

Schnitzer
bio. spezial professional.

Genuss pur... aus der
Handwerksbäckerei



Die glutenfreien Kekse
und Muffins von Schnitzer -
einfach nur verführerisch



... locker, luftig, leicht



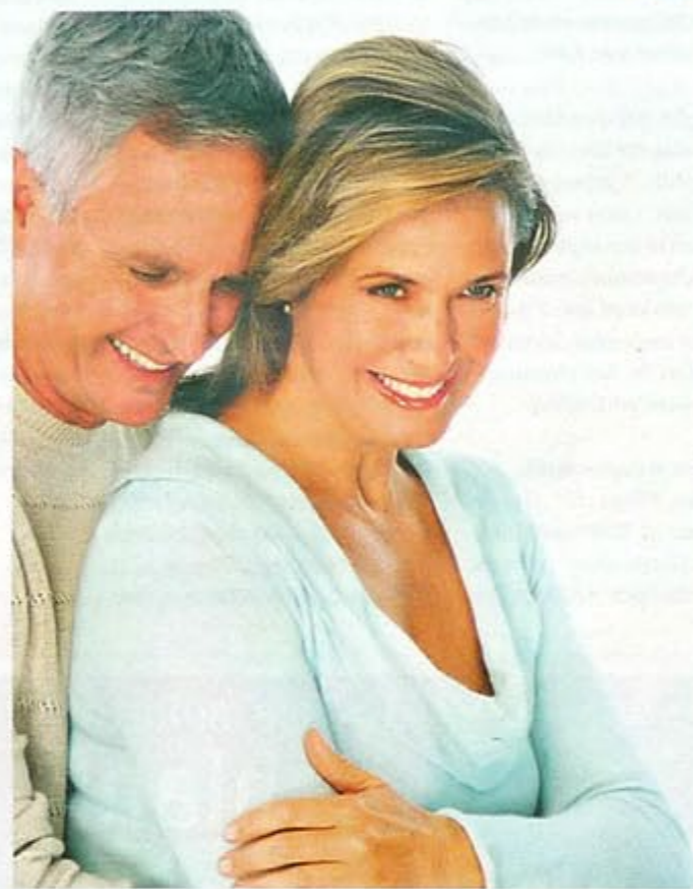
... ein besonders
edler Geschmack



... schokoladig im
Geschmack und fein im Biss



Training für eine schöne Ausstrahlung



Die meisten Menschen stellen ab etwa dem 40. Geburtstag fest, dass sich ihre Gesichtshaut verändert. Die Wangen verlieren an Spannkraft, die Lider hängen tiefer und aus Fältchen werden allmählich Falten. Im folgenden Interview erklärt Marietta Heldstab (54), wie sich Gesichtsmuskeltraining auf die Ausstrahlung auswirkt.

Frau Heldstab, seit vielen Jahren setzen Sie sich intensiv mit der Gesichtsmuskulatur auseinander. Was hat Sie dazu bewegt?

Als ausgebildete Visagistin und Maskenbildnerin schminkte ich einmal eine Gruppe von Tänzerinnen und Tänzer für einen Auftritt. Mir fiel auf, dass der makellose, straffe Körper der Solotänzerin, die damals etwa Mitte 30 war, nicht so richtig zu ihrem alt wirkenden Gesicht passte. Da ich mich beruflich schon mit dem Gesicht auseinandersetzte, begann ich mich für

die Gesichtsmuskulatur zu interessieren. Ich recherchierte und fand aber nur wenig Literatur zum Thema Gesichtsmuskeltraining. Mitte der 80-er Jahre entwickelte ich meine ersten Facies-Übungen. Lange erzählte ich niemandem von meinem speziellen Training. Vor drei Jahren lancierte ich das Gesichtsmuskeltraining Facies, das ich heute in Kursen unterrichte.

Unser Gesicht besteht aus 57 Muskeln. Warum lässt deren Spannkraft im Laufe des Lebens nach?

Sie können sich unsere Gesichtsmuskeln wie ein Netz vorstellen, das sich über unser Gesicht spannt. Die Muskeln sind mit der Gesichtshaut, nicht mit Knochen, verbunden – daraus entsteht der Ausdruck, die Mimik. Das Leben hinterlässt seine Spuren in unserem Gesicht und die Schwerkraft trägt ihren Teil bei. Die Spannkraft des Muskelnetzes lässt nach, das heisst, die Muskeln «schrumpfen», was zur Folge hat, dass sich tiefere Falten bilden können.

Was ist das Gesichtsmuskeltraining Facies genau?

Facies ist Bodybuilding für das Gesicht. Das Training besteht aus insgesamt neun Grundübungen, mit denen sich das ganze Gesicht trainieren lässt. Facies ist einfach und konzentriert sich auf die hauptmimischen Muskeln.

Bei welchen Problemen kann Ihre Methode helfen?

Facies hilft bei natürlicher Hautalterung und eignet sich für alle Menschen, die ihr Gesicht von heute auch morgen noch wollen. Facies wirkt bei einem Doppelkinn, bei gesenkten Wangen, bei Tränensäcken, bei starken mimischen Falten (Zornesfalten, Denkerstirn), abgesenkten Mundwinkeln, bei Fältchen um die Lippen und bei einer abgesenkten Kinnlinie. Die Methode unterstützt auch bei Lähmungen und leichten Asymmetrien im Gesicht. Ausserdem sorgt Facies für eine gute Laune.

Inwiefern wirkt sich Gesichtsmuskeltraining auch auf die Haut und die Ausstrahlung aus?

Das Training regt die Blutzirkulation im Gesicht an. Die Haut

Beautytipps bei trockener Haut

Gesunde Haut zeichnet sich durch ein ausgewogenes Gleichgewicht von Fett und Feuchtigkeit aus. Trockene Haut hingegen ist rau, glanzlos und schuppig. Sie neigt zu Rötung, kann jucken und spannen. Trockene Haut entzündet leichter und ist empfindlicher als normale Haut. Empfehlenswert bei trockener Haut sind das Heliotrop multiactiv Feuchtigkeits-Serum und die Goly 33 Gesichtscrème.

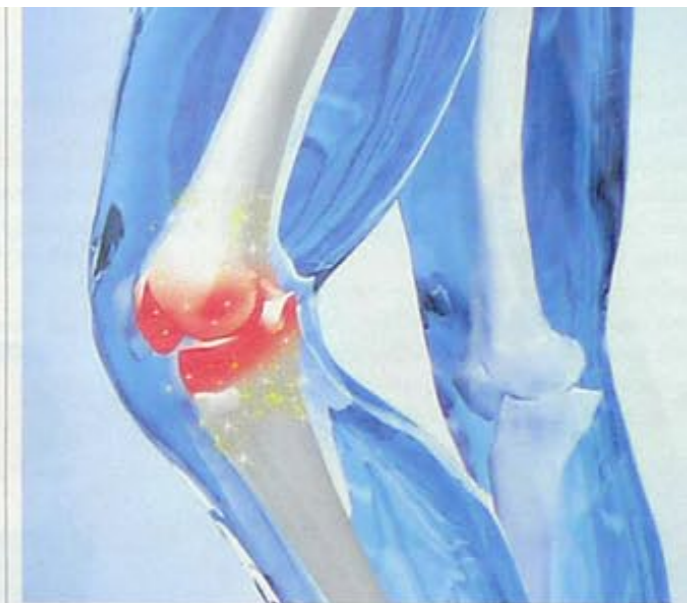
wird mit Sauerstoff versorgt, was sich positiv auf das Hautbild auswirkt. Grobporige Haut wird feiner, fahle Haut wird rosig.

Die meisten Frauen träumen von ewiger Jugend. Was können sie vom Gesichtsmuskeltraining erwarten?

Von ewiger Jugend halte ich nicht viel. Wenn eine 60-jährige Frau aussieht wie eine 40-jährige, wirkt sie meines Erachtens nicht authentisch. Dann stimmt die Harmonie zwischen dem Ausse-

Entspannung pur

Gesichtsmasken helfen bei trockener, fettiger oder unreiner Haut. Gönnen Sie Ihrer Haut eine Maske pro Woche. Masken tun nicht nur Ihrer Haut gut, sondern wirken auch total entspannend. Empfehlenswert sind zum Beispiel Goly 33 Mask Perfekt, Heliotrop activ Regenerativ Maske und die Börlind Anti-Stress Maske.



Erneuern den Knorpelaufbau
– Verbessere den Gelenkcomfort

HOCHDOSIERUNG UND QUALITÄT FÜR HALBEN PREIS

Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat sind ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenkknorpel. Eine genügende Versorgung kann dem Erhalt der Gelenkbeweglichkeit dienen.

- ➔ Erneuern den Knorpelaufbau und Gib die Elastizität wieder
- ➔ Glucosaminsulfat, die Form einschreiben von den Rheumatologen
- ➔ Minimum 90% resorbiert

Enthält 500 mg Glucosaminsulfat und 400 mg Tiefseefischknorpel-Extrakt als natürliche Quelle von Chondroitin und Kollagen.



Active Glucosamine+Chondroitin,
60 pc,
Pharmacode 4256245,

CHF 29,-

Pharma Nord
Tel: 021 641 5580, www.pharmanord.ch

Mit Facies
n Gesicht
rher nicht
st. Durch
die Bezie-
Bei Facies
ss wir uns
hlen, dass
mit einer
nem fitten

nfte

Be-
ein, die
chen.
t die
und lässt
Empfeh-
Boerlind
eeling
v Creme

Drei Übungen für ein schönes Gesicht:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken vor einen Spiegel und entspannen Sie sich einen Augenblick, bevor Sie mit den Übungen beginnen.



Übung 1: Modelliert die Stirn, mildert Zornesfalten

- ◆ Legen Sie beide Hände über die Stirn und ziehen Sie die Brauen zirka 3 cm nach oben.
- ◆ Gleichzeitig versuchen Sie die Brauen im Gegenzug zu senken.
- ◆ Halten Sie diese Spannung 5 Sekunden.
- ◆ 1 Sekunde entspannen und die Übung 5-mal wiederholen.



Übung 2: Stärkt die unteren und oberen Augenlider, entspannt müde Augen

- ◆ Öffnen Sie beide Augen ganz weit, bis das Augenweiss über der Iris sichtbar wird.
- ◆ Halten Sie diese Spannung, während Sie auf 3 zählen.
- ◆ Augen kurz schliessen und wieder gross machen.
- ◆ 10-mal wiederholen.

Wichtig: Bei dieser Übung werden die Stirn und die Brauen keinen Millimeter gehoben!



Übung 3: Die untere Wangenpartie wird gefestigt, wirkt gegen Hängebäckchen

- ◆ Ziehen Sie mit den Fingern die Schläfe sanft zirka 1 cm nach oben.

- ◆ Lächeln Sie und versuchen Sie dabei gleichzeitig, mit den Lippen ein O zu formen.
- ◆ Spüren Sie die Muskeln der unteren Wangenpartie und halten Sie diese Spannung mit der ganzen Kraft 5 Sekunden.
- ◆ 1 Sekunde entspannen, 5-mal wiederholen.

BIOKOSMA
SWISS NATURAL COSMETICS

Macht Pflege
zum sinnlichen Erlebnis

DIE WELEDA SANDDORN-P
DER NATÜRLICHE KRAFTSTOF
FÜR IHREN