

BALANCEgesundheit

Falten ade. Statt Beauty-OPs einfach selbst Hand anlegen? Mit „Akupressing“ sorgen Sie auf sanfte Weise für ein strahlendes Aussehen. Wir zeigen Ihnen fünf magische Übungen zur Verjüngung!

ANTI-FALTEN-TRAINING fürs Gesicht

52

MADONNA



DAS SAGEN FALTEN ÜBER DIE GESUNDHEIT



„Natürlich Falten weg - Akupressing: Die sanfte Methode für ein jugendliches Aussehen“ von Gabriela Blasid. Erschienen im Südwest Verlag, um 17,50 Euro.

1 Augen: Augenschwellungen deuten auf eine Stauung in den Nieren hin; eine Verdickung der Oberlider kann ein Zeichen von Herzschwäche sein. Eine Schwellung am Unterlid zeigt eine Blasenchwäche, größere Schwellungen verraten Funktionsstörungen der Nieren. Lachfalten treten häufig bei fröhlichen Menschen auf, verweisen aber auch auf einen Elastizitätsverlust des Bindegewebes.

2 Stirn: Waagrechte Querfalten auf der Stirn sind Hinweise auf Stress und innere Anspannung. Senkrechte Stirnfalten sind seltener und kreuzen sich mit den waagrechten Stirnfalten. Diese Falten verbinden Denken mit Klugheit, welche meist angeboren ist.

3 Augenbrauen: Unsere Augenbrauen geben Hinweise auf den Hormonhaushalt. Bei besonders dünnen Augenbrauen fehlt vermutlich das Hormon Östrogen, dicke und buschige Augenbrauen stehen für einen hohen Testosteronspiegel.

4 Zornesfalte: Viele senkrechte Falten auf der Stirn deuten auf eine geschwächte Leber hin. Bei waagrechten Querfalten über der Nasenwurzel ist die Wirbelsäule geschwächt.

5 Nasolabialfalte: Menschen mit beidseitig ausgeprägten Falten neigen zu Magenproblemen. Bei einer Belastung der Leber ist besonders die rechte Seite betont, bei einer Betonung der linken Seite ist die Bauchspeicheldrüse betroffen.

6 Wangenzone: Die Wangenpartie stellt die Herz-Zone dar. Eingefallene Wangen sind oft ein Zeichen für Magen- und Bauchspeicheldrüsenprobleme. Aufgedunsene Wangen weisen auf einen hohen Konsum von Eiweiß und Fett hin.

7 Lippen: Bei organischen Störungen verändert sich die Form der Lippen. Eine Verdickung der Unterlippe deutet auf Verdauungsprobleme hin. Schmale Ober- und Unterlippen sind ein Zeichen für fehlende Magensäure. Ein Östrogenmangel ist gegeben, wenn stehle Falten auf der Oberlippe zu finden sind. Bläuliche Lippen sind ein Zeichen für einen Sauerstoffmangel.

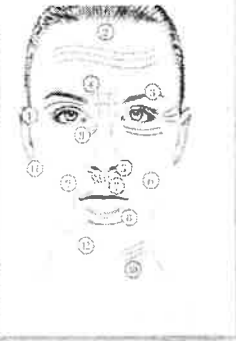
8 Kinnfalte: Die Querfalte zwischen Kinn und Unterlippe ist ein Hinweis auf eine Bindegewebsschwäche oder Hämorrhoiden.

9 Halbkreisförmige Falten um den Mund: Halbkreisförmige Falten um die Mundwinkel deuten auf eine Darmchwäche hin. Parallel dazu können sich an den Mundwinkeln auch Grübchen bilden.

10 Falten am Hals: Wenn die Haut an den längs verlaufenden Muskelsträngen dünner wird, entsteht der sogenannte „Truhhahn-Hals“.

11 Falten vor dem Ohr: Ein Nachlassen der Nierenfunktion besteht oft dann, wenn viele Falten über dem Ohr vorhanden sind.

12 „Hexenfalten“: Bei den Hexenfalten handelt es sich meist um Probleme der Lendenwirbelsäule.



Keiner mag sie, doch jeder trägt sie: Gesichtsfalten. Oft zeichnen sie sich als schöne Lachfalten und Grübchen um Augen und Mundwinkel oder als Grübelfalten zwischen Augenbrauen und auf der Stirn ab. Doch Stressfurchen und Krater sind keine schönen Zeichen der Hautalterung.

Der biologische Alterungsprozess setzt bereits um das 25. Lebensjahr schleichend ein. Die schlechte Nachricht: Jeder Mensch ist den Faktoren der Zellaalterung unterworfen. Die gute Nachricht lautet jedoch, dass wir viel dafür tun können, um den Alterungsprozess hinauszuzögern. Für diejenigen, die diesen Vorgang ganz ohne chirurgische Eingriffe verlangsamen wollen, eignet sich die sanfte Methode des Akupressings. Mit diesem Verjüngungsprogramm aktivieren Sie Ihren inneren Jungbrunnen im Handumdrehen. Der größte Vorteil der Methode? Sie lässt sich ganz einfach allein und zuhause anwenden. Akupressur ist sehr wirkungsvoll, jedoch keine Technik mit Sofort-Effekt. Wird das Programm regelmäßig über ein Jahr lang praktiziert, bewirkt es eine Verlangsamung der Zellaalterung. Das tiefer liegende Muskel- und Bindegewebe wird dadurch vitalisiert. Trainings- oder Doppelknie einfach wegtrainiert.

Warum Akupressur? Akupressur basiert auf der Annahme, dass alle Beschwerden auf

53

BALANCEgesundheit



FÜR EINEN
SCHÖNEN MUND

Lage der Punkte: Punkte 1/5 liegen einen halben Zentimeter neben dem Mundwinkel. Punkte 2/4 liegen in der Mitte zwischen Nasenflügel und Oberlippe. Punkt 3 liegt oberhalb der Oberlippe im Grübchen zwischen Nase und Oberlippe. Punkte 6/8 liegen unter der Unterlippe seitlich auf dem Mundringmuskel. Punkt 7 liegt im Grübchen in der Mitte des Kinns. **So geht's:** Pressen Sie die Punkte 1–8 vom linken Mundwinkel ausgehend um den Mund herum auf dem Mundringmuskel. **Wichtig:** Denken Sie während der Behandlung immer an Ihr Ziel und das Resultat, das Sie erreichen wollen!



FÜR EINE
GLATTE STIRN

Lage der Punkte: Punkt 1 liegt in der Vertiefung in der Ecke der Stirn. Punkt 2 liegt 1 Zentimeter neben Punkt 1 im Haaransatz. Die Punkte 3 und 4 liegen 0,5 Zentimeter innerhalb der natürlichen Haaransatzlinie. Punkt 5 sitzt in der Augenbrauenmitte. Punkt 6 liegt zwischen den Augenbrauen. **So geht's:** Pressen Sie zuerst die Punkte 1–4 entlang der Haaransatzlinie von einer Schläfenseite zur anderen – diese stärken und durchbluten die Stirnmuskulatur. Dann pressen Sie die Punkte 5, 6, 7 über dem Ohr. Anschließend Punkt 8 an der Augenbraue.



It's Magic. Sie wollen straffer, strahlender und deutlich jünger aussehen? Mit diesen einfachen Übungen schaffen Sie das!

Störungen des Energieflusses (Qi) im Körper zurückzuführen sind. Durch sanften Druck auf bestimmte Hautpunkte werden die Energiebahnen von außen stimuliert und Blockaden gelöst, das Gleichgewicht wird so wiederhergestellt. Die Anwendung der Akupressur im Gesichtsbereich unterstützt das Zellwachstum. Die nachfolgenden Übungen sind den Hauptmeridianen auf beiden Seiten des Gesichts zugeordnet. Das Berühren dieser Punkte setzt den Energiefluss frei

und regt dadurch den Lymphfluss und die Durchblutung der Nervenbahnen an. Das Ergebnis? Bei regelmäßiger Behandlung werden Falten geglättet, das Gesicht entspannt und verjüngt sich. Bei der Methode werden sämtliche Akupunkturpunkte nicht mit Nadeln – so wie bei der Akupunktur – sondern mit einem Druckstift aus Glas oder Holz (Akupressurstifte gibt es im medizinischen Fachhandel) oder mit den Fingern gepresst und somit stimuliert. Um sichtbare Erfolge zu erzielen, sollten für das Anti-Falten-Pressing zunächst 21 Tage lang täglich 10 Minuten eingeplant werden.

Das Ergebnis von Akupressing ist ein Facelift ohne Wunden, Schwellungen und die Risiken, die eine Operation mit sich bringt. Diese Methode hat außerdem den großen Vorteil, dass sie mit etwas Übung relativ leicht durchgeführt werden kann.

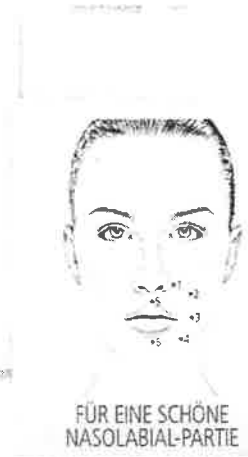
S. GOLTES, B. LANG

MADONNA



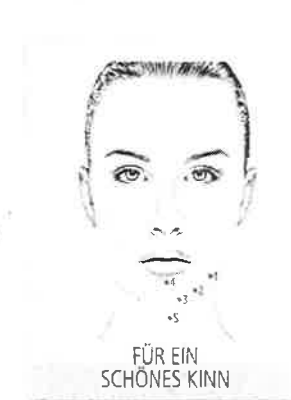
FÜR EINE SCHÖNE
AUGENPARTIE

Lage der Punkte: Punkt 1 befindet sich in der kleinen Mulde unter dem Auge auf dem Knochen. Punkt 2 im Innenwinkel der Augen am Nasenrücken. Punkt 3 liegt auf dem Ansatz der Augenbrauen, Punkt 4 in der Mitte der Brauen. Punkt 5 befindet sich in der Vertiefung der Augenbraue. Punkt 6 liegt mittig zwischen den Augenbrauen. Punkt 7 befindet sich zwischen äußerem Augenwinkel und Ohr. **So geht's:** Beginnen Sie am linken Auge. Setzen Sie den Punktmassagesstift an Punkt 1 an, mit kleinen kreisförmigen Bewegungen pressen und für mindestens 30 Sekunden halten. Anschließend die Punkte 2–5 im Uhrzeigersinn. Zuletzt akupressieren Sie die Punkte 6, 7. Punkt 8 wird bei müden Augen gepresst.



FÜR EINE SCHÖNE
NASOLABIAL-PARTIE

Lage der Punkte: Punkt 1 liegt neben den Nasenflügeln. Punkt 2 befindet sich über dem Kreuzpunkt der Pupillenmitte und Höhe der Nasenlöcher. Punkt 3 liegt am Schnittpunkt zwischen der Pupillenmitte und dem Ende der Mundwinkel. Punkt 4 liegt knapp darunter. Punkt 5 und 6 befinden sich jeweils ober- und unterhalb des Mundes. **So geht's:** Beginnen Sie mit den Punkten 1–4. Dann akupressieren Sie die Punkte 5 und 6.



FÜR EIN
SCHÖNES KINN

Lage der Punkte: Punkt 1 liegt vor und über dem Kieferwinkel (bei fest geschlossenem Unterkiefer). Punkt 2 liegt etwas in der Mitte des Unterkieferendes. Punkt 3 liegt am Rand des Kinns. Punkt 4 befindet sich in der Mitte des Kinngrübchens. Punkt 5 ist direkt unterhalb des Zungenbeins unter dem Kinn. **So geht's:** Für die Kinn-Behandlung pressen Sie zuerst die Punkte 1–3. Anschließend pressen Sie die Punkte 4 und 5 am Kinn und unter dem Kinn am Hals. **Wichtig:** Denken Sie während der Behandlung immer an Ihr gewünschtes Resultat.