



MODE & BEAUTY

QI BESSER ALS BOTOX

Weniger Falten, straffere Haut? Also Botox oder OP? Das kommt für die wenigsten Frauen infrage. Warum auch, es gibt ja eine viel sanftere Alternative: Akupressur. Denn in der traditionellen chinesischen Medizin kommt so das Qi, die Lebensenergie, wieder in Fluss - und dank des sanften Drucks im Gesicht werden Falten spürbar vermindert oder sie verschwinden gleich ganz.

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

Entspannt 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

„Die Haut ist ganz entspannt und faltenfrei“

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 vier Fingern gleichzeitig.

KINN

„Weiche Partien an Kinn und Hals verschwinden“

Für ein festes Kinn zuerst die Punkte 1 bis 3 pressen. 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.

AUGEN

„Der Blick wird wach,
Fältchen sind gemildert“

Für das Falten-weg-Programm an den Augen an Punkt 1 ansetzen. Dann mit kleinen kreisenden Bewegungen pressen. Den Punkt mindestens 30 Sekunden drücken. Dann die nächsten Punkte 2 bis 5 im Uhrzeigersinn auf dieselbe Weise. Zum Schluss Punkt 6 (Glabellafalte) und Punkt 7 (Schläfe seitlich) drücken. Punkt 8 bei müden Augen pressen.

WANGE

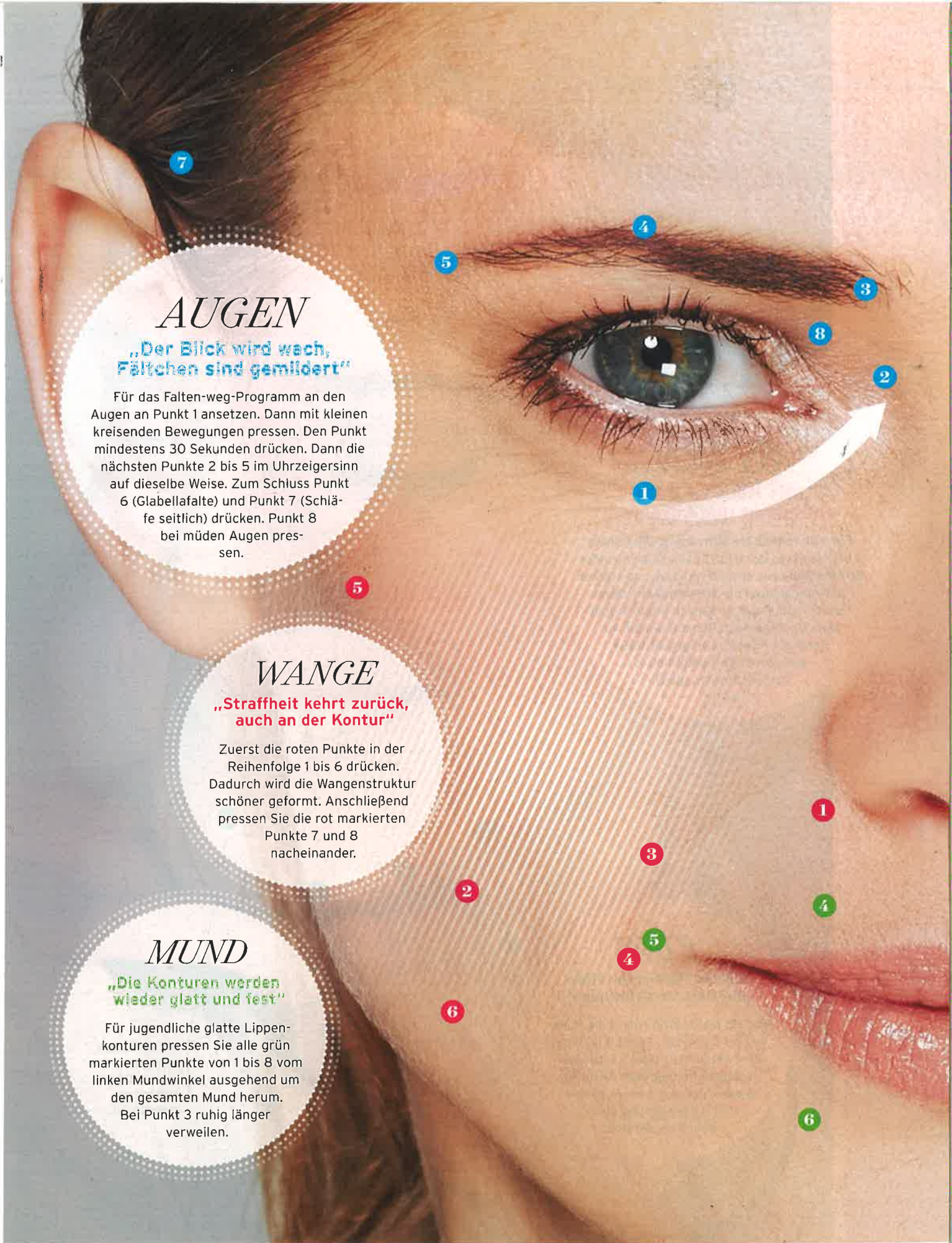
„Straffheit kehrt zurück,
auch an der Kontur“

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.





→ müde.“ Da hilft ein Druck auf Akupressur-Punkt 8 (siehe Detail links) unter den Brauen.

Gabriela Biasini ist 60 - und das sieht man ihr beileibe nicht an! Ihre Haut 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“, lacht sie. Und es gebe mehr positive Effekte:

»FLIESST DAS QI, FREUT SICH DIE HAUT.«

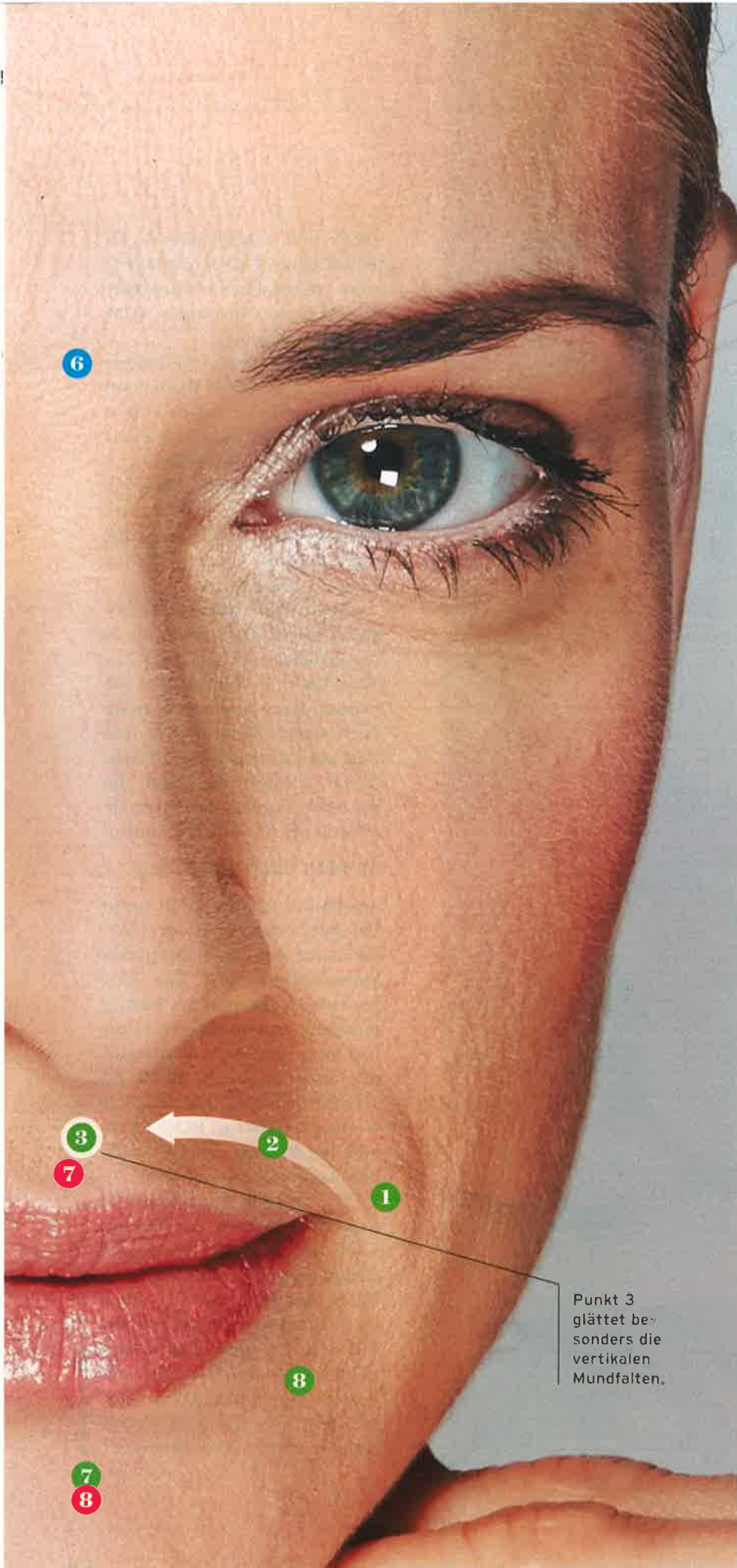
Gabriela Biasini

- Durch die Druckmassage wird die Haut besser durchblutet, der Lymphfluss angeregt, sodass Tränensäcke verschwinden.
- Bindegewebe wird gestärkt, weil die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt werden.

Ihren Ursprung hat diese sanfte Form des Faceliftings in der 2000 Jahre alten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der Akupunktur, also dem Behandeln von Beschwerden

Uraltes Wissen
den mit Nadeln. Durch das Aktivieren bestimmter Punkte soll die Energie im Körper, das Qi, wieder fließen und so Beschwerden verschwinden.

Aber Akupunktur bzw. Akupressur haben nicht nur gesundheitliche Effekte. „Werden Punkte an Gesicht und Dekolleté stimuliert, ist das eine ganz-→



Punkt 3 glättet besonders die vertikalen Mundfalten.



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

Sabine Brommer



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

NASE

„Falten weg zwischen Nase und Mundwinkel“

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

→ heitliche Alternative zu üblichen Falten-Unterspritzungen oder plastischer Chirurgie“, erklärt Sabine Brommer, TCM-Ärztin in München.

Über Gesichts-Akupunktur stieß auch Gabriela Biasini auf die Akupressur. Sie arbeitete als Model. „Ich buchte in Paris zehn Sitzungen bei einem japanischen Meister der Akupunktur. Und war vom Ergebnis begeistert: Nach der Behandlung war meine Haut glatter, spannte sogar leicht.“

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. Und die habe den Vorteil, dass man sie schnell selbst ohne Hilfsmittel

Einfach nachzumachen

anwenden könne. „Für erste Erfolge in den ersten drei Wochen auf eine Gesichtspartie konzentrieren und das Akupressur-Programm am besten morgens und abends 10 Minuten lang machen“, so Biasini, die dazu auch ein Buch geschrieben hat („Natürlich Falten weg“, südwest, 16,99 Euro) und Workshops (www.beauty-ohnescalpel.com) anbietet.

Die Technik ist einfach: Mit den Zeigefingern in kleinen Kreisen drücken. Dabei so viel 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. ● Silke Mietzner