

Tanja Kuntze

ENTFALTUNG

Gesichtstraining für strahlendes Aussehen
mit Soforteffekt

Mit Übungs-DVD



Einleitung8

Übungen16

Vorbereitung16

Was du brauchst18 Ein paar praktische Hinweise .18
Grundhaltung18 Mimische Muskulatur.....19

Aufwärmen und Lockern22

Atemübung23 Kopfhaut aktivieren 24
Schulterlockern.....23 Atlasbogen aktivieren27

Ohrenwackeln28

1. Trick: Trocken kauen..... 29 3. Trick: Vorderen Ohrmuskel
2. Trick: Brille hoch ziehen ... 30 stimulieren 30
Ohrenwackeln – die Übung .. 32

Die Stirn35

Stirnglätter 36 Zornesfaltenglätter..... 42
Stirnstraffer Neandertaler ... 38 Zornesfalten- und
Schläfenanheber..... 39 Brauen-Massage 43
Stirnmassage..... 40

Die Augen45

Wimpern klimpern 46 Augen-Uhr..... 48
Unterlidstraffer47

Die Wangen51

Die zahnlose Hexe..... 52 Variante: Lachende
zahnlose Hexe53

Die Nase55

Häschen-Übung 56

Der Mund59

Korkenpresse..... 60 Luftpfeife 63
Querflötistin61 Korkenzieher 64
Mundexpander 62 Küssende Comic-Ente..... 66

Das Kinn.....69

Karpfen 70 ... oder Saures.....74
Völlig Gaga72 Lippenflattern75
Süßes74 Yoga-Löwe..... 76

Der Hals79

Kiss the Sky..... 80 Kieferlockern 84
Löffelheber 83 Kinnschieber 85

Die Haltung87

Herabschauender Hund..... 90 Nackenlifter91

Kurzübungsprogramme92

2-Minuten-Allround-Übung .. 92 17- Minuten Programm
8- Minuten Kurzprogramm für zu Hause 93
für die Mittagspause..... 93

Programme für spezielle Probleme94

Gegen Stirnfalten:..... 94 Gegen einen faltigen Hals: ... 95
Bei hängenden Wangen Gegen Hängebäckchen
und Mundwinkeln: 94 an der Kinnlinie: 95
Gegen Tränensäcke Gegen ein Doppelkinn: 95
und Krähenfüße: 94 Bei faltiger Oberlippe: 95

Akupressur-Punkte96

Touwei Punkt Ma 8..... 98 Dicang Punkt Ma 4 99
Yanhai Punkt Gb 14 98 Jiache Punkt Ma 6 99
Sizhukong Punkt Sj 23 98 Yintang Punkt 7 99
Dicang Punkt Ma 3 99 Renzhong Du 26 99

Ernährungstipps für eine schöne Haut 100

Iss dich schön 100

Mineralstoffe.....102 Was steckt wo drin?107
Vitamine und Antioxidantien 105 Vorsicht Zucker!.....109

Meine Lieblingsnahrungsmittel für die Schönheit 110

Aprikosen 110 Goldener Krautsalat.....116
Himbeeren 111 Spargel 117
Soja-Produkte 112 Spargelsalat 117
Das volle Korn 113 Kichererbsen 118
Kurkuma 114 Kichererbsen-Salat: 118
Kurkuma-Mango-Lassie 114 Öle 119
Weißkohl 116

Trink dich schön 120

Wasser 120 Ingwer-Tee 121
Grüner Tee 120 Vitaminbombe Bier 121

Kosmetik 122

Hautpflegetipps 122

Wirkstoffe in Kosmetika: Der
schöne Schein 123

Natürliche Schönheitsrezepte 126

Masken.....126 Gesichtswasser 128
Die Avocadomaske 126 Nachtcreme 129
Die Karottenmaske 127 Arganöl 129
Die Heilerde-Arganöl-Maske 127 Aprikosenkernöl 129
Hausmittel gegen Peeling.....130
Augenringe 128 Haarpflege 131

Haarfestiger 131 Haarkur 131
Haarspülung..... 131

Sonnenschutz 133

Make-up 135

Schminktipp..... 137 Die Augen 140
Die Haut..... 137 Der Mund..... 141

Die innere Einstellung 143

Schlussendlich 150

Die Autorin 151

Anhang: 152

Bedenkliche Stoffe
in Kosmetika 152

Literatur: 158

Die App zum Buch – für dein Smartphone oder Tablet 159

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen! Toll, dass du mein Buch in den Händen hältst!

Ich heiße Tanja, bin Schauspielerin und Sängerin und ich werde in diesem Jahr tatsächlich 50 Jahre alt! Oh my God! FÜNFZIG! Natürlich fühle ich mich viel zu jung dafür ...!

Aber nach intensiver Beschäftigung mit der Materie habe ich mich zu der Erkenntnis durchgerungen, dass es doch wesentlich besser ist, 50 zu werden, als es nicht zu werden. Meistens finde ich das Leben auch so schön, dass ich nichts dagegen hätte, diese Lebenszahl zu verdoppeln. Nur dieses immer älter Aussehen, dieses langsam vor sich hin Schrumpfen und Schrumpeln finde ich eine wenig prickelnde Aussicht. Kleine Einlage aus meinem Kabarett-Programm gefällig?

Das eigene Wesen zur völligen Entfaltung zu bringen, ist unsere Bestimmung! (Oscar Wilde)

Der liebe Gott ist ja nicht besonders galant, sonst hätte er uns doch die Falten an die Fußsohlen und nicht ins Gesicht geschrieben. Was tun wir Frauen nicht alles für unser gutes Aussehen! Sieht Ihr Badezimmer auch schon aus wie eine Reparatur-Werkstatt, alles voll mit Töpfen und Tiegeln mit Spachtelmasse, Schleifcremes, Fugenkitt und diesem ganzen Runderneuerungs-Quatsch? Wir Frauen sind bereit, für unseren Körper Dinge zu tun, für die jeder Gebrauchtwarenhändler ins Gefängnis ginge! Wie eine Kollegin, die ich kürzlich nach längerer Zeit beim Dreh wieder traf. Ich hätte sie beinahe nicht wiedererkannt: »Süße, du siehst ja toll aus! Sag mal, hast du was machen lassen? Du siehst ja kaum aus wie dreißig!« Dabei weiß ich aus gesicherten Quellen, dass Teile von ihr demnächst fünfzig werden!

Dass wir dem Erschlaffen unseres Körpers mit gezieltem Training entgegenwirken können, ist inzwischen allgemein anerkannt und wird wohl kaum noch einer bestreiten. Viele Menschen genießen ihren Sport, weil er sie aktiv und attraktiv macht.

Dagegen glauben die meisten immer noch, dass unser Gesicht hoffnungslos dem Alterungsprozess und der Schwerkraft ausgesetzt ist und im Laufe der Jahre Falten, Furchen und Hängebäckchen unvermeidbar sind.

Wir schenken teuren Creme-Versprechen Glauben, machen Schälkuren, Peelings und Masken. Immer mehr Menschen lassen sich sogar Nervengift injizieren oder begeben sich ohne jegliche medizinische Indikation unters Messer, in der Hoffnung dadurch die schwindende Jugendlichkeit zurückzuerlangen. Ganz abgesehen von den gesundheitlichen Risiken, die Operationen mit sich bringen, verändert solch eine Schönheits-OP auch oft den Charakter des Gesichtes und das für meinen Geschmack meist nicht zum Vorteil. Solche Gesichter wirken dann oft maskenhaft und nicht mehr authentisch.

Gerade in meinem Beruf gibt es viele Frauen, die dem Druck des Jugendwahns nicht standhalten. Mit zum Teil schrecklichen Folgen. Bei einer Kollegin, die sich auf Anraten ihrer Agentur die Tränensäcke operieren ließ, entschied der Arzt während der Narkose einfach selbstherrlich, dass mehr Haut entfernt werden müsse als zuvor besprochen. Er setzte also ohne Zustimmung der Patientin weitere Schnitte vor den Ohren und machte somit quasi ein Wangenlifting! Sie fühlte sich überumpelt und entstellt, da die Narben unglücklicherweise auch noch sehr wulstig verheilten. Zwei Prozesse und zwei OPs später sieht sie wieder gut aus, aber sie kann heute nur noch geschminkt aus dem Haus gehen und trägt die Haare immer über den Ohren, um die Narben zu verdecken.

Eine andere Kollegin wollte sich die Hängebäckchen rechts und links des Kinnes rausschneiden und über den Wangenknochen wieder festnähen lassen. Dafür wurde beidseitig die komplette Gesichtshaut vom Ohr ausgehend abgelöst. Beim Annähen der »Bäckchen« hat der hochgelobte Gesichtschirurg dann leider versehentlich den Nervus facialis mit angenäht, wodurch eine halbseitige Gesichtslähmung entstand, ähnlich wie nach einem Schlaganfall. Erst nach einer weiteren Operation und vielen Wochen bangen Hoffens konnte sie wieder normal sprechen.

Auch ich habe eine Zeit lang schwer mit meiner großen Nase gehadert und ernsthaft überlegt, ob ich eine OP in Betracht ziehen soll. Zum Glück riet mir damals meine Agentin dringend, es sein zu lassen und meine Individualität nicht gegen ein Durchschnittsgesicht mit Durchschnittsnase einzutauschen. Das saß, und ich bin heute sehr froh, dass sie mich überzeugen konnte.

Selbst wenn alles problemlos verläuft und das Ergebnis einer Schönheitsoperation wirklich gut ist, schlägt die Schwerkraft und Muskeler schlaffung nach ein paar Jahren wieder erbarmungslos zu. Kaum

jemand, der einmal angefangen hat, an sich »rumdoktern« zu lassen, belässt es bei nur einem Eingriff. Und alle Operationen, auch die »unsichtbaren«, hinterlassen Narben in den tieferen Hautschichten.

Doch es geht auch anders: Durch das in diesem Buch vorgestellte Gesichtstraining lassen sich die unschönen Nebenerscheinungen des Älterwerdens schon früh abmildern und sogar zurückbilden. Ohne Schmerzen, ohne Risiko und ohne dabei vernarbtes Gewebe zurückzulassen, welches sich im Zweifelsfall nicht mehr oder wenn nur ungleich viel schwerer trainieren lässt.

Ohne gezieltes Training verliert der Körper mit zunehmendem Alter 30-40 Prozent der Muskelmasse und damit an Spannung und Elastizität. Auch die Gesichtsmuskeln bauen sich ab. Deshalb wirken die Gesichter älterer, schlanker Menschen oft leicht ausgemergelt und bei kräftigeren bilden sich Doppelkinn und Hängebäckchen. Es sind nämlich nicht nur die Fältchen, die ein Gesicht älter wirken lassen, sondern besonders diese hängenden und erschlaffenden Partien des Gesichtes.

Doch genau wie beim Körpertraining lässt sich auch durch ein Training der Gesichtsmuskulatur das Muskelvolumen erhalten oder regenerieren und es entstehen wieder festere, jugendlichere Konturen! Außerdem regt Muskeltraining die Kollagenproduktion an, wodurch sich die Gesichtshaut strafft und Falten deutlich gemildert werden oder sogar verblassen. Natürlich ist es sinnvoll, Hautcremes zu benutzen, um die Haut vor Hitze, Kälte, Trockenheit und UV-Strahlung zu schützen. Eine Creme versorgt jedoch nur die Oberhaut mit Feuchtigkeit und macht sie geschmeidig. Die tieferen Schichten und Fasern erreichen wir nur mit Muskeltraining und Akupressur.

Manche der Übungen, die ich in diesem Buch vorstelle, habe ich schon vor vielen Jahren entdeckt, aber nur unregelmäßig praktiziert, denn das kostet natürlich Zeit, die dafür nie da war. Teilweise war ich auch

einfach zu faul, und so richtig nötig fand ich es auch noch nicht. Erst als ich vor etwa vier Jahren meine neuen Schauspieler-Bewerbungs-Fotos sah, wurde mir schlagartig klar, dass der Alterungsprozess auch mich nicht verschont. Beim täglichen Blick in den Spiegel hatte ich die Veränderung nicht so recht wahrgenommen. Der Spiegel, dieser verlogene Mistkerl, hat mir noch weit in meine 40er vorgegaukelt, ich sei kaum gealtert. Mein Schock war groß, aber ich wusste ja eigentlich, was zu tun war! Also fing ich an, wieder öfter die mir bekannten Übungen zu praktizieren, und machte mich auf die Suche nach weiteren Anregungen. Von Russland bis Amerika und von Indien bis in die Schweiz, überall fand ich neue Übungen. Einige davon schienen mir die Schönheit nicht besonders zu fördern oder waren gar kontraproduktiv, da sie beim Üben neue Falten hervorriefen. Andere, wie z.B. »Völlig Gaga« oder der »Karpfen« ergaben sich aus Sprech- und Gesangsübungen, bei denen eine Vielzahl sonst wenig genutzter Gesichtsmuskeln aktiv sind. Auch im Yoga gibt es spezielle Übungen für das Gesicht. Etliche Tipps kamen auch von Kolleginnen, wie z.B. der »Löffelheber«, den ich während einer Musical-Produktion von einer asiatischen Kollegin gelernt habe. Aus all dem und der intensiven Beschäftigung mit der Anatomie des Kopfes, habe ich allmählich ein ganz eigenes Übungsprogramm entwickelt, welches ich hier zum ersten Mal veröffentliche.

Um das Erlernen der Übungen zu erleichtern, liegt diesem Buch eine DVD bei, auf der ich erst alle Übungen erläutere, die du dann mit mir gemeinsam in einer Übungsfolge machen kannst. Viele der Übungen sehen übrigens ziemlich blöd und komisch aus. Du darfst dich darüber gerne herzlich amüsieren, denn Lachen ist in jedem Fall gut für das Gesicht und für den Geist.

Ich freue mich, dass du die Entfaltungs-Herausforderung annimmst! Wenn du kontinuierlich übst, kannst du dir damit in vier Wochen ein um Jahre jüngeres und strahlenderes Gesicht zaubern! Versprochen!

Mach am besten jetzt gleich ein Foto von dir und dann wieder nach vierwöchigem Üben. Du wirst staunen!

Ein schönes, leuchtendes Gesicht braucht neben einem guten Training auch innere und äußere Nahrung. Deshalb folgen auf den Übungsteil noch ein paar wichtige Informationen über Ernährung und Kosmetik. Über beide Themen gibt es umfangreiche Fachbücher, deshalb habe ich hier nur das Wesentliche zusammengetragen und durch meine persönlichen Tipps und Vorlieben ergänzt.

Und schließlich spielt die innere Einstellung eine große Rolle. Denn es geht mir in diesem Buch nicht nur um die Entfaltung der Gesichtszüge durch die hier vorgestellten Übungen, sondern natürlich auch um die Entfaltung der Persönlichkeit, eines der höchsten menschlichen Güter überhaupt. Menschen, die sich frei entfalten und ihre Träume leben können, sind glücklich und strahlen dies auch aus. Dadurch wirken sie attraktiv. Doch wie schwer ist das selbst in unserer reichen Wohlstandsgesellschaft zu realisieren! Von Menschen in Krisengebieten oder Entwicklungsländern ganz zu schweigen. Und selbst bei Menschen wie mir, die das Glück haben, sich in ihrem Traumberuf entfalten zu können, steckt der Alltag voller Höhen und Tiefen. Auch viele andere Berufe erfordern heutzutage diesen Balanceakt, einerseits den größtmöglichen Einsatz zu leisten, um gut zu sein und seinen Erfolg genießen zu können, und gleichzeitig eine gesunde Distanz zu wahren. Die große Kunst ist es, seine Glückseligkeit nicht davon abhängig zu machen, wie gut das gelingt, und den Selbstwert nicht an den äußeren Erfolgen zu messen.

Was Entfaltung für jeden Einzelnen bedeutet, kann auch nur jeder für sich selbst herausfinden und beantworten. Für manche mag es ein aufregender Beruf sein, für andere die Familie, ein schönes Hobby, soziales Engagement, Sport, Kunst, Religion oder vieles mehr. Wichtig ist, sich bewusst zu entscheiden, und diese Entscheidung immer wieder

in größeren Abständen zu überprüfen. Ziele, die man vor vielen Jahren hatte, sind heute nicht mehr unbedingt gültig. Vielleicht durfte man schon als Jugendlicher nicht den Weg einschlagen, den man gerne gewählt hätte, und hat sich dann notgedrungen anderweitig orientiert. Aber vielleicht gibt es Wege, dem Traum von damals heute zumindest teilweise nachzugehen.

Wir haben ein Recht auf freie Entfaltung, doch wir müssen uns selbst darum kümmern. Um die Entfaltung unserer persönlichen Träume, genauso wie um die Entfaltung unserer Wahrnehmung, Selbstachtung und Selbstliebe. Nur so können wir erstrahlen wie eine Blüte, die sich aus der Enge der Knospenhülle befreit hat.

Über die Entfaltung der Persönlichkeit gibt es bereits eine Vielzahl großartiger Bücher, die uns die unterschiedlichen Wege aufzeigen können. Der Schwerpunkt der folgenden Seiten liegt darin, dir die Möglichkeit zu eröffnen, aktiv etwas gegen den körperlichen Alterungsprozess zu unternehmen. Bitte mach dir jedoch keinen zusätzlichen Druck damit. Du alleine bestimmst, wie viel Zeit du investieren kannst und willst!

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren und Anwenden!

Das Schönste, was es auf der Welt gibt, ist ein leuchtendes Gesicht! (Albert Einstein)

Übungen

Vorbereitung

Ich stelle dir im Folgenden eine Vielzahl an Übungen vor. Keine Sorge, es geht nicht darum, sie alle dauernd zu praktizieren. Das ginge schon allein zeitlich gar nicht – wir wollen ja auch noch was anderes tun als nur Gesichtsgymnastik! Aber es ist auch gar nicht nötig. Du kannst sie zu Beginn entweder alle einmal durchprobieren und dann die weiter üben, die dir besonders liegen. Oder du entscheidest dich für bestimmte Schwachpunkte, an denen du gezielt arbeiten möchtest.

Stelle dir ein kleines Programm zusammen und versuche, dir in den nächsten vier Wochen täglich eine halbe Stunde Zeit zum Erlernen und zum Muskelaufbau zu nehmen. Später reichen dann etwa 10 Minuten täglich. Nach einer Weile werden dir die Übungen so vertraut sein, dass du keinen Spiegel mehr dafür brauchst. Viele Übungen lassen sich dann leicht in alltägliche Abläufe integrieren. Nur jetzt für den Anfang wünsche ich dir ein bisschen Ausdauer und Geduld.

Suche ein schönes Foto von dir raus, auf dem du dich sehr attraktiv findest, das vor mehreren Jahren aufgenommen wurde, und hefte es dir als Motivation an deinen Badezimmerspiegel! Vergleiche genau, welche Partien deines Gesichtes sich negativ verändert haben und entscheide dich, welche du als Erstes besonders bearbeiten möchtest.

Vieles ist am Anfang ungewohnt. Manches erscheint dir vielleicht sogar sehr schwierig. Die meisten von uns sind es einfach nicht gewohnt, einzelne Gesichtsmuskeln gezielt einzusetzen. Aber nur Mut! Ich bin sicher, du wirst bald das richtige Gefühl für die Übungen entwickeln. Dann wirst du die Expertin oder der Experte für dein Gesicht sein und ein klares Gespür dafür entwickeln, welche der Übungen für dich am besten funktionieren und dir dienlich sind!

Du bist schon ganz ungeduldig und möchtest gerne einmal ausprobieren, wie sich eine solche Übung anfühlt? Dann blättere doch mal auf S.52 zur »Zahnlosen Hexe«. Das ist eine leicht erlernbare, tolle Übung zum Anheben der Wangen und eine sehr effektive Straffung für das gesamte Gesicht. So kannst du einen ersten Eindruck davon gewinnen, was es mit diesen Übungen auf sich hat.

Ich empfehle dir jedoch ansonsten, tatsächlich mit dem Anfang anzufangen: mit den Vorbereitungen, den Aufwärm- und Lockerungsübungen und dich dann einmal durch die Übungen zu arbeiten, um ein Gespür dafür zu entwickeln. Das wird dir helfen, zu entscheiden, was deinem Gesicht besonders guttut. Auf den Seiten 92 bis 95 findest du einige Vorschläge für verschiedene Übungsprogramme oder du stellst dir dein eigenes ganz individuell zusammen!

Alle Übungen findest du auch unter demselben Namen auf der DVD!

Was du brauchst

Finde einen ruhigen Ort. Du brauchst einen Standspiegel, egal ob groß oder klein, und einen Stuhl oder Hocker mit fester Sitzfläche, auf dem du gerade aufgerichtet sitzen kannst. Der Spiegel muss so positioniert sein, dass du bei absolut aufrechter Haltung dein Gesicht und deinen Hals siehst! Wenn der Stuhl zu niedrig ist oder der Spiegel zu tief steht, rundest du den Rücken und das ist für unsere Übungen kontraproduktiv!

Für manche Übungen brauchst du einen Sektkorken, einen Kaffeelöffel mit flachem Stiel und bei langen Haaren einen Haargummi.

Grundhaltung

Setze dich aufrecht an die vordere Kante der Sitzgelegenheit, das Becken leicht vorgekippt. Spüre deine Sitzhöcker und richte deine Wirbelsäule bewusst von unten bis zum obersten Scheitelpunkt auf. Wenn es dir hilft, stelle dir einen unsichtbaren Faden auf deinem Kopf vor, an dem du hängst!

Ein paar praktische Hinweise

Achte immer darauf, dass beim Üben keine zusätzlichen Falten entstehen! Wenn dies doch einmal der Fall sein sollte, überprüfe die Fingerposition und glätte im Zweifelsfall die Falte mit den übrigen Fingern. Sei immer sanft beim Üben mit deiner Haut und zerre nicht an ihr.

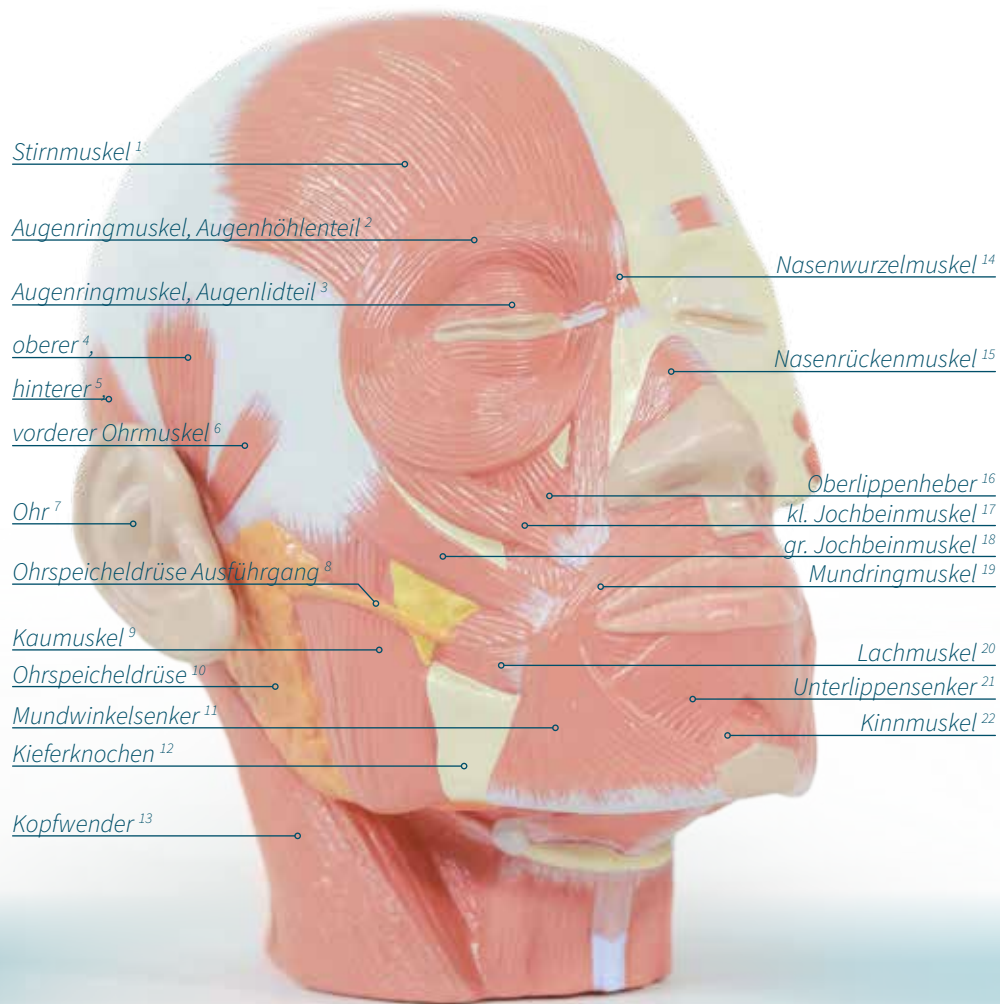
Beim Erlernen der Übungen ist es besser, kurze Fingernägel zu haben, damit du deine Haut nicht verletzt. Später kannst du sie dann auch mit langen Nägeln durchführen, oder du kannst bei manchen Übungen die Finger ganz weglassen.

Verwende auch direkt vor deinen Übungen keine Creme, oder nur eine schnell einziehende Feuchtigkeitscreme, da sonst die Finger ständig abrutschen.

Mimische Muskulatur

Auf den folgenden Seiten siehst du die vielen unterschiedlichen Gesichtsmuskeln, die uns zur Verfügung stehen und derer wir uns beim Üben bewusst werden können.

Schau dir besonders die Bereiche an, die du trainieren möchtest und versuche beim Üben, die Muskeln, die du gerade trainierst, auch zu visualisieren.



- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| 1. <i>M. occipitofrontalis, Venter frontalis</i> | 7. <i>Auricula</i> | 15. <i>Pars transversa muscoli nasalis</i> |
| 2. <i>M. orbicularis oculi, Pars orbitalis</i> | 8. <i>Ductus parotideus</i> | 16. <i>M. levator labii superioris</i> |
| 3. <i>M. orbicularis oculi, Pars palpebralis</i> | 9. <i>M. masseter</i> | 17. <i>M. zygomaticus minor</i> |
| 4. <i>M. auricularis superior</i> | 10. <i>Glandula parotis</i> | 18. <i>M. zygomaticus major</i> |
| 5. <i>M. auricularis posterior</i> | 11. <i>M. depressor anguli oris</i> | 19. <i>M. orbicularis oris</i> |
| 6. <i>M. auricularis anterior</i> | 12. <i>Mandibula</i> | 20. <i>M. risorius</i> |
| | 13. <i>M. sternocleidomastoideus</i> | 21. <i>M. depressor labii inferioris</i> |
| | 14. <i>M. procerus</i> | 22. <i>M. mentalis</i> |



- | | | |
|---|--|-----------------------------|
| 23. <i>M. corrugator supercilii</i> | 27. <i>M. mylohyoideus</i> | 31. <i>M. temporalis</i> |
| 24. <i>M. levator labii superioris alaeque nasi</i> | 28. <i>Os hyoideum</i> | 32. <i>M. buccinator</i> |
| 25. <i>M. levator anguli oris</i> | 29. <i>M. sternohyoideus</i> | 33. <i>M. stylohyoideus</i> |
| 26. <i>M. depressor labii inferioris</i> | 30. <i>M. omohyoideus, Venter superior</i> | 34. <i>M. styloglossus</i> |
| | | 35. <i>M. hyoglossus</i> |