

Zorica Markovic | Uschi Stoxreiter

Strahlend schön mit *Natural Facelifting*

Gesicht straffen, Falten
reduzieren und um
Jahre jünger aussehen

riva

Vorwort

Jedes Gesicht ist einzigartig. Es ist der Spiegel unserer Seele, unserer Verfassung und unserer Gesundheit. Das macht es so wertvoll.

Wir begegnen unserem Gesicht im Laufe eines Tages immer wieder – bewusst oder auch unfreiwillig –, sei es im Badezimmerspiegel, in Onlinemeetings oder auf den inflationär gewordenen Handyfotos.

Unser Gesicht ist immer unbekleidet. Was wir darüber ausdrücken, sind positive wie negative Gefühle – und diese hinterlassen mit der Zeit Spuren. Natürlich sind uns Lachfalten lieber als die Zornesfalten und am allerliebsten hätten wir gar keine, aber das würde unser Aussehen unnatürlich machen.

Wir wünschen uns, dass mit den im Buch beschriebenen Programmen die Einzigartigkeit jedes Gesichts nicht durch Giftstoffe oder operative Eingriffe künstlich verändert wird, sondern das genutzt wird, was uns von Natur aus gegeben worden ist: die Muskulatur. Wir haben über 55 Gesichtsmuskeln im Gesicht und wir können sie gezielt trainieren.

Im ersten Kapitel findest du alle nötigen Informationen rund um die Haut und ihre Funktionen. Wie du mit einem gesunden Lebensstil und einer abwechslungsreichen Ernährung etwas für dein Gesicht tun kannst, verrät dir Kapitel 2. Hier bekommst du auch hilfreiche Tipps zur Hautpflege.

Das dritte Kapitel bereitet dich auf das 7-Wochen-Programm vor, das dir im vierten Kapitel vorgestellt wird: Übersichtspläne, ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Fotos begleiten dich durch jede Woche. Mithilfe dieser Übungen kannst du deine Muskulatur in allen Bereichen des Gesichts aufbauen.

Wenn du ganz gezielt bestimmte Problemzonen angehen möchtest, findest du auch dafür spezielle Programme. Zum Schluss bieten wir dir verschiedene Möglichkeiten an, dein Gesicht mit Massage, Akupunktur, Lymphdrainage oder Klopfen zu verwöhnen.

Die folgenden Programme sind ein Werkzeug, welches du, wenn du es einmal gelernt hast, bis ins hohe Alter nutzen kannst. Egal wie alt du bist, wo du auf der Welt auch lebst, welche Cremes du zur Hand hast, du kannst dieses Training immer und überall umsetzen und erlangst zur Belohnung ein strahlendes, gesundes und straffes, einzigartiges Gesicht!

Deine Zorica und Uschi





Grundlagenwissen

Haut und Muskulatur des Gesichts

Das größte Organ, die Haut, übernimmt für unseren Körper wesentliche Aufgaben; der sie umschließende Säureschutzmantel sorgt zusätzlich für Geschmeidigkeit.

Unsere besonders empfindliche Gesichtshaut spiegelt den Gesundheitszustand ebenso wider wie das Lebensalter. Unter der Haut liegt die mimische Muskulatur. Sie wird durch unsere Gefühle geformt und bestimmt den Gesichtsausdruck, den wir unseren Mitmenschen präsentieren.

Aufbau und Funktion der Haut

Unsere Haut ist das sichtbarste Organ. Besonders unsere Gesichtshaut wird gleich bemerkt, denn unser Gesicht ist üblicherweise jener Körperteil, der von unserer Mitwelt als Erstes wahrgenommen wird.

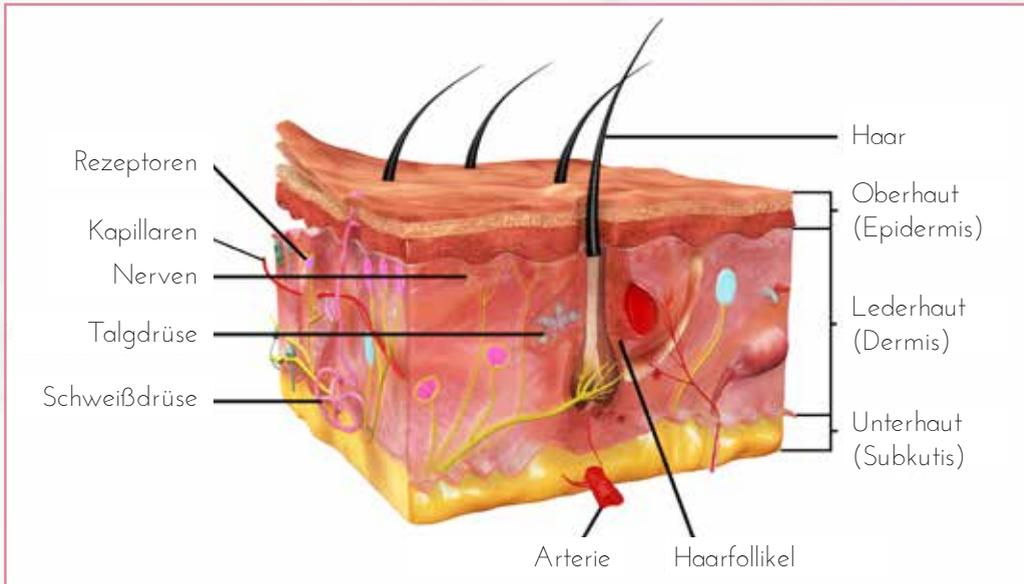
Der Zustand unserer Gesichtshaut kann sich ganz erheblich auf unser Selbstwertgefühl auswirken. So lassen sich beispielsweise eine problematische Haut oder Zeichen der Hautalterung im Gesicht kaum verstecken. Nicht selten wird von unserem Hautbild auf Lebensstil und Gesundheitszustand geschlossen. Unsere Gesichtshaut hat damit direkten Einfluss auf unser Selbstbewusstsein und in weiterer Folge auch auf unsere Ausstrahlung.

Physiologisch betrachtet ist die Haut mit einer Fläche von fast zwei Quadratmetern unser größtes Organ und spielt eine entscheidende Rolle für Gesundheitszustand und Wohlbefinden. Denn gesunde Haut bildet die erste Verteidigungslinie gegen Krankheitserreger wie Bakterien und Viren. Darüber hinaus reguliert sie auch das Flüssigkeitsgleichgewicht und die Körpertemperatur. Unsere Haut ist höchst sensibel. Sie registriert sanfteste Berührung und meldet uns geringsten Schmerz.

Es lohnt sich also, einen kurzen Blick auf den Aufbau und die Funktion unserer Haut zu richten, bevor wir uns mit der Wirkweise des Gesichtsmuskeltrainings beschäftigen. Dieses Kapitel erklärt auch, wieso und ab wann unsere Haut altert. Dabei werden wir uns besonders auf die Gesichtshaut konzentrieren. Sie unterscheidet sich nämlich, wenn auch nur leicht, von der Haut am übrigen Körper. Zudem wird sie durch äußere Faktoren wie Sonne, UV-Strahlung, Make-up und Reinigungsprodukte stärker beansprucht als andere Hautpartien.

Die drei Hautschichten

Die Haut ist ein dynamisches Organ, das ständigen Auf- um Umbauprozessen unterliegt. Die sehr dünne und empfindliche Gesichtshaut ist besonders anfällig für Alterserscheinungen. Wie die übrige Haut auch hat sie eine wichtige Funktion als Barriere gegen äußere Faktoren. Aber im Gegensatz zu den bekleideten Körperregionen



Unsere Haut lässt sich im Querschnitt in drei Schichten unterteilen.

kommt sie fast immer unmittelbar mit UV-Strahlung und anderen Umwelteinflüssen in Berührung. Die Haut setzt sich aus drei Schichten zusammen:

1. Epidermis = Oberhaut
2. Dermis = Lederhaut
3. Subkutis = Unterhaut

Ober-, Leder- und auch Unterhaut bestehen ihrerseits wiederum aus mehreren Schichten. Dazu kommen die Hautanhangsgebilde: Follikel, Talg- und Schweißdrüsen. Jede der drei genannten Schichten kann altern und weist dabei unterschiedliche sichtbare Zeichen der Hautalterung auf.

Epidermis

Die Epidermis (Oberhaut) ist die äußerste Hautschicht, jene, die wir sehen und berühren. Sie bildet die Grenzfläche unseres Körpers zur Außenwelt und erfüllt wesentliche Barrierefunktionen. So schützt uns die Epidermis vor Giften, Krankheitserregern

wie beispielsweise Viren und Bakterien und sie bewahrt uns vor Flüssigkeitsverlust. Auch ist die Epidermis für unseren Hautton verantwortlich. Sie besteht selbst aus fünf verschiedenen Zellschichten und unterliegt einer ständigen Erneuerung.

Die unterste Schicht der Epidermis ist die Basalzellschicht. Hier entstehen laufend neue Basalzellen, die langsam durch die weiteren Schichten in Richtung Hautoberfläche wandern. Dadurch werden die darüberliegenden Zellen kontinuierlich immer weiter nach oben geschoben. An der Oberfläche trocknen sie langsam aus, sie verhornen und bilden als Hornschicht die oberste Schicht der Haut. Die Wanderung dieser wasserreichen »Babyzellen« von der Basalzellschicht bis zur Oberfläche dauert in der gesunden Haut etwa einen Monat, mit fortschreitendem Alter etwas länger. Das heißt, der Zellerneuerungsprozess verlangsamt sich mit zunehmendem Alter.

Das besondere an der Epidermis ist, dass sie keine Blutgefäße enthält, sondern durch Diffusion aus den unteren Hautschichten ernährt wird. Der nach und nach in Richtung Oberfläche versiegende Nährstoffstrom ist einer der Gründe für das Sterben der Zellen in der Epidermis. Diese abgestorbenen Zellen werden regelmäßig abgestoßen beziehungsweise abgeschuppt. Die äußerste Schicht der Epidermis und damit auch die äußerste Hautschicht nennt sich Hornschicht. Sie beherbergt die Poren der Schweißdrüsen und die Öffnungen der Talgdrüsen.

Die Schutzfunktion der Epidermis ist den Lipiden (Fetten) zu verdanken, die zwischen den Zellen der Hornschicht eingelagert sind. Sie binden die Feuchtigkeit und bilden die eingangs erwähnte Schutzbarriere gegen Krankheitserreger und Flüssigkeitsverlust. Wir können uns die Epidermis also wie eine Schutzmauer vorstellen: Die Hornzellen werden durch einen »Zement« aus hauteigenen Fetten zusammengehalten und stetig durch neue Babyhautzellen aus tieferen Hautschichten ersetzt.

Mangelt es an Lipiden, kann die Haut trocken werden, spannen und sich rau anfühlen. Die Wundheilung verschlechtert sich und es steigt die Infektionsanfälligkeit. Die epidermalen Lipide sind für die Hautgesundheit also unverzichtbar. Möchte man diesen Lipiden etwas Gutes tun, muss man eine Etage höher gehen, nämlich auf die Oberfläche der Epidermis.

Umschlossen wird unsere Haut von einem Säureschutzmantel, auch Hydrolipidfilm genannt, eine natürliche Emulsion aus Wasser und Lipiden (daher der Name). Er

besteht unter anderem aus Wasser, fettsplattend Enzymen, Schweiß, Talgsubstanzen und Zellverbänden, die aus der Abschuppung der Hornschicht gebildet werden. Sein pH-Wert liegt optimalerweise im leicht sauren Bereich, nämlich zwischen 5,4 und 5,9. (Der pH-Wert gibt an, wie sauer oder basisch etwas ist).

Der Säureschutzmantel bietet die Basis für hautfreundliche Mikroorganismen, wohingegen schädliche abgetötet werden. Weiter bietet er das ideale Umfeld für die Bildung der epidermalen Lipide und von Enzymen, welche die Abschuppung steuern. Ebenso werden Schäden an der Hornschicht im gesunden Hautmilieu zügiger repariert.

Zusammengefasst hält der Hydrolipidfilm die Haut geschmeidig und fungiert als weitere Barriere gegen Bakterien und Pilze. Schöne Haut können wir nur mithilfe einer starken Hautbarriere erreichen.

Schütze den Säureschutzmantel deiner Haut!

Oft meinen wir es mit der Hygiene zu gut und denken »mehr ist mehr«. Mehr Seife, mehr Duschgel, mehr Reinigungsmittel – und auch Kosmetik und Make-up können unsere Haut schwächen. Besonders konventionelle Beautyprodukte setzen unserem Hydrolipidfilm und damit dem Säureschutzmantel unserer Haut zu.

Sind die Pflegeprodukte zu sauer, reizen sie die Haut. Sind sie im basischen Bereich, sprich bei einem pH-Wert über 7, wie ihn beispielsweise klassische Seifen besitzen, werden feuchtigkeitsbindende Lipide und Salze aus der Haut geschwemmt. Die Haut trocknet auf lange Sicht aus und wird anfälliger für Rötungen, Irritationen und Ekzeme.

Die optimale Pflege unterstützt den Säureschutzmantel der Haut mit einem pH-Wert von 5,5. Dieser ist auf den Produkten ausgewiesen. Zudem können Hydrolate im Verbund mit natürlichen Ölen wertvolle Dienste beim Schutz des Hydrolipidfilmes leisten.

Gut zu wissen: Im Lauf der Zeit erhöht sich der pH-Wert unserer Haut, weshalb die hauteigenen Regenerationsprozesse nur noch verlangsamt ablaufen. Für reifere Haut sind daher Hautpflegeprodukte mit niedrigem pH-Wert (4,0) ideal. So kann die Haut wieder in den idealen, leicht sauren Bereich um 5,5 abgesenkt werden. Junge Haut mit einem eher niedrigen pH-Wert verträgt dagegen basischere Produkte.

Pflegegeheimnisse

Dass Schönheit zum großen Teil buchstäblich von innen kommt, dürfte nach den letzten Kapiteln noch mal klarer geworden sein. Eine ausgewogene Ernährung mit einer großen Vielfalt und bunten Mischung an Obst und Gemüse, möglichst wenig Genussgiften wie Alkohol, Nikotin und Zucker, ausreichender Wasserzufuhr, einem zufriedenen Darm und einer gut funktionierenden Leber, gutem Stressmanagement sowie gesundem Schlaf – all das bildet ein solides Fundament für glatte, strahlende Haut. Aber natürlich können wir unserer Haut auch von außen helfen.

Setze auf Naturkosmetik!

Bei der Flut an Kosmetikprodukten in Drogerien, Parfümerien, Apotheken und Internet kann man schnell mal den Überblick verlieren. Verheißungsvolle Werbeversprechen führen schnell mal dazu, dass das eine oder andere Tiegelchen mit zu uns nach Hause wandert, obwohl wir fünf andere noch gar nicht aufgebraucht haben. Dabei mag es



Deine Haut profitiert von Naturkosmetik.



Die richtige Gesichtereinigung sorgt für eine strahlende, gesunde Haut.

pflanzlichen Tensiden, die aus nachwachsenden Rohstoffen wie Zucker hergestellt werden. Netter Nebeneffekt von festen Kosmetikprodukten: Du sparst Plastikmüll bei der Verpackung.

Eine fantastische Reinigung und ein unvergleichliches Hautgefühl lassen sich mit der Oil-Cleansing-Methode erzielen. Bei dieser Methode wird dein Gesicht mit Öl »gewaschen«. Die Reinigung ist sehr gründlich, du benötigst keine extra Make-up-Entferner. Das Öl, das sich gut für die Oil-Cleansing-Methode eignet, ist zum Beispiel eine Mischung aus Mandel- und Rizinusöl. Bei normaler Haut liegt das Mischungsverhältnis bei 75 Prozent Mandel- und 25 Prozent Rizinusöl. Bei trockener Haut sollte der Anteil an Rizinusöl deutlich geringer ausfallen, 10 bis maximal 15 Prozent sind optimal. Bei Mischhaut kann der Rizinusanteil auf 40 Prozent erhöht werden. Diese Mischung hält sich am besten in einer Braunglasflasche bis zu sechs Monaten. Achte darauf, hochwertige, sprich kaltgepresste und naturbelassene Öle zu verwenden, idealerweise aus kontrolliert biologischem Anbau.



Dein persönliches Workout

Übungen für Problemzonen

Gratulation, du hast die sieben Wochen sehr gut durchgehalten! Deine Gesichtsmuskeln sind aktiviert und gut aufgebaut. Ab jetzt brauchst du die Übungen nur noch fünfmal in der Woche und einmal am Tag zu machen. Die restlichen zwei Tage kannst du dich mit den unterschiedlichsten Massagen (ab Seite 144) verwöhnen.

Jetzt geht es darum, dass du dir ein ganz persönliches Workout zusammenstellst. Sicher gibt es unter den bisherigen Übungen solche, die du sehr gern machst, und andere, die dir weniger gut gefallen haben. Bei den unangenehmen Übungen ist es wichtig, dass du dich ehrlich fragst, ob du sie nicht magst, weil sie zu schwer sind, oder ob du sie vielleicht wirklich nicht brauchst. Wenn sie dir zu schwer sind, versuche sie weiter unter die Übungen zu mischen, die du gern hast. Für den Fall, dass du jetzt erst einsteigst, empfehlen wir dir, dass du die Übungen zweimal am Tag für vier Wochen machst und anschließend einmal am Tag an fünf Tagen pro Woche.

Workout für eine glatte Stirn: Für einen freundlichen Blick

Du suchst für einen Bereich in deinem Gesicht, mit dem du nicht zufrieden bist, noch mehr Übungen? In den Trainingsplänen für bestimmte Problemzonen findest du weitere Vorschläge, die du in dein persönliches Workout aufnehmen kannst.

Das »Stirnrunzeln« begleitet uns bewusst oder unbewusst durch viele Lebenslagen, sei es, wenn wir am Computer arbeiten, unsere Wimpern tuschen, ohne Sonnenbrille lesen oder Auto fahren. Die sogenannte Zornesfalte prägt sich besonders tief ein und lässt unser Gesicht alt und grimmig erscheinen.

Folgende Übungen kräftigen die Stirnmuskulatur und die Falten zwischen den Augenbrauen werden geglättet. Ein weiterer Vorteil dieser Übungen ist, dass das Training mit den Augenbrauen das Absinken der oberen Lider vermindert.

Übung	Schwierigkeitsgrad	Dauer	Seite
Kopfhaut mobilisieren	⇄	30 Sek.	118
Stimlifting	⇄	1 Min.	80
Stirn modellieren	⇄	1 Min.	90
Augenbrauen-Jumps	⇄ ⇄	40 Sek.	102
Stirn-Boxing	⇄	10 Sek.	120

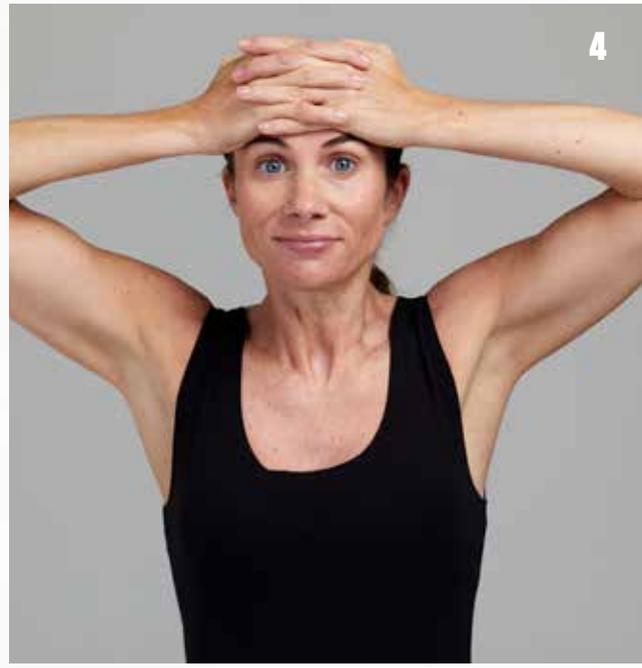
Kopfhaut mobilisieren



Wirkung: Aktiviert und massiert die Kopfhaut und entspannt die Stirnmuskulatur.

1. Verschränke deine Finger und lege sie mit den Handflächen nach unten auf die Krone deines Kopfes.
2. Bewege die Handflächen mit festem Druck hin und her. 10-mal wiederholen.
3. Bewege die Handflächen mit festem Druck vor und zurück. 10-mal wiederholen.
4. Lege die Handflächen auf die Stirn und bewege sie vor und zurück. 10-mal wiederholen.

Dauer: Führe die Übung etwa 1 Minute lang aus.



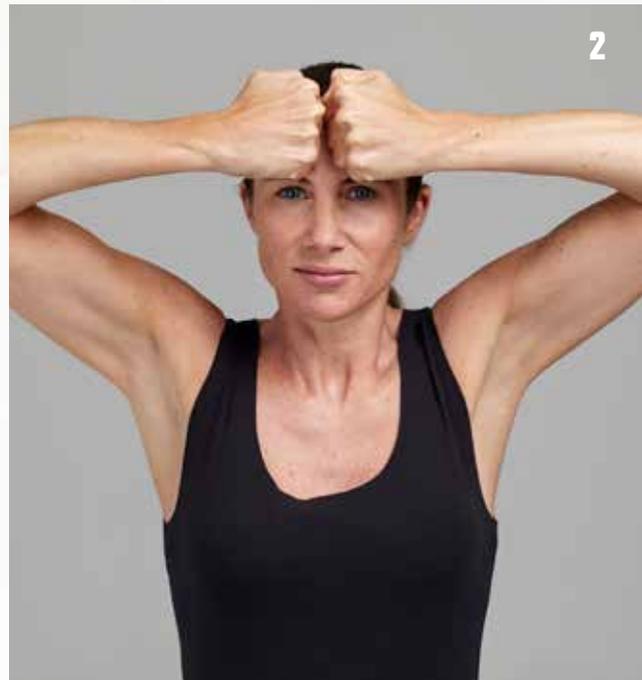
Stirn-Boxing



Wirkung: Löst Verspannungen im Stirnbereich, um Falten vorzubeugen.

1. Forme mit deinen Hände Fäuste und lege die Mittelfingerknochen auf die Mitte der Stirn.
2. Fahre nun mit einem Druck, der für dich angenehm ist, entlang der Stirn bis zu den Schläfen.

Wiederholungen: Führe die Übung 3-mal aus.



Workout für einen strahlenden Blick: Lasse Augenringe, fallende Augenlider und Krähenfüße verschwinden!

Im Unterschied zu anderen Bereichen im Gesicht ist die Haut rund um die Augen sehr dünn und kommt im Alltag sehr oft zum Einsatz, zum Beispiel beim Lächeln oder Blinzeln. Das führt zu Trockenheit und Fältchen. Auch treten mit dem Alter Schwellungen und dunkle Ringe auf. Und dann kommt die Schwerkraft noch dazu und lässt die Oberlider hängen und unsere Augen klein und schläfrig aussehen.

Es ist daher wichtig, dass wir die Augenpartie gut pflegen und natürlich mit den richtigen Übungen trainieren.

Tipp: Berühre die Haut bei den Übungen sanft und mit weniger Druck, als du es vielleicht von den anderen Übungen gewohnt bist.

Übung	Schwierigkeitsgrad	Dauer	Seite
Herz-Blick	⇄ ⇄	30 Sek.	122
Unterlid-Klimmzüge	⇄	30 Sek.	82
Augenlifting	⇄	20 Sek.	124
Brille	⇄ ⇄	20 Sek.	126
Himmelsgucker	⇄ ⇄ ⇄	30 Sek.	100
Oberlid-Push-up	⇄ ⇄	15 Sek.	92

Herz-Blick



Wirkung: Festigt den Augenringmuskel. Wirkt auch gegen hängende Oberlider.

1. Forme mit deinen Fingern ein großes Herz um deine Augen. Dazu lege deine Zeigefinger in einem Bogen über deine Augenlider und die Rückseite der Daumen unter die Augen. So stabilisierst du die Haut dort, damit während der Übung keine Falten entstehen.
2. Spanne dein Unterlid fest an und schließe dann deine Augen.
3. Blicke dann mit geschlossenen Augen nach oben und halte die Position.

Dauer: Halte die Position und zähle bis 30.

Hinweis: Mache diese Übung auf jeden Fall zu Hause, denn anschließend sieht man eine kurze Zeit lang unscharf.

