

<i>Einleitung</i> .....	8
-------------------------	---

<i>Übungen</i> .....	16
----------------------	----

<i>Vorbereitung</i> .....	16
---------------------------	----

Was du brauchst .....	18	Ein paar praktische Hinweise ..	18
Grundhaltung .....	18	Mimische Muskulatur .....	19

<i>Aufwärmen und Lockern</i> .....	22
------------------------------------	----

Atemübung .....	23	Kopfhaut aktivieren .....	24
Schulterlockern .....	23	Atlasbogen aktivieren .....	27

<i>Ohrenwackeln</i> .....	28
---------------------------	----

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

<i>Die Stirn</i> .....	35
------------------------	----

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

<i>Die Augen</i> .....	45
------------------------	----

Wimpern klimpern .....	46	Augen-Uhr .....	48
Unterlidstraffer .....	47		

<i>Die Wangen</i> .....	51
-------------------------	----

Die zahnlose Hexe .....	52	Variante: Lachende zahnlose Hexe .....	53
-------------------------	----	---	----

<i>Die Nase</i> .....	55
-----------------------	----

Häschen-Übung .....	56
---------------------	----

<b>Der Mund</b> .....	<b>59</b>
Korkenpresse .....	60
Querflötistin .....	61
Mundexpander .....	62
Luftpfeife .....	63
Korkenzieher .....	64
Küssende Comic-Ente .....	66
<b>Das Kinn</b> .....	<b>69</b>
Karpfen .....	70
Völlig Gaga .....	72
Süßes .....	74
... oder Saures .....	74
Lippenflattern .....	75
Yoga-Löwe .....	76
<b>Der Hals</b> .....	<b>79</b>
Kiss the Sky .....	80
Löffelheber .....	83
Kieferlockern .....	84
Kinnschieber .....	85
<b>Die Haltung</b> .....	<b>87</b>
Herabschauender Hund .....	90
Nackenlifter .....	91
<b>Kurzübungsprogramme</b> .....	<b>92</b>
2-Minuten-Allround-Übung ..	92
8- Minuten Kurzprogramm für die Mittagspause .....	93
17- Minuten Programm für zu Hause .....	93
<b>Programme für spezielle Probleme</b> .....	<b>94</b>
Gegen Stirnfalten: .....	94
Bei hängenden Wangen und Mundwinkeln: .....	94
Gegen Tränensäcke und Krähenfüße: .....	94
Gegen einen faltigen Hals: ...	95
Gegen Hängebäckchen an der Kinnlinie: .....	95
Gegen ein Doppelkinn: .....	95
Bei faltiger Oberlippe: .....	95
<b>Akupressur-Punkte</b> .....	<b>96</b>
Touwei Punkt Ma 8 .....	98
Yanlbai Punkt Gb 14 .....	98
Sizhukong Punkt Sj 23 .....	98
Dicang Punkt Ma 3 .....	99
Dicang Punkt Ma 4 .....	99
Jiache Punkt Ma 6 .....	99
Yintang Punkt 7 .....	99
Renzhong Du 26 .....	99

<i>Iss dich schön</i> .....	100
Mineralstoffe .....	102
Vitamine und Antioxidantien .....	105
Was steckt wo drin? .....	107
Vorsicht Zucker! .....	109

<i>Meine Lieblingsnahrungsmittel für die Schönheit</i> .....	110
Aprikosen .....	110
Himbeeren .....	111
Soja-Produkte .....	112
Das volle Korn .....	113
Kurkuma .....	114
Kurkuma-Mango-Lassie .....	114
Weißkohl .....	116
Goldener Krautsalat .....	116
Spargel .....	117
Spargelsalat .....	117
Kichererbsen .....	118
Kichererbsen-Salat: .....	118
Öle .....	119

<i>Trink dich schön</i> .....	120
Wasser .....	120
Grüner Tee .....	120
Ingwer-Tee .....	121
Vitaminbombe Bier .....	121

## *Kosmetik* .....

## 122

<i>Hautpflegetipps</i> .....	122
Wirkstoffe in Kosmetika: Der schöne Schein .....	123

<i>Natürliche Schönheitsrezepte</i> .....	126
Masken .....	126
Die Avocadomaske .....	126
Die Karottenmaske .....	127
Die Heilerde-Arganöl-Maske .....	127
Hausmittel gegen Augenringe .....	128
Gesichtswasser .....	128
Nachtcreme .....	129
Arganöl .....	129
Aprikosenkernöl .....	129
Peeling .....	130
Haarpflege .....	131

Haarfestiger .....	131	Haarkur .....	131
Haarspülung.....	131		
<i>Sonnenschutz.....</i>	<i>133</i>		
<i>Make-up .....</i>	<i>135</i>		
Schminktipp.....	137	Die Augen .....	140
Die Haut.....	137	Der Mund.....	141
<i>Die innere Einstellung .....</i>	<i>143</i>		
<i>Schlussendlich.....</i>	<i>150</i>		
<i>Die Autorin .....</i>	<i>151</i>		
<i>Anhang: .....</i>	<i>152</i>		
Bedenkliche Stoffe in Kosmetika .....	152		
<i>Literatur: .....</i>	<i>158</i>		
<i>Die App zum Buch – für dein Smartphone oder Tablet .....</i>	<i>159</i>		