

# QI HILFT BESSER ALS BOTOX

Weniger Falten, straffere Haut? Also Botox oder OP? Das kommt für die wenigsten Frauen in Frage. Warum auch, es gibt ja eine viel sanftere Alternative: Akupressur. Dabei kommt laut TCM das Qi, die Lebensenergie, wieder in Fluss. Und mit sanftem Druck im Gesicht werden Falten spürbar vermindert - oder verschwinden gleich ganz. Wir sprachen mit Heilpraktikerin Gabriela Biasini, die es seit 30 Jahren praktiziert.

- 1 Stirn 2 Kinn 3 Augen 4 Wangen 5 Mund 6 Nasiolabial

**E**ntspannt sitzt Gabriela Biasini im Sessel, fährt mit eleganten Fingern übers Gesicht. An einigen Punkten verweilt sie, drückt mit kleinen kreisenden Bewegungen, lässt die Fingerspitzen dann zum nächsten Punkt gleiten. Nach etwa fünf Minuten schaut sie mit strahlenden Augen

hoch. „Mit einer solchen Akupressur starte ich in jeden Tag - seit 30 Jahren“, verrät die Heilpraktikerin aus Offenbach. „Mal drücke ich die Punkte rund um den Mund, mal die Punkte auf der Stirn und mal wie heute die Augenpunkte. Je nachdem was meine Haut braucht. Heute morgen etwa wirkten meine Augen so →



## STIRN

**Mach Deine Augen auf und massiere die Schläfxe**

Für eine faltenfreie Stirn zuerst die Punkte 1 bis 4 entlang der Haar-Ansatzlinie von einer Schläfenseite zur anderen pressen, sie stärken und durchbluten die Stirn-Muskeln. Dann Punkt 5 und Punkt 6, danach Punkt 7 über dem Ohr. Nun noch Punkt 8 an der Augenbraue - fertig. Fortgeschrittene aktivieren die Punkte 1 bis 4 mit 4 Fingern gleichzeitig.

## KINN

**„Weiche Partien an Kinn und Hals verschwinden“**

Für ein festes Kinn pressen zuerst die Punkte 1 bis 3. Punkt 3 ist zwar kein Akupunkturpunkt, wird aber trotzdem mitgepresst. Anschließend drücken Sie die Punkte 4 und 5 am Kinn und unter dem Kinn am Hals.

Diese Punkte sind gut, um ein Doppelkinn zu reduzieren.



→ müde.“ Da hilft ihr der Punkt 8 (siehe links) unter den Brauen.  
 Gabriela Biasini ist 60 – das sieht man ihr nicht an! Ihre Haut ist frisch und straff, ihr Mienenspiel jung und lebendig. „Das ist das Geheimnis der Akupressur! Anders als bei Botox, das die Muskeln lähmt, werden die Muskeln hier aktiviert und entspannt“. Und es gibt noch weitaus mehr positive Effekte:  
 ■ Durch die Druckmassage wird

## »FLIESST DAS QI, FREUT SICH DIE HAUT«

Gabriela Biasini

die Haut besser durchblutet, der Lymphfluss angeregt, so dass Tränensäcke verschwinden.  
 ■ Das Bindegewebe wird gestärkt, weil die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt werden.  
 Ihren Ursprung hat diese sanfte Form des Faceliftings in dem 2000 Jahre alten chinesischen Wissen der Ohr- und Schädelakupunktur – also der Behandlung mit Nadeln. Durch Aktivieren der Akupunktur-  
**Das Wissen darum ist uralt**  
 punkte soll die Energie zum Fließen gebracht werden, Beschwerden verschwinden.

Aber Akupunktur hat nicht nur gesundheitliche Effekte. „Werden Punkte an Gesicht und Dekollete stimuliert, ist das eine ganzheitliche Alternative zur Faltenunterspritzungen oder plastischer Chirurgie“, er- →



7

### AUGEN

„Der Blick wird wach, Fältchen sind gemildert“

Für die Augen-Behandlung setzt man am Punkt 1 an. Dann mit kleinen kreisenden Bewegungen pressen. Dabei den Punkt mindestens 30 Sekunden drücken. Dann die nächsten Punkte 2 bis 5 im Uhrzeigersinn auf dieselbe Weise. Im Anschluss Punkt 6 (Glabella Falte) und Punkt 7 (Schläfe seitlich) drücken. Punkt 8 wird bei müden Augen gepresst.

5

### WANGE

„Straffheit kehrt zurück, auch an der Kontur“

Zuerst die roten Punkte in der Reihenfolge 1 bis 6 drücken. Dadurch wird die Wangenstruktur schöner geformt. Anschließend pressen Sie die rot markierten Punkte 7 und 8 nacheinander.

### MUND

„Die Konturen werden wieder glatt und fest“

Für jugendliche glatte Lippenkonturen pressen Sie alle grün markierten Punkte von 1 bis 8 vom linken Mundwinkel ausgehend um den gesamten Mund herum. Bei Punkt 3 ruhig länger verweilen.

Punkt 3 glättet besonders die vertikalen Mundfalten.



# »DIE HAUT SOLL SICH WIEDER AN IHRE JUGEND ERINNERN.«

Sabine Brommer

→ klärt Sabine Brommer, TCM Ärztin in München.

Über Gesichts-Akupunktur stieß auch Gabriela Biasini auf das Thema. Sie war damals eine junge Frau und arbeitete als Model. „Ich buchte in Paris zehn Sitzungen bei Dr. med. Sao Vu-Dinh, einem japanischen Meister der Akupunktur. Und war vom Ergebnis begeistert: Nach der Behandlung war meine Haut glatter und spannte sogar leicht.“ Das war ihr Schlüsselerlebnis.

Nach der Modelkarriere lernte sie in Frankreich, in Tibet, eröffnete ihre eigene Praxis. „Mit den Jahren fand ich heraus, dass man die Punkte auch durch Pressen mit den Fingern aktivieren kann.“ Also durch Akupressur, die hat den Vorteil, dass man sie selbst ohne Hilfsmittel anwenden

## Einfach nachzumachen

kann. Dabei auf einiges achten: „Für erste Erfolge konzentrieren Sie sich in den ersten drei Wochen auf eine Gesichtspartie, zum Beispiel die Stirn. und behandeln sie morgens und abends 10 bis 15 Minuten“, so Biasini, die ein Buch zu dem Thema geschrieben hat („Natürlich Falten weg“, südwest, 16,99 Euro). Später reichen drei Mal die Woche.

Die Technik ist einfach: Mit den Zeigefingern in kleinen Kreisen drücken. Dabei soviel Druck ausüben, dass man den Punkt deutlich spürt, es aber nicht schmerzt. „Visualisieren Sie, wie Sie gerne aussehen möchten“, empfiehlt Gabriela Biasini strahlend. Dann können Sie sich auf tolle Ergebnisse freuen.“

Punkt 5 ist der Erste-Hilfe-Punkt bei einer Ohnmacht.

## NASE

**Mach Deine Augen auf und massiere die Schläfen**

Es werden die Punkte von 1 bis 6 gedrückt werde. Nach jeder Akupressur empfiehlt Biasini die Eigenhandmassage: Man streicht man mit dem Handballen kräftig von der Gesichts-Mitte gerade nach außen.