

Christina Schmid

Chi statt Botox

Fernöstliche Geheimnisse zur Faltenreduzierung
und Straffung der Gesichtshaut

Christina Schmid

CHI STATT BOTOX

Fernöstliche Geheimnisse zur Faltenreduzierung
und Straffung der Gesichtshaut

BACOPA VERLAG

Alle Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Die vorgestellten Methoden sind nicht dafür bestimmt, die Beratung oder Behandlung durch einen Arzt zu ersetzen. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA VERLAG
4521 Schiedlberg/Austria, Waidern 42
E-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at
www.bacopa.at

Fotos: Christina und Oliver Schmid, 123rf.com und pixabay.com
Foto der Autorin: Anette Friedel
Printed in the European Union

ISBN 9783902735379

11. Auflage, 2020

Inhalt

Einleitung	8	Die Massage	45
Weit mehr als straffe Haut	10	Von der Mitte nach Außen	46
Warum dieses Buch?	11	Massage nach den Spaltlinien	48
An wen sich dieses Buch wendet	13	Kontraindikationen	49
Leitfaden zum Gebrauch des Buches	13	Wirkung	50
Was der westliche Markt in diesem Bereich bietet	13	Häufigkeit	50
Was braucht unsere Haut, um jung auszusehen?	15	Instrumente	51
Was können fernöstliche Methoden für uns tun?	16	Pflege der Schröpfgläser	52
Wenig Aufwand – grosse Wirkung	19	Gesichts-yoga	53
„Nebenwirkungen“ dieser Methoden	21	Yoga	53
Bevor Sie am Gesicht arbeiten	22	Wirkungen u. Einsatzgebiete des Yoga	54
Nacken und Hals öffnen	23	Die fünf Grundpfeiler der Yoga-Praxis	55
Das geeignete Massageöl	24	1. Asanas	55
Öle und ihre Eigenschaften	25	2. Pranayama	56
Überblick Öle	27	3. Tiefenentspannung – Yoga Nidra	56
Gua Sha und Ba Guan	28	4. Richtige Ernährung	56
Traditionelle Chinesische Medizin	28	5. Konzentration und Mantrameditation	57
Gua Sha – Schaben	31	Gesichts-yoga – Vereinigung von Spannkraft und Entspannung	57
Die Schabemassage im Gesicht	33	Die fünf Grundpfeiler im Dienste des Gesichts	58
Massage – die Vorgehensweise	35	1. Asanas	58
Die Kurzmassage mit dem Suppenlöffel	38	2. Pranayama – die Atemübungen	60
Kontraindikationen	38	3. Entspannung	60
Wirkung	38	4. Richtige Ernährung	61
Häufigkeit	39	5. Konzentration und Achtsamkeit	62
Instrumente	40	Die Atmung	64
Pflege der Schaber	40	Atemtechniken	66
Ba Guan – Schröpfen	41	Der lange tiefe Atem	66
Ba Guan im Gesicht – die Schröpfkopfmassage	43	Der Feueratem (Kapalabhati)	67
Vorgehensweise	45	Die Haltung	68
		Im Sitzen	68
		Im Stehen	70
		Im Liegen	70
		Die Gesichts-Asanas	71

Ganzes Gesicht – Aufwärmübungen . . .	73	Erfahrungen mit diesen Methoden –	
Hals und Kinn	75	Vorher/Nachher	112
Mund, Lippen und Wangen	79	Anita	112
Augen	85	Maria	113
Stirn	88	Nicole	114
Üben, Üben, Üben!	90	Priska	115
Programme	90	Weitere Methoden	116
Programm 1	91	Kosmetische Akupunktur	116
Programm 2	91	Tuina im Gesicht	118
Programm 3	91	Die fernöstliche Trickkiste	120
Dien Cham	92	Die chinesische Art, Pigmentflecken	
Was sind eigentlich Reflexpunkte?	93	und dunkle Stellen zu beseitigen	120
Anwendungsgebiete	95	1. Zitronensaft	120
Die Reflexpunkte erkennen und finden . . .	95	2. Tomatensaft	120
Instrumente	96	3. Apfelweinessig	121
Möglichkeiten der Stimulierung	97	4. Mandeln	121
Kontraindikationen	97	5. Avocado	121
Die Dien Cham-Energiemassagen	98	Tipps von Koryphäen	
1. Die Dien Cham-Kurzbehandlung . . .	98	der Kosmetischen Akupunktur	121
2. Die Dien Cham-Grundbehandlung .	100	Ei-Gesichtsmaske	121
3. Die kleine		Grapefruitextrakt	122
Dien Cham-Energiemassage	105	Zum Abschluss	123
4. Die grosse Dien-Cham-		Bezugsquellen	124
Gesichtsreflexzonenmassage	106	Chi statt Botox – praktisch erlernen? . . .	125
Reflexpunkte für spezielle Hautprobleme	110	Literaturverzeichnis u. -Empfehlungen . .	126
Falten	110	Weitere Informationsquellen	129
Hautprobleme	110	Dankeschön	130
Akne und Mitesser	110	Index	131
Ekzem	110		
Schuppenflechte	111		



Vorwort zur 9. Auflage

Meine Freude ist groß, dass dieses Buch nun zum neunten Mal nachgedruckt werden muss. Noch größer ist meine Freude über die wachsende Community von Frauen, für die die Chi-statt-Botox-Methoden längst zu ihrem täglichen Pflegeritual geworden sind. Die Welt verändert sich und die Bewusstheit im Umgang mit dem eigenen Körper wächst. Auch das freut mich außerordentlich. Immer mehr Frauen suchen natürliche Methoden, um ihre Schönheit auf eine natürliche Weise zu bewahren. Die in diesem Buch beschriebenen Methoden eignen sich dazu vorzüglich, was zum Teil mittlerweile auch wissenschaftliche Studien bewiesen haben.

Ich habe in diese Auflage meine Erfahrung aus meinen unzähligen Kursen einfließen lassen. Falls Sie Interesse an einem solchen Kurs haben oder Videos zu den Methoden erwerben möchten, können Sie sich auf meiner Seite www.chi-statt-botox.com informieren. Ich habe nie aufgehört, mich für Frauenthemen zu interessieren und schreibe auf meiner Seite einen Blog über alles, was mir diesbezüglich interessant erscheint. Besonders empfehlenswert ist das Interview mit dem vietnamesischen Arzt Dr. Levan, der Dien Cham und TCM kombiniert.

Ich möchte hier keine langen Reden schwingen – vom Lesen allein gehen Falten nicht weg, nur vom Tun! Bedenken Sie das bitte. Es mag etwas dauern, sich die Methoden zu erarbeiten, aber wenn Sie sie mal „in der Hand“ haben, kosten sie kaum Zeit, während sie wunderbare Ergebnisse bringen. Und auch wenn Sie darauf brennen, sofort loszulegen, möchte ich Ihnen empfehlen, das Buch ganz zu lesen. Tieferes Verständnis motiviert einfach stärker.

Alles Liebe und viel Spaß beim Jüngerwerden!

Christina Schmid

A handwritten signature in purple ink that reads "Christina Schmid". The signature is fluid and cursive.

Einleitung

„**H**ast du dir Botox spritzen lassen?“
Mit dieser Frage wurde Priska konfrontiert, nachdem sie 3 Wochen lang die Methoden, die in diesem Buch beschrieben werden, ausprobiert hat. Die Veränderungen in ihrem Gesicht verdankt sie aber nicht Botox, sondern uralten Praktiken, von denen manche lange Zeit chinesischen Konkubinen vorbehalten waren.

Kennen Sie das? Egal, wie viel Geld Sie auch für Cremes und Kosmetik ausgeben, Ihre Fältchen bleiben irgendwie unbeeindruckt. Ihr Gesicht sieht auf Schnappschüssen plötzlich befremdlich älter aus, als Sie sich wahrnehmen. Nach dem Aufstehen entdecken Sie immer neue Schwellungen. Und egal, wie viel Geld Sie bereits für unwirksame Cremes ausgegeben haben, Sie probieren es weiter. Je teurer die Kosmetik, desto größer ist die Hoffnung, dass sie auch etwas bewirkt. Die Erfolge sind leider ernüchternd. Oder – sprechen wir es einmal ehrlich aus – Cremes bewirken so gut wie gar nichts.

Immer öfter bleibt Ihr Blick an den Angeboten diverser Kosmetik- und Schönheitsinstitute hängen. Immer mehr Menschen aus Ihrer Umgebung sind für chirurgische Eingriffe offen und Sie fragen sich, darf man denn heute noch natürlich altern? Frauen stehen unter einem großen Druck, jugendlich auszusehen. Dieser kommt nicht nur von der Gesellschaft. Denn wenn Sie ehrlich sind, sind Sie selbst nicht glücklich damit, wie sich Ihr Gesicht im Laufe der Jahre verändert.

Was ist es genau, was uns am Altern eigentlich stört? Es ist ein natürlicher Prozess, der sich auch in unserem Gesicht spiegelt. Soll es tatsächlich nur Eitelkeit sein, die vor allem uns Frauen dazu bringt, Dinge zu tun, die wir sonst für nichts auf der Welt tun würden? Für nichts sonst würden wir uns freiwillig unters Messer legen oder uns Nervengift ins Gesicht spritzen lassen.

Wenn ich die unterschiedlichen Frauen ansehe, die in meine Kurse kommen, muss ich sagen – es ist definitiv nicht die Eitelkeit. Es ist unsere Persönlichkeit, unser Seelenkern, der sich nicht so alt fühlt wie das Gesicht im Spiegel. Es ist, als ob man das falsche Gewand anhat. Wie man sich fühlt und wie man aussieht, passt plötzlich nicht mehr zusammen. Das ist befremdend. Wir möchten, dass man uns ansieht, wer wir sind. Wir wollen, dass unser Aussehen zu uns passt.

Wie soll das bitte schön auf natürlichem Wege gehen? Wir trinken genug, ernähren uns gesund, treiben Sport, pflegen unsere Haut mit

Kennen Sie das?
Egal, wie viel Geld Sie
auch für Cremes und
Kosmetik ausgeben,
Ihre Fältchen
bleiben irgendwie
unbeeindruckt.

den teuersten Mitteln – und sie altert immer noch. Ihretwegen und für die Schönheit lassen wir uns von Frauenmagazinen zu Chemikerinnen ausbilden – Kollagen, Hyaluronsäure, Botulinumtoxin. Wir kennen uns aus.

Und doch machen wir bei unseren Bemühungen einen großen Fehler. Wir betrachten immer nur unsere Haut als Hauptverantwortliche für unser junges Aussehen. Aber stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

- ▶ Wie soll die Haut straff sein, wenn die Muskeln darunter erschlaffen?
- ▶ Wie soll die Haut eben und glatt sein, wenn sich darunter die Lymphflüssigkeit staut?
- ▶ Wie soll die Haut strahlen, wenn Ihre Energiebahnen blockiert und Ihre Gesichtsmuskeln verspannt sind?

Die Antwort auf alle drei Fragen lautet: Es geht nicht. Und wenn noch so viel geschmiert, gespritzt und geschnitten wird – solange man nur die Oberfläche bearbeitet, führt dieser Weg nicht zu dem erhofften Ziel. Schließlich beweisen uns das unzählige Prominente jeden Tag aufs Neue – Leute, die sich die besten Chirurgen leisten können und am Ende doch alles andere als jungliches Aussehen bekommen.

Zurück zu unseren Fragen. Wenn man so darüber nachdenkt, erscheint es irgendwie völlig logisch, dass man in den tieferen Schichten der Haut anfangen muss. Warum sind wir nicht früher schon draufgekommen und warum liest man darüber nicht mehr, wo sich doch jede Frauenzeitschrift mit dem Thema Anti-Aging beschäftigt? *Es gibt keinen Wirtschaftszweig, der davon profitieren könnte.* Wenn Sie Ihr Aussehen selbst in die Hand nehmen, geht der Kosmetikindustrie eine Kundin verloren. Wenn Ihre Gesichtsmuskeln straff und die Schwellungen um Ihre Augen verschwunden sind, werden Sie doch niemals 150 Euro für einen kleinen Cremetiegel ausgeben. (Schon gar nicht dann, wenn Sie genauer nachlesen, was in diesen Cremes normalerweise enthalten ist, dazu später mehr.)

Dieses Buch beschäftigt sich mit Methoden, die sich seit vielen Jahren gut bewährt haben und die Sie selbst anwenden können. Dieses Buch legt die Kompetenz, Ihr jungliches Aussehen zu erhalten, wieder in Ihre Hand. Sie brauchen keine teuren Cremes und keinen Chirurgen. Die fernöstlichen Methoden sind bekannt für ihren ganzheitlichen Ansatz beim Betrachten von Problemen und Störungen des Wohlbefindens. So überrascht es wenig, dass wir im Fernen Osten auch sehr effektive Lösungen für die Erhaltung und Wiedererlangung eines jugendlicheren Aussehens finden. Wir holen diese uralten Me-

Und wenn noch so viel geschmiert, gespritzt und geschnitten wird – solange man nur die Oberfläche bearbeitet, führt dieser Weg nicht zu dem erhofften Ziel.

Wir holen diese uralten Methoden aus dem Fernen Osten zu uns nach Hause und bedienen uns der Weisheit einer Zeit, die mit den einfachsten Mitteln Großes zu erreichen vermochte.

thoden aus dem Fernen Osten zu uns nach Hause und bedienen uns der Weisheit einer Zeit, die mit den einfachsten Mitteln Großes zu erreichen vermochte. Wir sperren die Anti-Aging-Industrie aus und stellen uns liebevoll vor den Spiegel.

Tipp

Ich rate Ihnen, ein Foto zu machen, bevor Sie mit der Umsetzung der hier beschriebenen Methoden anfangen. Man gewöhnt sich sehr schnell an ein besseres Aussehen. Dieses Foto soll Sie motivieren, weiterzumachen, auch wenn Sie mit Ihrem Erscheinungsbild bereits voll zufrieden sind.

Weit mehr als straffe Haut

Sie bekommen alle Muskeln nach und nach unter Kontrolle und die Achtsamkeit für unwillkürliche Bewegungen im Alltag.

Und das sind wieder mal typisch ganzheitliche Methoden – sie liefern meistens mehr, als bestellt wurde. Man lässt sich wegen Rückenschmerzen behandeln, und mit dem Schmerz verschwindet auch der Schnupfen. So haben auch diese Methoden „Nebenwirkungen“. Was nach dem Anwenden mit Ihrem Gesicht passiert, ist Folgendes: Sie bekommen alle Muskeln nach und nach unter Kontrolle und die Achtsamkeit für unwillkürliche Bewegungen im Alltag. Das bedeutet, Sie hören auf, beim Denken Ihre Stirn in Falten zu legen und die Augen zusammenzukneifen. Ihr Gesicht hört auf, Auskunft zu geben über jede kleine Unsicherheit, die Sie verspüren. Sie bekommen es unter Kontrolle und entwickeln eine beherrschte bewusste Mimik.

Sie lernen, Ihre Gesichtsmuskeln bewusst zu entspannen, und zwar auch im Alltag. Entspannt sich Ihr Gesicht, so schafft es Ihr Körper kaum, sich an anderen Stellen zu verspannen – probieren Sie das gleich mal aus. Entspannen Sie jetzt Ihre Stirn, Ihren Mund, Ihr Gesicht und spüren Sie, was das mit Ihrem Körper macht. Die Entspannung Ihrer Zunge hängt zum Beispiel mit der Entspannung Ihres Beckenbodens zusammen. Versuchen Sie, sich immer wieder mal daran zu erinnern, sich Ihrer Gesichtsmuskeln bewusst zu werden. Ihr Gesichtsausdruck ist nämlich wichtig. Er kommuniziert nicht nur nach Außen, sondern auch nach Innen. Das bedeutet, dass Ihr Gesichtsausdruck einen gar nicht so geringen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden hat. Psychologen machen sich diese Tatsachen längst zunutze und versuchen, über den Gesichtsausdruck Einfluss auf seelische Beschwerden zu nehmen. Es gibt mehrere

Studien, die belegen, dass man Symptome von klinischer Depression erheblich mindern und zum Teil heilen kann – allein mit der Arbeit am Gesichtsausdruck. Dazu erfahren Sie später noch mehr.

Das Gesicht ist einfach der Schlüssel zur Persönlichkeit, Ihre Visitenkarte. Wir sind andauernd damit beschäftigt, Gesichter zu „lesen“, auch wenn uns das nur selten bewusst ist. Wir haben eine eigene Gehirnregion, die „fusiform face area“, die für diese Fähigkeit verantwortlich ist. Bereits Neugeborene sind in der Lage, ein menschliches Gesicht von anderen Objekten klar zu unterscheiden. Es ist also weder egal, wie wir ausschauen, noch wie wir dreinschauen. Im Laufe des Übens werden Sie feststellen, dass Sie nicht einfach nur Falten wegmassieren und Haut glätten, sondern dass Ihr Gesicht nach und nach einen Ausdruck annimmt und eine Ausstrahlung bekommt, die Menschen, die Ihnen plötzlich Komplimente machen, nicht gleich in Worte fassen können. Vermutlich werden sie sagen, Sie sehen erholt und zufrieden aus. Und werden sich wundern, dass dieser Eindruck so langanhaltend ist...

Es ist also weder egal, wie wir ausschauen, noch wie wir dreinschauen.

Warum dieses Buch?

Dieses Buch ist ein logischer weiterer Schritt bei meinen Bemühungen, meine Erfahrungen und mein Wissen mit anderen Frauen zu teilen. Als ich vor drei Jahren meine Zornesfalte entdeckte und die Tränensäcke am Morgen von Tag zu Tag größer wurden, war ich überrumpelt. Ich bin noch nicht so weit, dachte ich. Ich begann, an meiner Akzeptanz zu arbeiten. Ich bin nun 35 Jahre alt und erblich vorbelastet, was Tränensäcke betrifft. Ich muss versuchen, das, was ich nicht ändern kann, anzunehmen. Ich bin professionelle Kinesiologin und von daher grundsätzlich ganz gut in diesen Prozessen. Aber in erster Linie bin ich eine Frau, also... verwandelte ich mich nach und nach in Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Während der eine Teil von mir versuchte, die Veränderung liebevoll anzunehmen, suchte der andere Teil fieberhaft nach einer Lösung, die Zeit in meinem Gesicht anzuhalten.

Ich ergänze meine Arbeit gerne mit den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, mache daher laufend Fortbildungen und komme oft mit interessanten Menschen zusammen, die über ein zum Teil sehr exklusives Wissen verfügen. In der Zeit meines Zweifels und Suchens hatte ich das Glück, einige interessante Begegnungen zu machen, die meinen Blick auf Methoden richteten, von denen

Während der eine Teil von mir versuchte, die Veränderung liebevoll anzunehmen, suchte der andere Teil fieberhaft nach einer Lösung, die Zeit in meinem Gesicht anzuhalten.

Zu tief sitzt der Glaube,
dass wir immer etwas
von Außen brauchen.

ich bis dahin nichts gehört hatte. Ich probierte sie aus, ein bisschen halbherzig und ungläubig. *Sie sind zu billig und zu einfach, um zu helfen*, dachte ich. Diesen Knoten in meinem Kopf musste ich zuerst auflösen. Wir alle müssen ihn auflösen. Zu tief sitzt der Glaube, dass wir immer etwas von Außen brauchen. Je mehr es kostet, desto wirksamer ist es bestimmt. Die Wirtschaft hat uns so weit – wir erleben uns als abhängig und bedürftig.

Als mir klar wurde, woran meine Bemühungen scheitern, konnte ich diese Methoden mit neuen Augen sehen. Ich fing an, intensiver zu arbeiten. Da ich zu diesem Zeitpunkt in der Erwachsenenbildung tätig war, dachte ich, ich biete einen Kurs an, in dem ich auch anderen Frauen von diesen Methoden erzählen kann. Als der Kurs ausgeschrieben war, war das für mich eine starke Motivation, konsequent zu sein. Ich kann schließlich nicht von etwas erzählen, das ich selbst nur aus der Theorie kenne.

Meine Überraschung war groß! Nach einer Woche Gesichtsyoga verschwanden meine Tränensäcke. Nach drei Wochen die Zornesfalte. Es war für mich schier unglaublich. Mit Gesichtsschaben wurden meine Krähenfüßchen fast unsichtbar und der Teint wieder gleichmäßig. Und seitdem fange ich kaum einen Tag an, ohne nach dem Waschen am Morgen mein Gesicht zu „glätten“. Zu sehr habe ich mich daran gewöhnt, dass es seine Spannkraft behalten darf.

Was mir einen zusätz-
lichen Kick verleiht ist
die Tatsache, dass ich
selbst bestimmen kann,
wie schnell die Zeit in
meinem Gesicht Spuren
hinterlässt.

Was mir einen zusätzlichen Kick verleiht ist die Tatsache, dass ich selbst bestimmen kann, wie schnell die Zeit in meinem Gesicht Spuren hinterlässt. Je intensiver ich mich diesen Methoden widme, umso mehr sieht man es meinem Gesicht an. Ich habe es in der Hand. Ich habe mich unabhängig gemacht von teuren Mittelchen und überflüssigen Eingriffen.

Das Interesse an meinen Kursen war so groß, dass mir bewusst wurde, das hier ist etwas, was die meisten Frauen wissen möchten – und sie sollten den Zugang zu diesem Wissen bekommen. Ich will nicht, dass sich die Schönheitsindustrie unsere Unsicherheiten zu Nutze macht und dass wir Leibeigene von Kosmetikfirmen werden, die uns für teures Geld Visionen einer ewig haltenden Jugendlichkeit verkaufen. Hier bekommen Sie die Macht in die Hand. Doch vergessen Sie nicht – jede Methode ist nur so gut wie ihre Umsetzung. Sie wirkt nur, wenn Sie sie auch anwenden!

An wen sich dieses Buch wendet

Da Männer bekanntlich nicht altern, sondern nur reifer und interessanter werden, richtet sich dieses Buch in erster Linie an Frauen.

Und zwar an Frauen, denen es wichtig ist, dass sie ihr jugendliches Aussehen möglichst lang behalten können. Die hier vorgestellten Methoden ermöglichen es Ihnen, 5 bis 10 Jahre jünger zu wirken, bei konsequenter Arbeit auch mehr. Je intensiver Sie arbeiten, umso größer die Erfolge. Natürlich können auch diese Methoden die Zeit nicht anhalten, aber warum sollte man aus dem, was man hat, nicht das Maximum herausholen? Es sind keine Vorkenntnisse der fernöstlichen oder sonstigen Heilmethoden notwendig. Sie wollen etwas für sich tun – hier bekommen Sie die Anleitung dazu.

Natürlich können auch diese Methoden die Zeit nicht anhalten, aber warum sollte man aus dem, was man hat, nicht das Maximum herausholen?

Leitfaden zum Gebrauch des Buches

Dieses Buch ist so konzipiert, dass es zum Einen möglichst umfangreiche Informationen enthält, die es zu diesem Thema momentan gibt. Zum Anderen soll es handlich sein und zur unkomplizierten praktischen Anwendung taugen. Am Anfang des Kapitels wird daher immer die Methode als solche beschrieben, da es wichtig ist, die Wirkungsweise zu verstehen, um die Methode mit einem guten Gefühl auch anwenden zu können. Nach dieser allgemeinen Beschreibung wird die Anwendungsweise im Gesicht beschrieben und bebildert, sodass Sie nach dieser Anleitung gut arbeiten können. Zu einer noch besseren Veranschaulichung mancher schwieriger Passagen habe ich kurze Videos erstellt, die Sie auf meinem Blog www.chi-statt-botox.com finden. Ich möchte Sie in Ihrem eigenen Interesse bitten, vor allem im Kapitel Schaben und Schröpfen das Unterkapitel „Kontraindikationen“ zu lesen, damit Sie wissen, unter welchen Umständen die Methode nicht so günstig ist. Wer sich mit diesen spannenden Praktiken tiefer und vielleicht auf der Ganzkörperebene beschäftigen möchte, der findet im Literaturverzeichnis weiterführende Literatur und Links.

Dieses Buch liefert möglichst umfangreiche Informationen, die es zu diesem Thema momentan gibt und ist dennoch handlich und taugt zur unkomplizierten praktischen Anwendung.

Was der westliche Markt in diesem Bereich bietet

Was hierzulande in diesem Bereich geboten wird, trägt die Handschrift unserer Lebenseinstellung und unserer westlichen Heilmethoden – es muss schnell gehen, und es wird an den Symptomen gearbeitet. Hängt das Oberlid durch? Wegschneiden, zunähen, fertig. Zornesfalte? Aufspritzen und weg. Kommt wieder. Müssen wir halt erneut behandeln. erinnert an die Behandlung chronischer Krankheiten. Man behandelt nur, was man wahrnimmt und hinterfragt

Man behandelt nur, was man wahrnimmt und hinterfragt nicht, woher die Symptome kommen und was sie verursacht hat.

nicht, woher die Symptome kommen und was sie verursacht hat. So entstehen unzählige entstellte Gesichter, die wiederum ein Sinnbild unseres Begriffs von Gesundheit sind – nur weil die Symptome weg sind, sind wir noch lange nicht gesund. Nur weil die Oberlippe aufgespritzt und die Oberlider weggeschnitten sind, wirkt das Gesicht noch lange nicht jung.

Die Schönheitsindustrie ist ein Milliardengeschäft, und Langzeitfolgen haben in diesem Bereich noch nie interessiert. So sind zum Teil Verfahren und Füllmaterialien zugelassen, über deren Folgen man kaum etwas weiß, bzw. die in anderen Ländern schon wieder verboten sind. Die Zulassungsverfahren für Materialien lassen genauso zu wünschen übrig wie die Zulassungskriterien für Schönheitschirurgen. Im deutschsprachigen Raum darf sich jeder Arzt ohne Zusatzqualifikation „Schönheitschirurg“ oder „ästhetischer Chirurg“ nennen. So wird dieser Bereich vom Feuilleton treffend als das „Rotlichtmilieu der Medizin“ bezeichnet. Die Statistiken besagen, dass zwischen 20 und 25% der Eingriffe danebengehen, wobei das kaum Folgen für die betroffenen Ärzte hat, da diese über ausreichend Tricks und teure Anwälte verfügen. (Weiss 2011 sowie Jütte 2011)

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin kann eine Operation als Trauma, also Verletzung, betrachtet werden. Durch den Schnitt werden meist beim Eingriff Meridiane zunächst physisch und dadurch auch energetisch unterbrochen. Wenn man bedenkt, dass man sich ja mehr Jugend, also Energie, fürs Gesicht wünscht, ist es

kontraproduktiv, die zum Gesicht führenden Energiebahnen durch Schnitte und Narben zu unterbrechen. Das Wei-Qi, das energetische Schutzschild des Körpers, wird durch Operationen verletzt. Über der verletzten Stelle wird das Wei-Qi normalerweise geschwächt oder ganz vernichtet. Durch operative Eingriffe baut man sich unzählige Energieblockaden ins Energiesystem. (Raffa, 2009)



Über verletzten Stellen, z.B. nach operativen Eingriffen, wird das Wei-Qi normalerweise geschwächt oder ganz vernichtet.

Der Kosmetikindustrie nehme ich übel, dass sie uns für dumm verkauft. Mit den richtigen Bildern und unzähligen Wiederholungen ist es ihr gelungen, uns zu verkaufen, dass es uns schöner macht, uns mit Cremes einzuschmieren, die meist mit Mineralölen, hochallergenen und krebserregenden Stoffen versehen sind. Wenn man

bedenkt, dass die Haut bis zu zehnmal aufnahmefähiger ist als der Darm, sollten wir vor den Folgen des gedankenlosen Einschmierens nicht die Augen verschließen. Ob es überhaupt etwas geben kann, was man sich aufs Gesicht schmieren kann und was bis in die tiefen Schichten der Gesichtsmuskulatur wirkt und strafft – denn genau das müsste passieren, wenn sich in unserem Gesicht irgendetwas straffen soll – diese Frage werden Sie nach der Lektüre dieses Buches selbst beantworten können.

In der Kosmetikindustrie hat sich wohl die Methode bewährt, dem Esel immer mit der Karotte vor der Nase zu wedeln. Alle paar Jahre kommt eine absolute Neuheit auf den Markt, denn jetzt weiß man endlich, worauf es ankommt, und genau das ist in den neuen Cremes auch drin. Haben es alle Konsumentinnen ausprobiert und enttäuscht festgestellt, dass sie nach wie

vor gleich aussehen und ihr Gesicht munter weiter altert, kommt auch schon die nächste Neuheit auf den Markt. Es ist der Sonnenschutz in allen Tagescremes, nein, der Grüner-Tee-Extrakt, nee, Collagen, ach nein, Pigmentfleckenaufheller... Der millionenschwere Umsatz gibt der Kosmetikindustrie recht. Wir sind einfach zu schnell bereit, alles zu glauben, denn was ist die Alternative?

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch eine Alternative anbieten kann. Sie werden innerhalb von ein paar Wochen Erfolge erzielen, die Ihnen in den ganzen Jahren nicht gelungen sind. Denn es gehört mehr dazu, ein Gesicht straff und strahlend zu machen. Da hilft Schmieren genauso wenig wie Schnipseln. Sehen wir uns doch mal an, worauf es im Anti-Aging-Prozess wirklich ankommt...



In der Kosmetikindustrie hat sich wohl die Methode bewährt, dem Esel immer mit der Karotte vor der Nase zu wedeln.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch eine Alternative anbieten kann. Sie werden innerhalb von ein paar Wochen Erfolge erzielen, die Ihnen in den ganzen Jahren nicht gelungen sind.

Was braucht unsere Haut, um jung auszusehen?

Ich gehe jetzt einfach davon aus, dass es mittlerweile zum Allgemeinwissen gehört, dass wir nicht rauchen, ausreichend trinken, uns gesund ernähren und möglichst viel bewegen sollten. Deswegen spare ich diese Themen aus und widme mich der weniger bekannten Materie. Was sind also die Elemente, die im Zusammenspiel Schönheit und Frische ergeben?

Was sind die Elemente, die im Zusammenspiel Schönheit und Frische ergeben? Ein schönes Gesicht hat Energie und Spannung.

Ein schönes Gesicht hat Energie und Spannung. Um diese aufbauen zu können, braucht es *Sauerstoff, ein gutes Transportsystem, um Nährstoffe aufzunehmen und Abfallstoffe abzuführen, es braucht Muskeln und Energie*. All dies schafft unser Körper in jungen Jahren ohne unser Zutun. Die Gefäße sind sauber, frisch und flexibel, sodass ohne extra Hilfe ausreichend Sauerstoff und Nährstoffe ankommen. Die Muskeln sind straff und das Lymphsystem in Bewegung, sodass die Abfallstoffe ohne Verzögerung entsorgt werden. Unser Gesicht wirkt wie ein frischgepflückter Pfirsich und wir möchten, dass es möglichst lange so bleibt.

Was können fernöstliche Methoden für uns tun?

Früher oder später kommt die Ernüchterung und wir stellen fest, auch wir werden alt. Die Blutgefäße werden hart und fest, die Versorgung der Zellen verschlechtert sich. Die Muskeln erschlaffen und das Lymphsystem wird träge.

... wer von uns hat Zeit und Geld, einmal pro Woche eine Masseurin oder Kosmetikerin aufzusuchen?

Was kann man tun, wenn plötzlich jeden Morgen Tränensäcke und andere Schwellungen unser Gesicht verunstalten? Sie haben ihren Ursprung im träge gewordenen lymphatischen System, dessen Aufgabe es wäre, Abfall- und Giftstoffe abzutransportieren. Kommt es zu einem Lymphstau, schwillt das Gewebe an dieser Stelle an und das Gesicht wirkt aufgedunsen. Eine Lymphdrainage im Gesichts- und Halsbereich ist eine angenehme Sache, aber ehrlich – wer von uns hat Zeit und Geld, einmal pro Woche eine Masseurin oder Kosmetikerin aufzusuchen? Und haben Sie schon mal versucht, sich eine solche Massage selbst zu machen? Der Effekt ist Welten davon entfernt, was wir erreichen möchten. Die Chinesen sind da viel geschickter. Mit der uralten Methode des *Schröpfens* und *Schabens* lassen sich hier unglaubliche Erfolge erzielen. Die Lymphflüssigkeit wird abtransportiert und nebenbei die Durchblutung der Haut sowie der tieferen Schichten effektiv angeregt. Mit Gesichtsyoga kombiniert ergibt diese Methode erstaunliche Synergieeffekte. Das Lymphsystem wird alleine durch das Bewegen der Gesichtsmuskulatur bereits angeregt, mit Schröpfen und Schaben wird die Sache abgerundet. Das Schröpfen und Schaben entgiftet das Gewebe bis in die tieferen Schichten und sorgt dafür, dass Nährstoffe wieder besser aufgenommen werden. Es regt die Kollagenproduktion an und erhöht die Elastizität der Haut. Das Schaben hat zudem einen „Bügeleffekt“, der die Tiefe bereits vorhandener Falten verringert.

Tipp

Wenn Sie jetzt glauben, das ist zu schön, um wahr zu sein, probieren Sie es aus – schaben Sie nur eine Hälfte Ihres Gesichts, dann werden Sie den Unterschied genau sehen.

Eine typische Alterserscheinung sind auch die hängenden Augenlider. Was passiert hier? Der Stirnmuskel erschlafft, die Augenbrauen sinken ab, die Oberlider werden lascher. 21 mimische Muskeln befinden sich im Gesicht, einige davon auf der Stirn und um die Augenbrauen. Lassen wir uns die Oberlider chirurgisch straffen, sehen wir dennoch nicht aus wie früher. Warum? Weil die Augenbrauen eben eingesunken bleiben, genauso wie der erschlaffte Stirnmuskel darüber. Trainieren wir diese Muskeln jedoch, so bekommt die ganze Partie auch ohne Oberlidstraffung ein strafferes Aussehen. Ich biete Ihnen eine Auswahl an *Gesichtsyoga*-Übungen, aus denen Sie sich Ihr individuelles Programm zusammenstellen können. Sehen Sie sich das Bild der Gesichtsmuskulatur auf Seite 59 an. Mal angenommen, Sie können all diese Muskeln trainieren und wieder straffen, wie viel Arbeit bleibt da für den Chirurgen?

Es ist aber ganz wichtig, Yoga in seiner Ganzheitlichkeit zu begreifen. Nur den körperlichen Aspekt der Übungen zu betrachten würde einer Gymnastikstunde gleichkommen. Ein wichtiges Element des Hatha-Yoga ist die *Meisterung des Atems*, sowie die *innere und äußere Haltung*. Warum es wichtig ist, auf unseren Atem zu achten, habe ich bereits erklärt – wenn es uns gelingt, die Gefäße der Gesichtshaut dermaßen anzuregen, dass die Zufuhr von Nährstoffen und Sauerstoff auf Touren kommt, kann trotzdem nur so viel Sauerstoff zugeführt werden, wie im Blut gerade zirkuliert. Das ist leider häufig nicht die optimale Menge, da wir die meiste Zeit des Tages in geschlossenen Räumen verbringen und zu flach atmen. Der Atem aber ist der Bote des Universums und kann viel für uns tun. Richtig zu atmen, kommt nicht nur Ihrer Haut zugute, sondern auch Ihrer Verfassung, Konzentration und Ihren inneren Organen.

Die innere Haltung spiegelt sich nirgendwo sonst so stark wie im Gesicht. Yoga lehrt uns Achtsamkeit und Bewusstheit, die auch unser Gesicht ausstrahlen sollte. Das bedeutet, unbewussten Grimassen und unwillkürlicher Gesichtsmimik ein Ende zu setzen. Es heißt, sich des eigenen Körpers bewusst zu sein und ihn unter Kontrolle zu haben. Natürlich möchte Ihnen Ihre Spontaneität niemand nehmen – freuen Sie sich überschwänglich und weinen Sie, wenn Sie Kummer haben. Aber dazwischen sollten Sie in der Lage sein, Spannung anders abzubauen als durch das Bilden einer Faltenharmonika auf

Ich biete Ihnen eine Auswahl an Gesichtsyoga-Übungen, aus denen Sie sich Ihr individuelles Programm zusammenstellen können.

Der Atem aber ist der Bote des Universums und kann viel für uns tun. Richtig zu atmen kommt nicht nur Ihrer Haut zugute, sondern auch Ihrer Verfassung, Konzentration und inneren Organen.

... die Haltung, die wir beim Üben einnehmen, ist sehr wichtig und mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie sie auch im Alltag öfter korrigieren.

der Stirn, Runzeln oder Zusammenkneifen der Augen.

Es heißt, über sechs Ecken sind wir alle miteinander verwandt. In unserem Körper ist das genauso. Durch Muskelstränge und Bänder ist über sechs Ecken alles miteinander verbunden. Wenn Ihre Nackenmuskulatur erschlafft ist, haben Sie ein Doppelkinn zu erwarten und die Verbindung zwischen Sehstörungen und Hals-Wirbelsäule-Problemen ist auch vielen nicht bewusst. Das bedeutet, die Haltung, die wir beim Üben einnehmen, ist sehr wichtig, und mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie sie auch im Alltag öfter korrigieren. Das kommt nicht zuletzt von der bereits erwähnten Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen.

Es gibt aber noch ein fernöstliches Land, welches seine Geheimnisse darüber, wie man mit 50 noch wie 30 aussieht, gut behütet. Die Rede ist von Vietnam und seiner *Dien Cham*-Gesichtsmassage. Es ist so gut wie unmöglich, hierzulande an einen Dien Cham-Experten zu geraten. Die Rede ist von einer Reflexpunktemassage, bei der alle Beschwerden über das Gesicht behandelt werden. Weil dabei immer die Reflexpunkte des Gesichts energetisiert werden – die Energie fließt dann weiter in den Körper – ist das Gesicht immer gut mit Energie versorgt. Das junge Aussehen ist hier sozusagen eine „Nebenwirkung“. Ich habe für Sie die wichtigsten Punkte zusammengefasst, die auf den Organismus entspannend und aufbauend wirken und speziell die Haut energetisieren, sowie einzelne Punkte, die man bei verschiedenen Hautproblemen wie Akne oder Mitessern verwenden kann. Dabei möchte ich anmerken, dass Mitesser mitunter dann entstehen, wenn sich die Lympheflüssigkeit unter der Hautoberfläche staut, sie werden also schon nach der Umsetzung der ersten Punkte dieses Programms feststellen, dass sich Ihr Hautbild gravierend verbessert.

Lassen Sie sich ein auf dieses Abenteuer, bei dem Sie die Verantwortung für die Aufrechterhaltung Ihres jugendlichen Aussehens selbst in die Hand nehmen. Loten Sie die Möglichkeiten dieser Methode aus, Sie werden mehr als zufrieden sein. Teure Cremes und übertriebene Methoden, die Ihr Aussehen davon abhängig machen, wie viel Sie bereit sind zu bezahlen, können Sie damit getrost der Vergangenheit angehören lassen.

Lassen Sie sich ein auf dieses Abenteuer – Loten Sie die Möglichkeiten dieser Methode aus, Sie werden mehr als zufrieden sein.

Wenig Aufwand – grosse Wirkung

Es würde dem Grundsatz der Ganzheitlichkeit, der allen fernöstlichen Methoden zugrunde liegt, nicht Rechnung tragen, wenn wir nicht zu-

mindest kurz auch auf generelle Prinzipien des Anti-Aging-Lebensstils eingehen würden.

Rauchen macht viele Bemühungen um ein jugendliches Aussehen zunichte. Die Haut wird durch die im Zigarettenrauch enthaltenen Schadstoffe schlechter durchblutet, was sie grau und fahl macht. Sollten Sie Ihre Gewohnheit nicht aufgeben wollen, gehen Sie davon aus, dass Sie die in diesem Buch vorgestellten Methoden intensiver praktizieren müssen, um die gleichen Resultate zu erzielen wie Menschen, die nicht rauchen. Bemühen Sie sich dennoch, das Rauchen zumindest einzuschränken. Machen Sie sich bewusst, dass Abhängigkeit viele seelische Ursachen hat. Wenn Sie hinterfragen, warum Sie die Zigaretten überhaupt brauchen und welches Bedürfnis in Wirklichkeit hinter dem Rauchen steckt, wird es Ihnen deutlich leichter fallen, auf den Glimmstängel zu verzichten, ohne dabei auf andere Süchte wie zum Beispiel Süßigkeiten auszuweichen. In meiner Praxis helfe ich unter anderem Menschen mit Suchtproblemen und sehe deutlich, dass sie viel mehr sind als nur eine körperliche Abhängigkeit.

Rauchen macht viele Bemühungen um ein jugendliches Aussehen zunichte. Durch die Schadstoffe wird die Haut grau und fahl.

Gehen Sie um 22 Uhr ins Bett. Der Schlaf vor Mitternacht ist der Wichtigste. Die Chronobiologie zeigt, dass der erholsame Tiefschlaf eindeutig in der ersten Nachthälfte eintritt, während in der zweiten Hälfte der ruhelose Traumschlaf überwiegt. Die Körpervorgänge, wie Atmung und Puls, verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt, und auch die Körpertemperatur fällt ab. Deshalb ist sie für die körperliche Erholung sehr wichtig. Und wir wollen schließlich, dass sich unsere Hautzellen ausreichend regenerieren können. Während der Tiefschlafphase vor Mitternacht wird das Wachstumshormon (HGH) produziert, welches maßgeblich für unser jugendliches Aussehen verantwortlich ist. Zartheit und Geschmeidigkeit, Farbe und Tonus unserer Haut hängen von diesem Hormon ab.

Gehen Sie um 22 Uhr ins Bett. Der Schlaf vor Mitternacht ist der Wichtigste. Die Chronobiologie zeigt, dass der erholsame Tiefschlaf eindeutig in der ersten Nachthälfte eintritt.

Tipp

Je flacher Sie Ihren Kopf betten, umso schwieriger ist es für die Gesichtslympe, in Fluss zu bleiben. Geschwollene Augen, Tränensäcke und andere Schwellungen im Gesicht können die Folge sein.

Wir alle wissen, wie Menschen aussehen, die dem exzessiven Sonnengenuss zugetan waren. Sonne tut uns gut, aber wie die Chinesen sagen – man möge alles in Maßen genießen. Die UV-Strahlen destabilisieren die Zellen und die unterschiedlichen elastischen Bestandteile der Haut. Sie lassen sie schnell fahl und runzelig werden, und Altersflecken entstehen.

Es mag Sie überraschen, aber Zuckerkonsum lässt uns schneller altern, innerlich wie äußerlich. Falten durch Zucker? Leider ja.

Es mag Sie überraschen, aber Zuckerkonsum lässt uns schneller altern, innerlich wie äußerlich. Falten durch Zucker? Leider ja. Denn raffinierter Zucker löst den Prozess der so genannten Glykation aus, bei dem sich die Zuckermoleküle an Proteine binden. Dabei entstehen neue Proteine, die ganz treffend als AGE (Advanced Glycation Endproducts) bezeichnet werden und den Körperzellen Schaden zufügen. Sie führen zu einer Erstarrung der Kollagen-Proteine, was zur Folge hat, dass die Elastizität der Haut sinkt und die Entstehung von Falten beschleunigt wird. Hoher Konsum von raffiniertem Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten greift die gesamte Unterhaut-Struktur an. Der Alterungsprozess wird beschleunigt, weil Ebenmäßigkeit und Widerstandskraft der Haut-„Grundlage“ beeinträchtigt werden. (Norek, 2011)



Alte Weisheit: Trinken Sie ausreichend!

Achten Sie auf Ihre Verdauung. Sie gibt Ihnen Feedback über den Gesundheitszustand Ihres Körpers. Trinken Sie ausreichend, aber übertreiben Sie nicht. In der TCM wird empfohlen, sich an die folgende Formel zu halten:

Gewicht x 3 minus zwei Kommastellen
Beispiel: 60 kg x 3 = 180
 minus zwei Kommastellen = 1,80 l
 Ein Mensch mit 60 Kilo Gewicht sollte also 1,8 Liter Wasser am Tag trinken.

Natürlich soll es bei besonderer Belastung mehr sein. Hier geht man von einem durchschnittlichen Tag aus.

Allgemein empfiehlt die Traditionelle Chinesische Medizin den Grundsatz, dass *ein Leben in Mäßigung, also ohne Extreme, am besten ist, um gesund und glücklich alt zu werden*. Bewahren Sie sich Ihre Lust am Leben, aber versuchen Sie, Extreme zu vermeiden.

„Nebenwirkungen“ dieser Methoden

In den warmen Jahreszeiten Allergien, in den kalten Jahreszeiten ständig Schnupfen – das ist ein Zeichen von Energieleere im Kopfbereich. Trockene Augen und niedriger Blutdruck deuten auf den gleichen energetischen Befund hin.

Egal, für welchen Teil dieses Programms Sie sich entscheiden, um

ihn umzusetzen – Sie energetisieren damit den gesamten Kopfbereich. Das bedeutet, Sie fügen allem Energie zu, was sich in diesem Bereich befindet: den Zähnen und dem Zahnfleisch, den Augen und der Sehkraft, den Ohren und der Hörfähigkeit, dem bereits erwähnten Nasenbereich sowie der Qualität der Haare.

Sollten Sie einmal merken, dass Sie es mit dem Energetisieren übertrieben haben, genügt es, wenn Sie mit einer Massagebürste Ihren Rücken vom Hals abwärts ausstreichen. Die Energie fließt ab und verteilt sich im Körper – Sie haben dann ein Übermaß an Energie erzeugt, das in diesem Fall auch Ihrem restlichen Körper zugute kommt.

Viel Spaß bei der Erkundung dieser neuen Gebiete und viel Freude mit Ihrer neuen Unabhängigkeit von der Kosmetik- und Anti-Aging-Industrie!

Egal, für welchen Teil dieses Programms Sie sich entscheiden, um ihn umzusetzen – Sie energetisieren damit den gesamten Kopfbereich.

Bevor Sie am Gesicht arbeiten

Bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Methoden anwenden, ist es wichtig, dass Sie verstehen, wie die Energieverteilung in unserem Körper funktioniert.

Alles im Körper ist in Bewegung – hört die Bewegung auf, sind wir tot. Deswegen ist Bewegung für uns so bedeutsam.

Bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Methoden anwenden, ist es wichtig, dass Sie verstehen, wie die Energieverteilung in unserem Körper funktioniert. Um unnötige Kopfschmerzen und Nackenverspannungen zu vermeiden, die durch ein Zuviel Energie im Kopfbereich entstehen können, ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper auf die Arbeit vorbereiten. Es handelt sich dabei um eine Vorbereitung, die kaum mehr als 2–3 Minuten dauert, aber wichtig ist.

In einem lebendigen Körper ist alles in Fluss – das Blut fließt (und seine Fließfähigkeit ist essentiell wichtig für unsere Gesundheit), die Lymphe fließt, die Energie fließt. Alles im Körper ist in Bewegung – hört die Bewegung auf, sind wir tot. Deswegen ist Bewegung für uns so bedeutsam. Wenn wir unseren Körper bewegen, fällt es ihm leicht, seine „Säfte“ zu bewegen.

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die diese Bewegung der Säfte und der Energie ins Stocken bringen können: Mangel an Bewegung, falsche Ernährung, belastende Emotionen, Kälte, falsche Haltung, usw. Gerät die Bewegung ins Stocken, bilden sich Blockaden. Stellen Sie sich vor, wir massieren unser Gesicht und/oder bringen die Gesichtsmuskeln in Bewegung und dadurch die Energie und die Säfte des Gesichts, während das Lymphsystem am Hals blockiert und der Nacken verspannt, also auch blockiert ist. Wir würden einen „dicken Kopf“ bekommen mit Benommenheitsgefühl und würden die ohnehin schon blockierten Stellen am Hals und Nacken erneut überfordern, da nun die bewegten Säfte und Energien sich dort noch zusätzlich stauen.

Daher ist es wichtig, bevor wir eine Gesichtsmassage oder Gesichtsyoga beginnen, den Hals und Nacken zu „öffnen“. Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit für eine kleine Lymphdrainage und Selbstmassage des Nackens. Gehen Sie dabei folgenderweise vor: