

**Gesichtsjogging**

Vichy zeigt, wie man die Anti-Aging-Pflege unterstützt. Jede Übung täglich durchführen, 20-mal sechs Sekunden halten, dann lockern



**1**

**1 Kinnstraffung**  
Mit den Fäusten sanft von unten gegen das Kinn drücken. Mund dabei geöffnet halten



**2**

**2 Stirnfalten ade**  
Die Haut mit den Zeigefingern nach unten drücken und gegen den Widerstand Brauen nach oben ziehen



**3**

**3 Entspannen**  
Vorsichtig mit beiden Zeigefingern entlang der Augenbrauen Richtung Schläfen ziehen und ruckartig loslassen



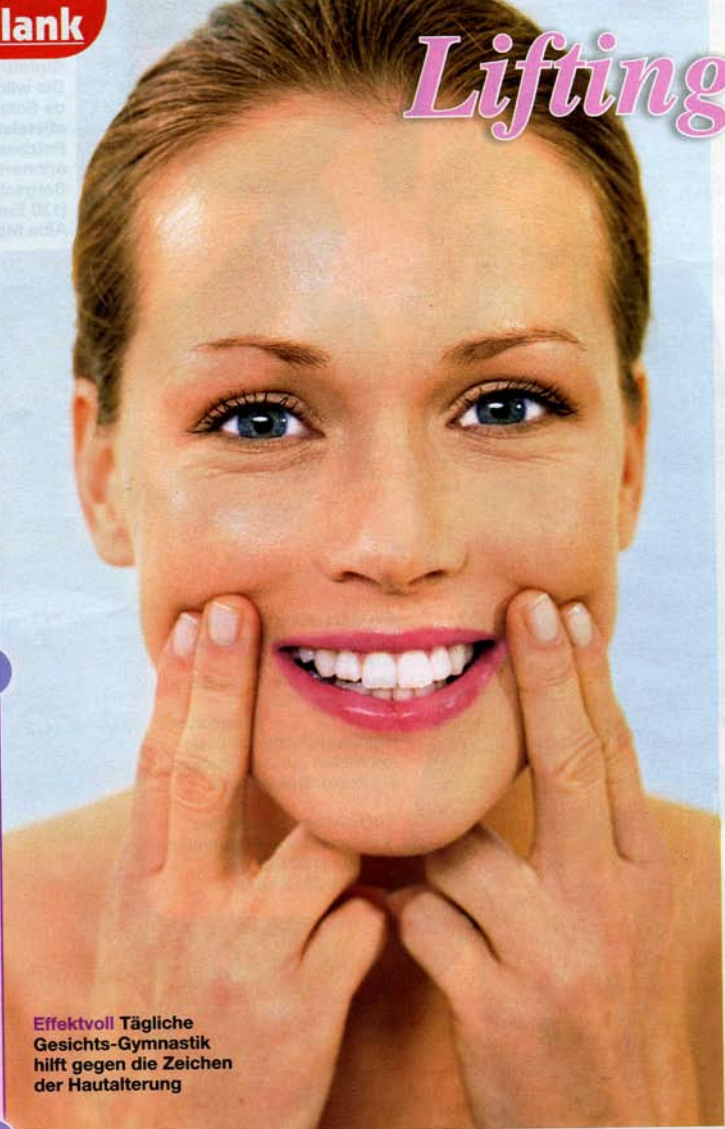
**4**

**4 Stirnglättung**  
Die Stirnhaut mit den Fingerspitzen leicht vor- und rückwärts verschieben



**5**

**5 Straffer Hals**  
Hände im Nacken falten und den Kopf gegen den Widerstand der Finger pressen



**Effektiv! Tägliche Gesichtsgymnastik hilft gegen die Zeichen der Hautalterung**

**Neue Verjüngungsmethoden**

- Die Hautstraffung mit Infrarot ist schonend und effektiv. Gepulstes Licht im infraroten Laserstrahlenbereich wird auf die Hautoberfläche appliziert. So werden bindegewebsproduzierende Zellen zur Bildung neuer Fasern angeregt. Perfekt gegen Mimikfalten! Für ein optimales Ergebnis sind ca. 4 Behandlungen innerhalb von 2 Wochen nötig (Sitzung ca. 140 Euro). Infos in ästhetisch-dermatologischen Arztpraxen.
- Bei der Carboxytherapie wird mit dünnster Nadel CO<sub>2</sub> direkt unter die Haut gespritzt. Das saure Gas regt die Durchblutung an und wirkt feinen Fältchen und dunklen Augenringen entgegen. Die Behandlung ist minimal-invasiv und sicher (ca. 80 Euro pro Sitzung, 4-6 Behandlungen). In Deutschland exklusiv bei Dr. med. Sabine Zenker in München ([www.dr-zenker.de](http://www.dr-zenker.de)).

# ohne Skalpelle

Auch ohne Botox kann man jünger und frischer aussehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gesicht mit ein paar Übungen, Lichttherapie und Creme zum Strahlen bringen

## PFLEGE MIT SOFORT EFFEKT

**1 Babor Pure Select** Purifying Anti-Age Lotion (44 €). Glättende Lotion, die Hautunreinheiten vorbeugt, [www.babor.de](http://www.babor.de)  
**2 Vichy Liftactiv C&P Total** (34 €). Das Serum mit Adenosin (Energiestoff) festigt das Gewebe, Apotheke  
**3 Talika Light 590 Colla-**gen Booster (250 €). Regeneriert die Zellen mithilfe von Licht,

[www.talika.com](http://www.talika.com)  
**4 Clinique Repairwear Laser Focus** (58 €). Ölfreies Serum, glättet und repariert UV-Schäden, Douglas  
**5 Weleda Straffende Augenpflege** mit Granatapfel (20 €), Apotheke  
**6 Diadermine 3D-Hyaluron Aktivator** (9 €). Glättet schnell, [www.diadermine.de](http://www.diadermine.de)



**Intensivpflege**  
Seren immer  
unter die  
Tagespflege  
auftragen