

4

34

Ein „erhek

Fotos: Eucerin, Privatklinik Kiprof, Mauritius, Nivea



Straffende Creme mit den Handrücken klopfend einmassieren

Der liebe Gott hat uns Frauen ein wunderbares Lifting geschenkt: das Lächeln.“ Es ist 15 Jahre her, dass Christiane Hörbiger mir einmal in einem Interview diesen Satz mit auf den Weg gegeben hat. Mit jedem Jahr verstehe ich ihn besser. Denn niemand kann bestreiten, dass ein lächelndes Gesicht jünger und straffer aussieht als ein griesgrämiges.

Lächeln und gute Laune sind also zweifellos wichtige Säulen des Anti-Aging, vor allem wenn es um die Straffung

jener Partie geht, die als erstes der Schwerkraft nachgibt: Kinn- und Wangenregion. Allerdings ist Lächeln nicht die einzige Möglichkeit, diesen Schönheitsfehler zu beheben und kann auch nicht 24 Stunden pro Tag eingesetzt werden.

Was können wir also sonst noch tun? Natürlich schafft eine Operation Abhilfe. Wer sich jedoch mit der Idee eines chirurgischen Eingriffs nicht anfreunden will, hat heute sanfte Maßnahmen zur Auswahl. So zum Beispiel die neue Thermage-Methode. „Hier arbeiten



Thermage und Weekendlift straffen die Konturen

Zählt als: 5 Ausschnitte, erschienen in:
 Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg, Wien, Wien Abendausgabe

„Abendliches“ Programm ...

Wenn Wangen- und Kinnpartie der Schwerkraft nachgeben ...

wir mit hochfrequenten Radiowellen bzw. Wärme“, erklärt Dr. Hajnal Kiprof, Dermatologin und Fachärztin für ästhetische Medizin in Wien. „Das Kollagen und das darunter liegende Gewebe werden durch Erwärmung gestrafft“.

Eine andere Methode, der Kinn- und Wangenpartie wieder Kontur zu verleihen, ist die Beseitigung der „Hängebäckchen“ und eines eventuellen Doppelkinns durch Lipolifting (Weekendlift). Mittels spezieller Abstrahlungsmethode wird Fett entfernt

Gesichtsgymnastik beugt wirksam vor

und das Gewebe gestrafft. Dr. Kiprof: „Die Methode ist vor allem bei leichter und mittelschwerer Gesichtserschlaffung eine schonende Alternative zum chirurgischen Face Lift“. Der Eingriff erfolgt ambulant unter Lokalanästhesie.

Frau kann aber auch selbst mit gezielten Maßnahmen der Erschlaffung der Gesichtszüge entgegen wirken:

Da für dieses Schönheitsproblem nicht nur die Erschlaffung des Gewebes verantwortlich ist, sondern sich auch oft die Kinnmuskulatur zurückbildet, kann man diese mit täglicher Gesichtsgymnastik gezielt trainieren. Hier als

Kostenloses Anti-Aging-Mittel: lächeln, lächeln, lächeln

Kaltwasserwuschungen schließen die Poren und straffen das Bindegewebe

Beispiel einige Übungen:

1. Setzen Sie sich entspannt vor einen Spiegel und atmen Sie mehrmals ruhig und tief durch. Nun pressen Sie die Lippen fest zusammen. Blasen Sie die Wangen mit Luft auf, bis die Wangenmuskeln ganz angespannt sind. 5 Sekunden in dieser Anspannung verharren und dann langsam die Luft durch die halb geöffneten Lippen entweichen lassen.

2. Schieben Sie bei leicht geöffnetem Mund den Unterkiefer nach links; 5 Sekunden so bleiben, dann nach rechts. Die



Übung fünfmal wiederholen. 3. Legen Sie den Kopf leicht in den Nacken und strecken Sie das Kinn nach vor. Lassen Sie nun den Unterkiefer fallen und öffnen Sie gleichzeitig den Mund zu einem breiten Grinsen. Die hinteren Zähne dabei leicht zusammenbeißen. Immer noch grinsend heben und senken Sie den Unterkiefer 10mal. Dann lockerlassen und tief durchatmen.

▷ Ebenfalls ein effektives Hausmittel: Straffende Pflegecreme mit den Handrücken abwechselnd in die untere Kinnpartie einklopfen.

▷ Zur Straffung des Gewebes tragen auch tägliche Kaltwasserwuschungen bei.

Und natürlich nicht aufs Lächeln vergessen ...

Hannelore Mezei