

Lena Hamed | Nina Mischura

BEAUTYGYM

Lena Hamed | Nina Mischura

Beauty^{GYM}

Straffe Wangen, faltenfreie Stirn und ein natürlicher Glow durch Gesichtsgymnastik

KOMPLETTMEDIA



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/13336-1905-1001



Originalausgabe

1. Auflage 2021

Verlag Komplett-Media GmbH

2021, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0588-2

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Kirsten Krebber, Denzlingen bei Freiburg

Umschlaggestaltung & Illustrationen: Heike Kmiotek

Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
Was ist Beautygym?	11
Wie ist dieses Buch aufgebaut?	11
 <i>Wie entstehen Falten?</i>	13
DIE GRAVIERENDE ROLLE DER HALTUNG	13
DAS ZUSAMMENSPIEL VON HAUT UND MUSKELN	17
Wie funktioniert das Zusammenspiel?	19
DIE AUFGABE DES LYMPHSYSTEMS	22
 <i>Warum Beautygym?</i>	26
 <i>Unsere Haut als Projektionsfläche unserer Organe</i>	31
PROJEKTIONSZONEN IM GESICHT	34
IM GESICHT LESEN UND VERSTEHEN LERNEN	37

DER MYTHOS DER PFLEGEKOSMETIK	41
Die tatsächliche Rolle der Pflegekosmetik	44
Feuchtigkeitspflege – Was bedeutet das genau?	47
Vor- und Nachteile der Pflegeprodukte	48
<i>Mit Lebensveränderung gegen das Alter</i>	52
DIE NAHRUNG FÜR DIE HAUT	52
Eine Auswahl an »Ja«-Produkten.	54
Wasser-Hydratation von innen	56
<i>Beautygym</i>	61
UNSER KÖRPER IST WIE EIN HAUS	61
Hier einige Feedbacks von begeisterten Beautygym-Anwendern.	64
BODY-KOMPLEX	75
100 Sprünge	75
Der Goldfisch	78
Der Käfer	81
Die Ballerina-Haltung	83
»W« – Rautenmuskel stärken	85
Das Dekolleté öffnen	90
HALS-KOMPLEX	93
Nacken entspannen	94
Trapezmuskeln entspannen	97
Seitliche Halsmuskeln dehnen	99

<i>Platysma dehnen</i>	101
<i>Kopfwender entspannen</i>	103
KAUMUSKELN-KOMPLEX	105
<i>Masseter-Muskel entspannen</i>	107
<i>Tiefen mittleren Flügelmuskel massieren</i>	111
<i>Schläfen dehnen</i>	113
ZUNGEN-KOMPLEX	115
<i>Schnalzende Zunge</i>	117
<i>Kreisende Zungenspitze</i>	119
<i>Fixierte Zungenspitze</i>	121
<i>Maxilla dehnen</i>	123
GESICHTS-KOMPLEX	126
<i>Kopfmassage</i>	126
<i>Lifting</i>	128
<i>Stirnfalten glätten</i>	130
<i>Zornesfalte glätten (1)</i>	134
<i>Zornesfalte glätten (2)</i>	137
<i>Augenmassage gegen Schwellungen</i>	139
<i>Nasenmassage</i>	142
<i>Wangenlifting (1)</i>	144
<i>Wangenlifting (2)</i>	146
<i>Marionettenfalten behandeln</i>	150
<i>Lachfältchen glätten</i>	152
<i>Nasolabialfalte reduzieren</i>	156
<i>Volle Lippen</i>	158

<i>Beauty-Taping mit Kinesiotape</i>	161
WAS IST BEAUTY-TAPING?	162
WIE FUNKTIONIERT BEAUTY-TAPING	164
Kontraindikationen	165
Allergietest	166
Variationen des Beauty-Tapings	173
Lifting-Applikation »I«	177
Lifting-Applikation »Monobraue«	180
Lifting- Applikation »Sonne«	183
Lifting-Applikation »Gitter«	193
Lymphdrainage-Applikation »Oktopus«	195
Lymphdrainage-Applikation gegen Tränensäckchen	199
 <i>Schlusswort</i>	 201
HOLISTIC BEAUTYGYM-ONLINEKURS	202
 <i>Danksagung</i>	 204
 <i>Autorenvitae</i>	 206

Vorwort

Wahrscheinlich gibt es diesen Moment im Leben jeder Frau: Sie entdeckt ihre ersten Falten und denkt darüber nach, wie man das jugendliche Aussehen verlängern könnte. Auch bei mir gab es diesen Moment. Ich sah meine Stirn- und Denkerfältchen und wurde traurig. Denn vor allem diese Fältchen lassen das Gesicht gröber wirken und wirken so sehr präsent. Ich überlegte, ob sich nicht etwas dagegen unternehmen ließe.

Durch einen Zufall bin ich bei Instagram über die Methode »Facefitness« gestolpert. Das sah interessant und vielversprechend aus. Ich dachte mir, was soll's, ich kann es ja mal ausprobieren. Und was soll ich sagen, es hat tatsächlich funktioniert. Meine Stirnfalten gingen weg, und die Zornesfalte war viel weniger deutlich zu sehen. Ich war so begeistert, dass ich mich weiter mit dem Thema befassen wollte.

Es war, als ob sich mir eine Schatztruhe öffnen würde, die voller magischer und faszinierender Techniken war. Und so fand ich meinen Weg in diese wunderbare Beautygym-Lehre. Aus verschiedensten Quellen eignete ich mir mein Wissen an und wurde dabei sehr von meiner Mutter Nina Mischura unterstützt.

Sie ist praktizierende Naturapathin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin mit über 30 Jahren Erfahrung. Schritt für Schritt entstand im Lauf der Zeit unser Kurs »Beautygym – Verjüngungsmethodik von innen und außen«. Tausende von Frauen haben inzwischen diese Methodik ausprobiert und haben ihre zahlreichen positiven Feedbacks sowie ihre Vorher-nachher-Ergebnisse mit uns geteilt.

Wie bei mir erlebten auch viele andere Frauen, wie der Körper funktioniert und wie alles miteinander vernetzt ist. Jeder einzelne Muskel ist mit dem anderen verbunden, die unglaublichen Faszienbahnen, der Blutkreislauf, das Lymphsystem, das Nervensystem – all das bildet eine komplexe Ganzheit. Unser Körper – ein Universum.

*Es geht nicht um »Anti-Aging,
es geht vielmehr darum,
sich selbst schön zu fühlen »
egal in welchem Alter.*

Was ist Beautygym?

In unserer Vorstellung bedeutet Hautpflege weitaus mehr als nur Gesichtsmassage. Unser Traum ist es, den Menschen diese simple und gleichzeitig sehr effektive Methodik beizubringen. Als ich begonnen habe, mich damit auseinanderzusetzen, hat sich mein Leben qualitativ verändert. Mir ist noch mehr bewusst geworden, wie wichtig es ist, sich um unseren Körper auf allen Ebenen zu kümmern. Deswegen werden wir uns sowohl um die innere Entschlackung als auch um die Hautpflege, unsere Haltung und natürlich um effektive Gesichtsmassage kümmern. Ich bin mir sicher, dass unser Wissen und die regelmäßige Anwendung unseres Beautygym-Programms auch dir helfen können, dass du dich mit jedem Tag jünger und vitaler fühlst.

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Zunächst beschäftigen wir uns mit unserem cranosacralen System: dem Bereich mit den meisten Blockaden. Genau hier verbergen sich zahlreiche Ursachen für gesundheitliche Probleme und »Schönheitsdefekte«, wie zum Beispiel Asymmetrie und Schlupflider. Darüber hinaus werden nebenbei auf eine ganz sanfte und natürliche Art und Weise eine Vielzahl an gynäkologischen Problemen gelöst, da unsere Organe wieder auf ihre natürliche Position »zurückgestellt« werden. Dies hat eine Auswirkung auf die Blutzirkulation und Versorgung der Organe mit neuem, frischem Sauerstoff. Sobald wir aufhören werden, unseren Körper lediglich als eine Vielzahl von einzelnen und unabhängigen Körperteilen zu betrachten, werden wir verstehen, dass das eine vom anderen ab-

hängt. Mit der richtigen Haltung sorgen wir für ganzheitliche Heilung unseres Körpers.

Anschließend erfährst du, wie eigentlich Falten entstehen, wie das Zusammenspiel von Haut und Muskeln funktioniert und welche wichtige Aufgabe unser Lymphsystem spielt. Des Weiteren gehen wir auf das Thema Ernährung ein, denn das, was wir essen und trinken, hat eine entscheidende Auswirkung auf unser Aussehen. Welche Produkte sind absolute Schönheits-Killer und welche dürfen auf keinen Fall fehlen?

Im Kapitel »Beautygym« geht es rund um die speziellen Techniken für unser Gesicht: von Lymphdrainage über natürliche Kollagensynthese bis zu Selbstmassagetechniken und Übungen für alle Gesichtspartien. Hier reduzieren wir unsere Fältchen, erfrischen das Gesicht, fördern Lymphdrainage und Blutzirkulation und aktivieren Regenerierungs- und Verjüngungsprozesse.

Das letzte Kapitel beinhaltet eine wunderbare und einfache Methodik zur Beschleunigung der Verjüngungs-Prozesse: »Beauty-Taping mit Kinesiotape«. Hierbei werden wir über Nacht unsere Muskeln entspannen, sie in ihre Normallänge zurückbringen und sowohl Schwellungen als auch Fältchen reduzieren.

Wir wünschen dir viel Freude beim Kennenlernen deines Gesichtes und schöne Veränderungen mit unserem Programm. Bleib unbedingt im Fluss. Die erwünschten Resultate kommen nicht durch die Intensität der Übungen, sondern durch langfristige und regelmäßige Anwendung und etwas Geduld.

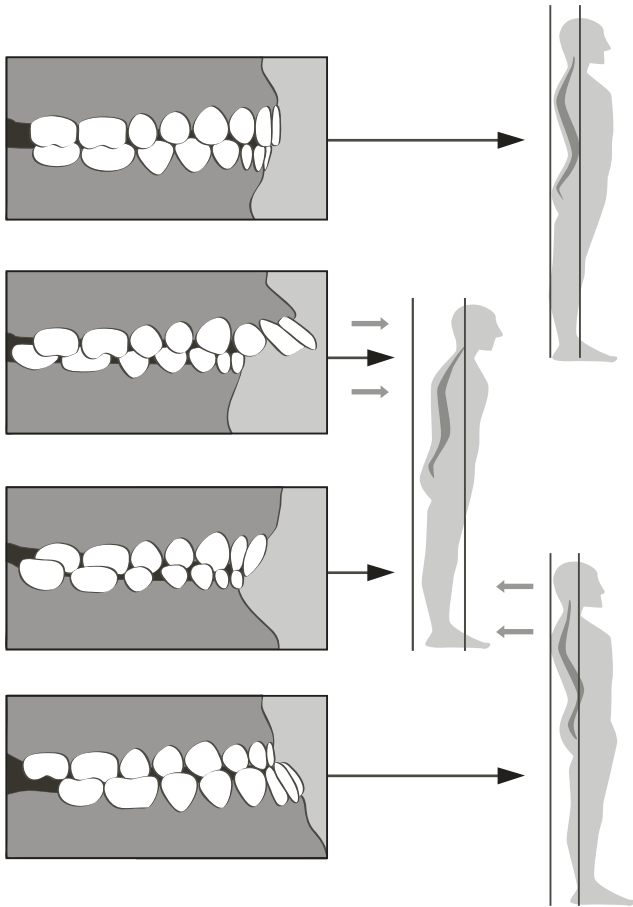
Wie entstehen Falten?

DIE GRAVIERENDE ROLLE DER HALTUNG

Die häufigsten Problemzonen aller Frauen sind die Nasolabialfalten. Jede zweite Frau schreibt mich deswegen an. Denn hierbei helfen keine Cremes und kein Serum. Das Problem liegt nicht nur an der Hautoberfläche, sondern resultiert aus einer Disbalance der Muskulatur. Genauer gesagt durch eine chronisch verspannte und somit verkürzte Muskulatur. Mit anderen Worten: Unsere Körperhaltung ist der entscheidende Grund für die Deformierung des Gesichtes. Denn es gibt eine wesentliche Regel: Alles ist miteinander vernetzt. Unser gesamter Körper ist eine Einheit. Unser Blut- und unser Lymphkreislauf sind ein ganzes und einheitliches System. Unsere Muskelketten sind durch Faszien untereinander verbunden, jeder einzelne Knochen ist mit dem anderen durch Gelenk oder Muskeln verbunden und bildet eine geschlossene Ganzheit. Letztendlich finden sich zahlreiche Projektionszonen von inneren Organen im Gesicht wieder.

*Alles, was sich im Körper abspielt,
spiegelt sich auch im Gesicht wider.*

Bestimmte Bereiche in unserem Gesicht sind unmittelbar mit bestimmten Körperpartien verbunden. Unterkiefer und Oberkiefer verhalten sich zueinander analog wie das Becken und der Brustkorb. Wenn wir verschiedene Haltungstypen betrachten, kann zwischen der Position des Beckens und des Unterkiefers eine unmittelbare Reaktion festgestellt werden (siehe nachfolgende Abbildung). Ist das Becken nach vorn gekippt, wird auch der Unterkiefer nach vorn verschoben sein. Ist das Becken jedoch nach hinten gekippt, sodass auch ein starkes Hohlkreuz entsteht, kippt der Unterkiefer ebenfalls nach innen.



Die fehlerhafte Haltung hat einen Einfluss auf unser Gebiss und unsere Gesichtsforn

Auch unsere Schultern spielen eine große Rolle bei der Ausrichtung des Kopfes. Hochgezogene Schulter verschieben den Kopf auf dem Atlas nach vorn. Die Trapez- und Nackenmuskulatur wird angespannt und verkürzt, gleichzeitig erschlafft die Muskulatur im vorderen Halsbereich und am Kinn. Die Haut verliert ihre Spannung und bildet mit der Zeit ein Doppelkinn. Diese Haltung provoziert automatisch einen eingesunkenen und ebenfalls verspannten Brustkorb, der wiederum die Halsmuskulatur überlastet und die Nasolabialfalten verstärkt.

Eine Verspannung im Hals- und Nackenbereich bedeutet immer einen lymphatischen Stau im Gesichts- und Halsgewebe. Der Trapezmuskel und der kleine Brustmuskel sind Antagonisten, sie arbeiten im Gleichgewicht miteinander: Wenn der Trapezmuskel angespannt wird, wird der Brustmuskel im Gegenteil entspannt. Dadurch verschiebt sich die Schulter, die vom Trapezmuskel bewegt wird, nach vorn und zwingt den oberen Teil der Rippen zum Zusammenziehen. Dies bedeutet eine »krumme Haltung«.

Info

Myofaszial: »Myo« steht für Muskel, »faszial« für Faszie. Es bezeichnet eine untrennbare Einheit aus Muskelgewebe und umgebenden bindegewebigem Netzwerk.

Unsere Mundwinkel sind unmittelbar mit unserem Becken und unseren Füßen verbunden. Ein nach vorn gekipptes Becken und gleichzeitig durchgedrückte Knie ziehen mit der Zeit unsere Mundwinkel nach unten. Dies geschieht unter anderem dank myofaszialer Leitbahnen. Unsere Stirn- und Augenbrauenmuskeln haben eine unmittelbare Verbindung zu unseren Fersen. Ist dieser »Strang« nicht elastisch und aufgerichtet, zieht es an den Muskeln und lässt unsere Stirn in Falten legen.

DAS ZUSAMMENSPIEL VON HAUT UND MUSKELN

Oft verbinden wir Falten mit der Alterung der Haut. Der Verlust an Kollagen führt zu weniger Elastizität der Haut und somit entstehen Falten. Natürlich spielt auch die Hautqualität eine Rolle. Jedoch liegt die Wurzel für Falten, schlaffe Haut und Schwellungen weitgehend tiefer und ist mit einer Dysfunktion der Gesichtsmuskeln (und einer fehlerhaften Haltung) verbunden. Einen Beweis dafür liefert uns Botuliniumtoxin. Ja genau, das allbekannte Botox. Denn genau dieses Mittel wird gegen tiefe Falten angewendet. Dabei wird nicht die Haut behandelt, sondern die darunterliegenden Muskeln.

Info

Botox ist ein Neurotoxin, also ein Nervengift, das die Kommunikation zwischen Nerven und Gesichtsmuskeln für eine bestimmte Zeit stoppt. Als Ergebnis haben wir entspannte Muskeln und dadurch eine geglättete Haut.

Doch überstürze jetzt bitte nichts, um gleich eine Botox-Injektion vornehmen zu lassen. Bekanntlich handelt es sich um eine der giftigsten in der Natur vorkommenden Substanzen. Nicht selten treten zahlreiche Nebenwirkungen auf: tagelange Kopfschmerzen, Asymmetrie, Rötungen und Schwellungen der behandelten Stelle, Leberschäden und Intoxikation des Körpers. Außerdem handelt es sich um eine »Illusion von Jugendlichkeit«, die sich nach kurzer Zeit wieder auflösen wird und eine weitere Botox-Behandlung nötig macht.

Info

Häufige kosmetische Nebenwirkungen der Botox-Behandlung: Rötung und Schwellung der behandelten Stelle, Kopfschmerzen, trockene Augen oder veränderter Tränenfluss, Schielen oder Doppelsehen, hängende Augenlider, Schwellungen, Asymmetrie.

Nicht nur unsere Stirn wird mittels der Muskelentspannung glatter und ebener, auch unsere Kaumuskeln spielen eine gravierende Rolle für das optische Aussehen des Gesichtes. Verkrampfte und verkürzte Kaumuskeln können unser Gesicht verzerren. Denn der große Kaumuskel (lat. Musculus masseter) ist im Verhältnis zu seiner Größe der stärkste Muskel des Menschen. Der Kaumuskel entfaltet die größte biomechanisch übertragene Hebelkraft und kann bei Verspannungen folgende optische Probleme hervorrufen: herabhängende Wangen, schlaffes Gesichtsoval, Nasolabialfalten und Schwellungen im Gesicht.

Wie funktioniert das Zusammenspiel?

Unser Muskelgewebe wird durch Nervenimpulse stimuliert. Auf diese Weise können sie sich zusammenziehen und eine Bewegung ausführen. Unsere Gesichtsmuskeln sehen wie schmale, längliche, bündelförmige Äste aus. Sie befinden sich im subkutanen Bindegewebe und werden als »mimetische Muskeln« bezeichnet. Anders als unsere Körpermuskeln sind fast alle Gesichtsmuskeln mit einem Ende mit dem Schädelknochen verbunden und mit dem anderen Ende verweben sie sich mit unserem inneren Hautgewebe. Und fast alle Gesichtsmuskeln sind gepaart. Dieser enge Kontakt ermöglicht uns feine Bewegungen, was als Mimik bezeichnet wird. Auch unsere Platysma (= oberflächliche Schicht der ventralen Halsmuskulatur) ist eine mimetische Muskelplatte.

Mehrmals am Tag setzen wir unsere Mimik ein. Unbewusst oder bewusst wenden wir sie beim Sprechen, Essen, gegen die Sonne schauen usw. an. Unsere Gesichtsmuskeln tendieren hier als eine Art Vorlage dafür. Wenn wir sie verkürzen, zum Beispiel beim Runzeln unserer Stirn, legt sich die Haut in Falten. Entspannen wir unsere Muskeln, wird die Haut wieder glatt. Mit der Zeit verlieren unsere Muskeln jedoch an Elastizität. Durch Hypertonie der Muskeln bleiben sie auf Dauer verkürzt. Die Haut reagiert darauf mit einer natürlichen Anpassung, sie beginnt zu erschlaffen, es bilden sich dauerhafte Falten, und das Gesicht wird für Schwellungen anfällig. Man kann es sich bildhaft wie bei einem Plisseevorhang vorstellen. Werden die Fäden zusammengezogen, legt sich das Gewebe in Plisseefalten und geht nach oben. Lösen wir den Zug und die Fäden werden wieder lang, wird das Gewebe wieder straff.

Info

Unter **Hypertonie** versteht man eine dauerhaft verspannte Lage der Muskeln. Mit anderen Worten: Die Muskeln können sich nicht entspannen und bleiben durch einen Dauerkampf ständig verkürzt. Mit der Zeit kann sich so ein Muskel entzünden, was in der Regel zu Schmerzen führt.

Die umstrittenen Gesichtsinjektionen mit Botox lösen also nicht das Problem, sondern erzeugen nur für eine Weile die Illusion von Jugendlichkeit. In unserem Beispiel mit der Verkrampfung des Kaumuskels im Gesicht ist die Lösung einfach: diesen Muskel entspannen und dehnen, damit alles wieder in Ordnung kommt und die Haut wieder glatt und straff wird.

Bevor du mit unseren Verjüngungsübungen beginnst, solltest du deinen Körper kennenlernen, damit du keine Fehler machst. Wir erklären dir im Folgenden die Grundlagen, damit du verstehst, welche Gesichtsmuskeln überhaupt existieren, wofür sie zuständig sind und welche Übungen du benötigst.

*Mit manuellen Selbstmassage-
techniken erreichen wir eine nach-
haltige und gesunde Balance.*

Wenn du eine glatte Stirn wünschst, musst du dich als Erstes um deinen Okzipitalmuskel kümmern. Die frontalen und okzipitalen Muskeln arbeiten paarweise. Der Frontalmuskel bewegt sich