

● Einführung	8
Die wichtigsten Muskeln von Gesicht und Hals	10
● Grundwissen über die Haut, das Altern der Haut und natürliche Maßnahmen dagegen	13
Regelmäßige Gesichtsgymnastik erhält die Haut länger straff und frisch	14
– Die Basis: der Schädel mit seinen Muskeln	16
Aufbau der Haut	18
– Oberhaut	20
– Lederhaut (Korium)	23
– Unterhaut (Subkutis)	27
Funktionen der Haut	30
– Die Sinnesfunktionen der Haut	30
– Die Haut als Ausdrucksorgan	32
– Die Haut als Schutz- und Abwehrorgan	34
– Die Regulation der Körpertemperatur	38
– Die Atemfunktion der Haut	40
Das Altern der Haut	42
– Abbau- und Umbauprozesse der Haut	42
– Das üble Treiben der freien Radikale	44
Möglichkeiten, das Altern zu verzögern	47
– Richtige Ernährung – Entspannung – Bewegung	47
– Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben der Gewebe von Gesicht und Hals	48
– Akupressur von Gesicht und Hals – damit die Lebensenergie fließt	50

● Die Praxis: Übungen, die ein frisches, jugendliches Aussehen von Gesicht und Hals erhalten oder aufbauen	57
Vorbereitung auf die Gesichtsgymnastik	58
– Aufwärmen und Lockern	59
– Entspannen durch Atmung	59
– Allgemeine Übungshinweise	60
Übungen für einen wohlgeformten Hals und ein schönes Kinn	62
– Gute Kopfhaltung – ein Plus für den Hals	62
– Straffes Kinn wirkt jugendlich	67
Übungen für eine schöne Mund-, Lippen- und Wangenpartie	78
– Nasolabialfalten und Lippenfältchen glätten	78
– Die Wangen festigen	83
Übungen für eine schöne Augenpartie	91
– Training der Augenmuskeln und der benachbarten Muskeln	91
– Müde Augen munter machen	94
Übungen für eine schöne Stirn	101
– Stirn entspannen – Stirnfalten glätten	101
Weitere Übungen, die unserem Gesicht guttun	102
● Die Praxis: Zusätzliche Maßnahmen, damit Gesicht und Hals frisch und fit bleiben	105
Entspannung	106
Die Gesichtsentspannung	107
– Übungen	107
– Entspannendes Atmen und Visualisieren	109

Die Atemübungen	115
Massage von Gesicht und Hals	120
– Die Massage des Dekolletés	122
– Die Massage von Hals und Kinn	123
– Die Massage der Wangen, der Mundpartie und der Nase	127
– Die Massage des Augenbereichs und der Stirn	130
Was die Haut sonst noch frisch, vital und jung erhält	134
– Pflege der Haut	134
– Bewegung in frischer Luft und Sonne	136
– Sauna und verschiedene Wasseranwendungen	138
– Wasser- oder Aquagymnastik	140
– Pflege von innen	140
– Das Leben bejahen – positiv denken	142
Was der Haut am meisten schadet	143
Ergänzende Literatur	144