

RATGEBER GESUNDHEIT

CHRISTINA SCHMID

NATÜRLICHES **FACELIFTING**

*In 10 Minuten täglich
um Jahre jünger aussehen*

GU

NATÜRLICHES FACELIFTING

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Das Gesicht auf natürliche Weise straffen und aufpolstern
- Vorhandene Falten mindern, neue Falten verhindern
- Einen strahlenden, gleichmäßigen Teint
- Schwellungen im Gesicht beseitigen
- Eine frische, jugendliche Ausstrahlung
- Ihr Aussehen selbst in die Hand nehmen
- In Schönheit älter werden

GESICHTSYOGA TO GO

Zwischendurch ein paar Minuten unauffällig Gesichtsyoga machen – mit diesen Übungen geht das. Sie lassen sich gut in den Alltag einbauen. Detaillierte Beschreibungen der Übungen sowie weitere Programme finden Sie im Buch. Machen Sie jede Übung etwa 30 Sekunden lang.



LIPPEN AUF EINANDER PRESSEN

(siehe Seite 34)

- Ziehen Sie die Lippen über die Zähne und pressen Sie sie aufeinander.
- Halten Sie die Spannung und lächeln Sie so breit wie möglich.



TROMPETENSPIELER

(siehe Seite 35)

- Blasen Sie die Wangen auf. Pressen Sie bei geschlossenem Mund die Luft mit den Wangen zusammen.
- Ziehen Sie die Lippen nach innen und lächeln Sie, falls sich Mundfältchen bilden sollten.



ZUNGE GEGEN LIPPEN

(siehe Seite 41)

- Pressen Sie von innen die Zunge gegen die Wange und die Wange gegen die Zunge.
- Kreisen Sie nun in dieser Anspannung von innen um die Lippen herum.



AUGEN AUF

(siehe Seite 49)

- Spannen Sie die Augen so an, dass ein kleiner Schlitz entsteht. Zwinkern Sie in dieser Anspannung einige Male.
- Öffnen Sie danach die Augen ganz weit und halten Sie eine Weile die Spannung.

THEORIE

Ihre Schönheit liegt in Ihrer Hand 5

WAS EIN REIFES GESICHT
BRAUCHT 7

Was geschieht mit dem Gesicht
beim Altern? 8

Die Alterungsprozesse 8

Alles halb so schlimm – man kann
etwas tun 11



Wie der Alltag Ihr Gesicht formt 12

Mimik 12

Körperhaltung 13

Durch die Nase atmen, die Zunge
am Gaumen 15

Dem Älterwerden aktiv
begegnen 16

Gesichtsyoga 17

Gua Sha, die Schabemassage 17

Facial Cupping, die Schröpf-
massage 18

Wunderbare Wirkungen 20

Dreifach hält besser 20

Neues Leben im Gesicht 23

Extra: Angenehme Neben-
wirkungen 24

PRAXIS

SIE SIND IHR BESTER
SCHÖNHEITSDOC 27

Gesichtsyoga 28

So üben Sie am besten 29

Extra: Auf einen Blick 31

Grundprogramm – 10 Minuten	32
Power yoga fürs Gesicht – 30 Minuten	40
Miniprogramm für Eilige – 3 Minuten	52
Entspannungsprogramm fürs Gesicht – 10 Minuten	54
Gua-Sha-Massage	59
Wann, wie oft und wie lange massieren?	60
Wissenswertes über Gua Sha	60
Die Grundmassage	64
Facial-Cupping-Massage	67
Wann, wie oft und wie lange massieren?	68
Wissenswertes über Facial Cupping	68
Die Grundmassage	71
Gua Sha und Facial Cupping	74
Programme für spezielle Bereiche	76
Stirn- und Zornesfalten	77
Wangen und Nasolabialfalten	83
Hängebäckchen, Doppelkinn und Hals	87
Augenbereich	94
Lippen	100
Extra: Oft gefragt	104



SERVICE

Vorschläge für Wochen- programme	106
Empfehlenswerte Instrumente	107
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	108
Sachregister	109
Impressum, Leserservice, Garantie	112

Unser Gesicht ist unsere Visitenkarte. Wir wollen so jung aussehen, wie wir uns fühlen. Nehmen Sie Ihr Aussehen selbst in die Hände und holen Sie sich Ihre Frische und Ihr Strahlen zurück!



Mag. Christina Schmid

Jahrgang 1975, ist Face-Yoga-Expertin, Beauty-Coach, Kinesiologin und Publizistin. Seit über zehn Jahren beschäftigt sie sich mit Gesichtsyoga und chinesischen Methoden des Anti-Agings. Als Erste verband sie den wohltuenden Einfluss des aktiven Gesichtstrainings mit der Tiefenwirkung fernöstlicher Gesichtsmassagen. Sie ist Autorin der Bücher »Chi statt Botox« und »Du bist am schönsten, wenn du du bist«. Christina Schmid hält Kurse im In- und Ausland, ihr Blog (chi-statt-botox.com) und ihr YouTube-Kanal haben Zehntausende Abonnenten.

IHRE SCHÖNHEIT LIEGT IN IHRER HAND

Viele Menschen wollen heute selbst etwas für ihre Gesundheit tun und übernehmen mit Bewegung, Ernährung und alternativen Methoden die Verantwortung für ihr Wohlergehen. Diesen Pfad können wir auch im Bereich Schönheit beschreiten. Denn allzu lange glaubten viele, dass teure Cremes und Schönheitschirurgen ab einem bestimmten Alter die einzige Lösung wären. Dass wir selbst, außer viel Wasser zu trinken und ausreichend zu schlafen, gar nichts gegen das Altern der Haut tun könnten.

Drei natürliche Methoden für optimale Ergebnisse

In diesem Buch lernen Sie drei Wege kennen: Gesichtsyoga, Gua-Sha-Massage und Facial Cupping. Sie sind leicht zu erlernen, einfach anzuwenden und bieten wunderbare Möglichkeiten, selbst etwas für ein besseres Aussehen zu tun und unabhängig zu sein von preisintensiven Cremes und Eingriffen. Ab jetzt können Sie mit wenig Aufwand täglich etwas dazu beitragen, dass Ihr Gesicht frischer, strahlender und glatter aussieht. Das Tolle an diesen Methoden ist, dass sie absolut natürlich sind. Gesichtsyoga baut die Muskulatur des Gesichts (wieder) auf, wodurch sich das gesamte Gesicht strafft. Gua-Sha-Massage und Facial Cupping sorgen für eine vermehrte Kollagen- und Elastinproduktion und für mehr Spannkraft und Strahlkraft der Haut.

Sie finden in diesem Buch alles, was Sie brauchen, um die drei Methoden in Ihre tägliche Pflege zu integrieren. Viel Freude damit!



SIE SIND IHR BESTER SCHÖNHEITSDOC

Gesichtsyoga bringt Ihr Gesicht wieder richtig gut in Form.
Gua Sha und Facial Cupping sorgen für mehr Elastizität und Spannkraft
der Haut. Alle drei zusammen ergeben eine geniale Kombination.

GESICHTSYOGA

28

GUA-SHA-MASSAGE

59

FACIAL-CUPPING-MASSAGE

67

PROGRAMME FÜR SPEZIELLE ZONEN

76

GRUNDPROGRAMM – 10 MINUTEN

Führen Sie jede Übung 30 Sekunden lang durch. Dabei gehen Sie so vor, dass Sie die Übungsposition abwechselnd 4 Sekunden halten, kurz entspannen, wieder halten. In den letzten 10 Sekunden versuchen Sie dann, die Spannung durchgehend zu halten. Wenn Sie etwas geübter sind, können Sie die Dauer verlängern. Das Grundprogramm machen Sie am besten viermal in der Woche.

ZUNGE IN 5 RICHTUNGEN

Bereitet das Gesicht aufs Üben vor. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.

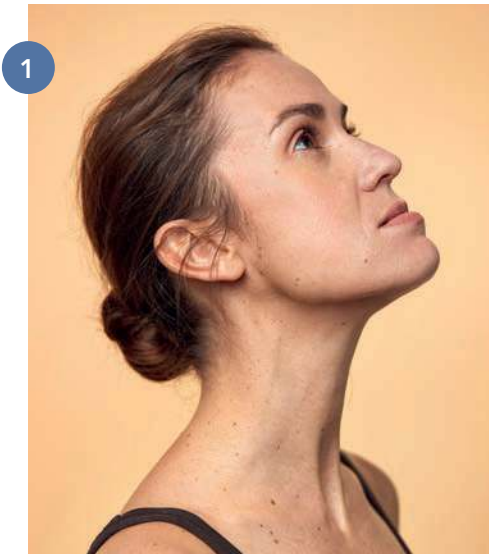
- Strecken Sie die Zunge heraus, so weit es Ihnen möglich ist.
- Strecken Sie die Zunge weit nach unten aus, während Sie mit den Augen nach oben schauen. 5 Sekunden halten.
- Strecken Sie die Zunge in Richtung Nasenspitze aus, während Ihre Augen nach unten blicken. 5 Sekunden halten.

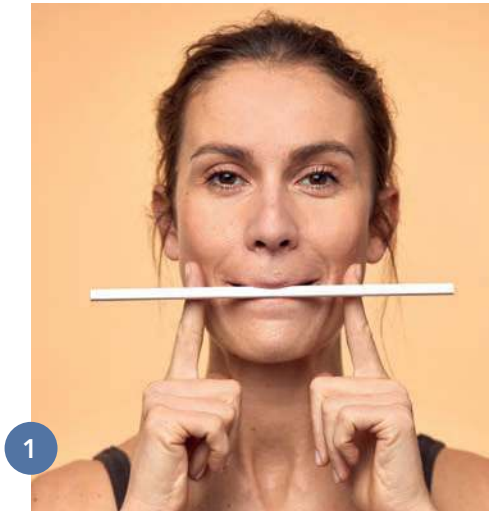
- Strecken Sie die Zunge nach rechts und blicken Sie dabei nach links. 5 Sekunden halten.
- Strecken Sie die Zunge nach links, blicken Sie dabei nach rechts. 5 Sekunden halten.
- Legen Sie den Kopf in den Nacken und sehen zur Decke. Strecken Sie die Zunge immer wieder so in Richtung Decke, als wollten Sie sie damit berühren.

ZUNGE GEGEN DEN GAUMEN PRESSEN

Strafft Kinn und Hals, verbessert die Gesichtskonturen und beugt einem Doppelkinn vor.

- Schieben Sie den Unterkiefer nach vorn und pressen Sie die Zunge gegen den Gaumen. Möglichst den hinteren Teil der Zunge, nicht die Zungenspitze.
- Legen Sie den Kopf in den Nacken. (1)
- Lächeln Sie.
- Halten Sie die Position, während Sie die Zunge immer wieder fest gegen den Gaumen pressen und wieder entspannen.

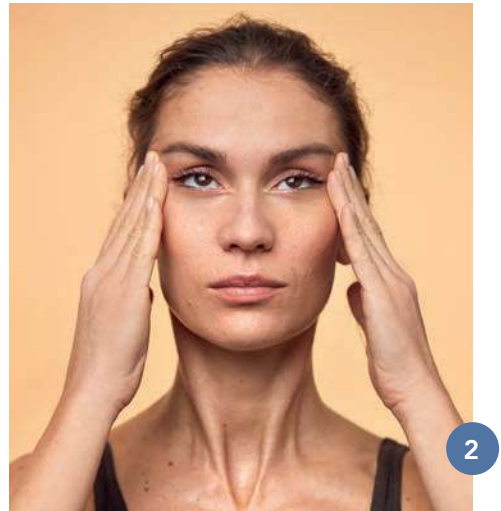




STIFT RAUSZIEHEN

Festigt die Mundpartie und mildert Lippenfältchen. Gleichzeitig stärkt die Übung die Kieferpartie und sorgt so für schönere Gesichtskonturen.

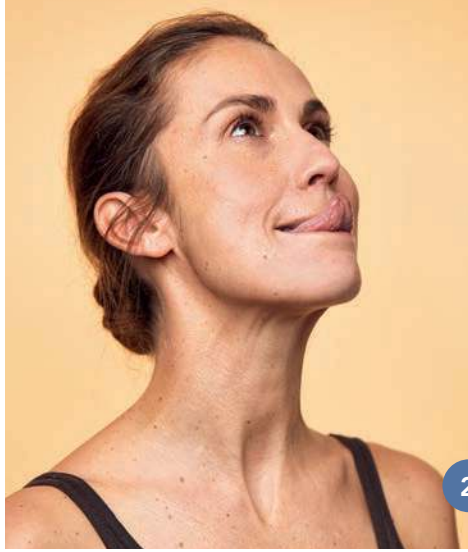
- Schieben Sie Ihre Lippen über die Zähne und lächeln Sie.
- Legen Sie einen Stift oder Löffel der Länge nach zwischen die Lippen. Vergessen Sie nicht, weiterhin zu lächeln.
- Versuchen Sie nun, den Stift mit Ihren Händen herauszuschieben, während Ihre Lippen ihn festhalten und nicht hergeben. (1)
- Wenn Sie keinen Stift oder Löffel zur Hand haben, legen Sie einfach Ihren Zeigefinger der Länge nach zwischen die Lippen und versuchen, ihn gegen den Widerstand der Lippen herauszuziehen.



SCHLÄFENMUSKELN TRAINIEREN

Hilft wunderbar gegen Krähenfüße und Lachfältchen.

- Legen Sie drei Finger auf Ihre Schläfen, direkt neben die Augen, sodass Ihr Ringfinger auf dem Knochen liegt. Schieben Sie die Haut ganz sanft (2–3 mm) diagonal nach oben und zur Seite. Die Muskeln um die Augen werden seitlich leicht nach oben gedehnt. Blicken Sie in Richtung Decke. (2)
- Halten Sie die Haut fest und versuchen Sie, gegen diesen Widerstand die Augen zuzukneifen, als würde Sie Licht blenden. Bewegen Sie dabei nicht die Wangen, sondern ausschließlich die Muskeln rund um die Augen. Sie sollten unter Ihren Fingern spüren, wie sich die Schläfenmuskeln anspannen.



BRILLE

Die allerbeste Übung gegen hängende Oberlider und gegen Augenfalten.

- Formen Sie mit Daumen und Zeigefingern eine Art Brille. Legen Sie sie auf den Augenringmuskel – also um die Augen herum. Die Daumen liegen dabei unterhalb, die Zeigefinger oberhalb des Auges.
- Drücken Sie die Finger fest an die Knochen. Schieben Sie damit nun die Augenlider ganz leicht nach oben und unten auseinander (2–3 mm). (1)
- Versuchen Sie, die Augen gegen den Widerstand der Finger mit dem Muskel zu schließen, also nicht nur das Lid zufallen zu lassen. Stellen Sie sich vor, Licht blendet Sie und Sie versuchen, die Augen zuzumachen, während Ihre Finger sie festhalten.
- Die Haut ist in diesem Bereich sehr empfindlich. Hier genügen wirklich winzige

Bewegungen, gehen Sie also vorsichtig vor. Je näher am Augapfel der Zeigefinger liegt, umso schonender ist die Übung fürs Oberlid.

ZUNGE QUETSCHEN

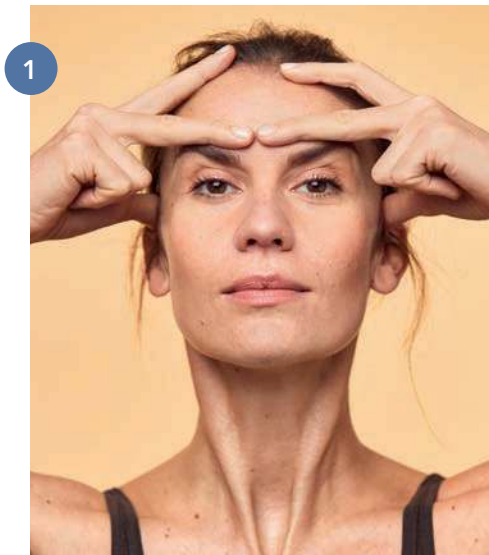
Diese Übung festigt die Gesichtskonturen und hebt die Mundwinkel.

- Legen Sie den Kopf in den Nacken und schauen Sie Richtung Decke. Lächeln Sie.
- Strecken Sie die Zunge weit aus und nach oben, als würden Sie versuchen, mit ihr die Nase zu berühren. In dieser Position pressen Sie die Lippen fest aufeinander, als möchten Sie die Zunge zerquetschen. (2)
- Vergessen Sie nicht, weiter zu lächeln und die Zunge möglichst weit auszustrecken.
- Wenn der Zug am Hals zu stark ist, können Sie den Kopf ganz leicht senken.

AUGENBRAUEN HALTEN

Baut den Stirnmuskel auf, wirkt gegen Zornesfalten und Hängelider. Verleiht den Augenbrauen einen guten Sitz und strafft so die Oberlider.

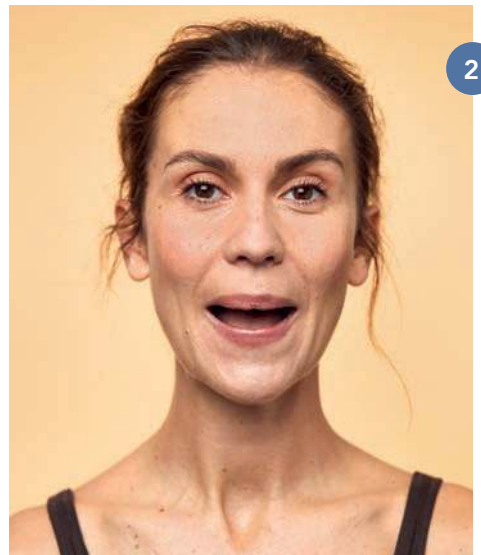
- Legen Sie die Zeige- und Mittelfinger auf die Stirn, die Mittelfinger oberhalb der Augenbrauen, die Zeigefinger unterhalb des Haaransatzes. (1)
- Machen Sie mit den Händen eine kleine Bewegung nach unten und außen. Das bedeutet, Sie ziehen Ihre Stirn leicht nach unten und auseinander.
- Während Sie die Stirn nach unten schieben, bewegen Sie die Augenbrauen und den Stirnmuskel gegen die Finger nach oben.
- Diese Übung sollte dynamisch ausgeführt werden, das heißt, die Spannung nicht zu lang halten, sondern in einem 3-Sekunden-Takt anspannen und entspannen.



DAS LACHENDE O

Die Übung ist der Hammer für den gesamten Wangen-, Kinn-, Lippen- und Halsbereich und sorgt für schöne Konturen.

- Öffnen Sie den Mund, als würden Sie mit einem weit offenen Mund lachen.
- Pressen Sie die Lippen in dieser Stellung gegen die Zähne.
- »Lachen« Sie weiterhin, während Sie nun die angespannten Lippen zu einem »O« formen. (2)
- Legen Sie die Zeigefinger auf die Nasolabialfalten und halten Sie sie ganz leicht nach oben. Wenden Sie kaum Druck an, es geht hier nur darum, sie zu glätten.
- Heben Sie die Wangen noch mal zu einem Lächeln an.
- Die Lippen sind also gegen die Zähne gepresst, formen dabei ein »O« und die Wangen heben sich zu einem Lächeln.



WANGEN SCHNAPPEN

Bild zur Übung auf Seite 38.

Hilft, die Nasolabialfalte zu reduzieren, und formt schöne Wangenkonturen.

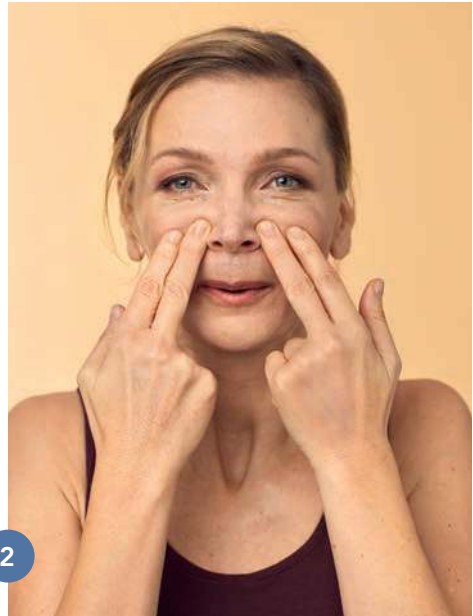
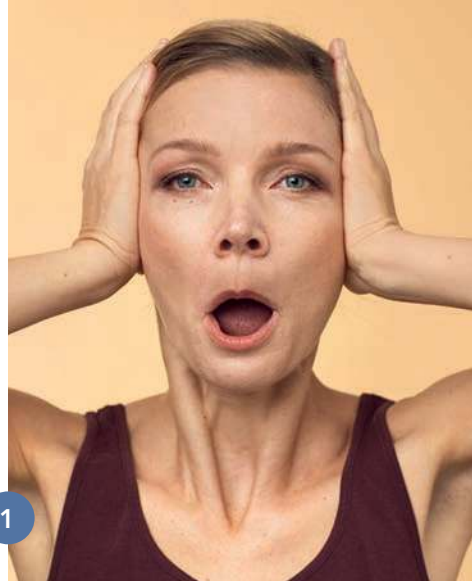
- Schieben Sie Ihre Daumen in den Mund und halten Sie den Nasolabialfaltenbereich mit den Daumen und Zeigefingern fest.
- Ziehen Sie die Wangen 5 mm nach unten. Bitte nicht überdehnen!
- Bringen Sie Ihre Wangen mit einem breiten Lächeln zuerst so weit wie möglich zur Seite und dann nach oben, und arbeiten Sie gegen den Halt der Finger.

DER SCHREI

- Legen Sie die Hände auf die Ohren und schieben Sie sie leicht nach hinten.
- Ziehen Sie mit offenem Mund die Oberlippe an die Zähne gepresst nach unten.
- Versuchen Sie, Ihre Wangen nach oben zu bewegen, während Sie die Oberlippe weiterhin nach unten ziehen. Es sind zwei ganz kleine entgegengesetzte Bewegungen. (1)

NASOLABIALBÜGLER

- Legen Sie Zeige- und Mittelfinger rechts und links neben den Nasenflügeln auf.
- Schieben Sie die Haut leicht nach oben, Ihre Nase hebt sich dabei auch. (2)
- Bewegen Sie nun gegen den Druck der Finger die Nase nach unten. Dabei sollten Sie nicht einfach nur die Oberlippe nach unten schieben, sondern wirklich die Muskeln neben der Nase bewegen.



Nasolabialfalten wegmassieren, Wangen heben

SCHRÖPFEN

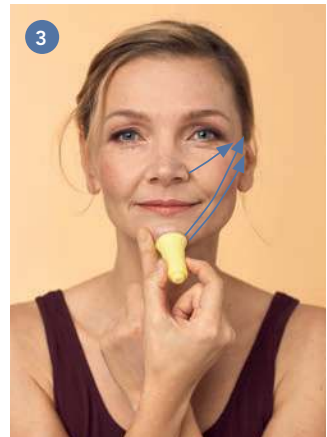
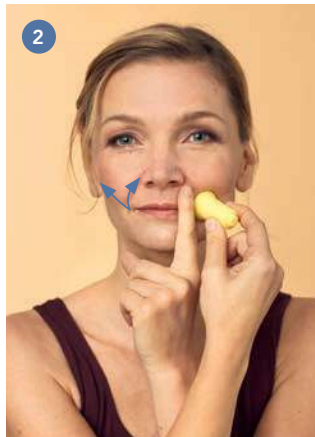
Integrieren Sie folgende Schröpfbewegungen in Ihre Grundmassage. Wenn nötig, geben Sie Ihrer Haut dabei mit dem Finger Halt.

Wiederholen Sie den Ablauf auch auf der anderen Seite.

- Setzen Sie den Schröpfer in der Mitte des Kinns auf. (1) Ziehen Sie ihn im Halbbogen um die Lippen herum, dann im Verlauf der Nasolabialfalte bis zur Nase. Setzen Sie ihn noch mal am selben Punkt auf und ziehen Sie ihn im Verlauf der Kinnlinie bis zum Ohr. Wiederholen Sie die Bewegungen auf jeder Seite im Wechsel 3- bis 5-mal.
- Setzen Sie den Schröpfer neben dem Mundwinkel auf. (2) Ziehen Sie ihn im Verlauf der Nasolabialfalte bis zur Nase. Set-

zen Sie ihn am selben Punkt auf und ziehen Sie ihn in einer Bahn unterhalb des Jochbeins (des Wangenknochens) bis zum Ohr. Wiederholen Sie diese Bewegungen auf jeder Seite 3- bis 5-mal.

- Setzen Sie den Schröpfer noch mal in der Mitte des Kinns auf. (3) Ziehen Sie mit ihm nun eine gerade Linie diagonal nach oben quer über die Wange, bis Sie neben dem oberen Ende des Ohrs ankommen. Jetzt setzen Sie den Schröpfer weiter oben direkt unter der Unterlippe auf und ziehen eine Linie parallel zur vorherigen diagonal nach oben quer über die Wange, bis Sie an der Schläfe neben der Augenbraue ankommen. Setzen Sie den Schröpfer noch zu einer dritten Linie neben dem Nasenflügel auf und ziehen Sie ihn ebenfalls bis zur Schläfe. Wiederholen Sie diese drei Linien auf jeder Seite 3- bis 5-mal.

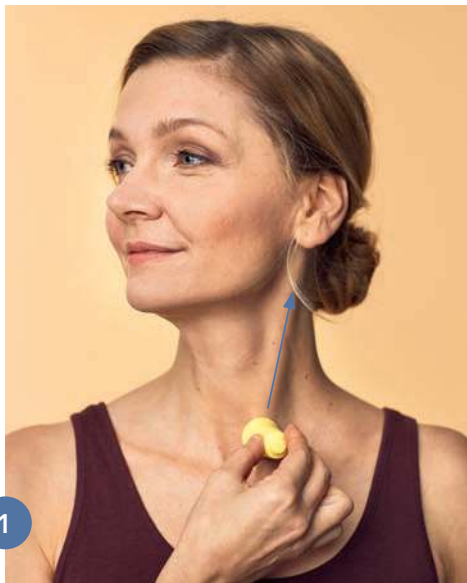


Massagen für schöne, klare Gesichtskonturen

SCHRÖPFEN

Integrieren Sie folgende Schröpfbewegungen in Ihre Grundmassage:

- Machen Sie hier bitte alle Schröpfbewegungen, die ich Ihnen im Kapitel »Nasolabialfalten wegmassieren, Wangen heben« empfohlen habe (Seite 85).
- Setzen Sie den Schröpfer unter Ihrem Kinn auf. Ziehen Sie ihn seitlich bis zum unteren Ende des Ohrs.
- Wenn Sie den Kopf nach rechts drehen, sehen Sie links am Hals einen Strang, der neben dem Schlüsselbein anfängt und sich bis hinter das Ohr zieht. Schröpfen Sie diesen von unten nach oben. (1) Achten Sie bitte darauf, die Schilddrüse (vordere Mitte des Halses) nicht zu schröpfen. Bei dieser Übung kann es notwendig sein, der Haut mit einer Hand etwas Halt zu geben, während die andere Hand den Schröpfer bedient.
- Ziehen Sie eine imaginäre Linie vom äußeren Ende des Auges nach unten bis zum Hals. Setzen Sie hier den Schröpfer an (2) und ziehen Sie ihn seitlich nach hinten fast bis zur Wirbelsäule. Machen Sie dies entlang des ganzen Halses, das heißt, Sie ziehen zwei bis drei Bahnen untereinander. Auch hier kann es notwendig sein, der Haut etwas Halt zu geben.



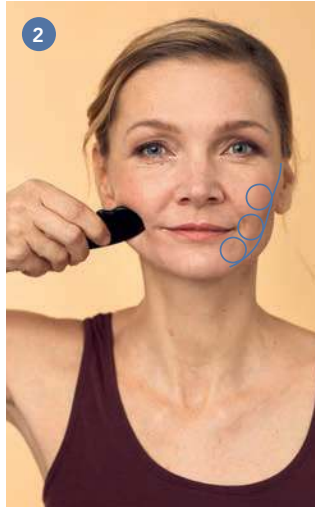
1



2

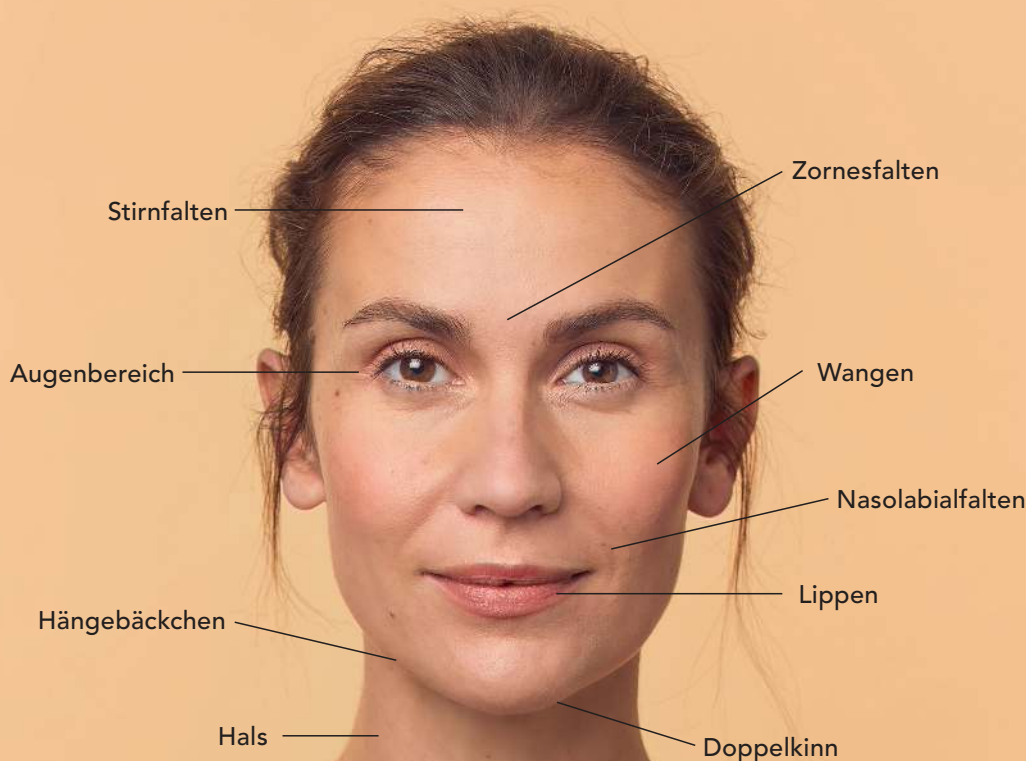
SCHABEN

- Setzen Sie Ihr Kinn in die Aussparung des Schabers am Fischeschwanz. (1) Ziehen Sie ihn von der Mitte des Kinns bis zum Ohr.
- Setzen Sie den Schaber mit dem anderen Ende in der Mitte des Kinns auf. Machen Sie mit ihm kreisende Bewegungen, mit denen Sie sich von hier quer durch die Wange bis zum oberen Ende des Ohrs bewegen. (2)
- Massieren Sie mit dem Schaber kreisend den Bereich rechts und links neben dem Nasenflügel.
- Beißen Sie die Zähne zusammen und fühlen Sie den Hügel, der beidseitig in der Nähe Ihrer Backenzähne entsteht. Entspannen Sie den Kiefer wieder und massieren Sie diesen Bereich kreisend mit dem Schaber. (3)
- Etwa 2 cm oberhalb dieses Bereichs spüren Sie eine Vertiefung. Massieren Sie diese ebenfalls kreisend. (3)
- Schaben Sie den Hals von der Mitte diagonal seitlich nach oben. (3)



SIE KÖNNEN MEHR FÜR SICH TUN, ALS SIE VIELLEICHT GLAUBEN

Widmen Sie sich gern den speziellen Stellen in Ihrem Gesicht, die beim Älterwerden als Erste auf sich aufmerksam machen. Aber vergessen Sie nicht die Rundum-Programme in diesem Buch, denn schließlich hängt alles mit allem zusammen.



ALLES, WAS DIE HAUT NOCH SCHÖNER MACHT



SAUNA

Beim Saunagang dehnen sich die Gefäße aus und ziehen sich wieder zusammen – ein wunderbares Gefäßtraining, das die Spannkraft der Haut erhöht. Die Haut von Saunagängern kann mehr Feuchtigkeit speichern, sie reinigt sich, und ihre Schutzbarriere wird durch das Schwitzen gekräftigt.

ENTSPANNUNG

Nach einer kurzen Meditation sieht man auf Anhieb entspannter und frischer aus. Vier Sekunden durch die Nase einatmen, vier Sekunden Luft anhalten, vier Sekunden durch die Nase ausatmen und noch mal vier Sekunden die Luft anhalten. Einige Male wiederholen. Indem Sie den Atemrhythmus verlangsamen, entspannt sich Ihr Nervensystem. Achten Sie darauf, dass die Gesichtsmuskulatur locker bleibt, entspannen Sie den Kiefer und die Stirn.





ROTES OBST UND GEMÜSE

Beeren, Trauben, Rote Rüben – laut Traditioneller Chinesischer Medizin bauen sie Blut und das sogenannte Yin auf, also die weibliche, kühlende Energie, die Frauen ab 35 schleichend abhandenkommt. Auch schwarzer Sesam und Nüsse sind sehr geeignet.

DER SCHWERKRAFT EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN

Legen Sie sich auf den Rücken und lehnen Sie die Beine an die Wand. Schieben Sie dazu ein Kissen unters Becken, sodass ein leichtes Gefälle zum Gesicht hin entsteht. Entspannen Sie in dieser Position für zehn Minuten. Das Gesicht wird besser durchblutet, Beine und innere Organe werden zudem entlastet.



ENTDECKEN SIE DAS BEAUTY-GEHEIMNIS DER MODELS



Alles Wichtige zu den natürlichen Veränderungen im Gesicht –
und wie Sie ab morgen straffer, strahlender und jugendlicher aussehen.

Wirksamer als die teuersten Cremes der Welt: hocheffektive, bewährte Übungsprogramme
aus dem Gesichtsyoga, die Sie ohne Aufwand in Ihren Alltag integrieren können.

Facial Cupping sowie Gua Sha ergänzen und perfektionieren Ihr
individuelles Beauty-Wohlfühlprogramm.

WG 463 Schönheit, Kosmetik
ISBN 978-3-8338-7737-7



9 783833 877377 € 14,99 [D]



www.gu.de