

actilife⁺

Das Magazin der Migros für mehr Wohlbefinden

3/08 - Mai 2008



Spargeln
Schmecken fein
und tun gut

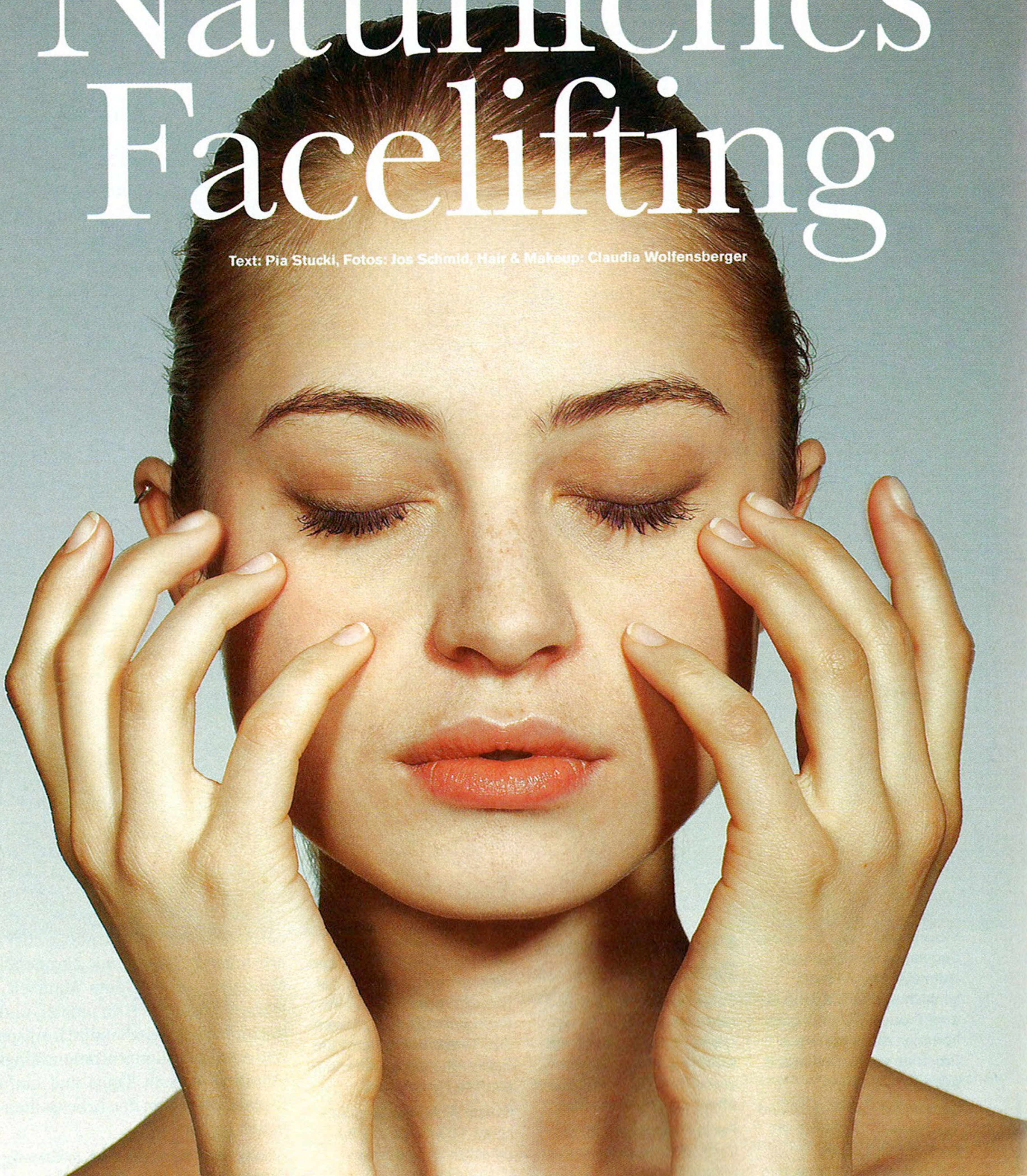
Bewegung
Frauen boxen
sich fit


Gesichtstraining
Facelifting
ohne Skalpelle

www.actilife.ch

Natürliches Facelifting

Text: Pia Stucki, Fotos: Jos Schmid, Hair & Makeup: Claudia Wolfensberger





Grimassieren
Sie sich Ihr
Gesicht fit:
Gesichts-
gymnastik
hilft, die
Muskeln zu
stärken und
die Haut zu
straffen.

Müde?
Gestresst?
Spätestens ein
Blick in den
Spiegel lässt
tief blicken.
Mit Massagen
und Übungen
wird der Ge-
sichtsausdruck
frisch – und
sogar Falten
können sich
glätten.

“Bestimmte Muskeln können gezielt gestärkt werden.”



Dr. med. Mario Graf,
Dermatologe in Zürich
(www.die-haut.ch),
über Fitnesstraining
fürs Gesicht.

Was bringen Gesichtsmassagen?

Massagen werden als Therapieform wahrscheinlich schon seit über 5000 Jahren eingesetzt. Ob am Körper oder im Gesicht angewandt, bringen sie in erster Linie eine kurzzeitige Verstärkung der Durchblutung oberflächlicher, aber auch tiefer Gewebeschichten. So wird kurzfristig die Verfügbarkeit von Sauerstoff verbessert, und die hautaufbauenden Zellen werden genährt. Die Muskulatur wird durch Druck und Zug sanft gedehnt und dadurch entspannt. In bestimmten Situationen können Massagen auch Muskelverkrampfungen lösen, Schmerzen lindern und die Wundheilung fördern. Gesichtsmassagen sind nicht nur für die Haut und Muskulatur wohltuend, sondern können auch das psychische Wohlbefinden stärken.

Was bringt Fitnesstraining fürs Gesicht?

Mit einem gezielten Training der Gesichtsmuskulatur können bestimmte Gesichtsmuskeln gezielt gestärkt werden; dadurch wird der Muskeltonus erhöht.

Kann man mit der einen oder anderen Methode Falten/Fältchen lindern oder gar verhindern?

Mit Gesichtsmassagen und gezielten Gesichtsmuskelübungen können wohl bestimmte Gesichts-

fältchen durch eine Tonusverbesserung gemildert und verfeinert werden. Dass damit aber ausgeprägtere Falten zum Verschwinden gebracht werden können oder sich die Hautalterung bremsen liesse, halte ich für unrealistisch.

Wie lange muss man trainieren? Oder sich massieren lassen?

Es ist nicht einfach, diese Frage zu beantworten. Viele Falten entstehen ja gerade durch wiederholte Muskelaktivität im Rahmen der Mimik wie die Lachfalten oder die Zornesbeziehungsweise Stirnfalten. Andere Falten, die von «innen» her kommen, bilden sich im Rahmen der normalen Hautalterung und eines damit verbundenen Schlafferwerdens des bindegewebigen Stützgerüsts.

Wenn man sich selbst im Gesicht massiert, worauf sollte man achten?

Sanfte Massagen mit kreisenden Bewegungen und feines Beklopfen der Haut ist kaum mit Gefahren oder Nachteilen verbunden. Allerdings sollte man sich nicht massieren, wenn zum Beispiel Infekte im Gesichtsbereich oder andere unklare, entzündliche Hauterkrankungen bestehen. Im Zweifel lohnt es sich, eine Fachperson um Rat zu fragen. Insbesondere die Region um die Augen herum sollte nur sanft und vorsichtig, also mit einem feinen Beklopfen mit den Fingerspitzen statt mit kräftigen Massagebewegungen, behandelt werden, da dort die Haut verstärkt empfindlich reagiert. Die Lederhaut um die Augen herum ist sehr locker aufgebaut.

Gesichtsmassage

Anleitung für eine kurze Gesichtsmassage, welche die Durchblutung der Gesichtshaut fördert. Idealerweise wird die Massage mit einer reichhaltigen Creme oder einem Öl durchgeführt. Die Massage geschieht in vier Etappen, jede dauert etwa eine halbe Minute.

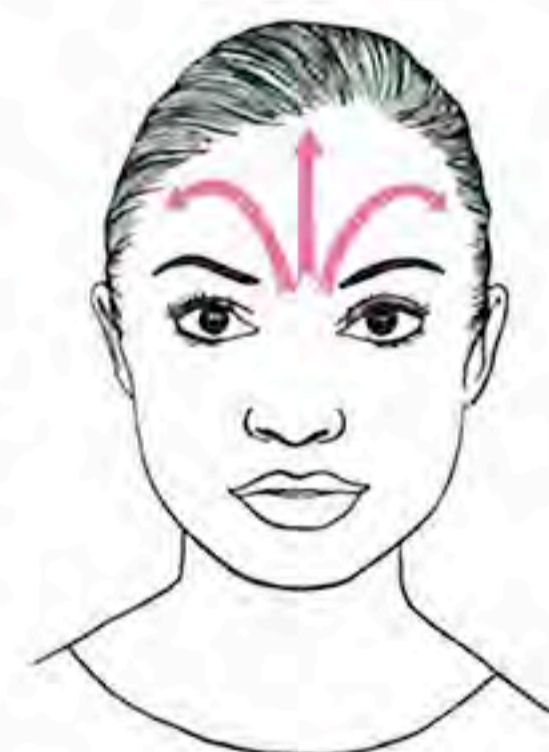
1.

Streichen Sie zu Beginn sehr sanft mit den Handinnenflächen von der Nase über die Backen zu den Ohren hin.



2.

Streichen Sie nun mit den Zeige-, Mittel- und Ringfingern von der Nasenwurzel fächerförmig in einem Halbkreis über die Stirn.



3.

Danach kommt der Mund an die Reihe: Massieren Sie vom Kinn her mit Mittel- und Ringfinger im Halbkreis um den Mund herum.



4.

Streichen Sie mit Mittel- und Zeigefinger vom Kinn her um den Mund herum über den Nasenrücken zu den Augenbrauen.



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

Gesichtsmassage >

natürliches Facelifting. Die sanfte Berührung durchblutet die Haut, aktiviert das Bindegewebe und fördert die Regeneration der Haut. Es entsteht ein harmonischer Gesichtsausdruck – und nach mehreren Behandlungen glätten sich sogar die Fältchen etwas.

Auch in Asien kennt man die Wirkung der Gesichtsmassagen – ob in China, Japan oder Thailand: Überall gibt es sie. Sie haben alle eines gemeinsam, sie wirken über die Energieleitbahnen, die sogenannten Meridiane, und sorgen so für den Energieausgleich, regen die Durchblutung an und lockern die Muskeln. Auch in Indien ist die Gesichtsmassage weit verbreitet, und die sogenannte Mukabhyanga-Behandlung soll Spannungen lösen und die Gesichtszüge glätten. Dabei wird warmes Öl reichlich in die Haare, das Antlitz, das Dekolleté und auch den Nacken eingearbeitet.

Ob europäisch oder asiatisch, spielt keine Rolle, denn Massagen fürs Gesicht sind ein Genuss für Körper und Seele. Doch nicht immer muss man sich Gesichtsmassagen von einer Fachfrau angedeihen lassen. Jede und jeder kann sie auch problemlos selbst durchführen und wird dafür mit strafferer Haut und einem frischeren Teint belohnt.

Wer lieber trainiert statt massiert, ist mit einem Training fürs Gesicht gut bedient. Dieses hilft, die Muskeln fit und die Haut straff zu halten. Gesichtsgymnastik wirkt auf junge und ältere Haut auf vielfältige Weise: Sie verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss, beseitigt Abfallstoffe und verhilft zu einem frischen Teint. Ausserdem entspannt sie die Gesichtsmuskeln, was einen positiven Einfluss auf die Attraktivität haben soll. Natürlich kann ein solches Training nicht jede Falte aus dem Gesicht verbannen, aber immerhin kann es die eine oder andere abschwächen.

Der Wechsel von Muskelspannung und -entspannung regt die kollagenen Fasern an, sich zu vermehren. Das Gewebe wird dadurch straffer und fester. Durch gezielte tägliche Gymnastik erhalten die Zellen zudem genügend Sauerstoff und Nährstoffe. Drüsentätigkeit und Zellerneuerung werden angeregt, und die Muskel- und Bindegewebefasern bleiben länger fit. Fitnessstraining fürs

Gesicht kann jeder selbst lernen – es reicht, eines der vielen Bücher durchzulesen und die Übungen nachzumachen. Ein solch natürlicher Faltenkiller ist das Programm von Benita Cantieni namens «Cantienica New Faceforming». Dabei handelt es sich um ein methodisches Muskeltraining für den Kopf, das die Logik der Anatomie nutzt. Damit werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern ganze Muskelgruppen und -stränge. Benita Cantieni, die Erfinderin des Beckenbodentrainings, erklärt ihre Philosophie so: «Alles, was wir mit dem Körper anstellen, hat auch Auswirkungen auf das Gesicht.» Eine resignierte Körperhaltung bewirkt demnach einen resignierten Gesichtsausdruck, eine traurige Haltung ein trauriges Gesicht und umgekehrt eine positive Körperspannung einen positiven Gesichtsausdruck.

Das Programm ist relativ einfach zu erlernen. «Cantienica New Faceforming» erfordert lediglich Lust auf Selbstwahrnehmung und etwas Disziplin. Wer das mitbringt, kann loslegen. «Falsch machen kann man nichts – solange sich die Übungen leicht anfühlen und vor dem Spiegel schön aussehen. Bei mir schneidet man keine Fratzen», erklärt Cantieni. Das A und O ist eine aufrechte Haltung, denn wer mit krummem Rücken dasitzt, kann seine Gesichtsmuskeln nicht richtig trainieren. Das klappt erst, wenn man aufrecht sitzt, weil dann die Wirbelsäule, der Beckenboden und die Muskeln in der von der Natur vorgesehenen richtigen Position sind.

Ob Massage oder Fitness: Beides entspannt, hält jung und lindert Fältchen. Eine Kombination von beidem ist jedoch ein wahrer Jungbrunnen. ☺

Buchtipps

- «New Faceforming. Gesichtstraining gegen Falten», Benita Cantieni, Südwest-Verlag.
- «Fitnessstraining fürs Gesicht. Gymnastik statt Lifting», Heike Höfler, Trias-Verlag. Erhältlich bei www.exlibris.ch

3 Übung zur besseren Durchblutung des Gesichts

Diese Übung hilft auch gegen Müdigkeit. Setzen Sie sich bequem auf einen Sessel oder einen Stuhl. Schliessen Sie die Augen. Dann beginnen Sie, mit den Fingerspitzen sanft auf Ihr Gesicht zu «trommeln». Lassen Sie Ihre Fingerspitzen in sanften, schnellen Trommelschlägen über Ihr ganzes Gesicht wandern. Schliessen Sie auch die Stirn und den Kopf mit ein. Sie können mit Ihren Fingerkuppen auch ganz sanft über Ihre Augenlider gehen.

Es muss nicht immer gleich Botox oder das Skalpell sein, damit die Gesichtszüge harmonisch, jugendlich und straff aussehen. Auch Fitnessstraining und Massagen glätten die Furchen und lassen Gesichter strahlen. Was dem Rücken und anderen Körperteilen wohltut und gefällt, das kann dem Gesicht nämlich nur recht sein.

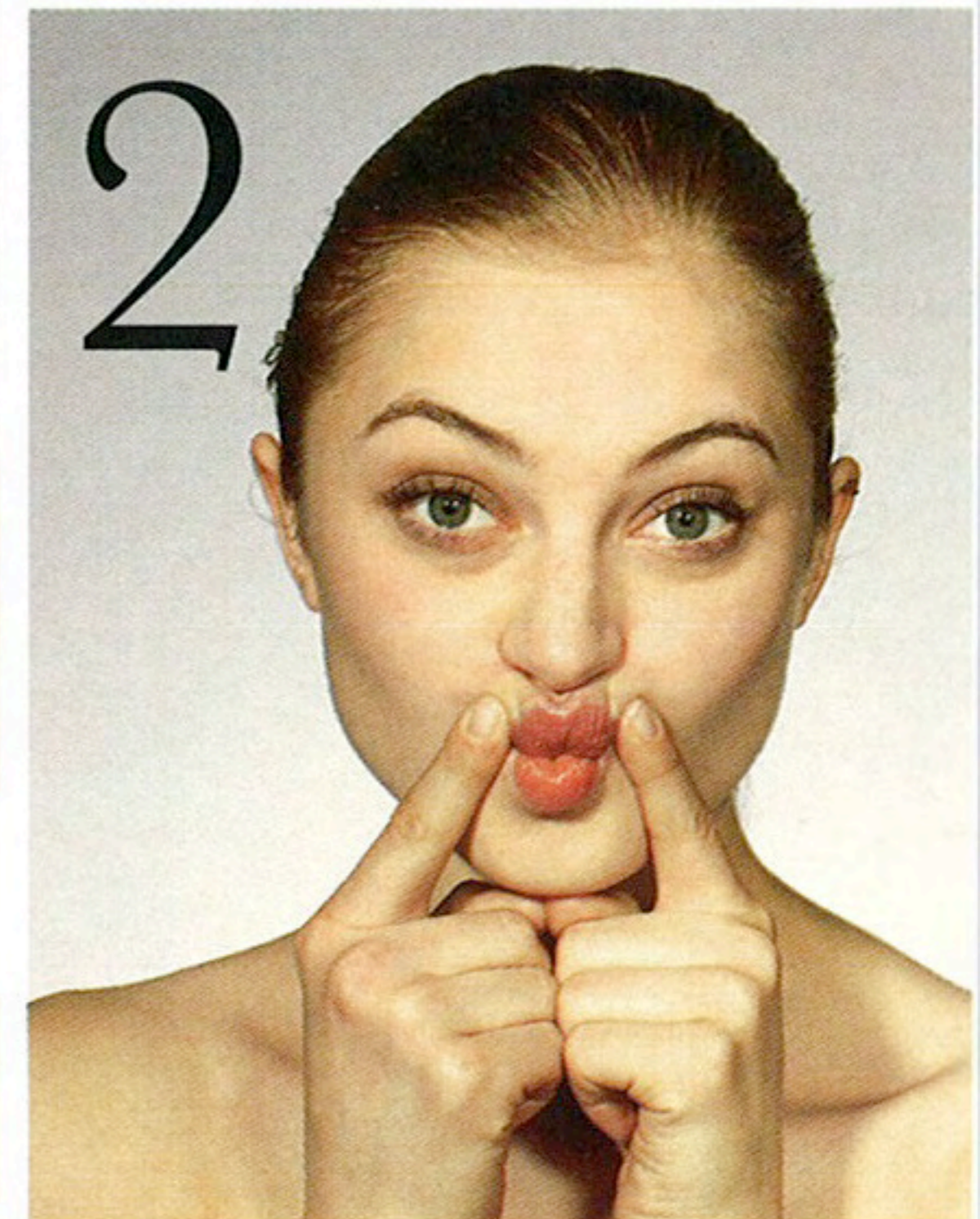
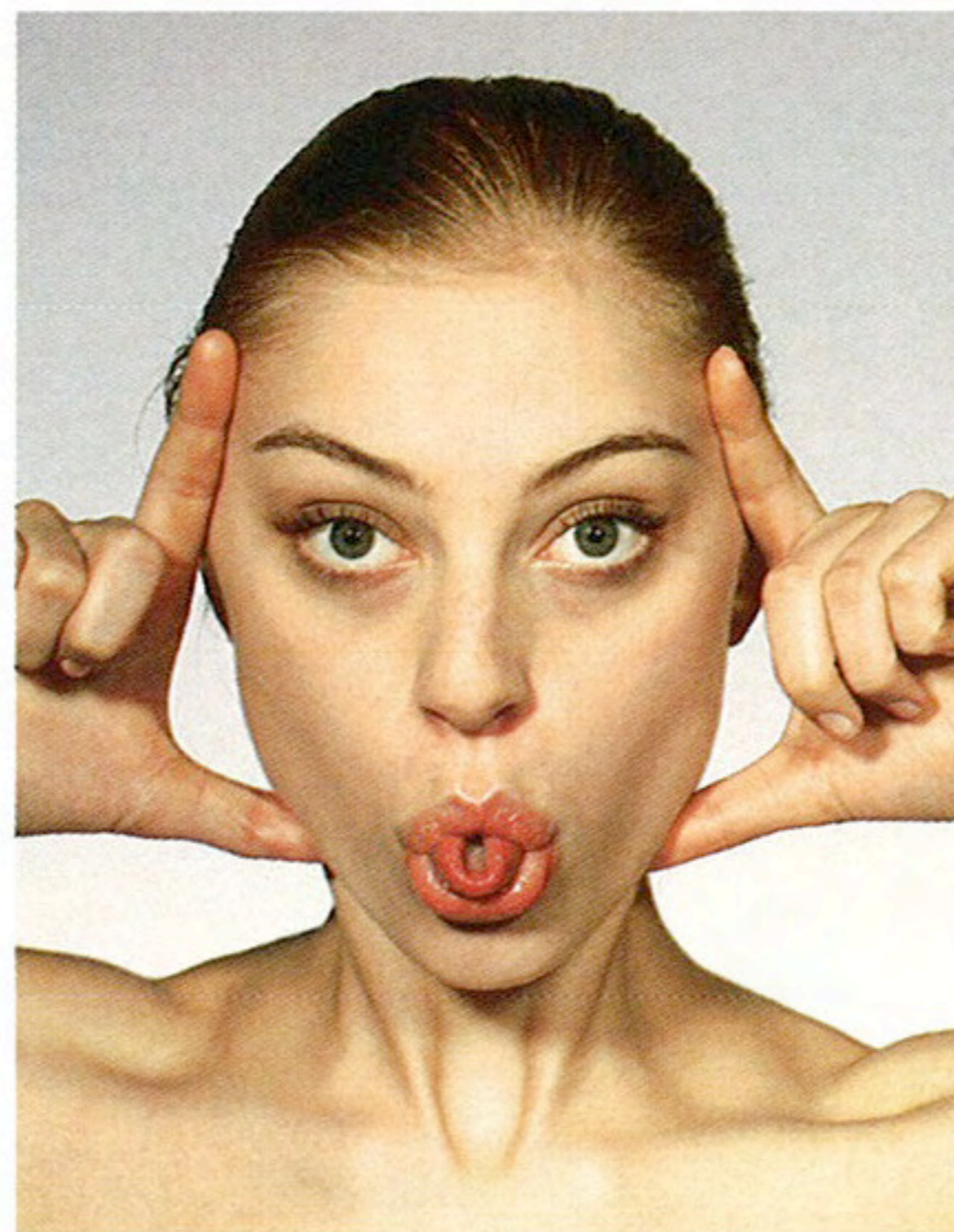
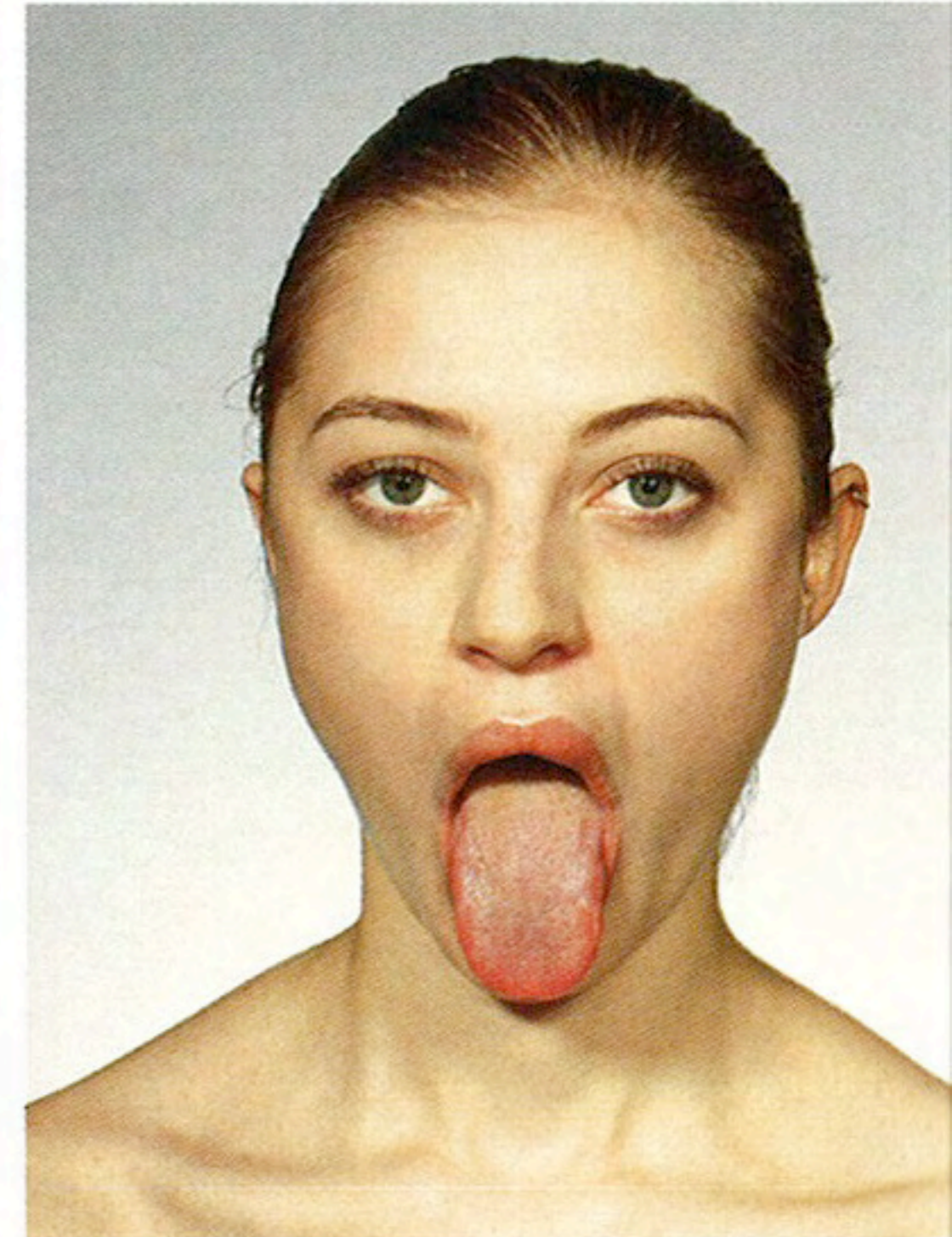
Der neuste Trend im Bereich der Gesichtsmassagen mit Zusatzeffekt heisst Facial Harmony (Gesichtsharmonie). Diese verspricht, den Stress aus dem Gesicht zu streicheln und Blockaden im Körper zu lösen. Sie beginnt mit einer Streichbewegung vom Schulterblatt bis zu den Fingerspitzen und führt dann

“Das Gesicht ist das Bindeglied zwischen innen und aussen – Wut, Stress und Ärger werden sichtbar.”

vom unteren Rücken bis zu den Füßen. Nach diesem Eröffnungsritual geht es an den eigentlichen Ort der Behandlung – zum Gesicht. Mit sanften Bewegungen wird dieses mit den Fingerspitzen den Meridianen entlang zart massiert. Eine Behandlung, die denn auch eher einer Liebkosung ähnelt als einer Akupressur. Facial Harmony entspannt die Gesichtszüge und – über die Meridiane – auch die Organe. Das verhilft zu innerer Harmonie und relaxtem Aussehen.

Entwickelt wurde das ganzheitliche Regenerationsprogramm für Gesicht, Körper und Seele vom amerikanischen Körpertherapeuten Stanley Rosenberg. Die Australierinnen Lana Lawson und Anna McRobert haben es zum heutigen Facial Harmony weiterentwickelt. Die Philosophie dieser Behandlung basiert auf der Vorstellung, dass das Gesicht das Bindeglied zwischen innen und aussen ist, in dem Stress, Ängste, Wut oder Sorgen sichtbare Verspannungen hinterlassen. Durch die Entspannung der Muskeln wirkt Facial Harmony deshalb auch als

Gesichtsfitness:



1 Übung zur Minderung von Augenfältchen

Diese Übung stärkt die Augenringmuskulatur und vermindert so Fältchen. Kneifen Sie die Augen etwa 10 Sekunden lang fest zusammen. Dann lockern Sie die Muskeln und halten die Augen geschlossen. Fühlen Sie, wie sich die Augenmuskeln lockern. Wiederholen Sie das Zusammenkneifen der Augen noch einmal. Machen Sie im Anschluss die Augen langsam wieder auf. Nehmen Sie sich die Zeit und fühlen Sie in den Bereich um die Augen herum hinein.

2 Übung für einen vollen, ausdrucksstarken Mund

Pressen Sie Ihren Ober- und Unterkiefer fest aufeinander. Halten Sie die Lippen geschlossen und spitzen Sie diese, so weit es Ihnen möglich ist, nach vorne. Legen Sie dabei die Zeigefinger auf die Mundwinkel und schieben Sie diese leicht nach oben. Halten Sie diese Stellung 15 Sekunden lang. Lassen Sie nach diesen 15 Sekunden vollständig locker. Empfinden Sie in die Mundpartie hinein. Wiederholen Sie diese Übung noch einmal.