

Heike Höfler

# Fitness-Training fürs Gesicht

- Gymnastik statt Lifting:  
So bleibt Ihre Haut schön und jung



# Ihr persönliches Programm für vitales Aussehen



## Wissen über die Haut

<b>Für eine straffe und frische Haut</b>	10
■ Spannungen abbauen	11
<b>Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben der Gewebe von Gesicht und Hals</b>	13
<b>Von Knochen, Muskeln und Haut</b>	14
■ Die Basis: der Schädel mit seinen Muskeln	14
■ Aufbau der Haut	14
■ Die Oberhaut	16
■ Die Unterhaut	21
■ Die Sinnesfunktionen der Haut	23
<b>Akupressur von Gesicht und Hals – damit die Lebensenergie fließt</b>	24
■ Die Haut als Ausdrucksorgan	29
■ Die Haut als Schutz- und Abwehrorgan	30
■ Die Regulation der Körpertemperatur	34
■ Die Atemfunktion der Haut	35
■ Das Altern der Haut	36



## Ihr Fitnessstraining fürs Gesicht

<b>Für ein frisches, jugendliches Aussehen</b>	43
■ Vorbereitung auf die Gesichtsgymnastik	43
<b>Übungen für einen wohlgeformten Hals und ein schönes Kinn</b>	47
■ Gute Kopfhaltung – ein Plus für den Hals	47
■ Straffes Kinn wirkt jugendlich	51
<b>Übungen für eine schöne Mund-, Lippen-, und Wangenpartie</b>	63
■ Nasolabialfalten und Lippenfältchen glätten	63
■ Für einen schönen Mund	66
■ Die Wangen festigen	68





<b>Übungen für eine schöne Augenpartie</b>	75
■ Training der Augenmuskeln und der benachbarten Muskeln	75
■ Müde Augen munter machen	78
<b>Übungen für eine schöne Stirn</b>	83
■ Stirn entspannen – Stirnfalten glätten	83
<b>Entspannung</b>	85
■ Die Gesichtsentspannung	85
■ Entspannung durch Akupressurmassage	86
■ Entspannendes Atmen und Visualisieren	86
<b>Atemübungen</b>	91
<b>Massage von Gesicht und Hals</b>	94



## Was die Haut vital erhält

<b>Pflege der Haut</b>	102
<b>Sauna und verschiedene Wasseranwendungen</b>	106
<b>Pflege von innen</b>	108
<b>Das Leben bejahen – positiv denken</b>	109





# Wissen über die Haut

In diesem ersten Teil erfahren Sie alles Wichtige über den Aufbau des Gesichtsschädels und die zugehörigen Muskeln, die den Unterbau für die Haut und das Unterhautgewebe bilden. Die Struktur- und Funktionselemente der Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut, die vielfältigen Aufgaben des Hautorgans und die Vorgänge beim Altern der Haut werden erläutert. Und schließlich werden Sie informiert, was Sie selbst tun können, damit Ihr Gesicht und Ihr Hals ein frisches, jugendliches, vitales Aussehen bewahren oder wiedergewinnen. Eine Anleitung zur Lymphdrainage und zur Akupressur führt Sie zum praktischen Teil hin.



# Wissen über die Haut

## Für eine straffe und frische Haut

Regelmäßige Gesichtsgymnastik sowie eine Reihe an natürlichen Maßnahmen helfen, Ihre Haut lebendig, straff und frisch zu erhalten.

Die Haut ist eine lebendige, äußerst dynamische Hülle. Wir erhalten ihre Funktionsfähigkeit, ihre weiche, elastische Beschaffenheit, durch ausgewogene Ernährung, konsequente Pflege und viel Bewegung an frischer Luft; hierzu trägt auch eine spezielle Gesichtsgymnastik bei.

Die Schönheit der Haut hängt nicht zuletzt von der Gesichtsmuskulatur (Abb. 1a u. b) und den elastischen und kollagenen Fasern der Lederhaut ab. Die Haut sollte elastisch, geschmeidig und gut durchblutet sein. Die Gesichtshaut ist mit den Gesichtsmuskeln direkt verbunden und muss deren Bewegungen folgen. Dadurch entsteht auch der mimische Ausdruck des Gesichts. Nimmt die Spannkraft dieser Muskeln ab, und verkümmern sie, weil wir viele von ihnen im täglichen Leben kaum benutzen, dann wird unsere Haut vorzeitig altern und erschlaffen, wodurch die »Gesichtskonstruktion« wie bei einem verwitterten Bauwerk einzustürzen droht.

Die zweite Stütze des Gesichts sind die kollagenen und elastischen Fasern des Bindegewebes der Lederhaut. Auch sie können sich zurückbilden und an Festigkeit, Elastizität sowie Volumen verlieren.

Durch eine gezielte, tägliche Gesichtsgymnastik wird das kollagene und subkutane Bindegewebe optimal durchblutet, die Hautzellen erhalten genügend Sauerstoff und Nährstoffe, die Muskel- und Bindegewebsfasern bleiben länger erhalten und regenerieren sich schneller. Die Haut erhält dadurch ein rosiges, straffes, frisches, jugendliches Aussehen. Auch die Lymphzirkulation wird durch Kontraktionsübungen positiv beeinflusst. Schlacken werden besser beseitigt und die Zellen gereinigt.

*Tipp*

Der Wechsel von Spannung und Entspannung regt die kollagenen Fasern an, sich zu vermehren. Das Gewebe wird dadurch fester und straffer.

Durch die im zweiten Teil (ab Seite 40) beschriebenen Gesichtsbübungen können wir verhindern, dass die Muskeln und die elastischen und kollagenen Fasern sich zu rasch zurückbilden und ihre Spannkraft verlieren, wie es ja der Alterungsprozess mit sich bringt. Wir können mit einfachen, natürlichen Mitteln einem frühzeitigen Alterungsprozess der Gesichtshaut entgegenwirken und sogar teilweise Degenerationsschäden wieder ausgleichen. Denn durch den An- und Entspannungsreiz bzw. durch die sanfte Dehnung mit nachfolgender Entspannung der Gesichtshaut werden die Bindegewebszellen angeregt, mehr Kollagen und Elastin zu bilden. Sie sind ja für die Hautfestigkeit und -elastizität entscheidend. Außerdem lernen wir, durch ein bewusstes An- und Entspannen der Gesichtsmuskeln unsere Mimik besser zu kontrollieren und dadurch verstärkte Mimikfalten zu vermeiden. Das Gesicht wirkt ansprechender, ausdrucksvoller, strahlender.

### INFO

#### CHANEL-MAXIME No 4

»Die Natur gibt Ihnen das Gesicht, das Sie mit zwanzig Jahren haben; das Leben formt das Gesicht, das Sie mit Dreißig haben; aber das Gesicht, das Sie mit Fünfzig haben, das müssen Sie sich selbst verdienen.«

## Spannungen abbauen

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns viele (schlechte) Gewohnheiten an, etwa einen bestimmten Gesichtsausdruck anzunehmen. Gesichtsgymnastik wirkt solchen Anspannungen entgegen.

**W**ir besitzen 21 mimische Muskeln. Viele von ihnen verkümmern oder erschlaffen, weil wir sie im täglichen Leben kaum benützen; ihre Ernährung ist nicht gewährleistet. Durch Kontraktionsübungen können sie gestärkt, elastisch und wohl geformt erhalten werden. Umgekehrt entstehen häufig typische Falten, wenn wir aus schlechter Gewohnheit immer wieder einen bestimmten Gesichtsausdruck einnehmen, z.B. beim Essen oder Sprechen. Aber auch Gesichtsschmerzen können durch einen gewohnheitsmäßigen Gesichtsausdruck (desgleichen durch Bewegungen wie nächtliches Zähneknirschen) entstehen. Muskeln, die dauernd kontrahiert werden,

verspannen und tun weh. Leider nimmt man dies bewusst überhaupt nicht mehr wahr, kann es aber wieder lernen, da die Übungen auch das Körpergefühl schulen und uns spüren lassen, wenn wir Muskeln unnötig anspannen. Durch die nachfolgenden Kontraktionsübungen, Atem- und Entspannungsübungen lernen wir, diese Muskeln besser zu kontrollieren und zu entspannen. Nicht nur unser Gesichtsausdruck wird freier, lockerer, gelöster, sondern auch unser ganzes Wesen, denn körperliche Spannungszustände lösen innere Anspannung aus und umgekehrt; körperliche Entspannung lässt uns auch seelisch zur Ruhe kommen.

### Falten gehören dazu

Es geht keineswegs darum, jegliche Falte im Gesicht zu vermeiden, denn zum reifen, »lebenserfahrenen« Gesicht gehören Falten in gewissem Umfang einfach dazu. Die zunehmende Weisheit und Aussagekraft, die ein Mensch vom mittleren Alter an einem Jugendlichen voraus hat, darf sich in seinem Gesichtsausdruck ruhig zeigen und soll nicht vertuscht werden. Es kommt vielmehr darauf an, wie sich die Fältchen in das Gesicht einprägen. So können wir z.B. teilweise verhindern, dass tiefe Zornesfalten zwischen den Augenbrauen entstehen oder heruntergezogene Falten um die Mundwinkel uns eine dauernde Griesgrämigkeit bescheinigen. Je härter und starrer das Bindegewebe wird, umso tiefer können sich Falten ausbilden. Wir können aber dafür sorgen, dass dieser Prozess nicht beschleunigt, sondern verzögert stattfindet, und wir können unser Gesicht so pflegen bzw. durch Gesichtsgymnastik so frisch, geschmeidig und fest erhalten, dass kleine

Fältchen – nicht eingegrabene Furchen – unsere Vitalität, Lebenserfahrenheit und Individualität ansprechend unterstreichen.



# Wissen über die Haut

## Gesichtsgymnastik ist wichtig

Um das Ausmaß der Problematik zu begreifen, müssen wir uns erst einmal damit beschäftigen, wie die Haut aufgebaut ist, nach welchen Gesetzen sie funktioniert und folglich schön gehalten werden kann.

Dann werden wir auch verstehen, dass passives Salben immer nur dem Glatt- und Geschmeidighalten der Ober-

haut dienen kann, denn die Aufnahmefähigkeit der Haut für Stoffe von außen ist gering. Cremes binden die Hautfeuchtigkeit und erhalten die Oberflächenschicht weich. Jedoch spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte die Hautpflege durch eine spezielle Gesichtsgymnastik unterstützt werden, damit die Gesichtskonturen straff, die Muskeln kräftig bleiben und die Zellen sich rasch regenerieren.

### Möglichkeiten, das Altern zu verzögern

Richtige Ernährung – Entspannung – Bewegung

»Man altert, wie man lebt.« Das ist eigentlich eine große Chance. Sie können durch Ihre Lebensweise einiges dafür tun, den Alterungsprozess zu verzögern.

- Ernähren Sie sich verantwortungsvoll.
- Trinken Sie reichlich – Mineralwasser, Kräutertees, Säfte ohne Zuckerzusatz.
- Gehen Sie sehr maßvoll mit Genussmitteln um.
- Nehmen Sie Medikamente nur ein, wenn dies unumgänglich ist.
- Informieren Sie sich über Schadstoffe in Ihrer Umgebung; gehen Sie ihnen aus dem Weg.
- Meiden Sie intensives UV-Licht, vor allem die Mittags-sonne.
- Lassen Sie sich nicht von ungutem körperlichen und seelischen Stress überwältigen; schalten Sie öfters ab.
- Lernen Sie eine Entspannungstechnik, z.B. entspannen-des Atmen.
- Bewegen Sie sich ausgiebig – täglich! Bewegung, z.B. Gymnastik, vertieft die Atmung und führt dem Organismus mehr Sauerstoff zu, mit allen positiven Folgen.

Folgende Organe und Funktionselemente sind gut durch Gymnastik zu trainieren:

- Herz und Kreislauf einschließlich Gehirngefäße
- Lunge und Atemwege
- Verdauungsorgane
- Harnwege



- Geschlechtsorgane
- Immunsystem
- Bewegungsapparat – Muskeln, Bänder, Gelenke
- Augen
- Haut

In jedem Fall wirkt sich beharrliches Üben auch günstig auf die Psyche aus.