

## Leseprobe

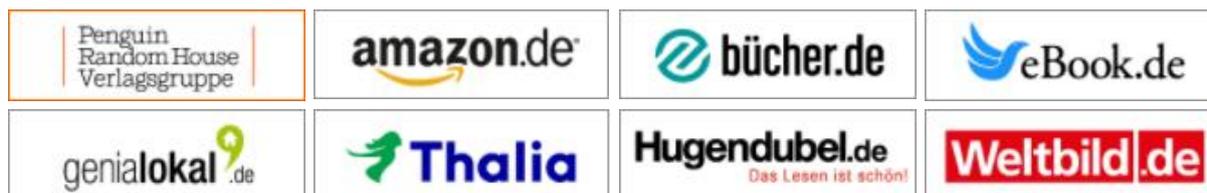
Lumira, Anna Stadler

### Beauty-Taping

Das natürliche Anti-Aging-Programm für ein strahlendes Aussehen. Auch wirksam bei Spannungskopfschmerz, Kiefergelenksbeschwerden, Zähneknirschen u.v.m.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 18. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Das natürliche Anti-Aging-Programm für ein strahlendes Aussehen: Nicht nur Sportverletzungen und Schmerzprobleme werden mithilfe der bewährten kinesiologicalen Tapes effektiv behandelt – auch unliebsame Falten im Gesicht, auf dem Hals oder Dekolleté können schnell und wirksam »weggeklebt« werden! Einfach das Tape in die richtige Form schneiden und über Nacht an der gewünschten Stelle anbringen. Schon am nächsten Morgen zeigt sich der verblüffende Effekt: Lymphstaus sind beseitigt, verspannte Gesichtsmuskeln gelockert, und die Haut ist sichtbar geglättet. Und nicht nur das: Mit der richtigen Tape-Technik können auch viele lästige Beschwerden wie nächtliches Zähneknirschen, Spannungskopfschmerz oder ermüdete Augen spürbar gelindert werden. Das innovative Praxisprogramm für die nebenwirkungsfreie Behandlung von Nasolabial- und Stirnfalten, Doppelkinn, Tränensäcken, Mundfältchen u.v.m. Mit klarer Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Selbstanwendung, ganzheitlichen Beauty-Tipps zu Ernährung, Schlaf und Körperhaltung sowie zahlreichen farbigen Abbildungen.

Lumira  
Anna Stadler

# BEAUTY-TAPING

Das natürliche Anti-Aging-Programm  
für ein strahlendes Aussehen

Wilhelm Heyne Verlag  
München

# INHALT

Vorwort.....	9
Vorwort von Lumira.....	11
Vorwort von Anna Stadler.....	13
Was sind Kinesio-Tapes? .....	15
Welche Tapes sind geeignet?.....	17
Funktionsweise des Tapings.....	19
Die Wirkung der Tapes auf einen Blick .....	21
Die Beauty-Industrie und ihre Folgen.....	23
Die Risiken von Botox .....	24
Behandlungen mit Hyaluronsäure-Filler .....	26
Wieso altern wir? .....	29
Falten entstehen auch durch Emotionen .....	31
Festgehaltene Emotionen loslassen .....	35
Die Körperhaltung .....	39
Die Stirn.....	47
Die Augen .....	55
Die Kaumuskulatur.....	61
Nasolabialfalten.....	67
Der Mund.....	73
Das Kinn .....	75

Die Gesichtskonturen .....	79
Der Hals .....	83
Lymphdrainage – die Entstauungstherapie.....	89
Lymphdrainage am Hals .....	91
Lymphdrainage für den Kopf.....	94
Lymphdrainage für die Augentaschen.....	98
Lymphdrainage bei Augensäckchen .....	103
Lymphdrainage für die Wange .....	106
Unsere Favoriten für die Nacht .....	110
Ein gesunder Lebensstil für deine Schönheit .....	113
Wie wichtig ist Wasser? .....	113
Du bist, was du isst!.....	114
Was bewirkt Kaffee für dein Aussehen? .....	120
Wie schädlich ist Alkohol für den Körper? .....	123
Schlaf ist die beste Medizin .....	124
Wie wirken sich die Medien auf unser Aussehen aus?.....	127
Glückshormone machen uns schön.....	132
Musik ist eine Schönheitstherapie!.....	134
Sex – ganz und gar nicht überbewertet.....	135
Zehn Angewohnheiten, die schlecht für deine Haut sind .....	137
Nachwort.....	141
Beauty-Taping Akademie .....	142
Die Autorinnen.....	143

»Neun Zehntel unseres Glücks  
beruhen allein auf der Gesundheit.«

*Arthur Schopenhauer*

# VORWORT

In der Menschheitsgeschichte hat es schon erstaunlich viele Schönheitsideale gegeben, die besagen, wie ein Mensch – insbesondere eine Frau – auszusehen hat, um in der Gesellschaft anerkannt und akzeptiert zu werden. Betrachtest du Gemälde oder Skulpturen von berühmten Persönlichkeiten einer Epoche, wirst du schnell merken, dass alle dem jeweiligen Schönheitsideal folgen.

Vielleicht denkst du, dass jedes vorgeschriebene Konzept für Schönheit eine ziemlich oberflächliche Sache ist. Tatsächlich aber hat das Streben nach einem Schönheitsideal viel mit unserer menschlichen Natur zu tun. Es besteht nun einmal eine große Affinität zwischen den Geschlechtern, und wir wollen die besten Gene an unseren Nachwuchs weitergeben. Deshalb versuchen wir, den optimalen Fortpflanzungspartner zu finden – und der entspricht eben meist dem gerade gängigen Schönheitsideal. In vielen Epochen waren üppige Frauenkörper mit wohlgeformten Kurven das Erstrebte. Gegenwärtig huldigen wir eher dem Schlankheitsideal und der ewigen Jugend. Faltenfrei bis ins hohe Alter.

Schönheit hängt für uns aber auch unmittelbar mit Gesundheit zusammen – und deswegen müssen wir, wenn wir schön sein und schön bleiben wollen, einen gesunden Lebensstil pflegen. Unser Aussehen ist der Spiegel unserer physischen und psychischen Gesundheit.

Ernähren wir uns sehr streng und einseitig, um so richtig dünn zu sein, ist das weder gesund, noch macht es uns tatsächlich schön. Vielmehr kann es passieren, dass sich Wasser in den Gliedmaßen einlagert, Cellulite entsteht und wir an Muskeltonus verlieren, was alles eine negative Auswirkung auf unsere Optik und Gesundheit hat.

Wir wollen dir mit diesem Buch eine vielversprechende Methode an die Hand geben, dein Aussehen ebenso wie deine Gesundheit zu unterstützen. Es wird in den folgenden Kapiteln nicht nur um Beauty-Taping gehen, sondern auch um einen gesunden Lebensstil allgemein. Sich das Gesicht zu tapen ist nämlich nicht alles.

## Vorwort von Lumira

Wir können unseren Körper, uns selbst, schön und jung halten und in jedem Alter Energie, Frische und Gesundheit ausstrahlen. Und wir sollten uns genau darum auch wirklich bemühen. Schließlich ist unser Körper der einzige Ort, den wir zum Leben haben.

Für gewöhnlich liegt die Schönheit im Auge des Betrachters, weshalb die Definition davon, was schön wirklich bedeutet, gar nicht so eindeutig möglich ist. Für mich ist Schönheit und alles, was damit verbunden ist, genau das, wofür ich mich begeistere und wofür ich lebe. Aus diesem Grund bin ich froh und sehr glücklich, dieses Buch präsentieren zu dürfen, das sich mit der natürlichen Schönheit und den Möglichkeiten, sie sich bis ins hohe Alter zu bewahren, beschäftigt. Ich habe hierzu bereits mehrere Bücher verfasst, da ich tief in der Seele überzeugt bin, dass unser Aussehen und unsere Gesundheit, die viel zu unserem Aussehen beiträgt, nichts mit dem Geburtsdatum in unserem Pass zu tun hat. Vielmehr ist es unsere Zuwendung zu uns selbst, die uns natürlich schön und gesund erhalten kann.

In Kasachstan geboren und in der Ukraine aufgewachsen, lebe ich jetzt seit über dreißig Jahren in Deutschland. Ich bin gelernte Krankenschwester und medizinische Kosmetikerin und habe mich bereits als Kind für russisch-schamanische Heilweisen begeistert. Über die vielen Jahre, die ich als Gesundheitstrainerin tätig bin, konnte ich die Grundlage für ein modernes System natürlicher Selbstbehandlung sowie ein umfassendes Programm zur Förderung der geistig-seelischen Entwicklung und Verjüngung schaffen. Ich leite Seminare im In- und Ausland, zunehmend biete ich meine Kurse und Beratungen auch online an.

Ich finde, jeder hat das Recht, schön, jung, gesund und erfüllt bis ins hohe Alter zu sein. Ich selbst lebe nach diesem Motto und perfektioniere mich in dieser Hinsicht täglich. Wir alle haben ein enormes Potenzial für Selbsterneuerung und Selbstwiederherstellung in uns. Wenn wir endlich Selbstverantwortung übernehmen, sind wir in der Lage, alles im Leben nach unserer Vorstellung zu erreichen. Das gilt auch für eine gesunde Schönheit – und alle Menschen, die sich dafür interessieren und sich dafür einsetzen wollen, unterstütze ich gern.

Speziell das Beauty-Taping ist ein wunderbarer Baustein, um eigene Heilungskräfte in sich zu aktivieren. Ich selbst habe die »Facial Kinesio-Taping-Therapie« in Moskau auf einem Gesundheitskongress kennengelernt. Mein begeistertes

Interesse führte mich innerhalb kürzester Zeit zu mehreren Ausbildungsreihen bei verschiedenen Dozenten. Parallel dazu fing ich natürlich an, diese Methode bei mir selbst anzuwenden. Die Wirkung war sofort ersichtlich, und seither nutze ich sie täglich. Ich bin nicht nur faltenfrei geworden, sondern habe auch ein wesentlich entspannteres Gesicht bekommen.

Mit der Gesichtschirurgin Anna Stadler hat sich das Konzept des Face-Taping nun komplett abgerundet, da diese Behandlung nicht nur zur Faltenreduzierung nützlich ist, sondern auch als therapeutisches Werkzeug dienen kann. Als unterstützende Methode für Menschen mit Kiefer- und Gesichtsproblemen ist sie nämlich schon länger erfolgreich.

Gemeinsam haben wir daher die *Beauty-Taping Akademie* gegründet. Wir wollen Menschen damit zeigen, wie sie mithilfe von Tapes schöner, gesünder und auch glücklicher werden können.

Heutzutage wird mit der Schönheit jede Menge Geschäft gemacht, und oft bringen die angewandten Methoden hohe Risiken mit sich. Vor allem Frauen lassen sich oftmals dennoch darauf ein – in der Hoffnung, ihre Schönheit zu erhalten oder erst wirklich zur Geltung zu bringen. Beim Face-Taping brauchst du keine Bedenken zu haben, es ist kostengünstig und bringt keine Nebenwirkungen mit sich. Um jeden Tag etwas für dein Aussehen und deine Gesundheit tun zu können, brauchst du im Grunde nur das Know-how und eine Rolle Kinesio-Tape, die bereits fester Bestandteil im Sortiment vieler Drogeriemärkte ist. Für alle, die es doch lieber persönlich mögen, gibt es zusätzlich zu diesem Buch unsere Live- und Online-Seminare, in denen wir das Kinesio-Taping ausführlich lehren, und sogar eine komplette Online-Ausbildung zur Zertifizierten Beauty-Taping-Spezialistin.

Natürlich wäre ich nicht Lumira, wenn ich an dieser Stelle nicht erwähnen würde, dass die Methode mit einer optimalen Ernährung, ausreichend Flüssigkeit in Form von gutem Wasser, Verzicht auf Rauchen und Alkohol, Bewegung an der frischen Luft, einem sinnvollen Stressmanagement und positivem Denken am allerbesten wirkt.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Studieren unseres Buches.

Herzlichst,

*Lumira*

## Vorwort von Anna Stadler

Kinesio-Taping ist eine unglaublich nachhaltige Methode, mit der ich meine Patientinnen und Patienten sehr gut unterstützen kann. Als Zahnärztin und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgin in dritter Generation hat mich die Chirurgie schon immer fasziniert. Nach meinem siebenjährigen Studium in der russischen Stadt Samara arbeitete ich in einer Klinik, wo ich Kinder mit den unterschiedlichsten angeborenen Gesichtsanomalien operierte.

Bereits in meiner Zeit als Studentin und ebenso später in der Klinik habe ich immer wieder darüber nachgedacht, wie ich als Ärztin Menschen nach Operationen oder Erkrankungen des Kiefergelenkes auf natürliche Art und Weise weiter unterstützen kann. Wie kann ich Patienten ohne Schmerzmittel dabei helfen, ihre Schmerzen zu minimieren? Was kann ich ihnen anbieten, um die Durchblutung zu fördern und die Muskeln zu entspannen?

Stephen Hawking sagte einmal, dass der größte Feind des Wissens nicht das Unwissen ist, sondern vielmehr die Illusion, Wissen zu haben. Aus diesem Grund machte ich mich auf die Suche nach alternativen Lösungsmöglichkeiten. Ich konnte viele Methoden erlernen und ausprobieren, bis ich die Therapie des Kinesio-Taping entdecken durfte. Nach langer Suche habe ich diese so unglaublich nachhaltige und einfache Methode gefunden, um meine Patientinnen und Patienten unterstützen zu können.

In der Sportmedizin wird bereits seit Längerem das Verfahren des Kinesio-Taping genutzt. Mittlerweile habe ich viel Erfahrung damit sammeln dürfen, das Taping erfolgreich im Gesicht meiner Patientinnen und Patienten einzusetzen – bei Kieferproblemen ebenso wie unterstützend nach Operationen und Zahnextraktionen, bei Schwellungen und Durchblutungsstörungen. Die Resultate haben mich und mein fachliches Umfeld, insbesondere aber meine Patienten positiv überrascht und mich inspiriert, mit dieser Form der Therapie weiterzumachen. Heute lege ich unmittelbar nach einer Zahnbehandlung bei meinen Patienten Kinesio-Tape-Applikationen an und zeige ihnen gleichzeitig, wie sie dies ganz leicht selbstständig zu Hause anwenden können.

Neben dem therapeutischen Effekt ergibt sich ein ästhetischer Effekt, den wir Frauen besonders schätzen und fördern: die Reduktion von Falten. Wenn wir die Muskeln nach dem Taping wieder in den Normaltonus zurückbringen, entspannt sich das gesamte Gesicht, die Falten sind weniger sichtbar und reduzieren sich nach

und nach. Kinesio-Taping ist damit eine nebenwirkungsfreie Lösung, die ich mit Begeisterung täglich anwende, für mich selbst und auch für meine Patientinnen und Patienten in der Praxis.

Jede und jeder kann dieses Taping unterstützend zu einer Behandlung einsetzen oder zur Erhaltung seiner Schönheit nutzen. Natürlich wirkt diese Gesichtsbehandlung effektiver, wenn sie mit anderen Methoden kombiniert und ganzheitlich, also nicht nur auf Symptome fokussiert, vorgegangen wird.

Als Frau finde ich es faszinierend, wie sehr uns die Tapes zu einem frischen und jungen Aussehen verhelfen können. Bei mir haben sich die tiefen Querfalten auf der Stirn und die Falten zwischen den Augenbrauen gelöst – obwohl ich eher zu den Menschen gehöre, die unkontrolliert die Stirn runzeln, wenn sie sich auf etwas konzentrieren. Diese Falten habe ich schon mit fünfundzwanzig bekommen. Dank der Kinesio-Tapes habe ich heute aber wieder eine glatte Stirn. Und die lästige Gewohnheit, meine Stirn zu runzeln, habe ich mir durch das Taping sogar abtrainiert. Interessanterweise hat mir diese Methode nicht nur ein besseres Aussehen zurückgegeben, sondern auch Entspannung im gesamten Körper. Früher war mir überhaupt nicht bewusst, wie sich durch das Runzeln der Stirn letztlich mein ganzer Körper verspannt hat. Vielen Menschen geht es ähnlich, deshalb möchte ich die Anwendung des Kinesio-Tapings mit ihnen teilen.

Falten zu reduzieren ist nicht nur für das Aussehen gut, sondern hat einen ganzheitlich therapeutischen Effekt auf den gesamten Körper und auch auf das Gemüt. Als Ärztin beobachte ich tagtäglich, dass ein frohes Gemüt ein großer Pluspunkt für unsere Gesundheit ist und positiv denkende Menschen eine schnellere Heilung erwarten dürfen.

Dieses Buch ist mit alldem ein Ratgeber für deine Schönheit, für deine Regeneration und deine Selbsthilfe. Ich hoffe sehr, dass das Kinesio-Taping immer mehr als wunderbare Ergänzung zu schulmedizinischen Behandlungen genutzt wird.

Herzlichst,

*Anna Stadler*

## WAS SIND KINESIO-TAPES?

**W**enn du schon einmal ein Volleyballspiel oder ein Radrennen gesehen hast, konntest du wahrscheinlich beobachten, dass die Sportler Streifen aus buntem Klebeband auf dem Körper trugen: in Mustern über Schultern, Knie, Rücken oder Bauch. Das waren Kinesiologie-Tapes. Therapeutische Tapes, die strategisch auf den Körper aufgetragen werden, um Unterstützung zu bieten, Schmerzen zu lindern, Schwellungen zu reduzieren und die Leistung zu verbessern.

Während das kinesiologische Taping seinen Ursprung in der Sportmedizin hat und darüber hinaus schon lange bei Kopf- und Nebenhöhlenschmerzen im Gesicht eingesetzt wird, hat es sich nach und nach seinen Weg in weitere Bereiche der Medizin, der Orthopädie und der Physiotherapie sowie der Kosmetik gebahnt. Taping kann nämlich auch die Sichtbarkeit von Falten verringern und tiefe Nasolabialfalten glätten, da die Haut damit angehoben und geglättet wird und es die Flüssigkeitszirkulation in den betroffenen Bereichen erhöht.

Mit dem Begriff »Tape« sind hierbei allerdings nicht die herkömmlichen Klebebänder zum Basteln gemeint, sondern elastische farbige Bänder. Der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase wollte ein »Klebeband«, das einzelnen Körperpartien Unterstützung bietet, aber die Bewegung nicht so stark einschränkt wie herkömmliche Sportbänder. Daher entwickelte er Ende der 1970er-Jahre das Original des Kinesio-Tapes, das sich ab 1998 endlich auch in Deutschland durchsetzen konnte.

Kinesio-Tapes können wir erfolgreich auch für uns privat benutzen. Bei der Entspannung der Muskeln ebenso wie bei der Mobilisation der Gelenke an Hals, Nacken und Rücken dienen Kinesio-Tapes als vielversprechende Hilfsmittel für einen gesunden Körper und ein schönes Aussehen.

Das Taping gewinnt in Deutschland immer mehr an Popularität, allerdings lassen sich die Anwendungen am Körper nicht eins zu eins auf das Gesicht übertragen, weil sich die Gesichtsmuskeln nicht unbedingt wie andere Muskeln des Körpers verhalten.

## Welche Tapes sind geeignet?

Für das Gesicht sollten wir uns für Tapes aus Baumwolle entscheiden, weil unsere Gesichtshaut während der Applikation weiteratmen muss. Deshalb achte auf die Beschreibung auf der Verpackung. Es gibt mehrere Firmen, die Tapes herstellen, die besten jedoch kommen aus Japan und Korea. Jede Firma benutzt verschiedene Klebstoffe, und du musst erst einmal herausfinden, welches Tape für dich am angenehmsten und am besten verträglich ist. Sollten Rötungen und Juckreiz entstehen, empfehlen wir dir, den Hersteller zu wechseln.

Du willst wissen, welche Tapes wir benutzen? Dann schau einfach in unserem Online-Shop auf [www.lumira.de](http://www.lumira.de) vorbei.

### EIN KLEINER TIPP

Bevor du eine Applikation anlegst, solltest du einen kleinen Allergietest machen. Dazu klebst du einen Streifen Tape an deinen Hals und einen an deine Wange. Trage sie mindestens vier Stunden. Der Hals ist generell ein sehr empfindliches Körperteil. Es kann gut sein, dass du das Tape am Hals nicht verträgst, dafür aber im Gesicht. Sollte es zu Rötungen kommen, nimm ein spezielles Tape für sensitive Haut. Diese Rollen sind zwar etwas teurer, aber genauso effektiv und besser verträglich.

### Die Farben

Physiologisch gesehen haben die Farben der Tapes keine therapeutische Auswirkung. Allerdings kann die Farbe auf der psychischen Ebene eine Wirkung erzielen, weil wir bewusst Farben auswählen können, die uns ansprechen. Kühlere Farben können beruhigend auf den Geist wirken, während wärmere Farben die Seele entspannen. Hör einfach in dich hinein, und entscheide dich für Farben, die dir guttun. Experimentiere gern damit, indem du die Farben beispielsweise deinem Outfit anpasst. Aber vergiss nicht, dass das perfekte Outfit mit einem Lächeln im Gesicht beginnt.

Für Gesichtsapplikationen macht es Sinn, Tapes, die unserer Hautfarbe am nächsten kommen, zu nutzen, da sie nicht so stark auffallen, wenn man sie tagsüber tragen will –

