

## **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