

# 10 natürliche Wundermittel gegen Falten

---

Manche davon wirst du noch gar nicht kennen, von anderen hättest du nicht gedacht, dass sie schnelle Hilfe gegen Falten bieten. Auf dieser Liste stehen nur Mittel, die tatsächlich Falten mildern, die meisten davon "to go", also sofort spürbar und sichtbar.

## 1. Gesichtsyoga

Bringt kurzfristig Frische und Wachheit ins Gesicht, langfristig wirkt sie wahre Wunder. Unsere Muskulatur gibt dem Gesicht seine Form und seine Konturen. Baut man einen Muskel auf, kann er das verlorene Volumen ersetzen und die Haut dadurch wieder straffen. Gesichtsyoga ist die stärkste Waffe gegen Falten! Hier zwei einfache Übungen zum ausprobieren:

Übung gegen Doppelkinn und Hängebäckchen – forme mit deiner Hand eine Faust und stütz dein Kinn darauf. Versuch nun, gegen den Widerstand der Faust den Unterkiefer nach unten zu bewegen, also deinen Mund nach unten hin zu öffnen.

Übung gegen Nasolabialfalte und Hängebäckchen – blase deine Wangen auf. Versuch nun, mit deinen Wangen die Luft zusammenzudrücken. Wenn es dir leichter fällt, kannst du sie auch langsam durch die Lippen entweichen lassen. Wichtig ist, dass du spürst, dass sich deine Wangenmuskulatur anstrengen muss.

## 2. Sauna

Durch das Ausdehnen und Zusammenziehen der Gefäße beim Saunagang, kommt ein richtiges Gefäßtraining zustande. Dieses Training erhöht die Spannkraft der Haut. Durch die verbesserte Durchblutung wirkt die Haut danach nicht nur jung und frisch, sondern ist auch besser in der Lage, Giftstoffe und Schlacken besser abzutransportieren. Und wie eine Studie beweist (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18525205>) kann die Haut von Saunagängern mehr Feuchtigkeit speichern, was der Faltenbildung entgegenwirkt. Zudem wird die natürliche Schutzbarriere der Haut durch das Schwitzen erhöht.

## 3. Sport

Sport wird allgemein als die Anti-Aging Methode Nummer 1 bezeichnet. Er wirkt sich ähnlich wie der Saunagang direkt auf die Haut aus, aber auch indirekt, indem er deine Hormone in Balance bringt. Wer sich bewegt, bringt seine sogenannten Biomarker in Ordnung – das sind wichtige Merkmale, an denen der Gesamtzustand des Organismus gemessen wird. Je besser der Körper und somit die inneren Organe arbeiten, umso besser sieht die Haut aus. Spezialisten können an bestimmten Falten

Störungen der inneren Organe ablesen. Gleichzeitig trainiert Sport die Gefäße und bringt durch das Schwitzen einen Reinigungsprozess in Gang. Das alles kommt der Haut ähnlich wie das Saunieren zugute und sie wird schön rosig und frisch. Zudem wird der Hormonspiegel ausgeglichen. Je besser die Hormone in Balance sind, umso schöner ist die Haut (Frauen in der Menopause kennen das). Dies alles gilt natürlich nur, wenn du deine Haut beim Sport vor Sonne schützt und es nicht übertreibst.

#### **4. Eigelb-Maske**

Straffe Haut to go gefällig? Das geht mit der Eigelb-Maske. Und die geht ganz einfach. Du verquirlst ein Eigelb in einer Schüssel und trägst es auf das gereinigte Gesicht auf. Dann wartest du bis es trocken ist und trägst eine zweite Schicht auf. Diese lässt du 15 Minuten einwirken. Danach gründlich abspülen et voilà – deine Haut ist straff wie ein Pfirsich.

#### **5. Kopf höher legen**

Wer zu Schwellungen unter den Augen neigt, die mit der Zeit zu unschönen Falten führen, der sollte darauf achten, dass sein Kopf beim Schlafen etwas höher liegt. Da das Lymphsystem mit dem Alter immer träger wird, sehen wir am Morgen etwas geschwollen aus. Das lässt sich verhindern, wenn man dem Körper hilft und den Kopf etwas höher bettet. Wer um ein besseres Aussehen des Gesichts bemüht ist, für den sollte das Flachliegen ein No-Go sein.

#### **6. Meditation & Entspannung**

Viele Falten entstehen durch die dauernde Anspannung im Gesicht. Manchmal merken wir erst durch die bewusste Entspannung des Gesichts, wie verkrampft wir sind. Angespannte Stirn, zusammengekniffener Kiefer, zusammengezogene Augenbrauen – das alles leistet Falten Vorschub. Botox glättet Falten deswegen, weil es überaktive Muskeln lähmt. Wenn es uns gelingt, die Muskulatur im Gesicht zu entspannen, haben wir ganz viel gewonnen. Nach einer kurzen Meditation sieht man auf Anhieb entspannter und frischer aus.

Atme 4 Sekunden durch die Nase ein, halte 4 Sekunden die Luft an, atme 4 Sekunden durch die Nase aus und halte nochmal 4 Sekunden die Luft an. Das kannst du ein paarmal wiederholen. Indem du durch diese kleine Meditationsübung den Atemrhythmus verlangsamt, entspannt sich dein System. Versuch, die Gesichtsmuskulatur locker zu machen, öffne leicht deinen Mund, entspann den Kiefer und die Stirn. Das ist hausgemachtes Botox ;)

#### **7. Wasser**

Und zwar von innen und außen. Deine Haut will, dass du viiiel trinkst, sie braucht das. Schwindle nicht. Zähl mit. 8 Glas Wasser bzw. ungesüßten Tees sollten es schon sein. Wir wissen es alle und die meisten haben das Gefühl „Ich trinke doch viel“, nur weil

sie gelegentlich auch dann trinken, wenn sie keinen Durst haben. Aber erst wenn du nachgezählt hast, kommst du dir selbst auf die Schliche.

Auch die Temperatur des getrunkenen Wassers ist wichtig. Wer kaltes Wasser trinkt, schwächt laut Traditioneller Chinesischer Medizin seine Mitte und mit einer schwachen Mitte wird man nun mal schneller alt (und kriegt Cellulitis). Wenn du kaltes Wasser trinkst, muss dein Körper es mit der Energie des so empfindlichen Blasen-Nieren-Systems aufwärmen. Dafür ist diese Energie aber zu schade. Achte darauf, dass das, was du trinkst, zumindest Körpertemperatur hat.

Von außen angewendet solltest du aufpassen, dass es nicht zu warm ist. Zu warmes Wasser trocknet die Haut aus, was Falten begünstigt. Verwende Wasser, das höchstens leicht über der Körpertemperatur liegt und nach dem Reinigen darfst du ruhig mit kaltem Wasser nachspülen. Das trainiert die Gefäße und bringt das Lymphsystem in Bewegung, was wiederum deinem Aussehen zugute kommt.

## 8. Schröpfen

Für mich persönlich war die Entdeckung des Gesichtsschröpfens DIE große Wende in meiner Pflege und meinem Erscheinungsbild. Na gut, vielleicht teilt sich das Gesichtsyoga diesen Platz mit dem Schröpfen, aber ein einziger Schröpfer macht aus einer müden schlaffen Haut mit Augenringen innerhalb von 5 Minuten eine strahlend frisch aussehende gut durchblutete Körperhülle. Im Ernst. Wer keinen Schröpfer zu Hause hat, dem fehlt etwas Essentielles in der Hautpflege. Ich wollte auf diese Liste gerne ausschließlich Dinge setzen, für die man nicht zuerst einkaufen gehen muss, aber ich KANN einfach so eine Liste nicht schreiben, ohne das Schröpfen draufzusetzen.

Beim Schröpfen handelt es sich um eine Massage mit einem Saugglas (bzw. Silikonschröpfer – im Gesicht geht das viel einfacher mit Silikon). Du ölst die Haut ein, saugst den Schröpfer an und bewegst ihn auf der eingeölte Haut (immer von der Mitte des Gesichts nach außen). Nicht nur die Haut, sondern das gesamte Bindegewebe darunter bekommt dadurch intensive Impulse, die dazu führen, dass sich die Durchblutung verbessert – das siehst du auch sofort – aber vor allem dazu, dass mehr Kollagen und Elastin produziert wird. Das heißt, das Schröpfen wirkt kurzfristig aber auch langfristig gegen Falten. Der Schröpfer ist in meinen Augen die allerbeste Investition, die eine Frau in ihr Aussehen tätigen kann.

## 9. Schaben

Wie das Schröpfen ist auch das Schaben eine Massagetechnik, die aus dem alten China kommt. Wenn du keinen Schaber zu Hause hast, kannst du dir mit einem Porzellanlöffel oder Marmeladenglasdeckel abhelfen. Öl die gut gereinigte Haut ein und ziehe mit dem Deckel ein paar Bahnen von der Mitte des Gesichts nach außen. Ähnlich wie beim Schröpfen wird auch hier die Haut bis in die tieferen Schichten angeregt und reagiert mit verbessertem Aussehen sowie langfristiger Verbesserung

des Hautbilds. Das Schaben greift vor allem bei den dünnen Fältchen wie Krähenfüßen sehr gut.

In beiden Fällen ist sie nach der Massage aufnahmefähiger. Wenn du also das Öl abgenommen hast, kannst du gerne eine Gesichtsmaske oder ein gutes Serum verwenden, deine Haut wird die Pflegestoffe nun besser aufnehmen. Wie beim Schröpfen so auch beim Schaben wird das Bindegewebe entgiftet. Schröpfer und Schaber kann man sehr gut auch am Dekolleté und gegen Nackenverspannungen verwenden.

## **10. Kopfstand, Schulterstand oder Beine & Becken hoch**

Je älter man wird, umso stärker scheint die Schwerkraft zu wirken. Um den Gesichts- und Kopfbereich intensiv zu durchbluten und zu entlasten, empfiehlt sich der Kopf- oder Schulterstand. Wenn du dir diese Positionen nicht zutraust, kannst du dich auch auf den Boden legen, deine Beine mit gesamter Länge an die Wand lehnen, sodass dein Po die Wand fast berührt, und ein – zwei Polster unter den Beckenbereich legen.

Wenn Dich diese Themen interessieren, stöbere doch auf meinem Blog:

[www.chi-statt-botox.com](http://www.chi-statt-botox.com)

Möchtest Du wissen, wie Frauen in Asien ihre Haut reinigen? Diese Art von Reinigung verbessert sehr schnell das Hautbild, ist schonend und gründlich. Hol Dir das Video:

<https://chi-statt-botox.com/freebie/>

Alles Liebe und herzliche Grüße,

Mag. Christina Schmid