

**7 Einführung**

**9 Wissen über die Haut**

**10 Für eine straffe und frische Haut**

**11 Spannungen abbauen**

11 Falten gehören dazu

11 Gesichtsgymnastik ist wichtig

13 Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben

**14 Von Knochen, Muskeln und Haut**

14 Die Basis: der Schädel mit seinen Muskeln

14 Der Aufbau der Haut

16 Oberhaut: unsere äußere Grenze

18 Lederhaut: fest und elastisch

19 Unterhaut: Binde- und Fettgewebe

21 Die Sinnesfunktionen der Haut

22 Akupressur – damit die Lebensenergie fließt

27 Die Haut als Ausdrucksorgan

28 Die Haut als Schutz- und Abwehrorgan

30 Die Regulation der Körpertemperatur

31 Die Atemfunktion der Haut

32 Das Altern der Haut

35 Gesichtsgymnastik statt Botox

## **37 Ihr Fitness-Training fürs Gesicht**

### **38 Für ein frisches, jugendliches Aussehen**

#### **38 Vorbereitung auf die Gesichtsgymnastik**

### **42 Atemübungen – erfrischend und belebend**

### **46 Übungen für einen schönen Hals**

#### **48 Gute Kopfhaltung – ein Plus für den Hals**

### **56 Übungen für ein straffes Kinn**

#### **58 Straffes Kinn wirkt jugendlich**

### **66 Übungen für die Lippen und den Mund**

#### **68 Nasolabialfalten und Lippenfältchen glätten**

#### **75 Für einen schönen Mund**

### **80 Übungen für die Wangen**

#### **82 Die Wangen festigen**

### **90 Übungen für die Augenpartie**

#### **92 Training für die Muskulatur rund ums Auge**

#### **96 Müde Augen munter machen**

### **100 Übungen für Schläfen und Stirn**

#### **102 Stirn entspannen – Stirnfalten glätten**

### **107 Entspannung**

#### **107 Entspannung fürs Gesicht**

#### **108 Entspannendes Atmen und Visualisieren**

#### **111 Massage von Gesicht und Hals**

## **119 Was die Haut frisch, vital und jung erhält**

### **120 Hautpflege ist Gesundheitspflege**

#### **120 Wirksame Pflege für die Haut**

#### **122 Schlaf und Bewegung**

#### **123 Sauna und belebendes Wasser**

#### **125 Pflege von innen**

#### **126 Das Leben bejahen – positiv denken**