

5 einfache Übungen helfen

# Effektives Gesichtstraining mit dem Tigerfeeling

Mit dieser Methode können Sie jederzeit lernen, Ihr Gesicht zu entspannen, Fältchen zu glätten und sich in Ihrer Haut wohlfühlen

**P**amela Kunz hat vor kurzem die ersten Fältchen an sich entdeckt. Mit Gesichtstraining möchte sie diesen nun entgegenwirken.

**Versprechen.** Tigerfeeling verspricht bei Mimikfalten, Doppelkinn, schweren Augenlidern und schmalen Lippen zu helfen. Eines muss man dazu gleich vorwegnehmen: Wäre es tatsächlich so einfach, faltenfrei zu werden,

wären Schönheitschirurgen vermutlich nicht so erfolgreich.

**Tatsache.** Falten sind eine Reaktion des Organismus auf hyperaktive Gesichtsmuskeln.

## Falten aus Reflex bilden

Wir kräuseln die Stirn aus Reflex, reißen die Augen weit auf, wenn wir etwas Großes in den Mund stopfen. Muskelblocker wie Botox übernehmen in der Schönheitschirurgie die Aufgabe des Gesichtstrainings, verhindern die spontanen Impulse, die man sich durch Konditionierung abtrainieren kann.

**Fazit.** Übt man täglich etwa zehn Minuten lang, kann man sein Aussehen optimieren und entspannen. Denn dabei wird die Haut angeregt und mit Sauerstoff versorgt. Auch hat Tigerfeeling einen großen gesundheitlichen Nutzen, denn es macht Schluss mit Migräne, chronischen Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen und Kieferproblemen. Nur glauben, dass die Falten sofort verschwinden, sollte man nicht. Ein herzhaftes Lachen ist stets schöner als ein verkrampfter Gesichtsausdruck.

## Buch-Tipp

„Faceforming mit Tigerfeeling“ von Benita Cantieni (Südwest, 19,99 Euro)



## Gesundheit im TV

Eine Frau will mehr Dokumentation  
FR 9.5. • 22.45 Uhr • ARTE

### 1 Ohrpunkte finden

◦ **Wirkung.** Hier wird das ganze Gesicht gestrafft.

**Ausgangsposition.** Legen Sie mit beiden Händen links und rechts jeweils den Zeigefinger in das Grübchen gleich hinter dem Ohrfläppchen. Der Mittelfinger kommt fast automatisch auf eine kleine Vertiefung vor dem Ohr.

**Ausführung.** Nun pulsieren Sie mit den Fingern die Muskeln, die unter der Haut liegen, sanft in die Richtung des Hinterkopfes. In winzigen Bewegungen weisen Sie 60 bis 100 Pulse auf. Machen Sie eine Pause und dann wiederholen.

### 2 Antizorn

◦ **Wirkung.** Glätten Sie Ihre Zornesfalte, die zwischen den Augen verläuft, und Sie sehen mit der Zeit gelassener und entspannter aus.

**Ausgangsposition.** Legen Sie je einen Finger auf den inneren Ansatz der Brauen neben die Nasenwurzeln. Sie können dabei auch eine Art Brille bilden.

**Ausführung.** Pulsieren Sie nun zart mit den Fingern in die Richtung des Brauenknochens, indem Sie die Haut unter dem Muskel aufwecken, bis er anfängt zu zucken.

**Achtung.** Ziehen Sie dabei nicht an Ihrer Haut, das erzeugt Falten. Lassen Sie die Haut in Ruhe und tippen Sie den Muskel darunter an.

**Reaktion.** Wenn Sie es richtig machen, pulsiert die Nasenspitze gleichzeitig mit, so potenziert sich die Wirkung.

**Tipp.** Um im Alltag wahrzunehmen, welches Eigenleben die Stirn den Tag lang führt, können Sie Medizinpflaster aufkleben oder selbsthärtende Gesichtsmasken aufpinseln.



Fotos: Südwest-Verlag/Forster & Martin Fotografie (5)

### 3 Turbangriff

◦ **Wirkung.** Wenn Sie zu den Menschen gehören, die bei jeder Gelegenheit die Stirn kräuseln, wird Ihnen diese Übung helfen, sie wieder zu glätten und zu entspannen.

**Ausgangsposition.** Legen Sie dafür die Hände auf den Haaransatz. Dehnen Sie dabei die Muskeln Ihrer Oberarme und Ellbogen.

**Ausführung.** Nun geben Sie mit den kleinen Fingern und aus den Handgelenken heraus einen zarten Mikroimpuls in die Richtung des Oberkopfes. Nun versetzen Sie die Hände fingerbreit in die Richtung der Augenbrauen und pulsieren sanft nach oben und nach hinten. Versetzen Sie nun die Handränder noch einmal und pulsieren

sanft seitlich nach hinten und nach oben. **Tipp.** Betrachten Sie sich währenddessen im Spiegel: Während der Übung dürfen sich keine Falten bilden. Dazu können Sie besser die Handstellung kontrollieren.



### 4 Handlanger

◦ **Wirkung.** So können Sie Ihren Hals straffen und einem Doppelkinn vorbeugen.

**Ausgangsposition.** Behalten Sie die Grundspannung bei und legen Sie die Außenseiten der Hände zart, weich und entspannt in V-Form auf die Unterkiefer. Die Handwurzeln der Kleinfinger liegen seitlich am Kinn, die Kleinfingerspitze liegt vor dem Ohr.

**Ausführung.** Nun pulsieren Sie mit der Handseite 44-mal zart von unten nach oben. Versetzen

Sie die Hand leicht und pulsieren noch mal 44-mal. Dabei verschieben Sie die Kleinfinger fingerbreit in die Richtung des Gesichts.

**Tipp.** Bei den meisten kann nun auch der Ringfinger mit einbezogen werden: Legen Sie ihn da auf, wo es Ihnen bequem erscheint, er trifft dabei bestimmt auf eine Muskelkreuzung. Pulsieren Sie nun auch mit ihm 44-mal nach hinten und oben. Auch kann die Wanderung der Hand abwechselnd von oben nach unten beginnen. Dehnen Sie dabei den Mund von den Zähnen weg und entspannen Sie sich dabei. Legen Sie zwischendurch Pausen ein.



### 5 Mundfüller

◦ **Wirkung.** Diese Übung füllt die Lippen auf, vor allem auch die Mundwinkel. Sie entfaltet die Ringmuskulatur um den Mund herum. Sie hebt die Muskeln an, die den Mund nach unten ziehen, und strafft die Kinnmuskeln. Sorgfältig umgesetzt soll sie auch helfen, den Ringmuskel um den Mund herum zu glätten und Nasolabialfalten zu mildern.

**Ausgangsposition.** Legen Sie Zeige- und Mittelfinger unmittelbar hinter die Nasolabialfalte und pressen Sie sie leicht an. Plustern Sie gleichzeitig die Lippen zwischen den Fingern nach vorne auf. **Tipp.** Die Lippen müssen dabei voll und

faltenlos aussehen.

**Ausführung.** Nun pulsieren Sie mit den Ohren und den Zungenenden nach hinten und nach oben, die Lippen pulsieren gleichzeitig nach vorne. Ziehen Sie den unteren Wimpernkranz samt Unterlid nach oben und vom Auge weg. Je kraftvoller Sie den Zug der Muskulatur unter Ihren Zeigefingern wahrnehmen, desto fester können Sie pressen.



**Biofax® classic**  
die pflanzliche Entwässerungskur



Spannungsgefühl?

Schwellungen?

Schwere Beine?

Biofax® classic kann überflüssige Wasserpfunde ausspülen – schnell und sanft.

- Einzigartige Pflanzenextrakt-Formel
- Entwässerung auf sanfte Weise
- Ohne Verlust von Elektrolyten



**Biofax® classic.** Hartkapseln. Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Birkenblättern, Hauhechelwurzel und Gartenbohnenhülsen. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweis: enthält Traubenzucker (Glucose). Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: 01.2014. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. BC\_Pk5.0