

Mit gezielten Übungen Falten reduzieren

Zaubern Sie Frische in Ihr Gesicht

Es ist möglich, Mimikfalten durch gezieltes Muskeltraining zu lindern oder gar zum Verschwinden zu bringen, sagt die Schweizer Körperforscherin Benita Cantieni in Ihrem demnächst erscheinenden Buch. Vorab finden Sie hier ein eigens für Sie zusammengestelltes Kurzprogramm.

Die Mimikmuskeln sind, im Gegensatz zu allen anderen Skelettmuskeln, nicht an Knochen fixiert, sondern ein Muskel am anderen, fast wie ein Spinnennetz. Das erlaubt dem Gesicht die Vielfalt an mimischem Ausdruck. Werden diese „schwimmenden“ Muskeln aktiv vernetzt, so ziehen sie wieder nach hinten oben, statt der Schwerkraft nach vorne unten nachzugeben. Diese Muskelvernetzung unterfüttert und strafft die Gesichtshaut wieder.

Mit folgendem Kurzprogramm, basierend auf der CANTIENI-CA®-Methode können Sie Frische in Ihr Gesicht zaubern: „Komplimente gibt's sofort. Bis die Falten nachhaltig geglättet sind, braucht es drei Wochen – und die Umprogrammierung der faltenmachenden Mimik“, verspricht Benita Cantieni. Die Übungen eignen sich auch als Unterstützung bei Faltenunter-

spritzung. „Entlernt die Mimik das Falten der Haut, so bleibt sie glatt, wenn die Wirkung der gespritzten Stoffe nachlässt“, so Körperforscherin Cantieni.

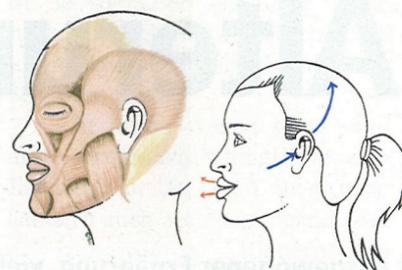
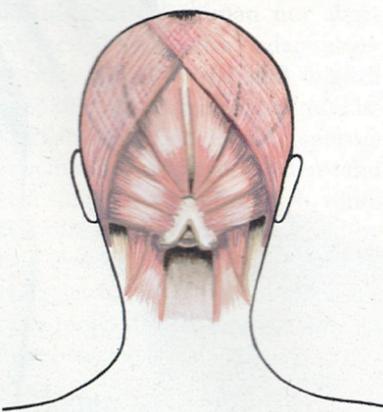
Vor dem Spiegel üben

„Arbeiten Sie vor einem Spiegel, damit Sie den Effekt sehen können: So, wie es während der Übung aussieht, so wird das Resultat. Sobald das Spiegelbild Falten wirft, tun Sie zuviel oder nicht das, was in der Anleitung steht.“

Die nachhaltige Straffung der Gesichtshaut beginnt mit der Haltung. „Starke Nasolabialfalten gehen einher mit hochgezogenen Schultern und eingesunkenem Brustkorb“, erklärt Benita Cantieni. Nach unten ziehende Mundwinkel, Marionettenfalten und Hängebäckchen können schon durch Aufspannung der Körperhaltung gelindert werden.

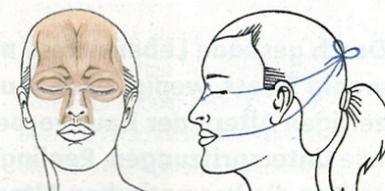
2 Kopf schwebt auf Atlas

Arme anheben, Schultern unten lassen. Nun streichen Sie mit der einen Hand vom Nacken am Hinterkopf nach oben. Das weckt den „Nackenster“, einen Verbund von Muskeln, der den Kopf trägt und bewegt. Die andere Hand streicht von der Mitte der Stirn nach hinten. Da, wo sich die Fingerspitzen treffen, liegt der Kronenpunkt. Nach maximal 2 Minuten gezieltem Streichen von unten nach oben und vorne nach hinten sollten Sie ein intensives Kribbeln am Hinterkopf und am Kronenpunkt verspüren. Sie haben die Muskeln geweckt, die Ihr Gesicht straff halten.



3 Grundspannung für das Gesicht

Den Mund leicht öffnen. Die entspannten Lippen von den Zähnen weg nach vorne „dehnen“. Achten Sie darauf, dass Ihr Mund keine Falten wirft. Es geht um Zug-Gegenzugspannung. Die Zungenenden hinten im Mund zum Gaumenrachen hochziehen und dort halten. Noch mehr Gegenzug entsteht, wenn Sie nun die Ohrspitzen nach hinten oben ziehen. Die gespreizten Finger fahren kraftvoll seitlich von den Ohren zum Kronenpunkt hoch – der Kreuzung aller Schädelmuskeln – von den Schläfen zum Kronenpunkt, von der Stirn zum Kronenpunkt. So aktivieren Sie die Aufhängemuskulatur. Immer von unten nach oben streichen, damit die Muskeln auch wissen, was Sie von ihnen wollen.

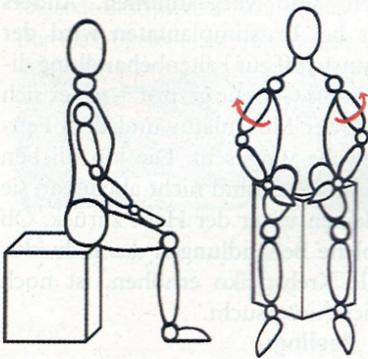


5 Für strahlende Augen

Mund bleibt offen, die Zunge macht Männchen im Mund (hilft auch gegen Doppelkinn). Augen schliessen. Stellen Sie sich vor, an den äusseren Augenwinkeln sei je ein Goldfaden, verknoten Sie diese am Hinterkopf. Die inneren Augenwinkel verbinden Sie an der Nasenwurzel. Zwei weitere Goldfäden verbinden den Ansatz der Brauen (neben der Nase) mit dem Hinterkopf. Fühlt sich an wie strammgezogene Haut. Spiegelkontrolle: Keine Falte sichtbar. Schliessen Sie die Augen und ziehen mit den Wimpern des Oberlids den Lidmuskel vom Auge weg. Klappt's nicht sofort, können Sie zu Beginn zart an den Wimpern ziehen. Danach sollen es die Wimpern selber machen. Genau so das Unterlid vom Auge wegziehen. 30-mal.

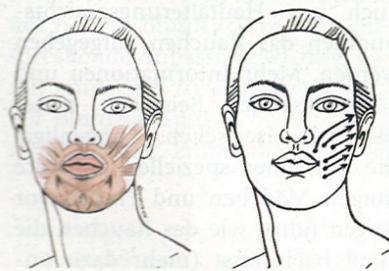
1 Aufbau der Grundhaltung

Setzen Sie sich ganz vorne am Rand auf einen Hocker. Füsse hüftweit, Fersen etwas näher zusammen als die Zehen. Knie über den Fersen halten. Den Torso exakt auf den Sitzbeinhöckern ausrichten, das sind die untersten Enden des Beckens, auf denen Sie idealerweise eben sitzen. Scham- und Steissbein nach unten dehnen, den Scheitelpunkt im Gegenzug nach oben, bis sich der Rücken lang und leicht anfühlt. Die Handrücken entspannt auf die Oberschenkel legen. Ellbogen schwer nach unten ziehen und die Muskeln der Oberarme Richtung Rücken ausdrehen. Senken sich die Schultern wie von Zauberhand und wird der Brustkorb ganz weit, so machen Sie es perfekt.



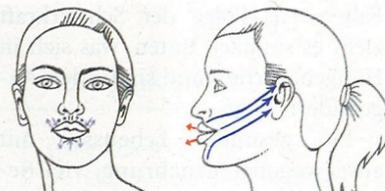
4 Gegen Nasolabialfalten

Zugspannung aufbauen: Die Lippen dehnen sich vom Mund weg, die Zunge richtet sich im Mund auf, die Ohrensippen ziehen nach hinten oben. Legen Sie die Aussenseiten Ihrer Hände (Kleinfingerseite) ultrasanft zwischen Kinn und Ohr auf die Haut; die Daumenballen liegen federleicht am Kinn, die Kleinfingerspitzen kommen in Ohrnähe zu liegen. Nun geben Sie zarte kurze Fingerimpulse von unten nach oben und stimulieren so die Muskeln, die unter der Haut liegen, sich zu straffen. 24-mal. Versetzen Sie die Hand einen Finger breit höher auf den Wangen, 24-mal nach hinten oben pulsieren. Finger höher setzen, wiederholen. Bis der Kleinfinger fast senkrecht steht. Spiegelkontrolle: Die Haut darf sich nicht verschieben, nicht eindellen. Sie geben lediglich Impulse an die vielen Muskeln, die darunter liegen.



6 Für vollere Lippen

Grundspannung aufbauen: Die Ohren nach hinten oben und die Lippen vom Mund weg dehnen. Schieben Sie mit der Zunge die Oberlippe vom Mund weg, erst 7-mal in der Mitte, dann 7-mal links und 7-mal rechts. Genauso die Unterlippe mit der Zunge dehnen. Das hintere Zungenende wieder an den Gaumen legen. Die Zeigefinger links und rechts zart neben den Mund legen und die Lippen dazwischen 24-mal weiter nach vorne ziehen. Spiegelkontrolle: Die Oberlippe bleibt faltenfrei glatt. Anschliessend vier Finger ultraleicht über die Oberlippe legen. Nun tut die Oberlippe so, als könnte sie die Finger wegstupsen. 20-mal. Vier Finger genau unter den Unterlippenrand legen und mit den Unterlippen wegstupsen. Ebenfalls 20-mal.



► Fortsetzung von Seite 9

surfacing mit speziellen Hautlasern angewandt, die in Bruchteilen einer Sekunde die oberste Hautschicht verdampfen; die Bindegewebefasern der Haut ziehen sich zusammen (Shrinking-Effekt) und werden zur Regeneration angeregt. Komplikationen wie beim chemischen Peeling sind möglich. Bei kleinen Lippenfalten und Pigmentflecken kann eine Dermabrasio versucht werden, bei der die Hautfalten durch Abschleifen mit einem feinen, rotierenden Diamantschleifkopf geglättet werden.

► Liftings:

Typische Zonen sind Hängelider, Tränensäcke, Hängebäckchen und Hautfalten am Hals. Unangenehme Begleiterscheinungen können in den ersten zwei Wochen eintreten, ein Spannungsgefühl, Schwellungen und blaue Flecken. Wie bei allen operativen Eingriffen besteht auch hier ein gewisses Risiko un-

ter Narkose. Ausserdem besteht die Gefahr einer Schädigung von Gesichtsnerven mit unter Umständen bleibenden Lähmungen. Und bei zu starker Straffung kann ein unnatürlicher Gesichtsausdruck entstehen.

Kosmetische Alternativen

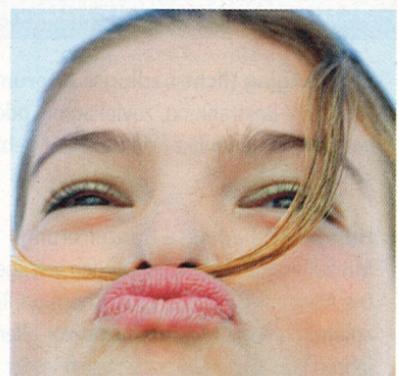
Um den Säureschutz der Haut nicht anzugreifen, empfehlen sich zur Hautreinigung milde, rückfettende Waschlotionen und -cremen, die dem pH-Wert der Haut angepasst sind (5,5), um den Säureschutz der Haut nicht anzugreifen. Eine Tagescreme dient dazu, die Haut mit Feuchtigkeit und Fett zu versorgen. Da UV-Strahlung zu den aggressivsten Feinden der Haut gehört, sollte die Tagescreme auch einen UV-Filter enthalten (mindestens Lichtschutzfaktor 15). Die Nachtcreme hat die Aufgabe, die Haut bei der Erholung und Rege-

neration zu unterstützen und sollte deshalb besonders viele Nährstoffe und Feuchtigkeit enthalten.

Die Industrie hat in Zusammenarbeit mit Hautärzten Anti-Aging-Produkte entwickelt, die nachweislich positive Hauteffekte besitzen. Hautpflegeprodukte besitzen daher nicht nur einen rein kosmetischen Zweck, sondern helfen, die Haut gesund zu erhalten und sie vor Schädigungen zu schützen. Schützende und pflegende Inhaltsstoffe sind z.B. Ceramide, Glycerin oder Vitamine (Pro-Vitamine). Glycerin bindet für viele Stunden Feuchtigkeit in der Haut. Auch Lipide (Fette) verringern den Wasserverlust durch die Haut. Pro-Vitamin B5 (Panthenol) wirkt feuchtigkeitsspendend und entzündungshemmend. Das kürzlich entwickelte Pentapeptid Pal-KTTKS besitzt eine dem Retinol (Vitamin A-Vorstufe) vergleichbare Anti-Aging-Wirkung: es fördert die

Zellteilung und Enzymaktivität und neutralisiert schädliche Radikale. Im Gegensatz zu Retinol wirkt Pal-KTTKS nicht hautreizend, wie Studien zur Wirksamkeit und Verträglichkeit belegt haben.

Die Vitamine C und E, Coenzym Q, alpha-Liponsäure und Polyphenole aus schwarzen oder grünem Tee, Ginkgoblättern, Traubenkernen etc. greifen als Radikalfänger in den Haut-Regenerationsprozess ein, indem sie die Zellneubildung und die Kollagenproduktion anregen. Vitamin B3 (Niacinamid) stärkt die Haut vor Schädigungen (z.B. UV-Licht), indem es die Synthese wesentlicher Bestandteile der Hautbarriere fördert, den Feuchtigkeitsverlust vermindert und die Widerstandsfähigkeit der Haut erhöht. Ein Zusatz von Acetyl-Glucosamin verstärkt diese Wirkung. Vitamin B3 vermag ausserdem Pigmentunregelmässigkeiten zu beseitigen.



Mit gezielten Übungen lassen sich Mimikfalten reduzieren.

Buch zur Methode

Über die von der Schweizer Körperforscherin Benita Cantieni, 57, entwickelte Methode können Sie demnächst mehr lesen. Ihr Buch erscheint im Juli 2007: New Faceforming – Das sanfte Facelifting. Ohne Risiken. Benita Cantieni, Verlag Südwest, Randomhouse, München, CHF 31,90 ISBN: 978-3-517-08332-2

 www.cantienica.com