

ORF nachlese**Saisonale Genüsse**

Kulinarische Highlights
mit Kürbis, Mohn &
heimischen Pilzen

Franz Gabesam

Pflanzen sicher
überwintern

**Herbstliche
Ausflugsziele**

Gosau, Leiser Berge
& Törggelen
in Südtirol

PLUS:
TEES,
TINKTUREN
& WICKEL
FÜR KINDER

50
Rezepte
aus der
Natur
Apotheke

Sanfte Selbsthilfe bei ...

ERKÄLTUNG | WINTERDEPRESSION
SCHLAFSTÖRUNGEN | KOPFSCHMERZEN

60 Jahre TV

Zwei Jubiläums-
Extra-Ausgaben

- **HUNDE** Notfallplan bei Vergiftungen
- **FRISCH GEKOCHT** Start in die neue Saison
- **SONNENLICHT** Quelle der Gesundheit





FOTO: BUENOS DIAS

Lassen Sie
Ihre (Gesichts-)
Muskeln spielen!

Mimik-Training fürs Gesicht

4 x Body-Building für eine jugendlichere, straffere Haut
von Heilpraktikerin und Buchautorin Gabriela Biasini*



Schultern weit nach außen unten entspannen, den Hals lang und gerade halten, der Kopf sollte gerade auf dem Hals sitzen, das Kinn im rechten Winkel dazu, so die Anleitung von Elisabeth Kiener (s. Interview, S. 100).

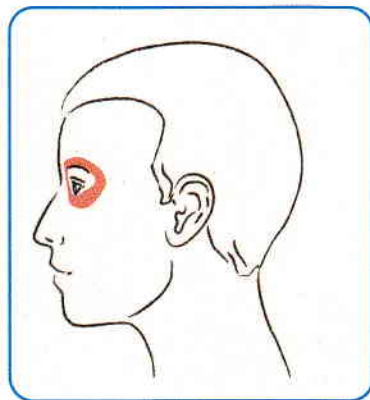
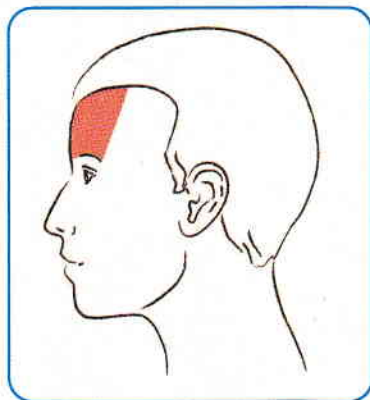
Voller Körpereinsatz. Denn „schlaffe Körperhaltung heißt auch schlaffes Gesicht. Aufgespannte Körperhaltung bedeutet aufgespanntes Gesicht. Eine traurige Körperhaltung zieht ein trauriges Gesicht nach sich.“ Positive Körperspannung hingegen gehe mit positivem Gesichtsausdruck einher, erklärt Benita Cantieni in ihrem Buch „Faceforming mit Tigerfeeling“. Denn alles, was wir mit unserem Körper anstellen würden, habe Auswirkungen auf das Gesicht, so die Spezialistin über „Faceforming“.

Wichtig ist, dass diese Haltung zur Gewohnheit wird, um eine entspannte Mimik zu erhalten.

Im zweiten Schritt werden Muskeln rund um den Kopf trainiert. „Wir verfügen über ca. 100 Gesichtsmuskeln, nutzen aber nur 50 Prozent und diese belasten wir noch dazu einseitig. Also müssen Muskeln aktiviert werden, über die wir uns kaum Gedanken machen, wie z. B. im Nacken, an der Stirn, an den Ohren oder am Hinterkopf“, so Fiala-Haslberger in ihrer Samstagssendung.

Mit Druck gegen Falten.

Doch es gibt auch andere, natürliche Anti-Falten-Programme, die den Zeichen



1 Stirnmuskel (oder Augenbrauenheber)

Zieht sich über die ganze Breite der Stirn bis hin zum Haaransatz. Er hebt die Augenbraue und zieht die Kopfhaut nach vorne, dabei legt sich die Stirn in Falten.

Übung:

Legen Sie die vier Finger (ohne Daumen) beider Hände auf den Haaransatz und schieben Sie die Kopfhaut nach hinten und ziehen Sie gleichzeitig die Augenbrauen gegen den Widerstand der Hände nach unten. Halten, dann entspannen.

Halten Sie bei den folgenden Übungen alle Stellungen etwa 30-mal 5 Sekunden lang, entspannen Sie die Muskulatur anschließend und wiederholen Sie das Ganze dreimal.

2 Augenmuskel

Er umschließt jeweils ein Auge, sorgt für das Schließen der Augenlider und ist für das Blinzeln verantwortlich (Krähenfüße).

Übungen:

1. Augenpartie gesamt: Reißen Sie die Augen weit auf, mit den Zeigefingern fixieren Sie die Muskelspannung über der Augenbraue, das Auge wieder leicht nach unten fallen lassen. Spannung mit den Fingern halten, entspannen.

2. Obere Augenpartie: Legen Sie die Zeigefinger an die äußere Seite der Augenhöhle, ziehen Sie die Haut leicht nach außen (Schlitzaugen) und schließen Sie die Augen. Spannung halten, dann entspannen, Augen öffnen.

3. Untere Augenpartie: Legen Sie die Zeigefinger locker unter die Augen, nun ziehen Sie gegen den Widerstand der Finger die Unterlider nach oben (blinzeln). Spannung halten, entspannen.

2
Anti-Falten
Tipps

der Zeit entgegenwirken sollen, etwa Akupressur, wo durch Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte mit einem Druckstift oder mit den Fingern Durchblutung und Lymphfluss gesteigert werden.

„Durch sanften Druck auf bestimmte Punkte werden die Energiebahnen von außen stimuliert und Blockaden gelöst, das Gleichgewicht wird so wiederhergestellt“, erklärt Biasini in ihrem soeben erschienenen Buch „Natürlich Falten weg“.

Die Anwendung der Akupressur im Gesichtsbereich unterstütze das Zellwachstum und stärke die Gesichtsmuskulatur, so Biasini weiter. „Bei regelmäßiger Behandlung werden Falten geglättet und das Gesicht entspannt und verjüngt sich“, meint die Heilpraktikerin in ihrem neuen ganzheitlichen Beauty- und Wohlfühl-Ratgeber.

Mimik gegen Falten. Doch damit nicht genug. Biasini schlägt auch ein Mimik-training vor, um „den Hautstoffwechsel und die Durchblutung gezielt anzuregen“. Das ehemalige Model meint keck: „Sie trainieren ja auch Ihre Körpermuskeln, warum lassen Sie Ihre Gesichtsmuskeln erschlaffen?“ Da kann man kaum etwas hinzufügen, außer: Wer schön sein will, muss trainieren. Lässt man die Gesichtsmuskeln spielen, schaut nicht nur das Spiegelbild schöner und frischer aus, auch Kopfschmerzen, Verspannungen & Co. sollen dann der Vergangenheit angehören. ■

Facelifting durch Akupressur

Gewebe straffen, Bindegewebe stärken, Ausstrahlung steigern
2 natürliche, schmerzfreie Anti-Aging-Tipps von Gabriela Biasini*

Setzen Sie einen Finger genau auf die im Bild definierten Akupunkturpunkte und stimulieren Sie diese mit kleinen kreisenden Bewegungen. Diese Übungen sind am wirksamsten, wenn Sie regel-

mäßig (anfangs täglich) über 21 Tage ausgeführt werden. Das Pressen der Punkte setzt den Energiefluss frei und regt dadurch Lymphfluss, Durchblutung und Nervenbahnen an.



1 Für eine schöne Mundpartie

LAGE DER PUNKTE AM MUND

Achtung: Außer den Punkten 3 und 7 liegen die Punkte bilateral, auf beiden Seiten des Gesichts. Wenn kein Name dabeisteht, ist es kein Akupunkturpunkt, sondern ein Punkt auf dem Mundringmuskel, und wird mitbehandelt.

PUNKTE 1/5 (MA4) = DI CANG: liegen 1/2 cm neben dem Mundwinkel

PUNKTE 2/4 liegen genau in der Mitte zwischen Nasenflügel und Oberlippe

PUNKT 3 (DU26) = RENZHONG: liegt oberhalb der Oberlippe im Grübchen zwischen Nase und Oberlippe. Glättet die vertikalen Mundfalten (Einzel- und auch Notfallpunkt!)

PUNKTE 6/8 liegen unter der Unterlippe seitlich auf dem Mundringmuskel

PUNKT 7 (KG24) = CHENG JIANG: liegt im Grübchen in der Mitte des Kinns (Einzelpunkt!)

› **Wichtig:** Denken Sie während der Behandlung immer an Ihr Ziel und das Resultat, das Sie erreichen möchten!

› **Los geht's:** Für die Mund-Teilbehandlung pressen Sie alle **BLAUEN PUNKTE** 1–8 vom linken Mundwinkel ausgehend um den Mund herum auf dem Mundringmuskel.

2 Für einen glatten Hals

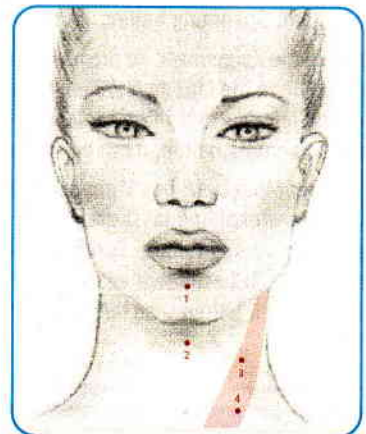
LAGE DER PUNKTE AUF DEM HALS

PUNKT 1 (KG24) = CHENG JIANG: liegt in der Mitte des Kinngrübchens

PUNKT 2 (KG23) = LIAN QUAN: liegt direkt unterhalb des Zungenbeins

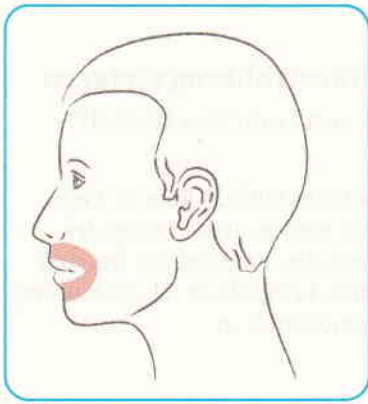
PUNKT 3 (MA9) = REN LING: liegt am vorderen Rand des großen Halsmuskels in Höhe des Adamsapfels

PUNKT 4 (MA10) = SHUI TU: liegt in der Höhe des Schildknorpels am medialen Rand des großen Halsmuskels



› **Anmerkung für die Akupressur-Übungen:** Dasselbe, was für den Körper gilt, gilt auch für das Gesicht. Es gibt keine isolierte Regulation im Körper. Am Anfang sollten Sie das ganze Programm trainieren, später können Sie auf einzelne Teilbehandlungen zurückgreifen.

› **Los geht's:** Für einen guten Effekt mit Akupressing ist es sinnvoll, die Halspartie am Anfang mit einer Noppenbürste (aus dem Drogeriemarkt) zu massieren, damit sich das Hautgewebe verdickt. Danach können Sie die **ROTEN PUNKTE** 1–4 stimulieren und sehen, ob das eine Wirkung bringt.

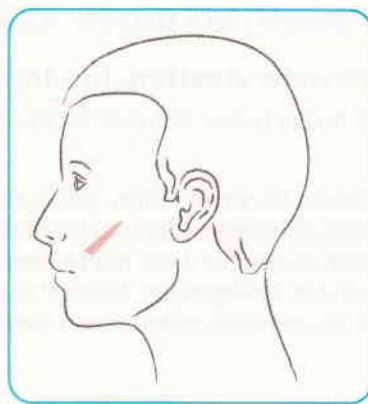


3 Mundringmuskel (oder Lippenspannmuskel)

Umschließt den Mund ringförmig. Er ist an keinem Knochen fixiert, sondern wird von anderen Muskeln gehalten. Daher ist er besonders beweglich.

Übungen:

1. Hände auf die Wangen legen, „Kussmund“ formen und den Widerstand gegen die zurückziehenden Hände halten.
2. Pressen Sie die Lippen fest zusammen, fixieren Sie mit dem Zeigefinger durch leichten Zug die Lippen, Spannung halten, entspannen.
3. Legen Sie die Zeigefinger an die Mundwinkel, pressen Sie dann die Lippen fest aufeinander und ziehen Sie nun die Mundwinkel weit auseinander. Spannung halten, dann entspannen.
4. Aus meiner Modelzeit: Das Lippen-Alphabet hebt die Mundwinkel und lässt die Lippenfältchen verschwinden. Sprechen Sie die Vokale A, E, I, O, U besonders aus: druckstark, jeden Buchstaben halten – so lange, wie Ihr Atem reicht.



4 Mundwinkel-anheber

Hebt Mundwinkel und Nasolabialfalte an. Mit dem Alter wirkt die Gravitation immer stärker. Alles zieht nach unten, dazu kommt unser mimisches Verhalten, unser Gesichtsausdruck. Was tun, wenn die Mundwinkel – wie bei manchen Menschen – nach unten zeigen?

Übungen:

1. Ziehen Sie die Lippen über die Zähne und die Partie der Mundwinkel nach oben. Halten, entspannen.
2. Lächeln Sie, ziehen Sie dabei die Mundwinkel mit den Zeigefingern nach oben, Spannung halten, entspannen.
3. Nasolabialfalte: Öffnen Sie Ihren Mund und sprechen Sie ein langes O, gleichzeitig ziehen Sie die Nase nach oben. Sie spüren den Zug entlang der Nase. Halten, entspannen.

Buchtipp



* **Noch mehr Tipps & Übungen in: Gabriela Biasini, Natürlich Falten weg. Akupressing: die sanfte Methode für ein jugendliches Aussehen, Südwest, 144 Seiten, € 17,50**



SA, 26. 9.,
ab 10.40 Uhr,
Radio Wien

Radio Wien
Wochenende



www.similasan.at

Similasan

Schau auf deine Augen!

Mit den neuen homöopathischen Augentropfen gut gewappnet gegen viele Augenprobleme.

- Bei trockenen Augen
- Bei überanstrengten Augen
- Bei allergisch reagierenden Augen
- Bei entzündeten Augen



Natürlich wirkt **Similasan**.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.