

# Schönheit ist



# natürlich



Fahler Herbstteint ade! – mit wenigen Griffen das Gesicht erfrischen und beleben



Im Herbst und Winter fällt er uns besonders auf: ein fahler, müde wirkender Teint. Ein Zuviel an Schminke betont ihn noch mehr. Die Haut stellt sich auf die kalte Jahreszeit ein, neigt schnell zu Rötungen, Pickelchen und Trockenheit. In dieser Übergangsphase stellen viele auf neue Cremes um. Eine weitere Maßnahme könnte eine Gesichtsmassage sein, die Fältchen lindert und die Durchblutung anregt.

Die folgenden Massagegriffe glätten und entkrampfen die Stirn, mildern die sogenannte Zornesfalte. Bitte kneten Sie zu Beginn der Gesichtsbewegungen immer mit sauberen Fingern das gesamte Gesicht einmal durch. Sie können dies mit kreisenden Bewegungen oder mit sanften Kniffen, an der Stirn beginnend und am Kinn endend, tun.

**Anleitung zur Milderung der Zornesfalte** Legen Sie Zeige- und Mittelfinger einer Hand direkt auf die Nasenwurzel. Nun streichen Sie mit beiden Fingerspitzen in einer langsamen Bewegung die Stirn nach oben. Die Finger sollten dabei so gespreizt sein, dass ein V zwischen Zeige- und Mittelfinger entsteht. Nun absetzen.

Wiederholen Sie die Bewegung mindestens 10 Mal. Beachten Sie jedoch, dabei jedes Mal an der Nasenwurzel neu anzusetzen, also keine Abwärtsbewegung zu vollziehen. Die Zornesfalte entsteht im Übrigen nicht durch entsprechende Wutausbrüche, sondern vielmehr durch angestregtes Schauen und insbesondere bei Frauen durch einen genetisch bedingten schwachen Beckenboden.

### Anleitung zur Gesichtsentspannung

Eine besondere Wohltat für die verspannte Gesichtsmuskulatur ist das Kneten der Augenbrauen. Hierzu legen Sie Daumen und Zeigefinger oberhalb und unterhalb der Augenbrauen an und bearbeiten Sie sie von der Nasenwurzel ausgehend entlang nach außen hin zu den Schläfen. Stellen Sie sich vor, Ihre Finger seien kleine Zangen, die die Haut liebevoll greifen.

Verspannungen in diesem Bereich lassen die Augen erschlaffen, wodurch man müde und abgekämpft aussieht. Wiederholen Sie die Übung so oft Sie mögen. Die Erfrischung und Entspannung wird man Ihnen ansehen!

