massagegriff für die Unterkinnpartie

Legen Sie zuerst den Handrücken der rechten Hand unter das Kinn. Dann öffnen Sie Zeige- und Mittelfinger wie zu einer Schere und legen den rechten Mittelfinger vorne auf das Kinn, sodass die Kinnkante sich zwischen Zeige- und Mittelfinger befindet. Streichen Sie nun von der Mitte nach außen in Richtung Ohr. Gleich im Anschluss setzen Sie dann die Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand an der Kinnmitte in gleicher Weise an und streichen ebenfalls von der Mitte nach außen. Im fließenden Wechsel durchführen. Danach die Arme und Hände ausschütteln.

6. Ausklopfen der Wangen

Klopfen Sie nun beide Wangen von der Mitte nach außen mit flachen Fingern aus. Immer von den Mundwinkeln schräg nach oben in Richtung Ohr. Wenn Sie wollen, schließen Sie die Augen dabei und konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Klopfmassagegriff. Spüren Sie danach ein wenig nach, wie sich die Wangen jetzt anfühlen.

7. Gesichtsgymnastik zur Straffung der Wangen

Blasen Sie beide Wangen auf und schieben Sie zunächst die Luft hin und her. Das kräftigt die Wangenmuskulatur auf leichte Weise. Etwa 6 - 10 Mal, danach den Mund und die Wangen ganz entspannt sein lassen und der Übung nachspüren. 2. Teil der Übung: Blasen Sie die Wangen noch einmal auf und beklopfen Sie sie dann mit flachen Fingern. Lassen Sie dabei die Luft langsam entweichen. 6 - 10 Mal, danach entspannt nachspüren.

8. Straffung der Haut um den Mund herum

Legen Sie entweder zwei Finger oder einen Korken von einer Weinflasche zwischen die Lippen und pressen Sie diese dann fest zusammen. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Anspannung im Mundringmuskel. Die Spannung 6 - 10 Sekunden halten, dann entspannen und nachspüren. 4 - 6 Mal wiederholen. Danach nachspüren, wie entspannt sich der Mundbereich jetzt anfühlt. Sie können diese Übung auch ohne Korken oder Finger machen. Mit Korken oder Finger ist die Haut jedoch im Oberlippenbereich gespannter.

9. Entspannung der Augenpartie

Die Augenpartie ist oft sehr verspannt. Diese Übung schafft Entspannung. Nehmen Sie die Augenbrauen am inneren Augenbrauenrand zwischen Daumen und Zeigefinger und zupfen Sie sie weg. Beginnen Sie am inneren Augenbrauenrand und wandern Sie Stück für Stück weiter bis zum äußeren Augenbrauenrand. Immer wieder wegzupfen und loslassen; wegzupfen und loslassen.

10. Straffung der Stirnhaut

Legen Sie die flachen Finger beider Hände auf die Stirn, sodass sich die Fingerspitzen in der Mitte

(fast) berühren. Spannen Sie den Stirnmuskel an, indem Sie die Stirnhaut bewusst nach oben ziehen. Der Druck der Finger verhindert Falten auf der Stirn. Die Spannung 6 - 10 Sekunden halten; danach entspannen. Die Übung 4 - 6 Mal wiederholen.

11. Ausstreichen der Stirn

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände in die Mitte der Stirn. Streichen Sie dann mit den Fingern der rechten und linken Hand gleichzeitig nach außen und setzen Sie dann die Finger sofort wieder in der Mitte an. Sie können diese Übung so oft Sie wollen wiederholen. Danach entspannt nachspüren

12. Schluss: Allgemeine Gesichtsentspannung

Reiben Sie die Hände kräftig aneinander, bis sie schön warm sind. Legen Sie dann die leicht hohlen Handflächen über beide Gesichtshälften und spüren Sie der Wärme sowie der Entspannung nach. Machen Sie diese Übung ruhig so lange Sie wollen. Genießen Sie dabei die Gesichtsentspannung ganz bewusst.



Buchtipp

Heike Höfler:

„Fitness-Training fürs Gesicht - Gymnastik statt Botox: Die besten Übungen gegen Falten und Co.“

Trias, ISBN: 978-3830439752

Hier findet man die oben beschriebenen und viele weitere Gesichtsgymnastik-Übungen.

Autorin:

Inga Thiede

Links

 www.focus.de

[<http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/medikamente/tid-11844/>

[medizin-seite-2-die-heilsame-giftspritze_aid_333493.html](http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/medikamente/tid-11844/medizin-seite-2-die-heilsame-giftspritze_aid_333493.html)] Bericht des Focus über die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten von Botulinumtoxin und die Risiken.

Stand: 02.11.2011

Diese Seite speichern oder weiterempfehlen

Hilfe

 Myspace

 Webnews

 Twitter

 Studi VZ/Schüler VZ

 Linkarena

 Yigg

 Facebook



© WDR 2011