



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Hier kommt die sanfte Alternative zum Lifting! Denn eine gezielte Gymnastik ist besser als jede Faltencreme. Das wissen auch viele Fotomodelle. Einige ausgewählte Übungen täglich, und die Gesichtshaut bleibt jugendlich und faltenfrei. Das Training strafft und vitalisiert das tiefer liegende Bindegewebe. Die Übungen entspannen außerdem das Gesicht und versorgen die Zellen mit wertvollem Sauerstoff. Die Wirkung ist fast sofort sichtbar. Ob man das Kinn straffen oder die Lippen festigen möchte, ob man die Wangen kräftigen oder die Stirnfalten glätten will – dieses Buch beschreibt detailliert über hundert wirkungsvolle Übungen für jede Gesichtspartie, jede illustriert mit erklärenden Fotos und Zeichnungen. Mit ihnen kann man sich das eigene Programm individuell selbst zusammenstellen, um gezielt Problemzonen anzugehen, oder eines von zwei fertigen Kurzprogrammen auswählen, die das ganze Gesicht in Form bringen. Zusätzlich finden sich viele einmalige Tipps, wie man die eigene Haut mit natürlichen Mitteln optimal pflegt. Ein paar Minuten täglich reichen – weil man es sich wert ist.

### *Autorin*

Heike Höfler arbeitet seit vielen Jahren als Sportlehrerin und leitet Gymnastikkurse speziell für Frauen. Die dreifache Mutter hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher zu verschiedenen Gymnastikformen geschrieben. Bekannt wurde sie mit dem Thema Fitnesstraining fürs Gesicht auch durch TV- und Radiosendungen.

*Von Heike Höfler außerdem im Programm  
Schwangerschafts-Gymnastik (17127)*

Heike Höfler

# **Fitness-Training fürs Gesicht**

So bleibt Ihre Haut  
schön und jung

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2011  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2002, 2009 TRIAS Verlag  
in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG., Stuttgart  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München  
Fotos: Nicola Lazi (Übungsfotos), Archiv Thieme Verlagsgruppe  
Illustrationen: Thomas Zöller, Leonberg  
Redaktion: con:text, Thomas Kopal  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CB -Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17271-9  
www.goldmann-verlag.de



<b>Einführung</b> .....	11
<b>Wissen über die Haut</b> .....	15
<b>Für eine straffe und frische Haut</b> .....	16
<b>Spannungen abbauen</b> .....	19
Falten gehören dazu .....	20
Gesichtsgymnastik ist wichtig .....	21
Special: Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben der Gewebe von Gesicht und Hals .....	24
<b>Von Knochen, Muskeln und Haut</b> .....	27
Die Basis: der Schädel mit seinen Muskeln .....	27
Aufbau der Haut .....	29
Die Oberhaut .....	33
Die Unterhaut (Subkutis) .....	43
Die Sinnesfunktionen der Haut .....	48
Special: Akupressur von Gesicht und Hals – damit die Lebensenergie fließt .....	50
Die Haut als Ausdrucksorgan .....	60
Die Haut als Schutz- und Abwehrorgan .....	64
Die Regulation der Körpertemperatur .....	72
Die Atemfunktion der Haut .....	76
Das Altern der Haut .....	78



<b>Ihr Fitness-Training fürs Gesicht –</b>	
<b>Die 100 besten Übungen</b> .....	89
<b>Für ein frisches, jugendliches Aussehen</b> .....	91
Vorbereitung auf die Gesichtsgymnastik .....	91
<b>Übungen für einen wohlgeformten Hals</b>	
<b>und ein schönes Kinn</b> .....	99
Gute Kopfhaltung – ein Plus für den Hals .....	99
Straffes Kinn wirkt jugendlich .....	104
<b>Übungen für eine schöne Mund-, Lippen-,</b>	
<b>und Wangenpartie</b> .....	121
Nasolabialfalten und Lippenfältchen glätten .....	121
Für einen schönen Mund .....	125
Die Wangen festigen .....	129
<b>Übungen für eine schöne Augenpartie</b> .....	141
Training der Augenmuskeln und der benachbarten	
Muskeln .....	141
Müde Augen munter machen .....	145
<b>Übungen für eine schöne Stirn</b> .....	153
Stirn entspannen – Stirnfalten glätten .....	153



<b>Entspannung</b> .....	155
Die Gesichtsentspannung .....	157
Entspannung durch Akupressurmassage .....	158
Entspannendes Atmen und Visualisieren .....	159
<b>Atemübungen</b> .....	167
Special: Massage von Gesicht und Hals .....	174





<b>Was die Haut frisch, vital und jung erhält</b> .....	191
<b>Pflege der Haut</b> .....	192
<b>Sauna und verschiedene Wasseranwendungen</b> .....	201
<b>Pflege von innen</b> .....	206
<b>Das Leben bejahen – positiv denken</b> .....	209







<b>Anhang</b> .....	213
<b>Die 15 besten Tipps:</b>	
<b>Was Ihre Haut frisch, vital und jung erhält</b> .....	214
<b>Einfach schnell: Ihr Kurzprogramm 1</b> .....	218
<b>Einfach schnell: Ihr Kurzprogramm 2</b> .....	224
<b>Überblick: die Gesichtsmuskeln</b> .....	229
<b>Register</b> .....	231



## EINFÜHRUNG

*Die in diesem Buch vorgestellte Gesichtsgymnastik ist ideal: Sie ist einfach, natürlich und kostengünstig. Lassen Sie sich überraschen.*

Geht es Ihnen auch so: Trotz aller teuren Gesichtscremes und Kosmetik haben sich ein paar Fältchen eingeschlichen, und nun suchen Sie nach neuen und wirksamen Wegen. Da hat sich beispielsweise eine Freundin liften lassen, aber Sie möchten lieber zu einer unblutigen, aber dennoch wirksamen Alternative greifen. Oder Sie lesen in den Journalen über die Vorzüge aber auch die Risiken der mittlerweile so beliebten »Botox-Partys« und können sich diese Behandlung für sich selbst nicht vorstellen.

Auf ihrer Suche nach einem natürlichen Wegweiser stießen manche mehr oder weniger zufällig auf mein Buch »Das Fitnessstraining fürs Gesicht«. Die meisten jedoch wollten meine Methode des Gesichtstrainings kennenlernen, nachdem ich sie in einer TV-Live-Sendung bei Margarethe Schreinemakers vorgestellt hatte.

Die Motive für das »Fitnessstraining« können unterschiedlich sein: als kosmetische Maßnahme, zur Schönheitspflege, aus gesundheitlichen Gründen, zur Steigerung der persönlichen Ausstrahlung – die Methode ist einfach, natürlich und absolut frei

von Nebenwirkungen. Sie erhält die gesunde, attraktive Spannkraft der Gesichtshaut, sorgt für einen lebendigen Gesichtsausdruck und regt darüber hinaus die Regenerationskräfte der Haut an.

Gesichtsgymnastik wirkt auf die jugendliche wie die alte Haut auf vielfältige Weise: Sie verbessert Durchblutung und Lymphfluss, beseitigt Abfallstoffe und bewirkt einen frischen Teint. Außerdem hilft sie, unsere Gesichtsmuskeln (Mimik) zu entspannen und entscheidet maßgeblich darüber, wie attraktiv wir auf unsere Umgebung wirken. Die Gesichtsgymnastik wird keine Wunder gegen die biologische Uhr vollbringen. Sie wird nicht jede Falte aus dem Gesicht verbannen, aber sie wird Ihr Selbstvertrauen stärken, indem Sie den Alterungsprozess nicht einfach resignierend hinnehmen, sondern versuchen, ihn zu verlangsamen.

Warum aber helfen Cremes und Co. nicht wirklich? Soll die Haut auch in späteren Jahren gesund und frisch aussehen, muss frühzeitig mit ihrer sorgfältigen Pflege im umfassenden Sinn begonnen werden. Sie wird es uns danken, genau wie sie uns das Gegenteil, die Missachtung, übel nimmt. Allerdings sind viele zunächst sichtbare Effekte von Cremes nur oberflächlich und vorübergehend: Die Haut in den Fältchen wird mit Feuchtigkeit angereichert und geglättet, aber auf der Zellebene ändert sich nichts. Echte positive Wirkungen in tieferen Schichten der Haut – nämlich dort, wo neue Zellen, neues Kollagen und elastische Fasern entstehen – erreichen Sie nicht mit passivem Cremes, sondern allenfalls durch aktive Gymnastik. Das Hautbild

muss von innen her verbessert und aufgebaut werden. Pflege von außen ist nur ein unterstützender Faktor. Feuchtigkeitsspendende Cremes helfen, den Säureschutzmantel der Haut aufrechtzuerhalten, und schützen die Haut vor dem Austrocknen. Alles andere erreichen Sie am besten durch eigene Aktivität, die zudem wohlfeil und immer verfügbar ist. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Beharrlichkeit beim Durcharbeiten dieses Buches. Der Erfolg stellt sich dann unaufhaltsam ein. Und: Gesichtsgymnastik entspannt, bewirkt eine seelische Ausgeglichenheit und baut Stress ab!



# 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.*

## **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 (s. S. 229 u. S. 230) 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 89) beschriebenen Gesichtsausübungen 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.*

Wir 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 kontrahieren, 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 Entspannungübungen 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 An-

spannung 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 und 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.

## **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 Oberhaut 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.

## wissen

### **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. entspannendes 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.





Heike Höfler

**Fitness-Training fürs Gesicht**

So bleibt Ihre Haut schön und jung

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17271-9

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2011

Glattere Haut, weniger Falten

Hier kommt die sanfte Alternative zum Lifting: Einige gezielte Übungen täglich, und die Gesichtshaut bleibt jugendlich und faltenfrei. Ob man das Kinn straffen, die Wangen kräftigen oder die Augen entspannen möchte, hier kann man sich aus über hundert wirkungsvollen Vorschlägen das passende Programm individuell zusammenstellen. Zusätzlich finden sich viele einmalige Tipps, wie man die eigene Haut optimal pflegt. Jeden Tag ein paar Minuten machen um Jahre jünger.