

RATGEBER GESUNDHEIT

CHRISTINA SCHMID

*NATÜRLICHES*  
**FACELIFTING**

*In 10 Minuten täglich  
um Jahre jünger aussehen*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Daniela Weise

Bildredaktion: Nele Schneidewind, Dr. Nafsika Mylona

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7863-3

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: iStock

Fotos: Sacha Höchstetter; Harald Schmid; Getty Images;  
iStock; Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7863 05\_2021\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# NATÜRLICHES FACELIFTING

## WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Das Gesicht auf natürliche Weise straffen und aufpolstern
- Vorhandene Falten mindern, neue Falten verhindern
- Einen strahlenden, gleichmäßigen Teint
- Schwellungen im Gesicht beseitigen
- Eine frische, jugendliche Ausstrahlung
- Ihr Aussehen selbst in die Hand nehmen
- In Schönheit älter werden

*Unser Gesicht ist unsere Visitenkarte. Wir wollen so jung aussehen, wie wir uns fühlen. Nehmen Sie Ihr Aussehen selbst in die Hände und holen Sie sich Ihre Frische und Ihr Strahlen zurück!*



**Mag. Christina Schmid**

Jahrgang 1975, ist Face-Yoga-Expertin, Beauty-Coach, Kinesiologin und Publizistin. Seit über zehn Jahren beschäftigt sie sich mit Gesichtsyoga und chinesischen

Methoden des Anti-Agings. Als Erste verband sie den wohltuenden Einfluss des aktiven Gesichtstrainings mit der Tiefenwirkung fernöstlicher Gesichtsmassagen. Sie ist Autorin der Bücher »Chi statt Botox« und »Du bist am schönsten, wenn du du bist«. Christina Schmid hält Kurse im In- und Ausland, ihr Blog ([chi-statt-botox.com](http://chi-statt-botox.com)) und ihr YouTube-Kanal haben Zehntausende Abonnenten.

# IHRE SCHÖNHEIT LIEGT IN IHRER HAND

Viele Menschen wollen heute selbst etwas für ihre Gesundheit tun und übernehmen mit Bewegung, Ernährung und alternativen Methoden die Verantwortung für ihr Wohlergehen. Diesen Pfad können wir auch im Bereich Schönheit beschreiten. Denn allzu lange glaubten viele, dass teure Cremes und Schönheitschirurgen ab einem bestimmten Alter die einzige Lösung wären. Dass wir selbst, außer viel Wasser zu trinken und ausreichend zu schlafen, gar nichts gegen das Altern der Haut tun könnten.

## **Drei natürliche Methoden für optimale Ergebnisse**

In diesem Buch lernen Sie drei Wege kennen: Gesichtsyoga, Gua-Sha-Massage und Facial Cupping. Sie sind leicht zu erlernen, einfach anzuwenden und bieten wunderbare Möglichkeiten, selbst etwas für ein besseres Aussehen zu tun und unabhängig zu sein von preisintensiven Cremes und Eingriffen. Ab jetzt können Sie mit wenig Aufwand täglich etwas dazu beitragen, dass Ihr Gesicht frischer, strahlender und glatter aussieht. Das Tolle an diesen Methoden ist, dass sie absolut natürlich sind. Gesichtsyoga baut die Muskulatur des Gesichts (wieder) auf, wodurch sich das gesamte Gesicht strafft. Gua-Sha-Massage und Facial Cupping sorgen für eine vermehrte Kollagen- und Elastinproduktion und für mehr Spannkraft und Strahlkraft der Haut. Sie finden in diesem Buch alles, was Sie brauchen, um die drei Methoden in Ihre tägliche Pflege zu integrieren. Viel Freude damit!



## WAS EIN REIFES GESICHT BRAUCHT

Ein junges Gesicht hat straffe Muskeln, intakte Faszien, einen gut funktionierenden Lymphfluss und flexible Gefäße. Je älter wir aber werden, umso mehr Unterstützung braucht die Haut von uns.





## WAS GESCHIEHT MIT DEM GESICHT BEIM ALTERN?

Wenn wir älter werden, wird unsere Haut schlaff und bekommt Falten. So weit ist uns das klar. Aber warum ist das so? Welche körperlichen Prozesse führen dazu? Wenn etwa unsere Nase läuft, wissen wir, dass dies nur ein Symptom ist. Wir wissen, dass die Nase nicht kaputt ist, sondern dass ein Virus dafür verantwortlich ist, und wir versuchen, unser Immunsystem zu stärken. Bei Falten ist das ganz ähnlich – sie sind nur ein Symptom, die Ursache liegt tiefer.

### **DIE ALTERUNGSPROZESSE**

Damit wir etwas für eine schöne Haut tun können, ist es wichtig, zuerst einmal zu verstehen, welche Bereiche unter den Alterungsprozessen leiden.

### Gesichtsmuskulatur

So wie im gesamten Körper ist auch die Muskulatur im Gesicht mit den Jahren immer weniger der Schwerkraft gewachsen. Sie wird schlaffer und sinkt ab. Das wird noch dadurch gefördert, dass die Gesichtsmuskeln direkt mit der Haut verbunden sind. Hängt also der Muskel, hängt auch die Haut.

Doch damit nicht genug. Selten ist uns bewusst, wie sehr wir einzelne Muskeln überbeanspruchen, während andere brachliegen. Unsere Gesichtsmuskeln reagieren auf unser seelisches Wohlbefinden. Sind wir angespannt, sind sie es auch. Besonders im Kiefer-, Lippen- und Stirnbereich kommt es zu chronischen Verspannungen, die wiederum zu unschönen Falten führen. Wir haben nie gelernt, unser Gesicht regelmäßig zu entspannen. Verglichen mit der Art, wie wir uns um die anderen Muskeln unseres Körpers kümmern, werden die Gesichtsmuskeln meist stiefmütterlich behandelt.

### Knochenstruktur des Gesichts

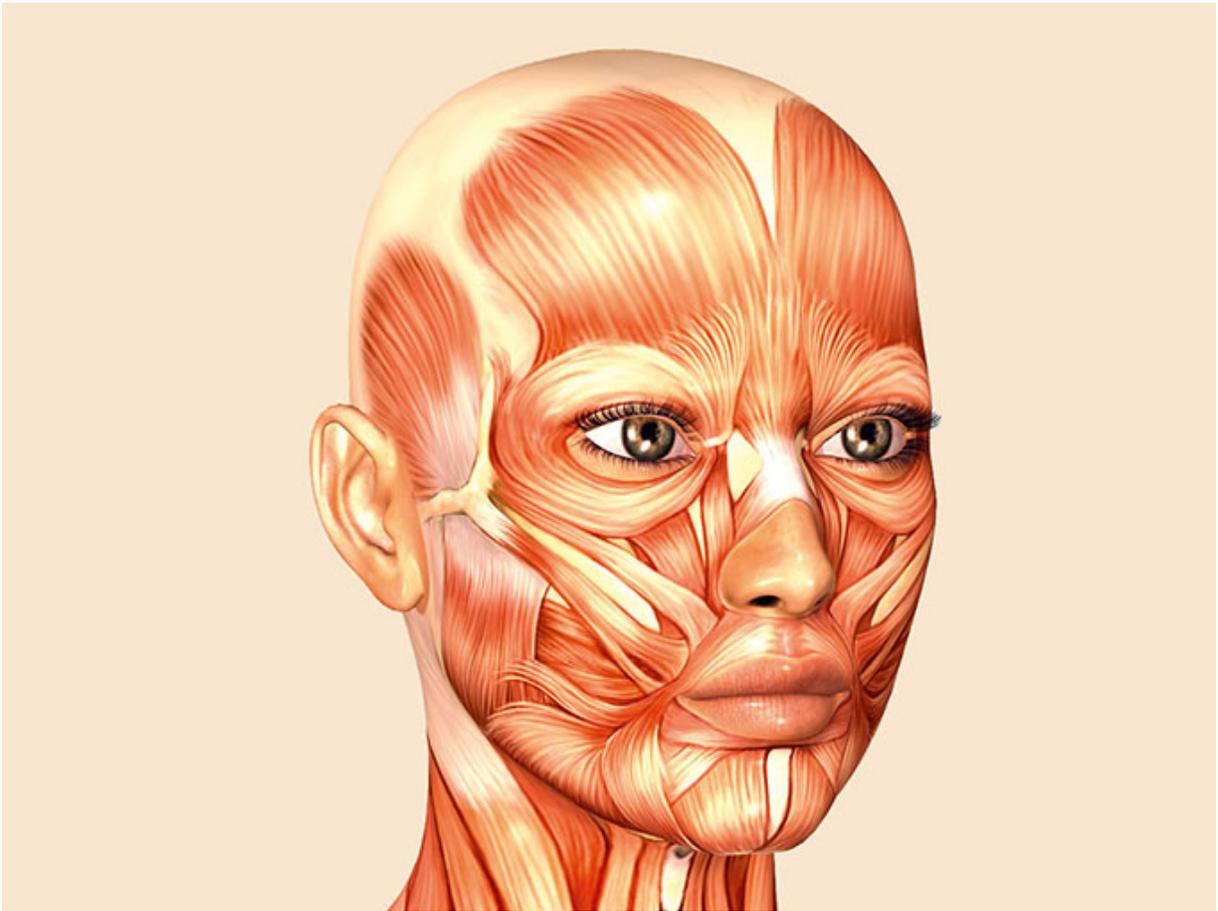
Zu den Alterungsprozessen im Körper gehört auch der Knochenabbau. Die Dichte der Knochen nimmt auch im Gesicht immer mehr ab. Ist der Knochenabbau stark, kann sich das Gesicht bis zur Unkenntlichkeit verändern. Bei Frauen beginnt dieser Abbau deutlich früher als bei Männern. Während sich die Knochenstruktur im Gesicht bei Männern erst zwischen 45 und 65 Jahren verändert, beginnt dies bei Frauen bereits in den Jahren zwischen 25 und 45. Der Stirnknochen und das Kinn ziehen sich zurück, der Oberkieferknochen sinkt ab. Dies lässt das Gesicht eingefallen und schlaff wirken.

## Lymphsystem

Die Lymphe ist ein immer noch sträflich unterschätztes System in unserem Körper, das auch für die Entgiftung von Abfallprodukten aus der Haut verantwortlich ist. Je älter wir werden, umso träger wird dieses System, was man im Gesicht deutlich beobachten kann. Der Lymphstau führt vor allem morgens zu unschönen Schwellungen und auf Dauer zu einer unebenen, stumpfen Haut, zu Mitessern und Milien und in der Folge zu großen Poren. Schwellungen, die chronisch sind – zum Beispiel im Augenbereich – können ihrerseits zu neuen Falten und einem müden Gesichtsausdruck führen. Ein regelmäßiger Lymphstau trägt dazu bei, dass die Gesichtskonturen nach und nach verschwimmen.

## Faszien

Faszien durchziehen als Teil des Bindegewebes den ganzen Körper – auch das Gesicht. In jungen Jahren sind sie flexibel und stabil, mit einem hohen Wasseranteil und elastischen Fasern. Mit dem Alter kann es hier jedoch zu Verklebungen und Verfilzungen kommen. Das verändert die räumliche Anordnung kollagener und elastischer Fasern. Der Fluss von Wasser und Nährstoffen wird zunehmend erschwert. Die Haut wird unelastisch und büßt an Spannkraft ein. Der Verlust von Elastizität äußert sich in Falten, die sich nicht mehr zurückbilden. Hatten sich die Lachfalten früher wieder geglättet, wenn man zu lachen aufgehört hat, so bleiben sie nun in die Haut »eingeritzt«.



*Im Netzwerk der Gesichtsmuskeln ist alles auf komplexe Weise miteinander verbunden.*

### **Unterhautfett**

Unter der Haut befinden sich in ästhetischer Anordnung Pölsterchen von Fett. Diese werden mit den Jahren abgebaut beziehungsweise verschoben. Dadurch geht unserem Gesicht einiges an Volumen verloren. Es wirkt, als hätte man ihm »die Luft rausgelassen«. Auch dies begünstigt das Absinken der Haut. Sie sammelt sich nun an manchen Stellen, was wiederum zum Entstehen von Falten beiträgt.

### **Haut**

Die Haut wird immer dünner, weniger elastisch, kann immer schlechter Feuchtigkeit speichern, was sie trocken und runzelig macht. Sie reißt leichter ein. Zum einen liegt das

daran, dass der Körper in späteren Jahren weniger Kollagen und Elastin produziert, zum anderen machen Kollagen und Elastin aber auch chemische Veränderungen durch und werden weniger geschmeidig.

## Gefäße

Die Anzahl der Blutgefäße sinkt und der Blutfluss in die tieferen Schichten der Haut verlangsamt sich. So wird die Haut schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Auch werden die Blutgefäße steifer, unflexibler und brüchiger.

## ALTERUNGSZEICHEN

Für ein älteres Aussehen des Gesichts sind selten nur Falten verantwortlich. Die Haut wird trockener, stumpfer, unebener und fleckiger. Das Gesicht flacht ab und verliert an Konturen. Das Unterlid vergrößert sich (»Tränensäcke«), Oberlid und Augenbrauen sinken ab. Die Oberlippe wird dünner, die Mundwinkel ziehen nach unten. Das Gesicht wirkt müde und traurig. Das Kinn bildet sich zurück, ein Doppelkinn entsteht. Die Mimik, die Fähigkeit des Gesichtsausdrucks, wird eingeschränkt.

## ALLES HALB SO SCHLIMM – MAN KANN ETWAS TUN

Sich mit diesen Entwicklungen tatenlos abzufinden, wäre aber der falsche Weg. Man geht davon aus, dass nur 20 bis 30 Prozent der Gesichtsalterungsprozesse genetisch bedingt sind. Der Rest ist unserem Lebensstil und nicht zuletzt unserer Lebenseinstellung geschuldet. Unser Körper und unser Gesicht brauchen mit den Jahren mehr Aufmerksamkeit und Pflege.

Dieses Buch gibt Ihnen Methoden an die Hand – im wahrsten Sinn des Wortes –, mit denen Sie den Alterungsprozessen des Gesichts aktiv begegnen können.

Die Zeiten, da wir dachten, dass ausschließlich Ärzte für unsere Gesundheit verantwortlich wären, sind vorbei. Wir wissen, dass wir selbst aktiv werden müssen, in erster Linie natürlich vorbeugend. Mit dem Gesicht verhält es sich ähnlich - wir sollten aufhören zu glauben, dass nur die Schönheits- und die Kosmetikindustrie helfen können, wenn wir mit unserem Aussehen hadern.

---

**Ab einem bestimmten Alter, so heißt es, ist jeder selbst für sein Gesicht verantwortlich.**

---

Es gibt dankenswerterweise gut erprobte, effektive Möglichkeiten und Methoden, selbst etwas zu tun - in jedem Alter. Und die stelle ich Ihnen in diesem Buch vor. So können Sie dem Älterwerden mit Gelassenheit entgegensehen.



## WIE DER ALLTAG IHR GESICHT FORMT

Gesichtsyoga versteht sich ähnlich wie Yoga nicht einfach nur als eine Übungsform, sondern als Einstellung und als Lebensweg. Es reicht in unseren Alltag hinein, schließlich ist es der Alltag, der uns zu dem macht, was wir sind. Denn unsere Gewohnheiten hinterlassen Spuren, seelisch wie körperlich. So ist es wichtig, dass wir uns klarmachen, was unser Gesicht über die normalen Alterungsprozesse hinaus zu dem geformt hat, wie es heute aussieht, und was es weiterhin formt. Antworten finden wir in den vielen kleinen Gewohnheiten, die uns allzu oft gar nicht bewusst sind.

### MIMIK

Als Mimik werden die sichtbaren Bewegungen des Gesichts bezeichnet. Sie sind ein Teil unseres Ausdrucksverhaltens. Das Gesicht reagiert automatisch auf unsere Emotionen, und unsere Mimik ist uns nur zum Teil bewusst. Sie ist ein wesentliches Element der nonverbalen Kommunikation. Doch die Grenzen zwischen Mimik und Verspannungen im Gesicht sind fließend.

Daher ist es wichtig, dass wir lernen, unsere Mimik im Alltag bewusst wahrzunehmen. Es wäre schade, wenn Sie die Faceliftingmethoden regelmäßig anwenden, jedoch im Alltag durch unbewusste Grimassen neue Falten erzeugen.

Zum Teil wird einem die eigene Mimik automatisch bewusst, wenn man ein geübter Gesichtsyogi ist. Man entwickelt einfach mehr Achtsamkeit für unwillkürliche Bewegungen. Zugleich ist dieser Bewusstwerdungsprozess eine wichtige Vorarbeit für die Faceliftingmethoden.

- Welche Bewegungen sieht man in Ihrem Gesicht am häufigsten? Ziehen Sie gern die Augenbrauen hoch, runzeln Sie die Stirn, beißen Sie sich auf die Lippen, pressen Sie sie zusammen, kneifen Sie die Augen zusammen?
- Welche Emotionen sind typisch für Sie? Was spielt sich in Ihrem Gesicht ab, wenn Sie gestresst, wütend, grantig, überfordert, gelangweilt, traurig sind? Wie häufig ist dieser Gesichtsausdruck bei Ihnen zu finden?

Auf keinen Fall sollten Sie ein versteinertes Gesicht bekommen. Selbstverständlich dürfen Sie Ihre Emotionen ganz natürlich zum Ausdruck bringen. Doch achten Sie darauf, dass Sie keine Daueranspannung sammeln, das ist weder für Ihr Aussehen noch für Ihr Wohlbefinden gut. Es gibt keinen Grund, die Augenbrauen ständig zusammenzuziehen. Das hat mit einem natürlichen Gesichtsausdruck nichts zu tun, hier handelt es sich um eine schlechte Angewohnheit. Die Methoden in diesem Buch werden Ihnen helfen, Spannungen wie diese abzubauen.

## TIPP

Tragen Sie einen kleinen Taschenspiegel bei sich. Stellen Sie auf dem Handy eine Erinnerungsfunktion ein, die Sie jede halbe Stunde daran erinnert, nachzusehen, was Ihr Gesicht gerade macht. Lernen Sie Ihre unbewusste Mimik und Ihre persönlichen Spannungsherde kennen. Entspannen Sie ganz bewusst immer wieder Stirn und Kiefer.

## KÖRPERHALTUNG

Ihre Körperhaltung entscheidet zum wesentlichen Teil mit, wie sich Ihr Gesicht entwickeln wird. Wir dürfen nicht vergessen, dass unsere Hals- und Nackenmuskulatur mit den Muskeln unseres Gesichts verbunden sind. Wenn es hier zu Verkürzungen kommt – woher holt sich diese Muskulatur wohl den Ausgleich? Richtig: aus dem Gesicht. So werden die Gesichtsmuskeln unnötig nach unten gezogen, ein Doppelkinn folgt unausweichlich.



*Die Haltung macht's - wie Sie sitzen oder stehen, wirkt sich auch auf Hals, Nacken und Gesicht aus.*

### **Richtig sitzen**

Setzen Sie sich auf einem Stuhl direkt auf die Sitzbeinhöcker. Das bedeutet, dass Sie ziemlich weit vorn sitzen müssen. Versuchen Sie, überall einen rechten Winkel zu bilden - zwischen Kinn und Oberkörper, zwischen Oberkörper und Oberschenkeln und zwischen Oberschenkeln und Unterschenkeln. Nun rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und drücken sie leicht nach unten. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Hinterkopf von einem unsichtbaren Faden nach oben gezogen wird. Fühlen Sie nun die gesunde Spannung im Kinn- und Halsbereich und