

# Kraft der Berührung



— Das „Ufo 2“ von Foreo arbeitet Wirkstoffe durch T-Sonic-Pulsationen in die Haut ein, ab 279 Euro

— Die Shampoo Massage Brush von Puffin Beauty massiert sanft die Kopfhaut, regt die Durchblutung an und fördert das Haarwachstum, ab 15 Euro

— Der Face Roller von Susanne Kaufmann kühlt angenehm und kann Schwellungen um die Augen sichtbar reduzieren, ab 280 Euro

Illustration: Victoria, sozich. Fotos: Hersteller, unsplash.com, pixabay.com, über niche-beauty.com, catwalkpictures.com

Fotos: Hersteller, instagram.com/viehealing

**SOFT TOUCH.** Unserer *Sehnsucht nach Berührung* sollte unbedingt nachgegeben werden. **flair** verrät, was *Fremdberührung*, *Selbstmassage im Gesicht* und *Beauty-TOOLS* alles bewirken können — TEXT Waltraud Uhl

Unsere Haut ist hungrig, hungrig nach Berührung. Das ist gerade in den letzten eininhalb Jahren durch die Pandemie und die damit verbundene Isolation nur noch deutlicher geworden. Fiel dadurch doch plötzlich ein Großteil der alltäglichen Berührungen wie Händeschütteln, Schulterklopfen oder Umarmungen einfach weg. Genau dieser körperliche Kontakt mit anderen Menschen ist jedoch von Geburt an lebensnotwendig für Körper und Seele. Ein diesbezüglicher Mangel kann vielerlei negative Auswirkungen auf das Immunsystem, wie Schlafprobleme, Depressionen oder generell ein geringeres Selbstwertgefühl, hervorbringen. Bei einer Fremdberührung schüttet der Körper hingegen Oxytocin (auch als Kuschelhormon bekannt) aus, das den Blutdruck senkt und Stress reduziert – der Körper entspannt sich. Daher sollte man unbedingt gut auf sich selbst achtgeben und Familie oder Freunde einfach mal zwischendurch umarmen. Wenn dies gerade nicht möglich ist: Warum sich nicht mit einem Beauty-Treatment oder einer Massage so richtig verwöhnen lassen und das Berührungs-Konto auf diesem Weg auffüllen? Der Wellnessbereich boomt nicht umsonst und es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Treatments. **flair** weiß, welche Behandlungen im Trend liegen.

## FACE-FITNESS

Es muss nicht immer ein klassisches Facial sein. Wie alle anderen Muskeln im Körper auch können Gesichtsmuskeln mittels eines Workouts trainiert werden. Das geht sogar, ohne sich selbst dabei anzustrengen – ein Besuch beim Personal Skin Trainer macht es möglich. Der übernimmt die „Arbeit“ nämlich ganz alleine. „Alle Face-Workouts bei Skinfoormance sind vergleichbar mit einer intensiven Trainingseinheit im Gym. Die Aufgabe des Personal Skin Trainers ist es, die Gesichtsmuskeln zum Pulsieren zu bringen – und das im Power-Modus! Das führt dazu, dass der Zellstoffwechsel der Haut stimuliert wird und angespannte Faszien gelockert werden. Das Ergebnis: entspannte Gesichtszüge, vitale Haut und ein *natural healthy glow*“, so Christina Damm, Beauty-Expertin bei Skinfoormance in München. Darüber hinaus empfiehlt sie, ausreichend zu trinken, möglichst wenig Zucker zu sich zu nehmen und auf eine passende Hautpflege zu achten. Um Ergebnisse zu erzielen, sei außerdem Regelmäßigkeit sehr wichtig. „Wir empfehlen, alle zwei Wochen zu einem Face-Workout vorbeizukommen.“ Ergänzend dazu sollte man so oft wie möglich zu Hause eine Selbstmassage durchführen – so können ebenfalls sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Allerdings



— Links: großer Trend auf Instagram: Beim „Ear Seeding“ werden kleine Kügelchen auf Akupressurpunkte im Ohr geklebt – das hilft gegen Stress, von Vie Healing, ab 30 Euro. Oben: Der „Clean Pro Jade“ von PMD reinigt mit sanfter Vibration die Haut und beruhigt diese dank inkludiertem Jade-Edelstein auch, ab 179 Euro

.flair.beauty

— Das A und O vor jeder Gesichtsmassage: gereinigte Haut. Mit dem „Capture Totale Super Potent Cleanser“ von Dior wird die Haut optimal vorbereitet, ab 42 Euro

— Die „Firming Massage Mask“ von Shiseido verbindet Massage und Pflege auf perfekte Weise. Nach der Reinigung sanft zwei bis drei Minuten einmassieren, 50 ml, ab 70 Euro

— Chanel hat für das neue „Le Lift Fluide“ eine eigene Massagetechnik in zwei Schritten entwickelt, 50 ml, ab 120 Euro

gebe es dabei Einschränkungen: „Einige Handgriffe können anatomisch bedingt nicht von uns selbst ausgeführt werden. Zudem wird fundiertes Fachwissen über Lymphsystem, Faszien und Muskulatur für die verschiedenen Griffabfolgen benötigt, um die besten Ergebnisse zu erzielen.“ Da böte es sich doch eigentlich an, gleich einen kleinen Wellness-Urlaub daraus zu machen, oder? Tatsächlich erweitern Hotel-Spas bereits ihr Spa-Menü um Face-Workouts. Bestes Beispiel dafür ist das Naturhotel Forst-hofgut in den Salzburger Bergen, wo „faceYOGA“, „faceHIIT“- und „faceWORKOUT“-Behandlungen angeboten werden. Hierbei kommen je nach Behandlung Hände, Ultraschalltechnologie oder Gua-Sha-Steine zum Einsatz und sorgen für eine erhöhte Konturstraffung.



— Den „Electro-Lite Energizing + Brightening Gel Cleanser“ von **FaceGym** sanft einmassieren, ab 33 Euro. Unten: Die Körpermassage-Bürste von **Master Lin** nur trocken verwenden, ab 36 Euro



— Das cremige Peeling „DailyScrub“ von **#co\_organicskincare** mit den Fingerspitzen sanft in das Gesicht einmassieren, 100 ml, ab 42 Euro

### ME, MYSELF AND I

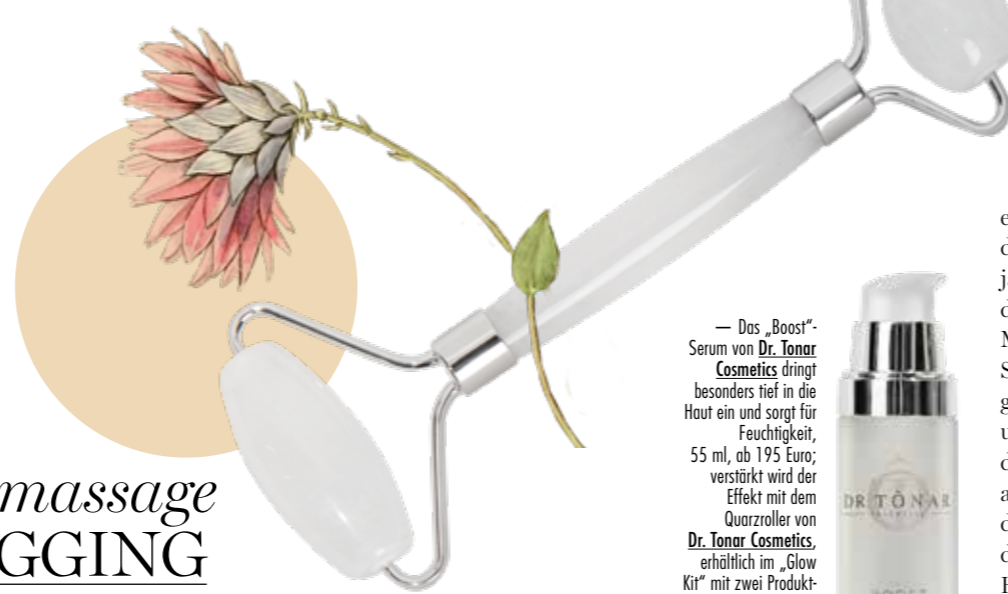
Berührt man sich selbst, wird zwar kein Oxytocin ausgeschüttet wie bei einer Fremdbührung, bewirkt werden kann damit allerdings dennoch viel. Zum einen nimmt man sich und seinen Körper viel bewusster wahr und zum anderen hat eine Selbstmassage, gerade für das Gesicht, zahlreiche positive Auswirkungen. „Man unterstützt die intakten Hautfunktionen, Aging-Prozesse werden verlangsamt, die Entgiftung und Entschlackung wird durch die Anregung des Lymphflusses gefördert – dadurch entstehen auch weniger Unreinheiten. Auch die Mikrozirkulation wird gesteigert, wodurch die Aufnahme von Nährstoffen und Sauerstoff verbessert wird und die Vorteile der nachfolgenden Pflege erhöht werden. Außerdem wirkt die Gesichtsmassage dem Abbau von Kollagen- und Elastinfasern entgegen, was der Haut ein jugendlich vitales Aussehen verleiht. „Es ist wie Jogging für die Haut, denn sie wird von innen heraus gefestigt“, erklärt Gordana Hoffmann, Beauty-Expertin von Shiseido. Und wie beim Jogging ist auch hier Regelmäßigkeit wichtig, um langfristig Ergebnisse zu erzielen. Deshalb mindestens

## — Gesichtsmassage ist wie JOGGING für die Haut —

### UNDER AKU-PRESSURE

Die Akupressur hat wie die Akupunktur ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin – bloß, dass dabei nicht mit Nadeln, sondern mit den Fingern an bestimmten Reizpunkten Druck ausgeübt wird. Dadurch können Schmerzen behandelt, Stress gelindert oder andere Beschwerden gelöst werden. Genau darauf beruht auch der aktuelle Trend des „Ear Seedings“, der auch leicht zu Hause angewendet werden kann. Die dafür benötigten kleinen Goldkugeln kann man online, etwa über den Instagram-Account von Vie Healing, bestellen und nach Anleitung an bestimmten Punkten am Ohr anbringen, wo sie Reflexzentren stimulieren. So können Anspannungen gelöst und die innere Ruhe gefördert werden.

— Das Körperöl „Huile „Anti-Eau““ von **Clarins** bietet die perfekte Pflege für eine Körpermassage, einfach in kreisenden Bewegungen auf Bauch und Armen einarbeiten, 100 ml, ab 55 Euro



— Das „Boost“-Serum von **Dr. Tónar Cosmetics** dringt besonders tief in die Haut ein und sorgt für Feuchtigkeit, 55 ml, ab 195 Euro; verstärkt wird der Effekt mit dem Quarzroller von **Dr. Tónar Cosmetics**, erhältlich im „Glow Kit“ mit zwei Produktproben, ab 79 Euro



### BAUCH GUT, ALLES GUT!

Schon vor etwa 120 Jahren entdeckte der Arzt Franz Xaver Mayr, bekannt für seine F.X.-Mayr-Kur, wie wohltuend Bauchmassagen sein können. Richtig angewendet fördert eine „ärztliche manuelle Bauchbehandlung“ die Verdauung und Durchblutung, Lymphflüssigkeit kann besser abfließen und die Haut erhält mehr Spannkraft. Diese Massage sollte von geschulten Personen vorgenommen werden, etwa in den Tageskliniken von Vivamayr. Auch eine manuelle Lymphdrainage wendet ein ähnliches Prinzip an – dadurch können Schlackenstoffe, Gifte und überschüssige Flüssigkeiten abfließen, der Körper bekommt mehr Kontur. Viele Spas bieten bereits Lymphdrainagen an, wie etwa die speziellen Body-Shape-Behandlungen in den Susanne-Kaufmann-Spas im Hotel Post Bezau im Bregenzerwald oder im SO/Berlin Das Stue.

ein- bis zweimal die Woche eine Selbstmassage in die Beauty-Routine inkludieren. „Shiseido ist ein japanisches Unternehmen und dadurch sehr tief in den fernöstlichen Pflegetraditionen verwurzelt. Die Massage hat in Japan seit jeher einen sehr hohen Stellenwert. Die Vorteile der japanischen Massagemethoden sind von der Wissenschaft anerkannt und bewiesen. Es gibt unzählige Massage-Tools auf dem Markt. Wir bei Shiseido dagegen setzen gerne auf die Kraft der Berührung – mit den eigenen Händen“, führt Hoffmann aus. Was aber nicht bedeutet, dass man sich nicht auch kleine Massagehelfer zu Hilfe nehmen kann. „Ich empfehle meinen Kunden grundsätzlich auch eine intensive Beauty-Routine für zu Hause. Dort können der Gua-Sha-Stein sowie andere Massage-Tools in die tägliche Schönheitspflege integriert werden. Dabei ist es wichtig, dass nicht gegen den Lymphfluss gearbeitet und nicht zu viel Druck auf sensible Gewebepartien etwa um den

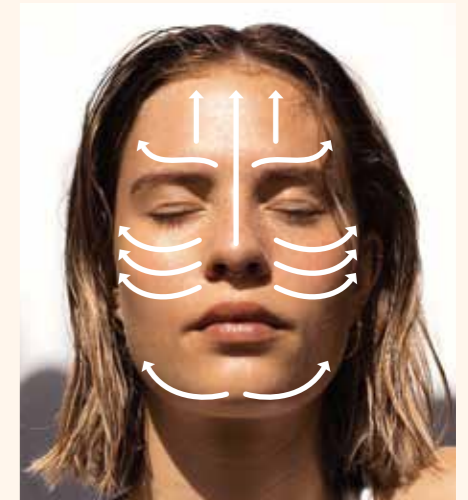
Augenbereich ausgeübt wird. Eine Behandlung mit Mikrodermabrasion oder intensivem Ultraschall sollte immer von einem Beauty-Spezialisten durchgeführt werden“, rät Christina Damm. Egal ob nun mit oder ohne Tool: Die Pflegeprodukte werden tief in die Haut eingearbeitet – ein strahlender Teint folgt.



— Ideale kleine Helfer bei geschwollenen Augen: Das „Eye Contour Gel-Serum“ von **African Botanics** (15 ml, ab 170 Euro) kühlt angenehm. Gemeinsam mit den Rosenquarzsteinen von **Angela Caglia** wird es besonders tief eingearbeitet, ab 59 Euro, über niche-beauty.com



— Entspannung pur: So sieht ein Face-Workout bei **Skinformance** in München aus



## — FÜR GLATTE ERGEBNISSE —

*Shiseidos Beauty-Expertin Gordana Hoffmann verrät Tipps für eine optimale Gesichtsmassage, die man so oft wie möglich (mindestens ein- bis zweimal pro Woche) in die Beauty-Routine inkludieren sollte. Denn nur dann werden Resultate sichtbar.*

### STEP 1:

Die Haut gründlich und dennoch mild reinigen und vorbereiten. Zu empfehlen: hochwertige Reinigungsschäume und Softener. Denn nur komplett saubere Haut ist aufnahmefähig.

### STEP 2:

Gewünschtes Skincare-Produkt auswählen. Hier eignet sich perfekt eine reichhaltige 24-h- oder Nacht-Pflege ohne LSF. Wichtig: Bei der Massage stets darauf achten, dass der Druck von der Mitte nach außen ausgeübt und von unten nach oben gearbeitet wird.

### STEP 3:

Wangen und Stirn: Mit Zeige- und Mittelfinger in kreisförmigen Bewegungen vom Kieferknochen zur Wange gleiten sowie von den Nasenflügeln zur Schläfe und von der Augenbraue bis zum Haaransatz.

### STEP 4:

Augen: Leicht horizontal vom inneren Augenwinkel zur Schläfe massieren – zuerst das Oberlid, dann unter dem Auge. Wichtig: Bei der zarten Augenpartie nur sanft arbeiten. Dafür am besten die Ringfinger verwenden, da sie in anatomischer Hinsicht den geringsten Druck ausüben.

Fotos Hersteller, pixabay.com, über www.net-a-porter.com

Fotos Hersteller, Fleur Kaan/unsplash.com, Skinformance, über niche-beauty.com