

HEYNE <

Lumira
Anna Stadler

BEAUTY-TAPING

Das natürliche Anti-Aging-Programm
für ein strahlendes Aussehen

Wilhelm Heyne Verlag
München

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorinnen und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Originalausgabe 10/2021

Copyright © 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the Czech Republic.
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Fotos: © Nikolai Weidner
Fotos auf S. 10 / 143: © Ellen Roj
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
unter Verwendung von Fotos von © Nikolai Weidner
Satz und Layout: Guter Punkt, München
Druck und Bindung: PBTisk a.s., Pribram
ISBN 978-3-453-70411-4

www.heyne.de

INHALT

Vorwort.....	9
Vorwort von Lumira	11
Vorwort von Anna Stadler.....	13
Was sind Kinesio-Tapes?	15
Welche Tapes sind geeignet?.....	17
Funktionsweise des Tapings	19
Die Wirkung der Tapes auf einen Blick	21
Die Beauty-Industrie und ihre Folgen.....	23
Die Risiken von Botox	24
Behandlungen mit Hyaluronsäure-Filler	26
Wieso altern wir?	29
Falten entstehen auch durch Emotionen	31
Festgehaltene Emotionen loslassen	35
Die Körperhaltung	39
Die Stirn.....	47
Die Augen	55
Die Kaumuskulatur	61
Nasolabialfalten.....	67
Der Mund	73
Das Kinn	75

Die Gesichtskonturen	79
Der Hals	83
Lymphdrainage – die Entstauungstherapie.....	89
Lymphdrainage am Hals	91
Lymphdrainage für den Kopf.....	94
Lymphdrainage für die Augentaschen.....	98
Lymphdrainage bei Augensäcken	103
Lymphdrainage für die Wange	106
Unsere Favoriten für die Nacht	110
Ein gesunder Lebensstil für deine Schönheit	113
Wie wichtig ist Wasser?	113
Du bist, was du isst!.....	114
Was bewirkt Kaffee für dein Aussehen?	120
Wie schädlich ist Alkohol für den Körper?	123
Schlaf ist die beste Medizin	124
Wie wirken sich die Medien auf unser Aussehen aus?	127
Glückshormone machen uns schön	132
Musik ist eine Schönheitstherapie!.....	134
Sex – ganz und gar nicht überbewertet	135
Zehn Angewohnheiten, die schlecht für deine Haut sind	137
Nachwort.....	141
Beauty-Taping Akademie	142
Die Autorinnen.....	143

»Neun Zehntel unseres Glücks
beruhen allein auf der Gesundheit.«

Arthur Schopenhauer

VORWORT

In der Menschheitsgeschichte hat es schon erstaunlich viele Schönheitsideale gegeben, die besagen, wie ein Mensch – insbesondere eine Frau – auszusehen hat, um in der Gesellschaft anerkannt und akzeptiert zu werden. Betrachtet du Gemälde oder Skulpturen von berühmten Persönlichkeiten einer Epoche, wirst du schnell merken, dass alle dem jeweiligen Schönheitsideal folgen.

Vielleicht denkst du, dass jedes vorgeschriebene Konzept für Schönheit eine ziemlich oberflächliche Sache ist. Tatsächlich aber hat das Streben nach einem Schönheitsideal viel mit unserer menschlichen Natur zu tun. Es besteht nun einmal eine große Affinität zwischen den Geschlechtern, und wir wollen die besten Gene an unseren Nachwuchs weitergeben. Deshalb versuchen wir, den optimalen Fortpflanzungspartner zu finden – und der entspricht eben meist dem gerade gängigen Schönheitsideal. In vielen Epochen waren üppige Frauenkörper mit wohlgeformten Kurven das Erstrebte. Gegenwärtig huldigen wir eher dem Schlankheitsideal und der ewigen Jugend. Faltenfrei bis ins hohe Alter.

Schönheit hängt für uns aber auch unmittelbar mit Gesundheit zusammen – und deswegen müssen wir, wenn wir schön sein und schön bleiben wollen, einen gesunden Lebensstil pflegen. Unser Aussehen ist der Spiegel unserer physischen und psychischen Gesundheit.

Ernähren wir uns sehr streng und einseitig, um so richtig dünn zu sein, ist das weder gesund, noch macht es uns tatsächlich schön. Vielmehr kann es passieren, dass sich Wasser in den Gliedmaßen einlagert, Cellulite entsteht und wir an Muskeltonus verlieren, was alles eine negative Auswirkung auf unsere Optik und Gesundheit hat.

Wir wollen dir mit diesem Buch eine vielversprechende Methode an die Hand geben, dein Aussehen ebenso wie deine Gesundheit zu unterstützen. Es wird in den folgenden Kapiteln nicht nur um Beauty-Taping gehen, sondern auch um einen gesunden Lebensstil allgemein. Sich das Gesicht zu tapen ist nämlich nicht alles.

Beauty-Taping ist ein Teil vom Ganzen. Wir zeigen dir daher mit hilfreichen Tipps auch bezüglich deiner Ernährung, der Bewegung und des Lebensstils allgemein, wie du langfristig etwas von deiner Gesundheit und deiner Schönheit hast.

Wie wäre es, wenn du bis an dein Lebensende deine Schönheit erleben und zeigen kannst? Wunderbar, oder? Genau das willst du sicherlich. Und wir wollen es auch! Zum Glück wissen wir, dass das möglich werden kann, und wir werden es dir zeigen. Du wirst erfahren, wie einfach es ist, schön zu sein und zu bleiben. Und das, ganz ohne zu leiden.



Vorwort von Lumira

Wir können unseren Körper, uns selbst, schön und jung halten und in jedem Alter Energie, Frische und Gesundheit ausstrahlen. Und wir sollten uns genau darum auch wirklich bemühen. Schließlich ist unser Körper der einzige Ort, den wir zum Leben haben.

Für gewöhnlich liegt die Schönheit im Auge des Betrachters, weshalb die Definition davon, was schön wirklich bedeutet, gar nicht so eindeutig möglich ist. Für mich ist Schönheit und alles, was damit verbunden ist, genau das, wofür ich mich begeistere und wofür ich lebe. Aus diesem Grund bin ich froh und sehr glücklich, dieses Buch präsentieren zu dürfen, das sich mit der natürlichen Schönheit und den Möglichkeiten, sie sich bis ins hohe Alter zu bewahren, beschäftigt. Ich habe hierzu bereits mehrere Bücher verfasst, da ich tief in der Seele überzeugt bin, dass unser Aussehen und unsere Gesundheit, die viel zu unserem Aussehen beiträgt, nichts mit dem Geburtsdatum in unserem Pass zu tun hat. Vielmehr ist es unsere Zuwendung zu uns selbst, die uns natürlich schön und gesund erhalten kann.

In Kasachstan geboren und in der Ukraine aufgewachsen, lebe ich jetzt seit über dreißig Jahren in Deutschland. Ich bin gelernte Krankenschwester und medizinische Kosmetikerin und habe mich bereits als Kind für russisch-schamanische Heilweisen begeistert. Über die vielen Jahre, die ich als Gesundheitstrainerin tätig bin, konnte ich die Grundlage für ein modernes System natürlicher Selbstbehandlung sowie ein umfassendes Programm zur Förderung der geistig-seelischen Entwicklung und Verjüngung schaffen. Ich leite Seminare im In- und Ausland, zunehmend biete ich meine Kurse und Beratungen auch online an.

Ich finde, jeder hat das Recht, schön, jung, gesund und erfüllt bis ins hohe Alter zu sein. Ich selbst lebe nach diesem Motto und perfektioniere mich in dieser Hinsicht täglich. Wir alle haben ein enormes Potenzial für Selbsterneuerung und Selbstwiederherstellung in uns. Wenn wir endlich Selbstverantwortung übernehmen, sind wir in der Lage, alles im Leben nach unserer Vorstellung zu erreichen. Das gilt auch für eine gesunde Schönheit – und alle Menschen, die sich dafür interessieren und sich dafür einsetzen wollen, unterstütze ich gern.

Speziell das Beauty-Taping ist ein wunderbarer Baustein, um eigene Heilungskräfte in sich zu aktivieren. Ich selbst habe die »Facial Kinesio-Taping-Therapie« in Moskau auf einem Gesundheitskongress kennengelernt. Mein begeistertes

Interesse führte mich innerhalb kürzester Zeit zu mehreren Ausbildungsreihen bei verschiedenen Dozenten. Parallel dazu fing ich natürlich an, diese Methode bei mir selbst anzuwenden. Die Wirkung war sofort ersichtlich, und seither nutze ich sie täglich. Ich bin nicht nur faltenfrei geworden, sondern habe auch ein wesentlich entspannteres Gesicht bekommen.

Mit der Gesichtschirurgin Anna Stadler hat sich das Konzept des Face-Taping nun komplett abgerundet, da diese Behandlung nicht nur zur Faltenreduzierung nützlich ist, sondern auch als therapeutisches Werkzeug dienen kann. Als unterstützende Methode für Menschen mit Kiefer- und Gesichtsproblemen ist sie nämlich schon länger erfolgreich.

Gemeinsam haben wir daher die *Beauty-Taping Akademie* gegründet. Wir wollen Menschen damit zeigen, wie sie mithilfe von Tapes schöner, gesünder und auch glücklicher werden können.

Heutzutage wird mit der Schönheit jede Menge Geschäft gemacht, und oft bringen die angewandten Methoden hohe Risiken mit sich. Vor allem Frauen lassen sich oftmals dennoch darauf ein – in der Hoffnung, ihre Schönheit zu erhalten oder erst wirklich zur Geltung zu bringen. Beim Face-Taping brauchst du keine Bedenken zu haben, es ist kostengünstig und bringt keine Nebenwirkungen mit sich. Um jeden Tag etwas für dein Aussehen und deine Gesundheit tun zu können, brauchst du im Grunde nur das Know-how und eine Rolle Kinesio-Tape, die bereits fester Bestandteil im Sortiment vieler Drogeriemärkte ist. Für alle, die es doch lieber persönlich mögen, gibt es zusätzlich zu diesem Buch unsere Live- und Online-Seminare, in denen wir das Kinesio-Taping ausführlich lehren, und sogar eine komplette Online-Ausbildung zur Zertifizierten Beauty-Taping-Spezialistin.

Natürlich wäre ich nicht Lumira, wenn ich an dieser Stelle nicht erwähnen würde, dass die Methode mit einer optimalen Ernährung, ausreichend Flüssigkeit in Form von gutem Wasser, Verzicht auf Rauchen und Alkohol, Bewegung an der frischen Luft, einem sinnvollen Stressmanagement und positivem Denken am allerbesten wirkt.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Studieren unseres Buches.

Herzlichst,

Lumira

Vorwort von Anna Stadler

Kinesio-Taping ist eine unglaublich nachhaltige Methode, mit der ich meine Patientinnen und Patienten sehr gut unterstützen kann. Als Zahnärztin und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgin in dritter Generation hat mich die Chirurgie schon immer fasziniert. Nach meinem siebenjährigen Studium in der russischen Stadt Samara arbeitete ich in einer Klinik, wo ich Kinder mit den unterschiedlichsten angeborenen Gesichtsanomalien operierte.

Bereits in meiner Zeit als Studentin und ebenso später in der Klinik habe ich immer wieder darüber nachgedacht, wie ich als Ärztin Menschen nach Operationen oder Erkrankungen des Kiefergelenkes auf natürliche Art und Weise weiter unterstützen kann. Wie kann ich Patienten ohne Schmerzmittel dabei helfen, ihre Schmerzen zu minimieren? Was kann ich ihnen anbieten, um die Durchblutung zu fördern und die Muskeln zu entspannen?

Stephen Hawking sagte einmal, dass der größte Feind des Wissens nicht das Unwissen ist, sondern vielmehr die Illusion, Wissen zu haben. Aus diesem Grund machte ich mich auf die Suche nach alternativen Lösungsmöglichkeiten. Ich konnte viele Methoden erlernen und ausprobieren, bis ich die Therapie des Kinesio-Taping entdecken durfte. Nach langer Suche habe ich diese so unglaublich nachhaltige und einfache Methode gefunden, um meine Patientinnen und Patienten unterstützen zu können.

In der Sportmedizin wird bereits seit Längerem das Verfahren des Kinesio-Taping genutzt. Mittlerweile habe ich viel Erfahrung damit sammeln dürfen, das Taping erfolgreich im Gesicht meiner Patientinnen und Patienten einzusetzen – bei Kieferproblemen ebenso wie unterstützend nach Operationen und Zahnextraktionen, bei Schwellungen und Durchblutungsstörungen. Die Resultate haben mich und mein fachliches Umfeld, insbesondere aber meine Patienten positiv überrascht und mich inspiriert, mit dieser Form der Therapie weiterzumachen. Heute lege ich unmittelbar nach einer Zahnbehandlung bei meinen Patienten Kinesio-Tape-Applikationen an und zeige ihnen gleichzeitig, wie sie dies ganz leicht selbstständig zu Hause anwenden können.

Neben dem therapeutischen Effekt ergibt sich ein ästhetischer Effekt, den wir Frauen besonders schätzen und fördern: die Reduktion von Falten. Wenn wir die Muskeln nach dem Taping wieder in den Normaltonus zurückbringen, entspannt sich das gesamte Gesicht, die Falten sind weniger sichtbar und reduzieren sich nach

und nach. Kinesio-Taping ist damit eine nebenwirkungsfreie Lösung, die ich mit Begeisterung täglich anwende, für mich selbst und auch für meine Patientinnen und Patienten in der Praxis.

Jede und jeder kann dieses Taping unterstützend zu einer Behandlung einsetzen oder zur Erhaltung seiner Schönheit nutzen. Natürlich wirkt diese Gesichtsbehandlung effektiver, wenn sie mit anderen Methoden kombiniert und ganzheitlich, also nicht nur auf Symptome fokussiert, vorgegangen wird.

Als Frau finde ich es faszinierend, wie sehr uns die Tapes zu einem frischen und jungen Aussehen verhelfen können. Bei mir haben sich die tiefen Querfalten auf der Stirn und die Falten zwischen den Augenbrauen gelöst – obwohl ich eher zu den Menschen gehöre, die unkontrolliert die Stirn runzeln, wenn sie sich auf etwas konzentrieren. Diese Falten habe ich schon mit fünfundzwanzig bekommen. Dank der Kinesio-Tapes habe ich heute aber wieder eine glatte Stirn. Und die lästige Gewohnheit, meine Stirn zu runzeln, habe ich mir durch das Taping sogar abtrainiert. Interessanterweise hat mir diese Methode nicht nur ein besseres Aussehen zurückgegeben, sondern auch Entspannung im gesamten Körper. Früher war mir überhaupt nicht bewusst, wie sich durch das Runzeln der Stirn letztlich mein ganzer Körper verspannt hat. Vielen Menschen geht es ähnlich, deshalb möchte ich die Anwendung des Kinesio-Tapings mit ihnen teilen.

Falten zu reduzieren ist nicht nur für das Aussehen gut, sondern hat einen ganzheitlich therapeutischen Effekt auf den gesamten Körper und auch auf das Gemüt. Als Ärztin beobachte ich tagtäglich, dass ein frohes Gemüt ein großer Pluspunkt für unsere Gesundheit ist und positiv denkende Menschen eine schnellere Heilung erwarten dürfen.

Dieses Buch ist mit alldem ein Ratgeber für deine Schönheit, für deine Regeneration und deine Selbsthilfe. Ich hoffe sehr, dass das Kinesio-Taping immer mehr als wunderbare Ergänzung zu schulmedizinischen Behandlungen genutzt wird.

Herzlichst,

Anna Stadler