

Höfler  
Fitness-Training fürs Gesicht



### Die Autorin

Nach dem Motto „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ hält die Sport- und Gymnastiklehrerin **Heike Höfler** ganzheitliche Kurse rund um Themen wie Rücken, Atem, Gesicht, Kiefer oder Entspannung.

Nachdem sie zunächst viele Jahren in Kliniken gearbeitet hatte, machte sie sich 2002 selbstständig.

Ihr Credo: Übungen müssen alltagstauglich sein.

„Ich baue meine Gesichtsübungen gerne in den Alltag ein, z. B. übe ich auf dem Sofa oder einem Schreibtischstuhl mit Kopfstütze. Lächeln Sie so oft wie möglich, das tut gut, und kommt auch noch gut an!“

Bekannt wurde Heike Höfler mit dem Thema Fitness-Training fürs Gesicht auch durch TV- und Radio-sendungen. Bei TRIAS hat sie unter anderem die Erfolgstitel „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“, „Atementspannung“ und „Der kleine Coach für Kiefer & Nacken“ veröffentlicht. Weitere Informationen finden Sie unter [www.heike-hoefler.de](http://www.heike-hoefler.de)

Heike Höfler

# Fitness-Training fürs Gesicht

Gymnastik statt Botox  
Die besten Übungen gegen Falten, Tränensäcke  
und Doppelkinn



TRIAS

7 **Einführung**

9 **Wissen über die Haut**

10 **Für eine straffe und frische Haut**

11 **Spannungen abbauen**

11 Falten gehören dazu

11 Gesichtsgymnastik ist wichtig

13 Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben

14 **Von Knochen, Muskeln und Haut**

14 Die Basis: der Schädel mit seinen Muskeln

14 Der Aufbau der Haut

16 Oberhaut: unsere äußere Grenze

18 Lederhaut: fest und elastisch

19 Unterhaut: Binde- und Fettgewebe

21 Die Sinnesfunktionen der Haut

22 Akupressur – damit die Lebensenergie fließt

27 Die Haut als Ausdrucksorgan

28 Die Haut als Schutz- und Abwehrorgan

30 Die Regulation der Körpertemperatur

31 Die Atemfunktion der Haut

32 Das Altern der Haut

35 Gesichtsgymnastik statt Botox

**Sichtbar weniger Falten**

Eine jugendliche, dynamische Ausstrahlung, wer wünscht sich das nicht? Dabei genügen bereits ein paar Minuten täglich, um die Haut vital und elastisch zu erhalten. Ob Hals und Kinn, Mund und Wangen oder die Augenpartie – für jede Region gibt es die passenden Übungen.





- 37 **Ihr Fitness-Training fürs Gesicht**
- 38 **Für ein frisches, jugendliches Aussehen**
- 38 Vorbereitung auf die Gesichtsgymnastik
- 42 **Atemübungen – erfrischend und belebend**
- 46 **Übungen für einen schönen Hals**
- 48 Gute Kopfhaltung – ein Plus für den Hals
- 56 **Übungen für ein straffes Kinn**
- 58 Straffes Kinn wirkt jugendlich
- 66 **Übungen für die Lippen und den Mund**
- 68 Nasolabialfalten und Lippenfältchen glätten
- 75 Für einen schönen Mund
- 80 **Übungen für die Wangen**
- 82 Die Wangen festigen
- 90 **Übungen für die Augenpartie**
- 92 Training für die Muskulatur rund ums Auge
- 96 Müde Augen munter machen
- 100 **Übungen für Schläfen und Stirn**
- 102 Stirn entspannen – Stirnfalten glätten
- 107 **Entspannung**
- 107 Entspannung fürs Gesicht
- 108 Entspannendes Atmen und Visualisieren
- 111 **Massage von Gesicht und Hals**
  
- 119 **Was die Haut frisch, vital und jung erhält**
- 120 **Hautpflege ist Gesundheitspflege**
- 120 Wirksame Pflege für die Haut
- 122 Schlaf und Bewegung
- 123 Sauna und belebendes Wasser
- 125 Pflege von innen
- 126 Das Leben bejahen – positiv denken



# Einführung

Geht es Ihnen auch so? Trotz teurer Gesichtscremes haben sich ein paar Fältchen eingeschlichen, und nun suchen Sie nach neuen und wirksamen Wegen. Probieren Sie es mit Gesichtsgymnastik: Sie erhält die gesunde, attraktive Spannkraft der Haut, sorgt für einen lebendigen Gesichtsausdruck und regt die Regenerationskräfte der Haut an. Und sie ist einfach, natürlich und absolut frei von Nebenwirkungen.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der sich hat liften lassen, möchten aber selbst lieber zu einer unblutigen und dennoch wirksamen Alternative greifen. Oder Sie lesen in den Journalen über die Vorzüge, aber auch die Risiken der mittlerweile so beliebten „Botox-Partys“ und können sich diese Behandlung für sich selbst nicht vorstellen. Auf ihrer Suche nach einem natürlichen Wegweiser stießen manche mehr oder weniger zufällig auf mein Buch „Das Fitness-Training fürs Gesicht“.

Die Motive für das „Fitness-Training“ sind unterschiedlich: als kosmetische Maßnahme, zur Schönheitspflege, aus gesundheitlichen Gründen oder zur Steigerung der persönlichen Ausstrahlung. Genauso vielfältig sind die Wirkungen der Gesichtsgymnastik, und zwar sowohl auf die jugendliche wie die alte Haut: Sie verbessert Durchblutung und Lymphfluss, beseitigt Abfallstoffe und bewirkt einen frischen Teint. Außerdem hilft sie, unsere Gesichtsmuskeln (Mimik) zu entspannen,

und entscheidet maßgeblich darüber, wie attraktiv wir auf unsere Umgebung wirken. Die Gesichtsgymnastik wird keine Wunder gegen die biologische Uhr vollbringen. Sie wird nicht jede Falte aus dem Gesicht verbannen und Sie zum Model wandeln. Aber sie wird Ihr Selbstvertrauen stärken, indem Sie den Alterungsprozess nicht einfach resignierend hinnehmen, sondern versuchen, ihn zu verlangsamen.

Warum aber Gymnastik, wenn es Cremes und Co. gibt? Die Antwort kennen Sie selbst: Weil Kosmetik nicht wirklich hilft. Soll die Haut auch in späteren Jahren gesund und frisch aussehen, muss frühzeitig mit ihrer sorgfältigen Pflege im umfassenden Sinn begonnen werden. Sie wird es uns danken, genau wie sie uns das Gegenteil, die Missachtung, übel nimmt. Allerdings sind viele zunächst sichtbare Effekte von Cremes nur oberflächlich und vorübergehend: Die Haut in den Fältchen wird mit Feuchtigkeit angereichert und geglättet, aber auf der Zellebene ändert sich nichts. Echte

positive Wirkungen in tieferen Schichten der Haut – nämlich dort, wo neue Zellen, neues Kollagen und elastische Fasern entstehen – erreichen Sie nicht mit passivem Cremen, sondern durch aktive Gymnastik.

Das Hautbild muss von innen her verbessert und aufgebaut werden. Pflege von außen ist nur ein unterstützender Faktor. Feuchtigkeitsspendende Cremes helfen, den Säureschutzmantel der Haut aufrechtzuerhalten, und schützen die Haut vor dem Austrocknen. Alles andere erreichen Sie am besten durch eigene Aktivität, die zudem nichts kostet und immer verfügbar ist. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Beharrlichkeit beim Durcharbeiten dieses Buches. Der Erfolg stellt sich dann unaufhaltsam ein. Und: Gesichtsgymnastik entspannt, bewirkt eine seelische Ausgeglichenheit und baut Stress ab!



# Wissen über die Haut

Die Haut ist mehr als nur die Hülle unseres Körpers. Sie grenzt uns nach außen hin ab und spielt eine wichtige Rolle als Schutz- und Abwehrorgan. Sie hilft, unsere Körpertemperatur konstant zu halten. Darüber hinaus sorgt sie für vielfältige Sinneswahrnehmungen. Gründe genug, sich einmal intensiv mit ihrem Aufbau zu beschäftigen.

## Für eine straffe und frische Haut

**Die Haut ist eine lebendige, äußerst dynamische Hülle. Wir erhalten ihre Funktionsfähigkeit, ihre weiche, elastische Beschaffenheit durch ausgewogene Ernährung, konsequente Pflege und viel Bewegung an der frischen Luft. Regelmäßige Gesichtsgymnastik hilft, Ihre Haut lebendig, straff und frisch zu erhalten.**

Die Haut sollte elastisch, geschmeidig und gut durchblutet sein. Die Schönheit der Haut hängt nicht zuletzt von der Gesichtsmuskulatur ab. Die Gesichtshaut ist mit den Gesichtsmuskeln direkt verbunden und muss deren Bewegungen folgen. Dadurch entsteht auch der mimische Ausdruck des Gesichts. Nimmt die Spannkraft dieser Muskeln ab und verkümmern sie, weil wir viele von ihnen im täglichen Leben kaum benutzen, dann wird unsere Haut vorzeitig altern und erschlaffen. Dann droht die „Gesichtskonstruktion“ wie bei einem verwitterten Bauwerk einzustürzen.

Die zweite Stütze des Gesichts sind die kollagenen und elastischen Fasern des Bindegewebes der Lederhaut. Auch sie können sich zurückbilden und an Festigkeit, Elastizität sowie an Volumen verlieren.

Durch eine gezielte, tägliche Gesichtsgymnastik wird das kollagene und subkutane Bindegewebe optimal durchblutet, die Hautzellen erhalten genügend Sauerstoff und Nährstoffe, die Muskel- und Bindegewebsfasern

bleiben länger erhalten und regenerieren sich schneller. Die Haut erhält dadurch ein rosiges, straffes, frisches, jugendliches Aussehen. Auch die Lymphzirkulation wird durch Kontraktionsübungen positiv beeinflusst. Schlacken werden besser beseitigt und die Zellen gereinigt.

*wichtig*

**Der Wechsel von Spannung und Entspannung regt die kollagenen Fasern an, sich zu vermehren. Das Gewebe wird dadurch fester und straffer.**

Durch die im zweiten Teil dieses Buches beschriebenen Gesichtsbungen können wir verhindern, dass die Muskeln und die elastischen und kollagenen Fasern sich zu rasch zurückbilden und ihre Spannkraft verlieren, wie es ja der Alterungsprozess mit sich bringt. Wir können mit einfachen, natürlichen Mitteln einem frühzeitigen Alterungsprozess der Gesichtshaut entgegenwirken und sogar teilweise Degenerationsschäden wieder ausgleichen. Denn durch den An- und Entspannungsreiz bzw. durch die sanfte

Dehnung mit nachfolgender Entspannung der Gesichtshaut werden die Bindegewebszellen angeregt, mehr Kollagen und Elastin zu bilden. Diese beiden Stoffe sind für die Hautfestigkeit und -elastizität entscheidend. Außerdem lernen wir, durch ein bewusstes An- und Entspannen der Gesichtsmuskeln unsere Mimik besser zu kontrollieren und dadurch verstärkte Mimikfalten zu vermeiden. Das Gesicht wirkt ansprechender, ausdrucksvoller, strahlender.

▼ **Gesichtsgymnastik hilft, die Haut elastisch und straff zu halten.**



# Spannungen abbauen

**Fältchen im Gesicht unterstreichen unsere Lebenserfahrung und unsere Individualität. Kurz: Sie gehören zum Älterwerden. Aber im Laufe unseres Lebens eignen wir uns viele (schlechte) Gewohnheiten an, die sich oft tief in unsere Gesichtshaut eingraben. Gesichtsgymnastik wirkt solchen Anspannungen entgegen.**

**Z**u der mimischen Gesichtsmuskulatur werden in der Regel 24–26 Muskeln gezählt. Die Anzahl ist relativ willkürlich, da manche Muskeln aus mehreren Teilen bestehen (der Oberlippenmuskel besteht z. B. aus 3 Teilen). Außerdem sind an der Mimik auch angrenzende Halsmuskeln beteiligt. Wie alle Muskeln können auch die kleinen Gesichtsmuskeln erschlaffen, weil wir sie im täglichen Leben kaum benützen. Dann ist ihre Durchblutung und damit ihre Ernährung nicht mehr gewährleistet. Kontraktionsübungen helfen, sie zu stärken und elastisch und wohl geformt zu erhalten. Umgekehrt entstehen häufig typische Falten, wenn wir aus schlechter Gewohnheit immer wieder einen bestimmten Gesichtsausdruck einnehmen, z. B. beim Essen oder Sprechen. Aber nicht nur Falten, auch Gesichtsschmerzen können durch einen gewohnheitsmäßigen Gesichtsausdruck entstehen (ebenso durch Bewegungen wie nächtliches Zähneknirschen).

Muskeln, die dauernd kontrahiert werden, verspannen und tun weh. Leider nimmt man dies bewusst

überhaupt nicht mehr wahr. Diese Körperwahrnehmung können Sie aber wieder erlernen, da die Übungen

## Falten gehören dazu

Es geht keineswegs darum, jegliche Falte im Gesicht zu vermeiden, denn zum reifen, „lebenserfahrenen“ Gesicht gehören Falten in gewissem Umfang einfach dazu. Die zunehmende Weisheit und Aussagekraft, die ein Mensch im mittleren Alter einem Jugendlichen voraus hat, darf sich in seinem Gesichtsausdruck ruhig zeigen und soll nicht vertuscht werden. Es kommt vielmehr darauf an, wie sich die Fältchen in das Gesicht einprägen. So können wir z. B. teilweise verhindern, dass tiefe Zornesfalten zwischen

## Gesichtsgymnastik ist wichtig

Um das Ausmaß der Problematik zu begreifen, müssen wir uns erst einmal damit beschäftigen, wie die Haut

auch das Körpergefühl schulen und uns spüren lassen, wenn wir Muskeln unnötig anspannen. Durch die im zweiten Teil des Buches beschriebenen Kontraktionsübungen, Atem- und Entspannungsübungen lernen wir, diese Muskeln besser zu kontrollieren und zu entspannen. Nicht nur unser Gesichtsausdruck wird freier, lockerer, gelöster, sondern auch unser ganzes Wesen, denn körperliche Spannungszustände lösen innere Anspannung aus und umgekehrt; körperliche Entspannung lässt uns auch seelisch zur Ruhe kommen.

den Augenbrauen entstehen oder heruntergezogene Falten um die Mundwinkel uns eine dauernde Griesgrämigkeit bescheinigen. Je härter und starrer das Bindegewebe wird, umso tiefer können sich Falten ausbilden. Wir können dafür sorgen, dass dieser Prozess nicht beschleunigt, sondern verzögert stattfindet, und wir können unser Gesicht so pflegen bzw. durch Gesichtsgymnastik so frisch, geschmeidig und fest erhalten, dass nur kleine Fältchen – nicht eingegrabene Furchen – entstehen.

aufgebaut ist, nach welchen Gesetzen sie funktioniert und wie sie schön gehalten werden kann. Dann werden wir

auch verstehen, dass passives Salben immer nur dem Glatt- und Geschmeidighalten der Oberhaut dienen kann, denn die Aufnahmefähigkeit der Haut für Stoffe von außen ist gering. Cremes binden die Hautfeuchtigkeit und erhalten die Oberflächenschicht weich. Jedoch spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte die Hautpflege durch eine spezielle Gesichtsgymnastik unterstützt werden, damit die Gesichtskonturen straff, die Muskeln kräftig bleiben und die Zellen sich rasch regenerieren können.

### wichtig

„Man altert, wie man lebt.“ Das ist eine große Chance: Sie können durch Ihre Lebensweise einiges dafür tun, den Alterungsprozess zu verzögern.

### Möglichkeiten, das Altern zu verzögern

Richtige Ernährung, Entspannung und Bewegung sind die Schlüsselworte.

- Ernähren Sie sich ausgewogen und verantwortungsvoll.
- Trinken Sie reichlich – Mineralwasser, Kräutertees und Säfte ohne Zuckerzusatz.
- Gehen Sie sehr maßvoll mit Genussmitteln um.
- Nehmen Sie Medikamente nur ein, wenn dies unumgänglich ist.
- Informieren Sie sich über Schadstoffe in Ihrer Umgebung; gehen Sie ihnen aus dem Weg.
- Meiden Sie intensives UV-Licht, vor allem die Mittagssonne.

- Lassen Sie sich nicht von zu viel körperlichem und seelischem Stress überwältigen; schalten Sie öfters ab.
- Lernen Sie eine Entspannungstechnik, z. B. entspannendes Atmen.
- Bewegen Sie sich ausgiebig – täglich! Bewegung, z. B. Gymnastik, vertieft die Atmung und führt dem Organismus mehr Sauerstoff zu, mit allen positiven Folgen.

Folgende Organe und Funktionselemente sind gut durch Gymnastik zu trainieren:

- Herz und Kreislauf einschließlich Gehirngefäße

- Lunge und Atemwege
- Verdauungsorgane
- Harnwege
- Geschlechtsorgane
- Immunsystem
- Bewegungsapparat – Muskeln, Bänder, Gelenke
- Augen
- Haut

In jedem Fall wirkt sich beharrliches Üben auch günstig auf die Psyche aus.

- ▼ Viel trinken, am besten ungesüßte Tees, Säfte oder Wasser.



# Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben

Das Lymphsystem arbeitet wie eine „Körperpolizei“, indem es Giftstoffe, Stoffwechselschlacken und Bakterien aus dem Gewebe unschädlich macht und abtransportiert. Mit ein paar Tricks bringen Sie die Lymphe wieder richtig in Fluss, was Schwellungen, z. B. um die Augen herum, und Hautunreinheiten vorbeugt.

Die Lymphe ist eine Gewebeflüssigkeit, die unsere Körperzellen umspült und selbst die Zellen noch von Abfallstoffen befreit, die nicht mehr vom Blut erreicht werden. Das Lymphsystem beginnt in der Peripherie mit feinen Gefäßen, die ähnlich wie Löschpapier die Gewebeflüssigkeit aufsaugen. Die feinen Lymphgefäße vereinigen sich zu immer größeren Bahnen, die etwa parallel zum Venensystem herzwärts verlaufen. Die Hauptlymphbahnen vereinigen sich zum Milchbrustgang, der zusammen mit anderen Sammelgefäßen hinter dem Schlüsselbein ins Venensystem einmündet. Zwischen die Lymphbahnen sind die Lymphknoten geschaltet; sie „filtrieren“ die Lymphe und produzieren Abwehrzellen (Lymphozyten). Lymphknoten befinden sich im ganzen Körper. Besonders gut tastbar sind sie am Hals (z. B. bei einer Angina) und hinter den Ohren.

Die Lymphe wird von der Aktivität der Muskeln bewegt. Ähnlich wie die Venen sind die Lymphgefäße mit Klappen versehen, die wie Einwegventile funktionieren und ein Zurückfließen der Lymphe verhindern. Arbeiten Muskeln zu wenig

oder zu langsam, staut sich die Lymphe sehr schnell. Verursacht oder begünstigt wird eine Stauung auch durch zu flaches



▲ Setzen Sie Ihre flachen Finger senkrecht auf der Oberlippe an. Führen Sie nun auf den Wangen kreisende Bewegungen nach außen durch. Unter den Augen brauchen Sie nur einen oder zwei Finger anzusetzen.

Atmen, Übergewicht, Genussgifte, ungesunde Ernährung, Bindegewebsschwäche und verschiedene Erkrankungen. Sehr deutlich lässt sich ein geschwächter Lymphfluss morgens an geschwellenen Augenlidern oder Tränensäcken ablesen; aber sichtbar wird er auch häufig, nach langem Stehen oder Sitzen, an den Knöcheln. Dies kann sich zu massiven Wasseransammlungen im Gewebe, sogenannten Ödemen, steigern.

## Sanftes Ausstreichen

Ausstreichungen des Gesichts helfen, gestaute Lymphflüssigkeit abzutransportieren, was bei Schwellungen (Augen!) oder Hautunreinheiten besonders wichtig ist. Kombinieren Sie dazu die in diesem Buch vorgestellte Gesichtsgymnastik mit ableitenden Streichungen: immer von der Mitte des Gesichts nach außen, dann zum Ohr (unterhalb der Ohr läppchen), unter den Unterkieferwinkel und den Hals hinab. Sie können die Übungen je nach Bedarf 2-mal wöchentlich oder täglich durchführen.

Durch kreisende, pumpende Bewegungen fließen die Schlacken besser ab. Ziehen Sie die Kreise mit flachen Fingern immer zuerst nach unten, dann nach außen. Die ableitenden Griffe werden nur leicht und zart ausgeführt. Kreisen Sie etwa 5-mal auf einer Stelle, dann setzen Sie die Finger ein Stück weiter rauf, bis Sie bei den Ohren angekommen sind, dann, wie oben beschrieben, den Hals hinab bis zu den Schlüsselbeinen.

Die Lymphdrainage sollte nicht bei akuten Entzündungen im Gesichts- oder Halsbereich durchgeführt werden. Diese Einschränkung gilt natürlich auch für die Akupressur.