

# Lifting ganz natürlich

Erholt aussehen wie nach dem Urlaub:  
Mit sanfter Gesichtsgymnastik können wir  
tatsächlich einige Jährchen wegmassieren

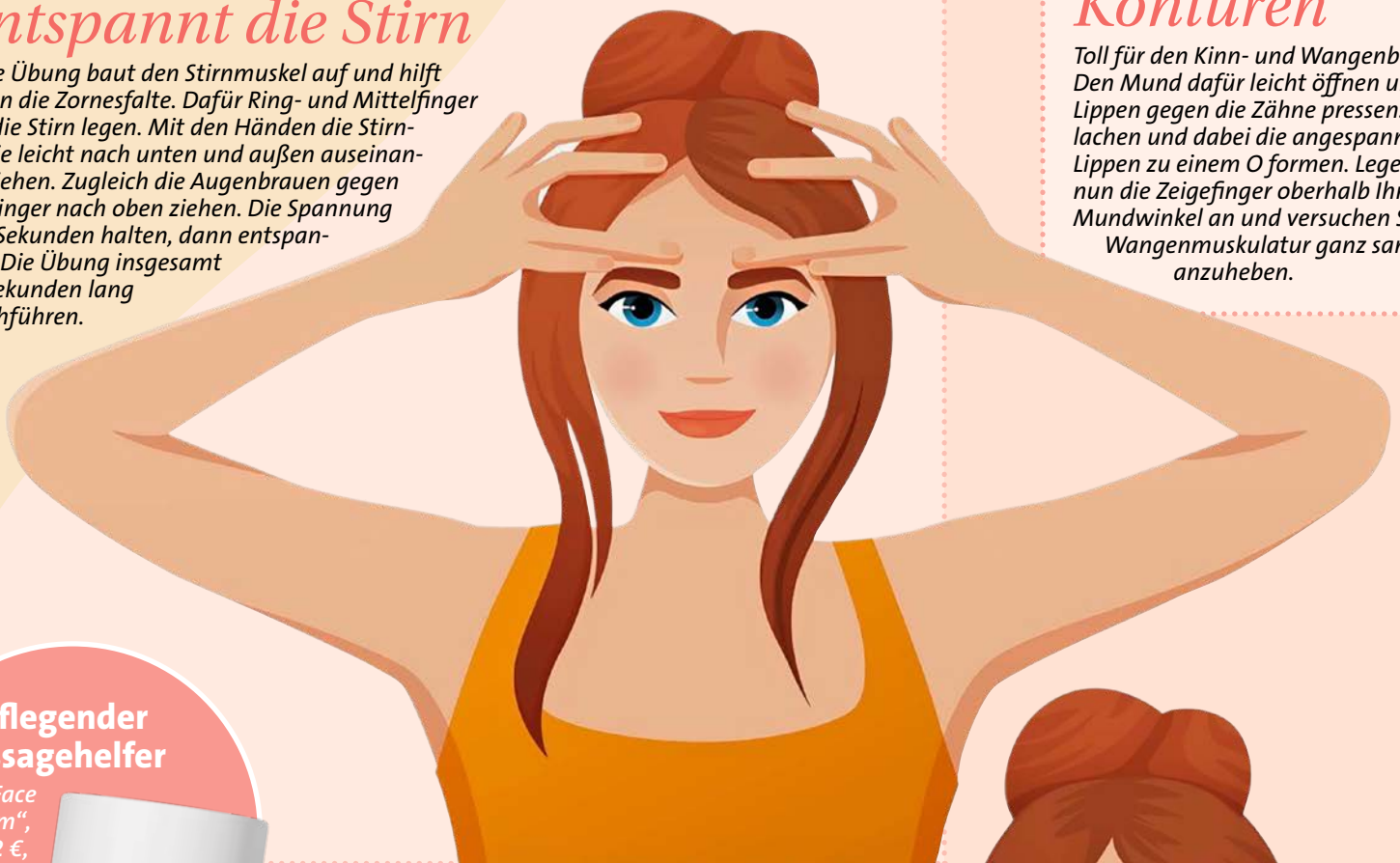


## Festigt die Konturen

Toll für den Kinn- und Wangenbereich:  
Den Mund dafür leicht öffnen und die  
Lippen gegen die Zähne pressen. Jetzt  
lachen und dabei die angespannten  
Lippen zu einem O formen. Legen Sie  
nun die Zeigefinger oberhalb Ihrer  
Mundwinkel an und versuchen Sie, die  
Wangenmuskulatur ganz sanft  
anzuheben.

## Entspannt die Stirn

Diese Übung baut den Stirnmuskel auf und hilft  
gegen die Zornesfalte. Dafür Ring- und Mittelfinger  
auf die Stirn legen. Mit den Händen die Stirn-  
partie leicht nach unten und außen auseinan-  
derziehen. Zugleich die Augenbrauen gegen  
die Finger nach oben ziehen. Die Spannung  
drei Sekunden halten, dann entspan-  
nen. Die Übung insgesamt  
30 Sekunden lang  
durchführen.



## Pflegender Massagehelfer

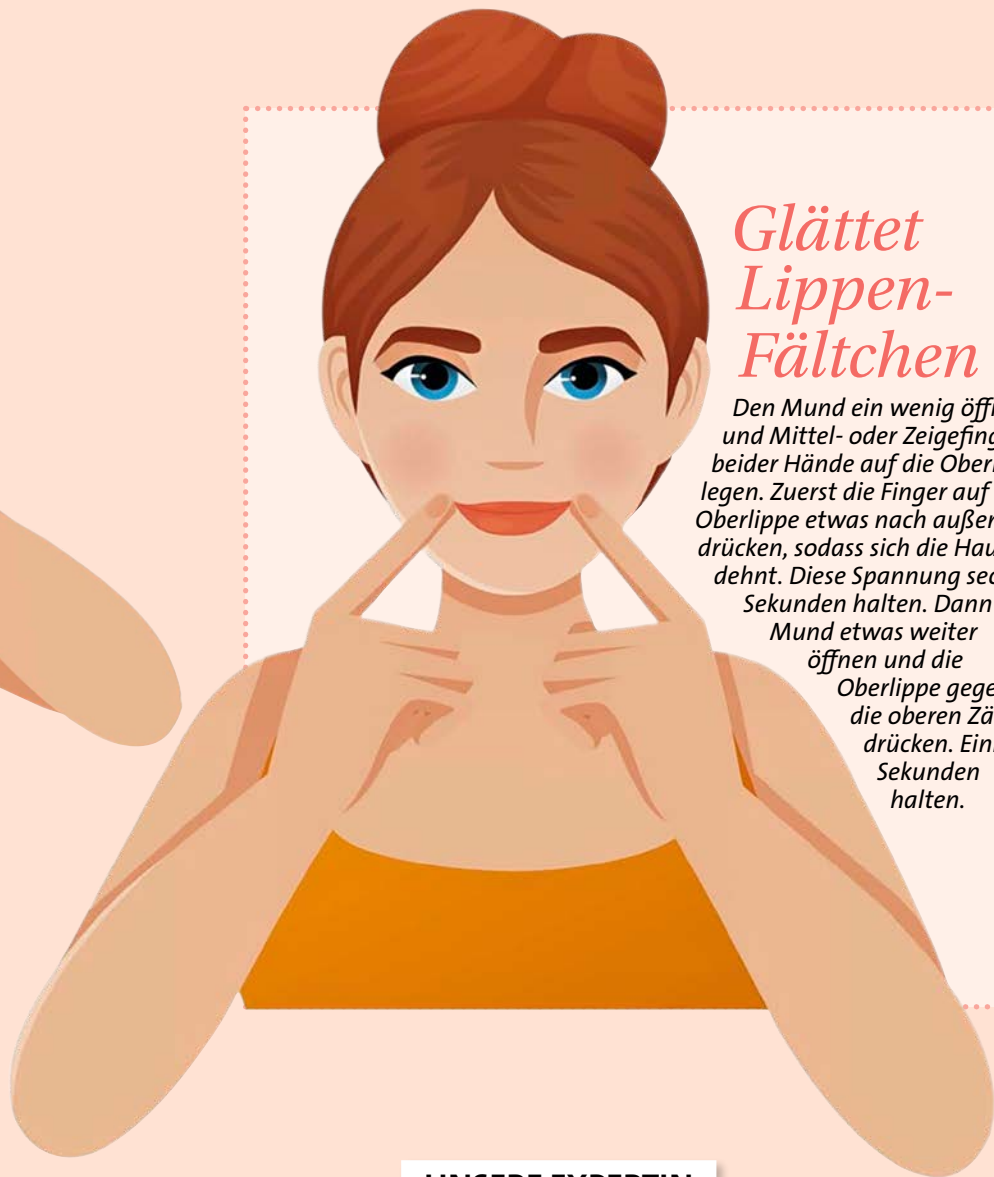
„The Face  
Serum“,  
ca. 52 €,  
Physical  
Nation



## Öffnet den Blick

Mit den Fingern eine halbe Brille um  
die Augenpartie formen und die Haut sanft  
nach oben und unten dehnen. Anschlie-  
ßend gegen den Widerstand der Finger  
10- bis 20-mal blinzeln und entspan-  
nen. Nun die gleiche Ausgangs-  
position einnehmen, die Augen  
schließen und das Oberlid gegen  
das Unterlid pressen. Die  
Spannung etwa sechs Sekunden  
halten, dann wieder lockern.





## Glättet Lippen-Fältchen

Den Mund ein wenig öffnen und Mittel- oder Zeigefinger beider Hände auf die Oberlippe legen. Zuerst die Finger auf der Oberlippe etwas nach außen drücken, sodass sich die Haut dehnt. Diese Spannung sechs Sekunden halten. Dann den Mund etwas weiter öffnen und die Oberlippe gegen die oberen Zähne drücken. Einige Sekunden halten.

### UNSERE EXPERTIN

## „Es gibt über 70 verschiedene Übungen“



**Face-Yoga-Coachin Nadine Campbell gibt Workshops und Einzelstunden, [www.faceyoga-germany.de](http://www.faceyoga-germany.de)**

#### Face-Yoga – was ist das überhaupt?

Die Organe, Faszien und die Muskulspannung haben eine direkte Auswirkung, die sich in unseren Gesichtern widerspiegelt: Face-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die Lymphdrainagen, Massagen, Akupressur, gezielte Muskelübungen, Ernährung (vor allem Flüssigkeitszufuhr) und die Arbeit am Mindset (u. a. durch Atmung, Meditation, Affirmation) umfasst. Face-Yoga dreht nicht die Zeit zurück, hilft aber dabei, die beste Version von sich selbst zu werden. Gleichzeitig lassen die Übungen Falten weicher aussehen oder sogar verschwinden: Ich würde die Ergebnisse also nicht als Anti-, sondern als Pro-Aging-Effekt bezeichnen. Beim Face-Yoga ist es wie beim Sport: Keiner ist zu jung oder zu alt, um damit anzufangen. Wenn ein Muskel, wie etwa der Bizeps, trainiert wird, strafft und durchblutet der sich aufbauende Muskel das umliegende Gewebe. Der

Körper wirkt fester und straffer, man fühlt sich deutlich fitter und auch viel wohler in seiner Haut. Erste Erfolge sind bereits nach wenigen Tagen zu sehen, maximal aber nach sechs Wochen. Wie bei einem klassischen Sixpack-Training dauert es ein Weilchen, bis Resultate zu erkennen sind.

#### Wie hängen mehr Selbstbewusstsein und Körpergefühl zusammen?

Dank Face-Yoga wird die Achtsamkeit für die eigene Mimik sowie die Körperhaltung verbessert. Das beeinflusst den gesamten Lifestyle: Der Entschleunigungsprozess lässt uns wieder von innen nach außen strahlen, schenkt ein größeres Wohlbefinden, Anzeichen von Müdigkeit und Stress werden stark reduziert. Das Umfeld nimmt diese frische und jugendliche Ausstrahlung ebenfalls wahr – das motiviert natürlich zusätzlich.

#### Welche Routine-Tipps und Rituale unterstützen dieses positive Lebensgefühl?

Es ist wichtig zu lernen, wieder liebevoller mit sich selbst und seiner Haut umzugehen und die eigenen Stärken wieder zu entdecken und zu lieben. Wir sind oft viel zu hart im Umgang mit unserem Inneren und unserem Körper: Wir ziehen, zerren und rubbeln an der Haut, obwohl es besser wäre, diese vorsichtig abzutupfen.

# REIFE HAUT? BEWAHRE DEINE SCHÖNHEIT



Serum:  
30 ml | PZN 13831642  
Augenpflege:  
15 ml | PZN 13831636

## Chrono retare

Für die Haut ab 45 – ideal für Frauen in der Menopause

### Anti-Aging-Serum

- Regeneriert die Haut
- Mindert vorzeitige Hautalterung
- Lässt die Haut praller und glatter erscheinen

### Anti-Aging-Augenpflege

- Abschwellend bei Augenringen und Tränensäcken
- Regenerierend und hautstraffend
- Erhält die Spannkraft der Augenlider

Teil des Anti-Aging-Pflegeprogramms

Für Sie in Ihrer Apotheke



Mehr Informationen zu Chrono retare finden Sie hier

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE