



KINN

Kräftige Muskeln im Unterkiefer schützen vor einem Doppelkinn

Diese Muskelpartie stärken Sie durch Zungentraining: Lassen Sie Ihre Zunge herausschnellen und ziehen Sie sie rasch zurück. Schnalzen und schmatzen Sie, singen Sie „la la la la“. Rollen Sie, wenn möglich, die Zunge ein wie ein Röhrchen oder strecken Sie sie weit heraus. Spannung halten. Das Ganze zehnmal wiederholen.



SCHÖN IM SCHLAF

Eine erholsame Nachtruhe ist auch ein Geschenk für unser größtes Organ: die Haut. Sie regeneriert sich, bleibt gesund und jung. Ebenfalls sehr wirkungsvoll: **Streicheleinheiten.**



AUGEN

Starke Muskeln rund um die Augen sorgen für einen frischen Blick

Dehnen Sie die Haut über und unter den Augen vorsichtig mit Zeigefingern und Daumen, blinzeln Sie zehn- bis 20-mal. Nach einer Pause Augen schließen, Lider sechs Sekunden aufeinanderpressen. Dann wieder pausieren. Fünfmal wiederholen.

So zaubert Bio-L kleine Fältchen weg

Diese Kosmetik macht Spaß und kostet nichts: **GYMNASTIK FÜRS GESICHT** hält Haut, Wangen & Co. jung und straff. Ein paar einfache Tricks verstärken den Effekt



LIPPEN

Mit Kussmund gegen Linien um die Lippen

Formen Sie die Lippen wie zu einem Kuss oder Pfiff. Lippen fest zusammendrücken, Muskeln rund um den Mund erspüren. Wer zu Oberlippenfältchen neigt, legt beide Zeigefinger auf die Oberlippe. Danach die Spannung bewusst lösen, Übung fünfmal wiederholen.



MUND

Starre Lachmuskeln für einen schönen Mund

Zeigefinger an Mundwinkel legen, Lippen aufeinanderpressen, Winkel weit auseinanderziehen. Das spannt den Lachmuskel, der von der Kinnunterseite bis zu den Ohren verläuft. Lippen wie zum Pfiff formen, zusammenpressen. Zehn Sekunden halten. Fünfmal wiederholen.



STIRN

Entspannung glättet Falten besser als Botox

Hände so auf die Stirn legen, dass die Fingerspitzen sich berühren. Augenbrauen und Lider hochziehen, Spannung sechs bis zehn Sekunden halten. Dann tief entspannen, die Haut wird spürbar glatt. Das Ganze fünfmal wiederholen. Optimal für den Erfolg: Übungen täglich absolvieren.



WANGEN

Entscheidend für ein jugendliches Aussehen: feste Wangen!

Setzen Sie Ihr strahlendstes Lächeln auf. Mund öffnen, Winkel weit Richtung Ohren hochziehen. Augen nicht zusammenkneifen. Zeigefinger und Daumen dabei sanft an Mund- und Augenwinkel legen. Zehn Sekunden halten. Fünfmal wiederholen.

FOTOS: NICOLA LAZI/TRIAS VERLAG (6), ISTOCKPHOTO

ifting

NOCH MEHR PROFI-TIPPS FÜR SCHÖNE HAUT

● **ÖLSCHAL GEGEN FALTEN AM HALS:** Heike Höfler, Sportlehrerin und Buchautorin (siehe unten), empfiehlt: zwei bis drei Esslöffel angewärmtes Weizenkeim-, Mandel- oder Olivenöl mit einem Esslöffel Honig mischen, auf den Hals pinseln. Mit Frischhaltefolie umwickeln und ein leichtes Flanelltuch darüberlegen. Mindestens 15 Minuten einwirken lassen. Noch besser: über Nacht.

● **DIE HAUT WILL TRINKEN:** Wasser ist das preiswerteste und eines der wirkungsvollsten Schönheitsmittel. Dampfbäder, Wechselduschen, Wassertreten und Wassergymnastik schenken der Haut Frische und Vitalität.

● **NIE OHNE SONNENSCHUTZ:** Auch an wolkenreichen Tagen kann die Sonne der Haut auf Dauer schwere Schäden zufügen. Deshalb am besten täglich eine Creme mit UV-Schutz auftragen.



Buchtipp

Heike Höfler: „Fitness-Training fürs Gesicht“, Trias Verlag, 14,95 Euro. Mit 100 Übungen, vielen Fotos und Tipps für schöne Haut