Uta Baranovskyy

Jünger aussehen, jünger werden und
wie ich meine oberen Augenlider straffte

BLOOMYY
Gesichtsgymnastik

Uta Baranovskyy

Bloomyy

Jünger aussehen, jünger werden und wie ich meine oberen Augenlider straffte

Berlin 2015

Zur Autorin

Uta Baranovskyy, Jahrgang 1954, lernte erst Walzwerker, studierte Design, weiteres Studium Journalismus. Arbeitete über 20 Jahre als Redakteurin in einer Lokalzeitung, die sie sieben Jahre leitet. 1999 machte sie sich selbstständig, arbeitete als Dozentin für Kommunikation und Mediengestaltung, als PR-und Marketing-Beraterin für klein- und mittelständisch Unternehmen, als Coach. Ihr Hobby ist neben vielen kreativen Unternehmungen die Philosophie und Wissenschaft. Dazu veröffentlichte sie einige Bücher, unter anderem „Warum? Darum!“ und „Das triviale Fundament“. Aufbauend auf einer darin dargelegten Theorie begann sie 2009 eine Methode zu entwickeln, mittels derer sie ihre eigenen Alterserscheinungen, vor allem im Gesicht, aufhalten kann und zurück dreht. Seit 2014 gibt sie dazu in Berlin Kurse.

Uta Baranovskyy, Erste Berliner Verjüngungstrainerin

Inhaltsverzeichnis

Zur Autorin 4
Ich liebe meine Warzen 7
Kleine Ursache, große Wirkung (1) 10
Das alte Haus 12
Die Pulsation des Lebens 13
Pulsation und Spannkraft 19
Pulsation des Herz-Kreislauf-Systems 22
Pulsation des Stoffwechsels 24
Die Wirkung innerer Prozesse auf das Gesicht 26
Die Wirkung innerer Prozesse auf den Rumpf 28

Zunächst ganz anders 31

Das Verjüngungs-Geheimnis der Pumpenfee 33
Drei Pensionäre 33
Die Pumpenfee 35
Das Geheimnis der Pumpenfee 37
Die Lebens-Energie-Pumpe 38
Rücken und Bauch, Hände und Füße 39
Ein neues Leben 42
Der Verrat des Geheimnisses 43

Neue Medien und wissenschaftliches Herangehen 44
Auszüge aus meinen Aufzeichnungen 45
Das Prinzip meiner Übungen 53
Ansporn zu mehr 55
Pressebericht „Berliner Woche“ August 2012 55
Uta Baranovskyy hat den Kampf gegen Falten aufgenommen
Kursberichte aus den Anfängen 56
Beide Kurse Gesichts-Verjüngungs-Gymnastik erfolgreich gestartet 56
Mit Anamnese motiviert gestartet 57
Zum Staunen: Weniger Knieschmerzen durch Gesichtsgymnastik 58
Zähne zusammenziehen und Zunge herausstrecken 58
Frohe Feiertage und bleiben Sie schön jung 58
Zwei Kursteilnehmerinnen im Interview 59
Kleine Ursache, große Wirkung (2) 60
Vortrag „Jünger werden ist möglich“ 62
Jungbrunnen 63
Ewige Jugend – mit „Steinachen“ und „Voronoffen“ 63
Die Blutgräfin 67
Mäuseblut 67
Zwei Jugend-Freunde 68
Ewige Zellteilung 69
70

Schwein haben und sein
Ist Verjüngung wirklich möglich? 71

Der Alterungs- und Verjüngungsprozess 72
Der organische Alterungsprozess 73
Natürliche Alterungswelle 73
Spannkraft des Lebens 74
Flüssigkeitsbalken 75
Müllbalken 75
Das alternde Gesicht – der sichtbare Prozess 76
Der unsichtbare Prozess 77
Erlösende Antwort 78

Der Mensch muss der Natur nicht gehorchen 79
Wissenschaftlich erforscht: Biologisch ist alles möglich! 81
Mit BLOOMYY-Übungen noch ein großer Verjüngungsschritt mehr 81
Das Geheimnis der Nerven 82

Organprobleme im Spiegel des Gesichtes 85
Tipps zur Organ-Gesundheit im Alter 93
Charakter und Anlagen im Spiegel des Gesichtes 96
Tipps für kommunikative Wirkungen 99
Fitness für Gesicht, Hals und Kopf ist gesund 101
Im Grunde ist Verjüngung ganz einfach 105
Verjüngungsprozess in Bildern 105
Baum des Lebens 106
Bronchialbaum 107
Haut 108
Zähne 109
Sehkraft 110
Kopf 111
Hände 112
Muskeln 113
Muskelbaum 114

Übungen und Wirkungen 115
Was wofür – Bloomyy-Übungen ganz konkret 127
Eine fast logische Rechnung – und ein toller Zinssatz 132
Die Verjüngungsuhr 133
Herz und Hirn 138
Das Kopfmuskel-Prinzip 139
Gesichtsneubildende Maßnahmen 141
Wie Sie das obere Augenlid straffen 142
Der große Stern 143

Ich liebe meine Warzen

Eine Bekannte von mir sagte einmal: „Weißt du Uta, ich gehöre zu den Menschen, die den Lichtschalter betätigen, damit das Licht angeht. Ich brauche das Licht. Ich habe kein Interesse an der Erklärung, warum es Licht gibt, wie Licht entsteht, welche Eigenschaften das Licht hat, wieso Licht angeht, wenn ich den Schalter betätige und sonstigen theoretischen Mist. Ich bin eher der praktische Typ."

Das war ein dezenter Hinweis auf meine Charaktereigenschaft, zu allen Erscheinungen eine Erklärung hinzuzufügen: Wieso, warum, wie, weshalb. Das ist es nun einmal, was mich beschäftigt. Aus dem Grunde wurde ich Journalistin, aus dem Grunde wurde ich Forscherin. Ich will es ganz genau wissen.

Nun gut, so sind nicht alle Menschen, das sehe ich ein. Dieses Buch handelt von „Jünger aussehen" und „Jünger werden". Es erzählt die Geschichte, wie ich zu diesem Thema kam, was ich dabei herausfand, über meine Freuden und Leiden auf diesem Weg, darüber, was die Wissenschaft dazu herausfand, zumindest ein Teil davon, und weiteren theoretischen „Mist". Vor allem erzählt dieses Buch die Geschichte darüber, wie ich meine oberen Augenlider wieder straffte.

Wer das „Jünger aussehen" nur praktisch anwenden möchte und auf alle Theorie dazu verzichten kann und will, der ist gut beraten, meine App „Bloomyy-Gesichtsgymnastik" herunterzuladen. Die gibt es bei Google Play Store fürs Smartphone und fürs iPhone im Apple App Store. Sie enthält 23 Übungen, drei davon kostenlos. Insgesamt über zwei Stunden Übungszeit. Dann ein paar Jahre trainieren, fertig ist das „jünger aussehen". Und dann weiter machen, ist klar. Das hört nie auf.

Meine Bekannte hatte damals, vor vielen Jahren, ein praktisches Problem. Es hatte nichts mit Verjüngung zu tun. Ich war da schon eine Weile auf meiner ganz persönlichen Forschungsreise zum Thema: Wie funktioniert alles. Also wie funktioniert die Welt, wie funktionieren die einzelnen Teile dieser Welt, zum Beispiel, warum scheint die Sonne, was ist Licht. Ich versuchte zu ergründen, wie ich selbst funktioniere, warum ich denke und fühle, wie mein Herz arbeitet, meine Leber, was Schmerz ist, wie die Nerven Schmerz leiten. Dabei öffnete sich mir auch das riesige Untersuchungsfeld Gehirn. Das aus 100 Milliarden Nerven besteht, die sich zu vielen, vielen Nervenleitungen bündeln, die das Mysterium hüten, wer wir eigentlich sind.

Meine Bekannte litt schon viele Jahre an äußerst schmerzhafte Dornenwarzen an ihren Fußsohlen. Sie hatte schon alle ärztlich empfohlenen Therapien ausprobiert, besonders unangenehme, wie das operative Herausätzen und Herausschneiden der Warzen gleich mehrere Male. Es half aber nichts. Die Warzen kamen immer wieder und machten ihr das Stehen und Laufen zu Hölle. Sie bat mich um Hilfe, weil sie wusste, dass ich aus meinen Forschungen heraus eine Methode entwickelt hatte, die half, so manche Probleme zu lösen. Um das Jahr

2004 schrieb ich dazu eines meiner ersten Bücher „Magie der Harmonie“ (auch bei Amazon als E-Book erhältlich), das sie freundlicherweise Korrektur las. Daher wusste sie das.

Na ja, ich gab ihr also einen Rat praktischer Natur. Sie wandte die Methode an. Ich hatte es schon vergessen, als wir uns nach ein paar Monaten wieder trafen und sie mir ganz freudig erzählte, dass meine Methode, die sie täglich mehrmals anwandte, schon Erfolge erzielte. Noch waren die Warzen nicht weg, nein. Aber etwas anderes bereitete ihr große Freude. Sie hatte seit sie denken konnte immer kalte Hände und Füße. Das zeugt von mangelnder Durchblutung dieser Körperteile. Nun aber begann sich die Durchblutung zu verstärken. Sie bekam warme Füße. Manche mögen jetzt sagen: „Na und?“

Für sie aber war das ein so freudiges Ereignis in ihrem Leben, dass sie sich vor Dankbarkeit gar nicht fassen konnte. Natürlich war auch ich erfreut über dieses Ereignis. Sehr sogar. Lieber hätte ich aber gesehen, dass die Warzen weg waren. Das kam auch, allerdings noch mal einige Monate später. Insgesamt war fast ein halbes Jahr vergangen, seit ich ihr den Tipp mit meiner Methode gegeben hatte. Nun ist das mit Warzen so, die kommen und gehen, oft aus unerklärlichen Gründen. Ob das Verschwinden ihrer Dornwarzen in den Fußsohlen wirklich etwas mit meiner Methode zu tun hatte, lässt sich schwerlich beweisen. Trotzdem erfreute es uns beide, dass sie nun endlich diese quälenden Geister losgeworden war.

Wollen Sie jetzt wissen, wie meine damalige Methode lautete, die meine Bekannte anwandte, um die Warzen verschwinden zu lassen?

Sie klingt zunächst etwas esoterisch.

Ich sagte ihr: Du musst dich so oft wie möglich, mehrmals am Tag, auf deine Füße konzentrieren und eine Weile denken „Ich liebe meine Warzen“ und dann das Gegenteil davon denken „Ich hasse meine Warzen“. Und immer so weiter. So oft und lange du kannst.

Das mit dem „hassen“ fiel ihr leicht, denn sie hasste ihre Warzen wirklich, weil sie ihr solche Schmerzen bereiteten. Ihre Dornwarzen wirklich lieben konnte sie nicht, aber sie vertraute mir und dachte auch – widerwillig - diesen Satz.

Was wie ein esoterisches Wunder aussieht, ist aber keines. Was ich damals aber so genau auch noch nicht wusste. Ich war noch relativ am Anfang meiner Forschungsreise, die mich in alle menschlichen Wissensgebiete, auch in die Esoterik, führte. Inzwischen weiß ich, dass das Ergebnis mit Wunderheilung gar nichts zu tun hat und sich ganz einfach wissenschaftlich erklären lässt. Heutzutage gibt es schon viele Anwendungsbereiche, wo die Kraft der Gedanken dazu führt, dass über eine technische Schnittstelle technische Geräte, wie zum Beispiel Computer oder Fahrzeuge, gesteuert werden können. Ein Pionier auf dem Gebiet ist das Physikgenie Steven Hawkins, der aufgrund einer Krankheit nur noch per gedankengesteuertem Computer mit seiner Außenwelt kommunizieren und sich mittels seines gedankengesteuerten Rollstuhls fortbewegen kann.

Auch im Leistungssport wird die Gedankenkraft angewandt. Wenn sich ein Sportler ein Bein bricht und dieses mittels Gips oder Schiene ruhig gestellt werden muss, damit die Knochen

heilen können, ist es dem Sportler in dieser Zeit möglich, mittels bestimmter Gedanken den Abbau der Muskulatur zu verlangsamen bzw. den Wiederaufbau der Muskeln zu beschleunigen.

Gedanken agieren in ihrer Basis dual, nach dem Motto: entweder-oder, ja-nein, oben-unten, links-rechts, und so weiter. Damit können digital arbeitende Geräte, auch Prothesen, gesteuert werden.

Meine Bekannte hätte demzufolge statt des dualen Gegensatzpaares „lieben“ und „hassen“ auch denken können, heiß-kalt, schnell-langsam oder sowas in der Art. Spannend ist doch, was sie damit bewirkte. Sie setze den digital funktionierenden menschlichen Organismus in Gang. Da sie sich dabei auf ihre Füße konzentrierte, begann dort eine verstärkte Durchblutung. Deswegen die wärmer werdenden Füße nach ein paar Monaten „Gedankenarbeit“. Und dann kam das Wunder des Lebens zum Tragen. Das Blut, das nun in vollem Schwalle durch ihre Füße pulste, begann sein heilendes Werk und entfernte die Warzenparasiten, die nach „Meinung“ oder „Matrix“ des Blutes dort nichts zu suchen hatten.

Das Blut ist der Lebenssaft schlechthin, es ist unser wichtigstes Organ. Es „weiß“ offenbar, wie der Körper auszusehen hat, was ihm gut tut und was nicht. Es hat sehr viele Funktionen, es reguliert nicht nur den Wärmehaushalt, es bringt auch Botenstoffe und Heilstoffe an den Ort, wo sie ihre Wirkung entfalten können. Und es ist der Ausgangsbaustoff, um Gewebe wieder aufzubauen. Ob nach einer Verletzung oder – jetzt kommt´s – nachdem es durch Alterung erschlaffte und abgebaut wurde.

Kleine Ursache, große Wirkung (1)

2005 zog ich nach Karlsruhe, um in der Nähe meiner Schwester zu sein, die in Baden-Baden lebte, keine 30 Kilometer entfernt. Als Logopädin kam meine Schwester mit vielen Menschen in Kontakt und legte großen Wert auf ihr Aussehen. Das Schicki-Micki-Pflaster von Baden-Baden tat sein Übriges, jedenfalls leistete sie sich neben teuren Klamotten und Autos hin und wieder eine ebenfalls teure gesichtsverschönernde Maßnahme, wie Falten unterspritzen, Fruchtsäurekuren und plastische Chirurgie. Einmal ließ sie sich die oberen Augenlider straffen. Genau zu der Zeit machte das meine damalige Freundin auch. Bei ihr traten einige Komplikationen ein, doch letztlich waren beide davon überzeugt, dass diese Operation ihr Leben verbesserte. Jetzt sahen sie wieder jünger aus, und das war doch wichtig.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mit Altaussehen im Gesicht nicht wirklich ein Problem. Meine Probleme waren damals eher finanzieller Natur. Doch schaute ich nun – angeregt durch meine ältere Schwester und ältere Freundin – etwas kritischer in den Spiegel. Und erschrak. Meine oberen Augenlider hingen wie kleine Läppchen rechts und links über meine Augen und verdeckten sie zu einem großen Teil. Meine Augen sind von Natur aus klein, was mich schon immer ärgerte und ich mit viel Schminke zu kaschieren versuchte. Diese „Läppchen“ hatte ich bisher immer überschminkt. Aber jetzt – auf einmal!!! – stach mir dieses ältliche Spiegelbild schmerzhaft ins Auge. „Muss auch ich meine oberen Augenlider straffen lassen???“ Diese Frage trieb mich von nun an um. Von Tag zu Tag wurde die Antwort klarer: „Ja, du musst! So kannst du nicht länger auf die Straße gehen!“

Damals war ich Anfang 50. Ich ging zu einem plastischen Chirurgen in Baden-Baden und fragte ihn. Er sagte: „Ja, es wäre besser für Ihr Aussehen, wenn Sie sich operieren lassen. Sehen Sie“, sagte er und nahm meine linkes oberes Augenlidläppchen zwischen seinen Daumen und Zeigefinger, „wenn wir das wegschneiden, sieht ihr Auge gleich wieder größer, straffer und jugendlicher aus.“ Dann ließ er das Läppchen fallen, das nach meinem Empfinden schallend auf mein Auge knallte und es völlig verschloss. Klar, es musste weggeschnitten werden. Ich sollte gleich einen Termin machen. Ich musste noch überlegen. Zu dem genannten Operationspreis kam noch die Mehrwertsteuer, die er, der Arzt, abführen muss, weil diese OP ja eine Dienstleistung sei. Die Summe belief sich auf weit über 2000 Euro. Ich hatte dieses Geld dafür nicht übrig.

Ich ging dann noch zu einem anderen Arzt, diesmal in Berlin. Dort war ich 2009 hingezogen, weil ich so in der Nähe meiner Kinder war. Mit meiner Schwester hatte ich mich gestritten. Auch der Berliner Chirurg vertrat die Meinung, dass ich diese OP unbedingt machen müsste, wenn ich wieder jünger und nicht mehr so müde aussehe wollte. Inzwischen waren ein paar Jahre vergangen und diese Läppchen hingen noch weiter über meine Augen. Bekannte fragten mich häufig, ob ich müde sei, weil ich so müde aussähe. Ich war nicht müde. Diese Fragen nervten mich. Mein Spiegelbild nervte mich noch mehr. Zu den schlaffen oberen Augenlidern gesellten sich auf einmal schlaffe hängende Wangen. Und meine Nase wirkte irgendwie dicker

als sonst. Dass ich schon graue Haare hatte, nervte mich nicht, weil ich sie färbte. Aber da waren noch andere Erscheinungen, die mit etwas zu tun hatten, was ich noch nicht so richtig einordnen konnte. Zum Beispiel Ischiasschmerzen, total schmerzhafte Stiche im unteren Rücken, die sich bis zu den Beinen zogen, Herzschmerzen, Rückenschmerzen, morgens kam ich nur mühsam aus dem Bett, weil mit die Knochen und Gelenke weh taten, mein Hals war steif, was beim Auto- und Fahrradfahren äußerst hinderlich ist, meine Hände schmerzten, wenn ich ein Gemüseglas oder eine Trinkflasche öffnen wollte, ich hatte starkes Zahnfleischbluten. Ich hatte Alter. Was ich aber so noch nicht wahrhaben wollte. Ich hatte noch nie Alter, wieso also gerade jetzt? Was war passiert? Was passierte da eigentlich, wenn man Alter hat????

Noch war ich aber auf meine oberen Augenlider konzentriert, die allmorgendlich nach oben klappen musste, um mich schminken zu können. Auch der Berliner Arzt wollte eine Unmenge Geld für das Wegschneiden dieser kleinen Läppchen. Ich schneidere selbst gern in meiner Freizeit. Und ich kann sagen, so ein kleines Läppchen Stoff wegschneiden ist ein Klacks und nicht der Rede wert. Man nimmt dann Nadel und Faden und näht das bisschen Öffnung zu. Wieso kostet es sooooo viel Geld, so ein kleines Läppchen Haut wegzuschneiden und zuzunähen???? Das ist Wucher!!!!

Ich war inzwischen besessen davon, diese oberen Augenlider wieder straff zu haben. Aber wie? Ich googelte und fand eine kroatische Firma, die auf ihrer in Deutsch gehaltenen Internetseite versicherte, gute Operationsarbeit zu kleinem Geld zu leisten. Beide Augenlider wollten sie an einem Tag für NUR 800 Euro wegschnippeln. Das war natürlich immer noch sehr teuer, aber ein verlockendes Angebot im Vergleich zu den deutschen Preisen. Ich lies mir den Vertrag schicken. Das geht per Internet schnell. Dann überlegte ich wieder. Immerhin kamen dazu noch die Reisekosten! Können kroatische Ärzte überhaupt operieren??? Ich kannte sie doch gar nicht. Und wenn was schief ging? Wer betreute mich hinterher? Muss ich dann wieder nach Kroatien fahren???

Natürlich wandte ich in dieser Zeit auch an meine eigene Problemlösungsmethode an. „Ich liebe meine oberen Augenlider, ich hasse meine oberen Augenlider, ich liebe meine oberen Augenlider, ich hasse meine oberen Augenlider.“ Manchmal hatte ich auch wirklich das Gefühl, das sich was tat. Aber im Spiegel sah ich davon nichts. NICHTS!!! Zum Kotzen. Zum Schreien. Zum Heulen. Verdammt!!! Verdammt!!! Verdammt!!!

Wieso wurden mir diese oberen Augenlider zu so einem riesengroßen Problem???

Heute weiß ich die Antwort: Es sollte zu einer riesengroßen Lösung kommen: Bloomyy.

Mit meinen oberen schlaffen Augenlidern und ihrer Straffung fing die Bloomyy-Story meines Lebens an.

Das alte Haus

Wenn Sie schon einmal ein altes Haus renovierten, werden Sie jetzt genau wissen, wovon ich spreche. Eigentlich wollten Sie ja nur den Schornstein sanieren. Der zieht nicht mehr so richtig. Der Maurermeister kommt und sagt: „Ja, da ist nicht viel zu reparieren, die gesamte Substanz ist hin, da müssen wir die alten Steine rausnehmen und den ganzen Schornstein neu mauern." Und fügt seufzend hinzu: „Das kostet." Nun ja, dass der Schornstein hin war, das konnten Sie sich schon denken. Also tief ins Portemonnaie gegriffen, ein neuer Schornstein muss her.

Die Maurer kommen, der alte Schornstein wird abgerissen, dabei muss ein Teil des Daches abgehoben werden. Und siehe da, das Gebälk des Daches ist total morsch. Das Dach würde den nächsten Sturm nicht überstehen. Gut, also auch ein neues Dach. Dann müssen die nächsten Urlaube warten. Wie die Dachdecker dabei sind, das Dach zu erneuern, rieselt der Putz in den oberen Stuben, die Tapeten lösen sich, der Putz fällt ab.

Wenn Sie es bis zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich wussten oder wahrhaben wollten, jetzt wird es Ihnen mit immer größerer Deutlichkeit klar: Das GANZE Haus ist alt. Das heißt im Sanierungsdeutsch: es muss vollständig erneuert werden vom Keller bis zum Dach in jedem Zimmer. Das schließt ein die Elektrik, die Heizung, die Wasserrohre, die Fenster und Türen. Und wenn Sie schon dabei sind zu erneuern, dann ist es auch Zeit, neue Möbel, neue Teppiche, einfach alles neu zu kaufen und bauen zu lassen.

Am einfachsten und praktischsten ist es, ein neues Haus zubauen und einzurichten. Das hält dann eine Weile gut.

Ich denke, Sie sehen schon, worauf ich hinaus will. Alles altert. Und wie bei einem alten Haus ist es mit dem alten Körper. Wenn frau ein paar Falten im Spiegel entdeckt, die sie eigentlich nur weghaben will, ist schon der gesamte Körper alt geworden und eigentlich müsste er runderneuert werden bis zur allerletzten Zelle. Oder frau schafft sich einen neuen Körper an. Die Natur hat dafür eine elegante Lösung – den ewigen Rhythmus von Geburt und Tod. Solange, wie das Lebewesen sich seiner Sterblichkeit nicht bewusst ist, mag das auch angehen. Der Mensch sieht das anders.

Mit Wissenschaft, Technik und Medizin trotzt er den natürlichen Prozessen. Menscherneuerung ist schon lange kein Traum mehr. Organtransplantationen sind heute gang und gäbe. Ein italienischer Chirurg will demnächst sogar einen ganzen Kopf auf einen anderen Körper transplantieren. Verjüngung des Organismus in einzelnen Teilen und als Ganzes steht ganz oben auf den Forschungslisten weltweit.

Meine Forschungsliste war zunächst ganz simpel: Wie bekomme ich meine oberen Augenlider gestrafft? Der Rest des Körpers schien nach meinem damaligen unwissenden Dafürhalten noch ganz gut in Schuss. Na ja. Mit ein paar Ausnahmen. Aber ich wollte Prioritäten setzen.

Als ich mich näher mit meiner organischen Materie beschäftigte, musste ich feststellen, meine oberen Augenlider hängen am gesamten Körper dran. Und der war in seiner Gesamtheit zu dem Zeitpunkt 55 Jahre alt.

Als Journalistin bin ich von Berufswegen und aus natürlicher Veranlagung neugierig. Es begann für mich damals eine spannende Wissensreise, die mir den Alterungsprozess verdeutlichte. Gleichzeitig erarbeitete ich mir eine Methode, wie ich mein Wissen zielgerichtet bei der Rekonstruktion und Erneuerung meines Körpers anwenden kann. Drei Jahre später hatte ich dazu gewisse Erfolge aufzuweisen. Ich begann, Kurse in Gesichts- und Verjüngungsgymnastik zu geben, um andere Menschen, es waren stets nur Frauen, die Interesse zeigten, teilhaben zu lassen an meinem Wissen und meinen Anwendungen. Um noch mehr Menschen zu erreichen, veröffentlichte ich 2014 eine entsprechende Internetseite. 2015 ging meine App an den Start: „Bloomyy-Gesichtsgymnastik."

Was hier in ein paar Sätzen so leichthin geschrieben steht, war in Wahrheit ein langer Weg voller Irrungen und Wirrungen. Das Ganze erschien mir anfangs wie ein Chaos. Wo sollte ich beginnen? Ich orientierte mich pragmatisch an Konfutses Ausspruch: Auch ein 10 000 Meilen-Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Der kann falsch sein, muss aber nicht. Die Chancen standen somit 50:50, egal, wo ich anfing.

Was ich bis dahin schon ganz allgemein wusste: Alles pulsiert. Das ganze Dasein ist ein Konzert von kleinen und großen Schwingungen.

So begann ich mich auf die Pulsation des Organismus zu konzentrieren und las alle möglichen wissenschaftlicher Werke, um mir ein ganz konkretes anatomisches und physiologisches Wissen für meine Praxis der Straffung des oberen Augenlides anzueignen. Dazu gehört auf jeden Fall und zuallererst die Basis allen Baranovskyys´schen Verjüngungswissens:

Die Pulsation des Lebens

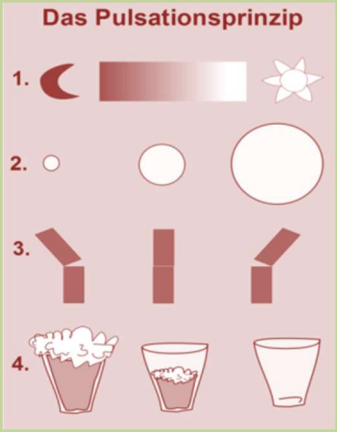
Unter Pulsation versteht man das Zusammenziehen und Ausdehnen von Stoffen und Flüssigkeiten. Alle technischen Prozesse bauen auf diesem Prinzip auf, zum Beispiel bei den Pumpen, in der Hydraulik, bei bestimmten Messverfahren.

In der Natur kennen wir es in den verschiedensten Darstellungen. Alle Stoffe, besonders Metalle ziehen sich bei Kälte zusammen und dehnen sich bei Wärme aus. Ein Bimetall basiert auf diesem Prinzip. Wasser reagiert ein wenig anderes. Wenn es gefriert, dehnt sich das zu Eis gefrorene Wasser aus. Manch eine geplatzte Wein- oder Wasserflasche im Gefrierfach kann das bestätigen.

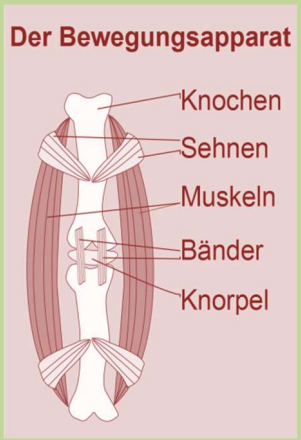
Das bisher kleinste pulsierende Materieteilchen ist das Atom, dessen Pulsationen „oszillieren" genannt wird. Unter Pulsieren und Oszillieren versteht man auch, dass ein System zwischen zwei oder mehreren Zuständen in mehr oder minder regelmäßiger Form hin und her wechselt. Der Wechsel von Tag und Nacht, Sommer und Winter, von Dunkelheit und Licht, von Wärme und Kälte ist somit auch Pulsation. Pulsation spielt sich auch im ganz

Großen ab. So begann sich unser Universum vor etwa 14 Milliarden Jahren auszudehnen und es gibt Fachleute, die errechneten, dass es sich in einige Milliarden Jahren auch wieder zusammenziehen könnte. Näher an uns dran ist die Pulsation, wenn wir den menschlichen Körper betrachten.

Bild: Eine Einheit besteht immer aus einem Teil (oder Zustand) und seinem Gegen-Teil, die miteinander wechselwirken, auch oszillieren oder pulsieren genannt. Zum Beispiel: 1. Tag-Nacht, hell-dunkel 2. klein-groß, zusammengezogen-ausgedehnt 3. rechts-links, vorn-hinten, oben-unten 4. voll-leer, nass-trocken



Alle Prozesse des lebendigen Organismus ziehen sich im Wechsel zusammen und dehnen sich aus oder wechseln ihre Zustände, was sich dann auf das Zusammenziehen und Ausdehnen anderer Funktionseinheiten auswirkt. Denken wir nur an den größten Pulsator in uns, an das Herz, das sich rhythmisch zusammenzieht und ausdehnt und so das Blut durch den Körper bis in jede Zelle und zurück pulsieren lässt. Auch das Gehirn pulsiert.



Die körperlichen Rhythmen können sowohl elektrischer Natur sein, wie in den Nerven und im Gehirn, oder chemischer Natur, wie in den Zellen, oder grobstofflicher Natur, wie beim Stoffwechsel oder des Bewegungsapparates. Alle Pulsationen arbeiten minutiös zusammen für ein gutes Funktionieren des Organismus.

Bild: Die Muskelbewegung bewegt auch Knochen, Bänder, Knorpel, Sehnen, Blutgefäße, Nerven.

Der menschliche Bewegungsapparat besteht aus Knochen, Knorpeln, Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln. Unser Skelett ist das kraftvolle und ziemlich starre Knochengerüst des Körpers. Die einzelnen Knochen sind untereinander durch Knorpelschichten verbunden, an den stark beweglichen Stellen zusätzlich durch Gelenke. Für den elastischen Zusammenhalt der Knochen sorgen die Bänder, die die einzelnen Knochen und Gelenke sehr fest zusammenbinden. Für die große Beweglichkeit dieses Knochengerüstes sind die Muskeln zuständig, die mittels elastischer Sehnen an den Knochen befestigt sind. Über die Sehnen wird die Bewegung der Muskeln auf das Skelett übertragen.

Wenn im Folgenden von der Bewegung der Muskeln die Rede ist, dann ist zu berücksichtigen, dass sich die Beweglichkeit der Muskeln natürlich immer auch auf die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates auswirkt und so für dessen Elastizität und Spannkraft sorgt.

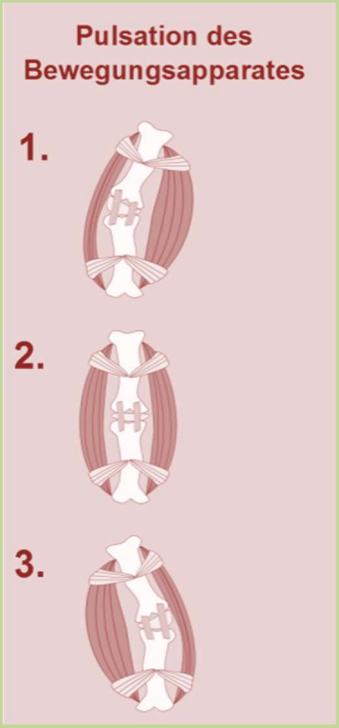
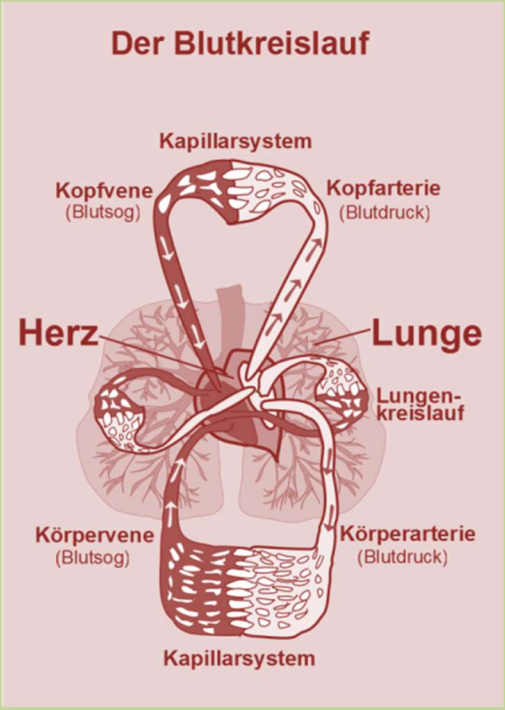


Bild: Zu 1. und 3. Zieht sich der eine Muskel zusammen, dehnt sich sein Gegenmuskel aus. Dabei werden die Sehnen mit bewegt, die die Muskeln an die Knochen binden, wobei sich die Knochen bewegen sowie die Bänder, die die Knochen verbinden. Der Knorpel zwischen den Knochen wird wechselseitig zusammengestaucht und ausgedehnt.
Zu 2. Die äußere Bewegungsruhe ist nur scheinbar, denn im Inneren des Muskels findet nach der Bewegung der Energieaufbau statt, der eine neue kraftvolle Bewegung erst ermöglicht. Ein junges System ist so voller Spannkraft.

Der Blutkreislauf findet im Rhythmus des Herzschlages statt. Dabei arbeitet das Herz zum einen als Druckpumpe, indem es das aus der Lunge kommende sauerstoffreiche Blut in die Arterien hineindrückt. Zum anderen arbeitet es auch als Saugpumpe, denn es saugt das sauerstoffarme, dafür mit Kohlendioxid gefüllte Blut aus den Zellen kommend über die Venen zurück zur Lunge, wo das Kohlendioxid ausgeatmet wird und der pulsierende Kreislauf erneut beginnt.



Der Blutkreislauf besteht aus vier großen Kreisläufen. Zwei gehen durch die beiden Lungenflügel, einer nach oben durch den Kopf, einer durch den Rest des Körpers. Die großen Adern sind für den Fluss und Transport, die kleinen Kapillare für den Austausch der Stoffe zuständig.

Ein erwachsener Mensch besteht aus etwa 100 Billionen Zellen. Die durchschnittliche Zelle hat eine Größe von einem Zehntel bis einem Hundertstel Millimeter. Der Austausch der Stoffe in den Zellen ist ebenfalls eine Pulsation. Rhythmisch werden Stoffe, wie zum Beispiel Sauerstoff, in die Zelle gesogen, dort in Stoffe umgewandelt, die der Körper zum Leben braucht, wobei Abfallstoffe, wie Kohlendioxid, anfallen, die aus der Zelle wieder herausgedrückt werden.

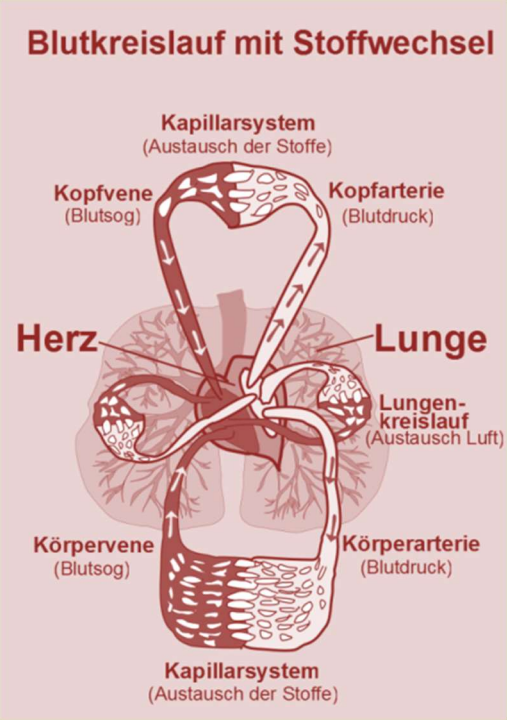


Bild: In der Lunge findet der Luft-Stoff-Austausch statt, Sauerstoff kommt rein, Kohlendioxid(stoff) geht raus. Im Körper ist der Stoffaustausch etwas vielfältiger, doch das Prinzip bleibt dasselbe – in den Zellen werden bestimmte Stoffe aufgesogen, andere Stoffe herausgedrückt. Ein ständig pulsierendes Hin und Her.

Wie schon dargestellt, ist die Pulsation ein Grundprinzip des Daseins, vor allem des lebendigen Organismus.

Sich zusammenzuziehen und auszudehnen ist schon eine charakteristische Funktion des Zellplasmas und wird in den einzelnen Funktionseinheiten des Körpers verstärkt herausgebildet und spezialisiert. Das allererste Lebewesen, der Einzeller, bewegte sich durch rhythmisches Zusammenziehen und Ausdehnen, wobei ihm dabei – und das soll hier als besonders wichtig hervorgehoben werden – aus dem Zellkörper ausgestülpte rhythmisch flimmernde Härchen beim Vorwärtskommen in seiner flüssigen Umgebung behilflich waren.

Die Entwicklung des menschlichen Körpers kann aus zwei Perspektiven betrachtet und verstanden werden. Einmal die über Milliarde von Jahren evolutionäre Entwicklung des lebendigen organischen Lebens vom ersten Einzeller bis heute. Das andere Mal ausgehend von der befruchteten Eizelle, die die Mutter- oder Stammzelle des gesamten menschlichen Leibes ist.

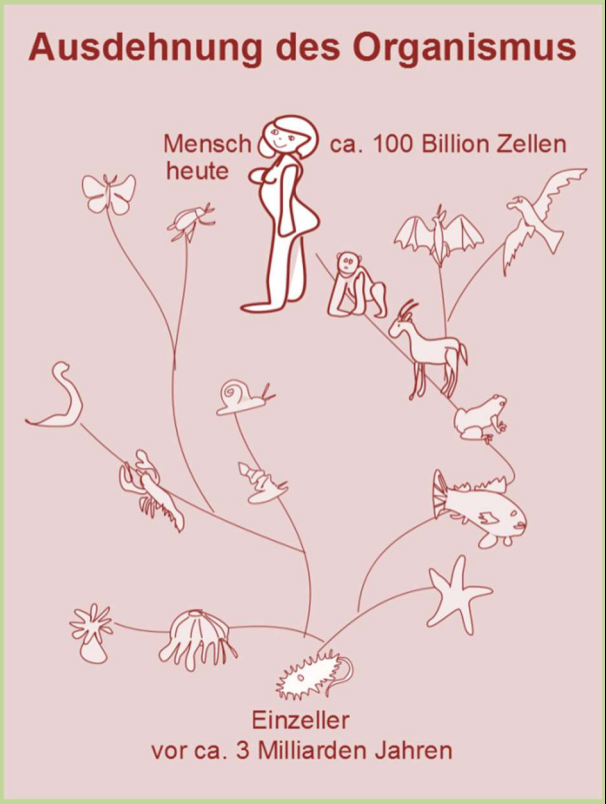


Bild: Auch das Leben dehnt sich aus. Vom Einzeller vor ca. 3 Milliarden Jahren differenziert es sich zum Einhundert-Billion-Zellen-Organismus des heutigen Menschen. Dabei differenziert/dehnt es sich gleichzeitig auch in die Vielfalt der Gestaltungen aus.

Bei beiden Prozessen ist erkennbar, dass sich durch Teilung (was auch Differenzierung genannt wird) und Zusammenführung von Einzelteilen immer neue eigenständige Einheiten bilden. So entwickelte sich aus dem ehemaligen einzelligen Wesen die ganze Vielfalt der Tierwelt - und aus der menschlichen Stammzelle die Vielfalt der Organe des menschlichen Körpers.

Das Prinzip der Pulsation bleibt in allem erhalten. Solange der Organismus und seine Funktionen pulsieren, sich bewegen, mobil sind, solange ist von einem lebenden Wesen die

Rede. Hört die Pulsation auf, ist der Organismus tot. Der Alterungsprozess ist eine stetige Verringerung des Pulsierens bis zur völligen Erstarrung. Soweit ganz allgemein, bevor wir uns die pulsierenden Prozesse etwas spezieller ansehen.

Zusammenziehen und Ausdehnen sind ganz natürliche Körperfunktionen und werden oft gereizt durch den Wechsel von Licht und Dunkelheit oder Kälte und Wärme. Unbewusst gesteuert zieht sich zum Beispiel die Haut automatisch bei Kälte zusammen und dehnt sich bei Wärme aus. Die Sauna nutzt dieses Prinzip. Die Pupille zieht sich bei Licht zusammen und dehnt sich bei Dunkelheit aus. Gegensätzliche Gefühle wirken ebenfalls gegensätzlich auf den Körper ein.

Wird der Mensch erschreckt, zieht sich der gesamte Muskelapparat zusammen, der Mensch zuckt vor Angst zusammen. Bei plötzlicher Freude hingegen dehnt sich der gesamte Muskelapparat auf einmal sehr stark aus. Wer schon einmal einen größeren finanziellen, beruflichen oder sportlichen Gewinn erlebte oder die Botschaft einer großen Erbschaft erhielt, wird dieses plötzlich ausdehnende Freudegefühl noch deutlich in Erinnerung haben. Auch der Sieg der eigenen Fußballmannschaft kann solch plötzliche Freude hervorrufen, reißt die Fans von den Bänken und dehnt ihre verschiedenen Muskeln zum Hüpfen, Winken, Schreien und Jubeln aus.

Die meisten Körperbewegungen werden vom autonom arbeitenden vegetativen Nervensystem gesteuert und sind dem menschlichen bewussten Willen zunächst nicht zugänglich. Das hat viele Vorteile, denn der Mensch hat ja doch noch anderes zu tun, als sich aktiv um seinen Herzschlag oder die Verdauung zu kümmern. Anders wiederum arbeitet dieses vegetative Nervensystem sehr energiesparend, das heißt, führt der Mensch manche Handlungen öfter aus, wird diese Handlung als Muster gespeichert und dann immer wieder vollzogen.

Wenn der Mensch sich öfter mit krummen Rücken an seine Arbeit setzt, stellt das vegetative System die Muskulatur schließlich so ein, dass der Mensch immer nur mit krummen Rücken sitzt. Er bemerkt dieses Verhalten gar nicht, da es unbewusst gesteuert wird. Erst, wenn der Rücken weh tut, kommt ihm sein krummes Sitzen zu Bewusstsein. Dieses Muster gilt auch, wenn der Körper sich lange Zeit nicht bewegt.
Dann wird die Haltung sozusagen eingefroren, Muskeln, Sehnen und Bänder erstarren und werden sogar abgebaut.

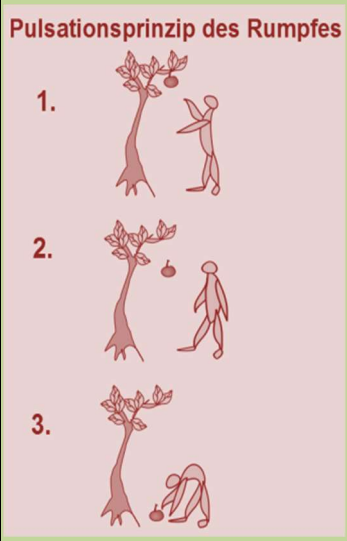
Leben ist Bewegung. Dass wussten schon die alten Griechen. Pantha rei – alles fließt. Dieser Ausspruch soll vom griechischen Philosophen Heraklit (vor ca. 2 500 Jahren) stammen, der eine Lehre von der Einheit aller Dinge erschuf. Er schrieb: „Verbindungen: Ganzes und Nichtganzes, Zusammengehendes und Auseinanderstrebendes, Einklang und Missklang und aus Allem Eins und aus Einem Alles.“ Ob er damals schon wusste, dass sich die 100 Billionen Zellen des menschlichen Organismus aus einer einzigen Stammzelle heraus differenzieren??

Pulsation ist die rhythmische Bewegung der Funktionseinheit in ihrer gegensätzlichen Bewegungsmöglichkeit. Je weiter sich die Funktionseinheit dabei in die entgegengesetzten Richtungen bewegen kann, also je weiter sich die zur Funktionseinheit gehörenden gegensätzlichen Muskeln ausdehnen und zusammenziehen können, wobei sie immer wieder in die Nullstellung, die Ruhespannung kommen können, desto elastischer und beweglicher ist die Funktionseinheit.

Ein energievolles System ist stets in Spannung. Pulsierende Bewegung erhöht die Spannung und somit die Lebensenergie, die zum Bewegen notwendig ist. Dabei werden nicht nur die Muskeln in ihre entgegengesetzten Möglichkeiten weiter ausdehnbar und zusammenziehbar, somit elastischer, sondern gleichzeitig die Bänder, Sehnen und Gelenke.

Bild: Knochen sind sehr fest und sehr wenig elastisch, Bänder sind ebenfalls straff und nur schwer elastisch, aber schon mehr als Knochen, Sehnen müssen die sehr beweglichen Muskeln festhalten, sind also elastischer als Bänder, aber weniger elastisch als Muskeln. Ob Knochen oder Muskeln, Haut oder Blut - der gesamte Körper besteht aus Gewebe, wobei es Unterschiede gibt, was ihre Festigkeit und Beweglichkeit anbelangt.

Das gesamte Gewebe des Körpers bewegt sich entsprechend der pulsierenden Bewegung mal in die eine, mal in die andere Richtung. Dabei wird es gezogen oder gestaucht, so dass das Gewebe eine umso größere Massage erfährt, je mehr die einzelnen Funktionseinheiten sich in entgegengesetzte Richtungen bewegen – pulsieren.



Schauen wir uns jetzt den pulsierenden Organismus und seine Funktionseinheiten etwas spezieller an.

Bild: Zu 1. Der Mensch schaut nach oben zum Apfel im Baum. Dabei dehnt sich seine Vorderseite aus, seine Rückenseite zieht sich zusammen.
Zu 2. Der Mensch sieht gespannt zu, wie der Apfel vom Baum ihm vor die Füße fällt. Die Muskeln der Vorderseite und Hinterseite tun nichts, sie harren gespannt, was der Mensch als nächstes tun will.

Zu 3. Der Mensch hebt den Apfel vom Boden auf. Dazu muss er seinen Rumpf beugen. Dabei werden die Muskeln des Vorderkörpers zusammengezogen, die des Hinterkörpers ausgedehnt.

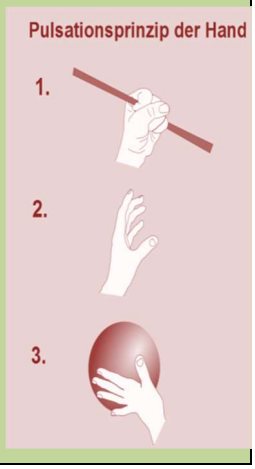


Bild: Zu 1. Die Hand greift zu und hält etwas fest. Bei dieser Funktion werden die Muskeln der Innenhand zusammengezogen, die Gegenmuskeln der Außenhand ausgedehnt.

Zu 2. Ohne Funktion, in der Nullstellung oder Spannungsstellung: Die Hand tut zwar im Moment nichts, aber sie könnte jederzeit, sie harrt sozusagen gespannt auf ihre nächste Funktion und Arbeit

Zu 3. Die Hand schiebt etwas weg oder trägt etwas in der flachen Innenfläche. Bei dieser Funktion werden die Muskeln der Innenhand ausgedehnt, die der Außenhand zusammengezogen.

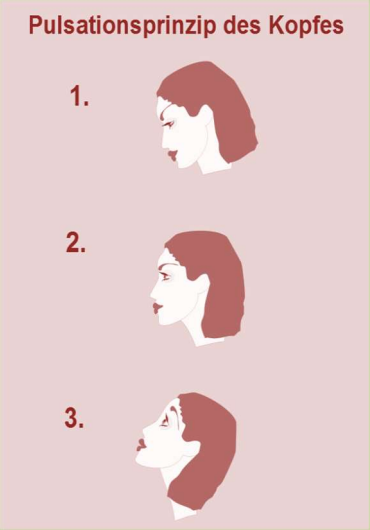


Bild: Zu 1. Der Kopf ist nach vorn gerichtet, die Augen sind auf eine Arbeit konzentriert. Die Muskeln des Hinterkopfes, speziell des Nackens und des hinteren Halses, sind ausgedehnt, viel e Muskeln des Gesichtes und des vorderen Halses sind zusammengezogen.
Zu 2. Der Kopf ist gespannt, was bald passieren könnte, die Muskeln des Vorderkopfes und des Hinterkopfes tun nichts, sie verrichten keine Arbeit.

Zu 3. Der Mensch schaut in die Sterne nach oben, in die Weite, die Muskeln des Hinterkopfes und die des hinteren Halses sind zusammengezogen, viele Muskeln des Vorderkopfes sind ausgedehnt, zum Beispiel die der Augen und die des vorderen Halses.

Diese eben beschriebenen äußerlich sichtbaren Pulsationen stehen in Verbindung mit inneren – zunächst nicht sichtbaren Pulsationsprozessen, wie Bewegungsapparat, Kreislauf und Stoffwechsel.

Pulsation und Spannkraft

Die Beweglichkeit des Körpers und seiner Funktionseinheiten – wie Hand, Rumpf und Kopf – wird vom schon erwähnten Bewegungsapparat vollzogen, der aus Knochen, Knorpel, Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln besteht.

Wenn im folgenden das Pulsationsprinzip des Muskels näher dargestellt wird, ist zu berücksichtigen, dass die Muskeln und deren Gegenmuskeln bei ihren gegensätzlichen Bewegungen alle zum Bewegungsapparat gehörenden Teile mit in die pulsierende Bewegung versetzt.

Die elastische jugendliche Muskulatur, die den Körper und seine Funktionseinheiten allseits beweglich sein lässt, kennt drei Zustände: zusammengezogen, gespannt, ausgedehnt. Spannung ist dabei der Punkt zwischen zwei gegensätzlichen Möglichkeiten.

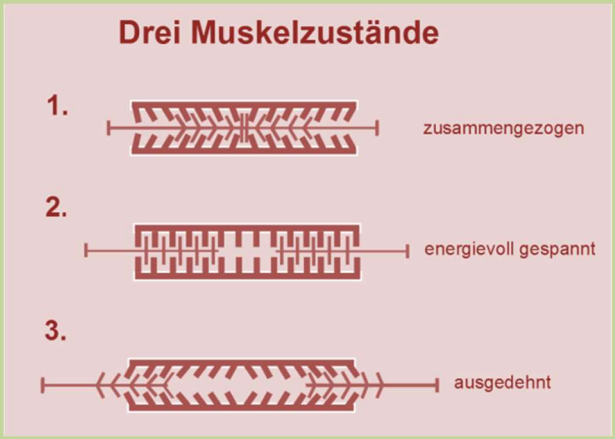


Bild: Zu 1. Wird der Muskel gereizt, um zu funktionieren, wird Energie frei gesetzt, die den Muskel zusammenziehen lässt, wobei Kraft für Arbeit entsteht. Der Muskel ist nach dem Freisetzen der Kraft entspannt.

Zu 2. Um wieder Kraft vollbringen zu können, muss der Muskel sich jetzt wieder spannen.

Zu 3. Für das Ausdehnen des Muskels benötigt er seinen Gegenspieler.

Um sich wieder in (An)Spannung zu bringen, benötigt der Muskel Energie und Nahrung. Ein Muskel kann sich nur gut aufbauen und energiereich werden, wenn er in Ruhe ist und nicht bewegt wird.

Der ausgewogene Wechsel zwischen Ruhe und gegensätzlicher Bewegung hält einen Muskel elastisch. An diesem Bild ist auch der Aufbau eines Muskels gut erkennbar. Rein schematisch funktioniert das Zusammenziehen und Ausdehnen wie ein Reisverschlussprinzip. Ist ein Muskel stark zusammengezogen, entsteht eine Stauchung von Häkchen, die auch einmal ineinander verhakt bleiben könnte. Ist der Muskel zu stark ausgedehnt, kann es schnell zu dessen Reißen kommen, weil nur noch wenige Häkchen ineinander greifen.
Um zu funktionieren, benötigt eine Funktionseinheit immer zwei Muskeln, die im Wechsel tätig sind. Bei der Arbeit der Funktionseinheiten geht es deshalb immer um die Wechselseitigkeit der entgegengesetzten Muskeln:

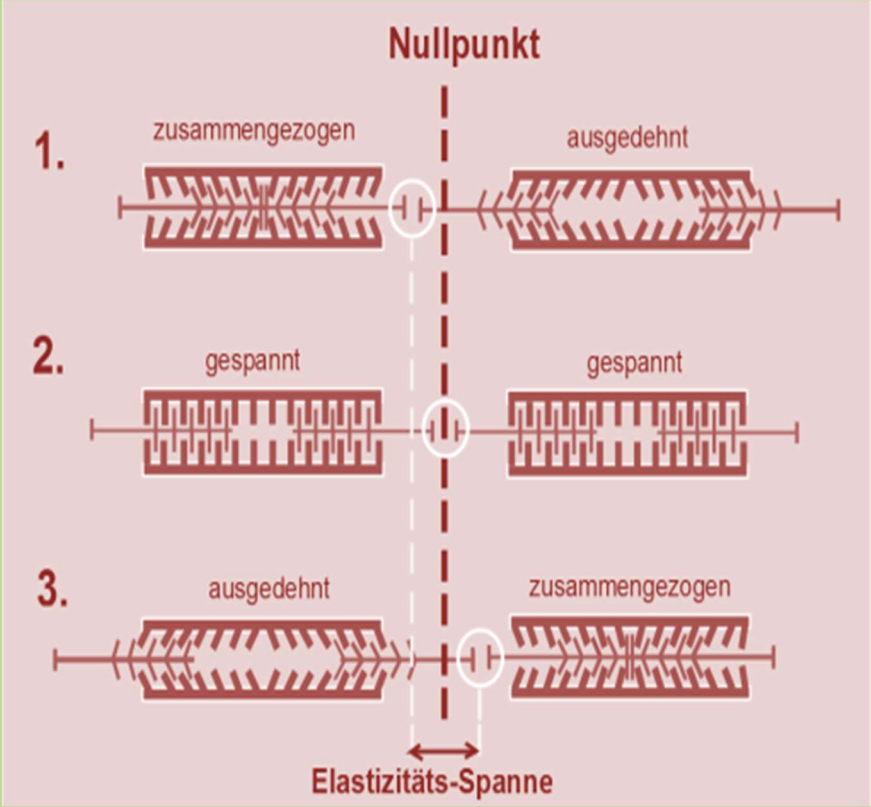


Bild: Zu 1. Um zu funktionieren, sich pulsierend und rhythmisch zu bewegen, muss sich ein Muskel zusammenziehen, dabei dehnt sich der entgegengesetzte Muskel aus.

Zu 2. Wird keine Arbeit verrichtet, sollten beide Muskeln in gespannter, elastischer Ruhe verharren.

Zu 3. Pulsation besteht aus zwei gegensätzlichen Bewegungen, das heißt, jetzt zieht sich der Gegenmuskel zusammen, der zuvor ausgedehnt war und der zuvor zusammengezogene Muskel dehnt sich jetzt aus.

Bei der Mechanik der Muskulatur ist noch ein Aspekt zu beachten: der Nullpunkt. Der Nullpunkt der Funktionseinheit ist dann gegeben, wenn die gegensätzlichen Muskeln weder zusammengezogen noch ausgedehnt sind. Um diesen Nullpunkt herum findet die jugendliche Elastizität des Muskels statt, sie kann sich von hier in beide Richtungen bewegen, einmal zusammenziehen, einmal ausdehnen.

Bei der Pulsation kommt es kurzzeitig zu Verschiebungen dieses Nullpunktes, so dass die Spanne zwischen dem Nullpunkt 1. und 3. (siehe Abbild) als Elastizitätsspanne angesehen werden kann. Je weiter auseinander diese Spanne gezogen werden kann, desto elastischer und beweglicher, also mobiler, ist diese Funktionseinheit.

Die Elastizität eines Muskels ist umso größer, je mehr sich die Funktionseinheit wechselseitig

ausdehnen und zusammenziehen kann. Dabei muss der Muskel immer wieder zurück in die Ruhespannung – den sogenannten Nullpunkt – kommen können**.** Ist der Nullpunkt durch dauerhafte einseitige Belastung der Funktionseinheit verschoben, sprechen wir von Verspannung. Sehen wir uns abschließend dazu zwei Funktionseinheiten und die dazu gehörige entgegengesetzte Muskelarbeit an.

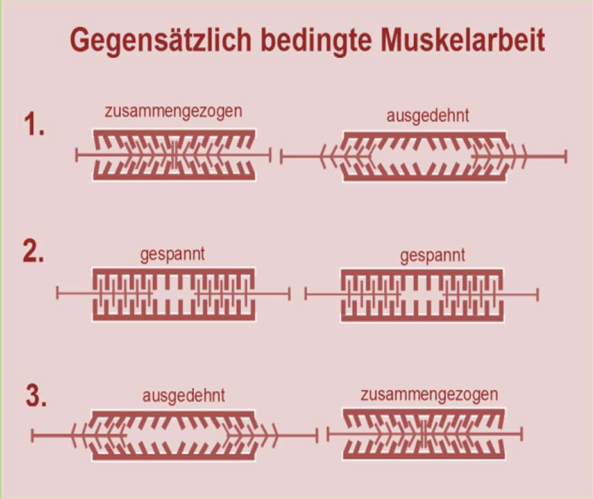


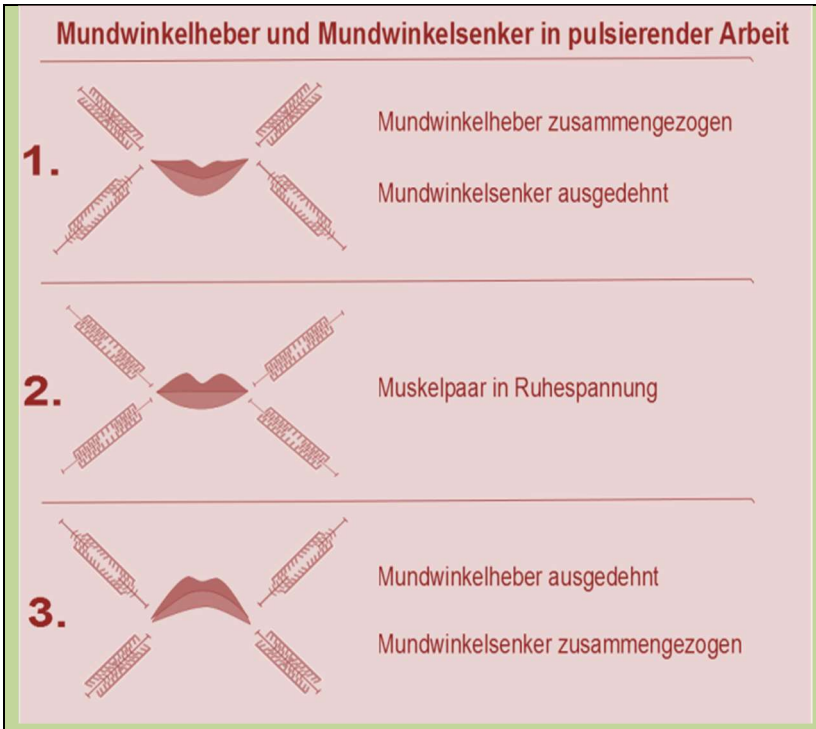
Bild links: Zu 1. Ist die Innenhand ausgedehnt, ist die Außenhand zusammengezogen.
Zu 2. Gespannte Ruhe, Muskeln und Funktionseinheit Hand befinden sich in Nullstellung.
Zu 3. Ist die Innenhand zusammengezogen, ist die Außenhand gedehnt.

Bild rechts: Eine jugendlich elastische Hand kann sich stark zur Faust zusammenballen und ebenso stark die Handfläche ausdehnen.

Je mehr sich die Handmuskeln gegensätzlich gesehen ausdehnen und zusammenziehen können, desto größer ist die Elastizität und Bewegungsmöglichkeit, desto besser ist ihre Funktionstauglichkeit im Alltag, sie ist mobil.

Das Gesicht besitzt zahlreiche Funktionseinheiten. 26 Muskeln sind im Gesicht zuständig für deren Bewegung, wobei Muskeln der einen Funktionseinheit auch für eine andere im Wechsel von Zusammenziehen und Ausdehnen dienen können.

Bild: Zu 1. Um zu lächeln, benötigt der Mund einige Muskeln, unter anderem muss dafür der Mundwinkelheber zusammengezogen und der Mundwinkelsenker ausgedehnt werden.



Zu 2. Beim Mund in emotionsloser Ruhespannung bildet die Lippenspalte eine waagerechte Linie.

Zu 3. Im Gegensatz zum lächelnden Mund sind bei Trauer die Mundwinkel nach unten gezogen, das heißt, der Mundwinkelsenker ist zusammengezogen, der Mundwinkelheber ist ausgedehnt.

Die Pulsation des Herz-Kreislauf-Systems

Das Herz-Kreislauf-System wurde nun schon öfter erwähnt und natürlich weiß man, dass es sich hier um pulsierende Bewegungen handelt. Der Alterungsprozess des Organismus hat ursächlich etwas mit dem Zusammenwirken von Bewegungsapparat und Blutkreislauf zu tun. Eines bedingt das andere und wirkt aufeinander ein. Fließt weniger Blut zum Bewegungsapparat, hat dieser weniger Energie, um sich zu bewegen. Bewegt sich der Bewegungsapparat nicht, kann das Blut nicht gut genug fließen, um den Bewegungsapparat zu ernähren.

Schon vor Tausenden von Jahren wussten die Gelehrten von der Bedeutung des Blutes für das Leben und die Erneuerung des Lebens. Blutopfer als Bitte an die Götter, eine reiche neue Ernte zu bescheren, waren die Regel in fast allen alten Kulturen.

Über Jahrtausende bis heute wird das Anlegen von Blutegeln bei bestimmten Krankheiten angewandt. Die Egel saugen sich mit Blut voll, das dem Körper entzogen wird. Der Körper muss nun neues, frisches Blut produzieren, was der Heilung dienen soll.

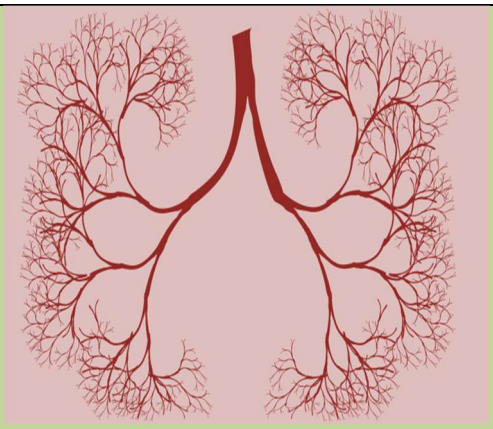
Aus dem Blut erfahren Ärzte viele Informationen über den Zustand des Körpers. Und obwohl das Blut und seine vielen Bestandteile im Laufe der Wissenschaftsgeschichte schon so viel erforscht und untersucht wurde, ist das Blut als Träger des Lebendigen immer noch ein Geheimnis.

Von Lunge und Herz führen Adern in die Körperregionen hinein und von dort zurück. Arterien nennt man die Adern, die frisches Blut zu den Zellen transportieren, Venen heißen die Adern, die die Abfallprodukte zurück bringen. Während der vom Herzen kommende Blutdruck das frische Blut ziemlich tief in den Körper hineindrücken kann, hat es das Venenblut zurück zum Herzen etwas schwerer. Deshalb fließt es auch langsamer und nicht rhythmisch. Das Venenblut bekommt seinen Druck auch von den Zellen, die den Abfall loswerden wollen.

Bild: Um all die vielen und winzig kleinen Zellen mit Nahrung bedienen zu können, teilen sich die großen Adern und mit jeder Teilung werden sie nicht nur mehr, sondern auch

kleiner. Bis sie so winzig klein sind, dass sie für die Zellgröße passend sind. Umgekehrt ist es mit den Venen. Diese beginnen ganz klein bei den Zellen und verbinden sich zu immer größeren Gefäßen.

Nur über diese winzigen Blutgefäße, Kapillare genannt, findet der Stoffwechsel in den Zellen statt. Bei Bewegungsmangel verkümmern die Kapillare und die Zellen sterben ab.



Was das Blut mit all seinen Bestandteilen im Körper macht, kann ganze Bände füllen. Dazu gehört zum Beispiel der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zu den Zellen, der Abtransport von Zellabfallstoffen wie Kohlendioxid, Milchsäure, und Harnstoff, die Reparatur von zerstörten Körperteilen, die Abwehr von Feinden, wie Bakterien oder Fremdkörper, die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Spiegels, die Wärmeregulierung und auch die Weiterleitung von Hormonen, die für die Funktionalität des Körpers zuständig sind.

Das Herz ist ein kraftvoller Muskel, der mit rhythmischer Bewegung das Blut durch den Körper pumpt. Auch die Gefäße selbst haben eine eigene Muskulatur, die sich rhythmisch zusammenzieht und ausdehnt, um den Blutfluss in die Peripherie noch zu unterstützen.

Doch das Herz schafft es mit seinem Pulsdruck und Sog nicht allein, den gesamten Stoffwechsel in allen Organen und Körperbereichen über die Blutgefäße zu bewältigen.

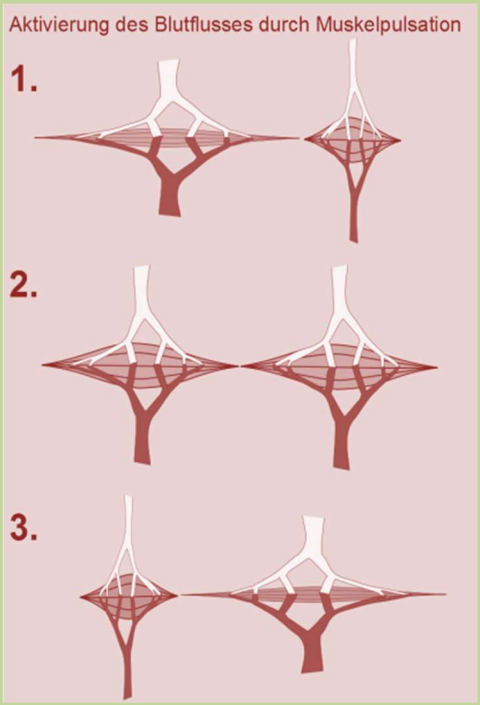


***Bild: Zu 1. und 3**. Zieht sich ein Muskel zusammen, dehnt sich der Gegenmuskel der entsprechenden Funktionseinheit aus. Dabei werden die Blutgefäße und Nerven jeweils zusammengedrückt bzw. auseinandergezogen. Das wirkt wie eine rhythmische Pumpe für das Blut. Die Nerven erhalten Impulse, die an das Gehirn geleitet werden.*

***Zu 2.** Im energiegeladenen Ruhezustand (Nullpunkt) muss das Herz allein das Blut pumpen. Jedoch auch dann, wenn die Muskeln erschlafft nichts tun.*

An dieser Stelle sei an das erste Lebewesen auf Erden, das einzellige Urtierchen, noch einmal erinnert. Es hat außen am Körper kleine Härchen, die sich rhythmisch bewegen und den Körper vorwärtsbringen. Diese rhythmische Körperbewegung ist allen lebenden Organismen eigen. Unser Urur..-Urahn, der Fisch im Urmeer, musste seinen muskulären Körper ständig hin und her bewegen, um im Wasser vorwärts zu kommen, wobei er dabei von den Ausstülpungen der Haut, den Flossen, unterstützt wurde.

Alle Tiere sind beständig auf Nahrungssuche und bewegen sich dabei fast den ganzen Tag. Die Beine rennen, der Mund futtert, die Augen schauen, der Schwanz greift oder wedelt. Diese Bewegungen des tierischen Körpers unterstützen den Blutkreislauf und den Stoffwechsel. Warum aber altert und stirbt dann ein Tier?

Der Alterungsprozess ist ein ganz natürlicher und er macht halbwegs Sinn. Hat der Erwachsene mit dem Kinderbekommen für den Fortbestand des Lebens als solches gesorgt, ist er selbst nicht mehr von großem Vorteil für das Weiterbestehen des Daseins.

Die pulsierende Antriebskraft der Jugend versiegt mehr und mehr, es gibt zunehmend ein geregeltes Leben, das relativ bewegungsarm ist, mit dem Alter bewegt sich das Lebewesen immer weniger, der Blutkreislauf wird reduzierter, die Ernährung der einzelnen Funktionseinheiten lässt mehr und mehr nach. Das Alte stirbt ab.

Der Mensch aber hat sich schon immer den Prozessen der Natur widersetzt. Er hat einen eigenen Willen und setzt ihn mehr und mehr durch.

Er erschuf die Lagerhaltung, dadurch muss er nicht mehr den ganzen Tag nach Nahrung rennen. Er erschuf das Rad und den Motor, dadurch muss er gar nicht mehr rennen und kann Beine und Füße bewegungslos abstellen. Er erschuf Werkzeug- und Haushaltsmaschinen, dadurch müssen sich Hand- und Armmuskeln kaum noch bewegen. Er erschuf den Computer, dadurch muss er sich so gut wie gar nicht mehr bewegen. Er erschuf das Fastfood, dadurch müssen sich Mund- und Kaumuskulatur kaum noch bewegen.

Die Zivilisationserkrankung Nummer eins ist die Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems.

Von Beginn des Lebens vor Milliarden Jahren an muss das Herz nicht allein mit seinem starken Pulsschlag den gesamten Körper bis hin zu jeder Zelle mit Blut versorgen. Dazu muss der Körper sich auch stets pulsierend mit bewegen. Herzbewegung und Körperbewegung bedingen einander und benötigen sich gegenseitig.
Wie das Wasser benötigt auch das Blut selbst Rhythmus und Bewegung, um seine lebensspendende Funktion auszuüben. In stehenden, unbewegten Gewässern gedeiht kaum Leben. Unbewegtes Blut wird dickflüssig und klumpig und verliert seine lebenspendende Funktion.

Durch verbesserte Hygiene, die Medizin und sozialere Gesellschaftssysteme, was auch zur Verbesserung der Ernährung für viele Menschen führte, konnte der Alterungsprozess in den vergangenen Jahrhunderten schon vielfach verzögert werden. Doch es ist noch mehr drin.

Rhythmisch pulsierende Bewegung sollte keine beliebige Freizeitbetätigung sein, sondern zum täglichen Leben obligatorisch dazu gehören – wenn man nicht so schnell und schmerzhaft altern will. Bei den Pulsationsübungen werden einerseits die Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen bewegt und elastischer gemacht, andererseits wird das Blut flüssiger und bekommt zusätzliche Antriebskraft, seine vielfältigen Funktionen in den Zellen zu entfalten. Denn dort, wo der Körper bewegt wird, werden auch die Kapillare und das Kapillarwachstum wieder aktiviert, so dass das Blut zu jeder Zelle bis in die äußersten Randbereichen des Körpers fließen kann.

Die Pulsation des Stoffwechsels

Beim Stoffwechsel sind verschiedene Abstufungen zu unterscheiden. Als erstes gibt es den Stoffwechsel zwischen dem gesamten Organismus und der Umwelt. Dazu gehören die Atmung, die Aufnahme von fester und flüssiger Nahrung und die Ausscheidung fester und flüssiger Abfallstoffe. Die nächste Stufe betrifft die Organe als Untereinheiten des Körpers, die ebenfalls einen pulsierenden Stoffwechsel haben.

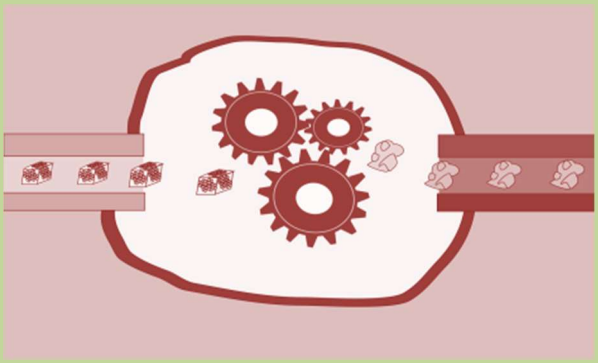


Bild: Die Zelle ähnelt einer Fabrik mit den Abteilungen Einkauf, Produktion, Vertrieb und Abfallentsorgung. Einige Stoffe kommen rein, einige gehen raus.

Zum Beispiel drückt das Herz das Blut, das die Lunge durch die Atmung mit Sauerstoff angereichert hat, in den Körper und saugt das sauerstoffarme, dafür von den Zellen mit Kohlendioxid angereicherte Blut zurück in die Lunge, wo das Kohlendioxid ausgeatmet wird. Die Nieren befreien die Flüssigkeit des Körpers von Schadstoffen und scheiden diese mit dem Urin aus. Der Darm ist ein langer Verdauungsschlauch, der die über Zähne und Magen grob zerkleinerte Nahrung in molekülgroße Stückchen mahlt und benötigte Stoffe an das Blut zum Transport in die Zellen übergibt und den Rest ausscheidet.

Der Stoffwechsel in den Zellen ist die dritte Stufe. Hier findet auf molekularer Ebene die Energiebereitstellung für den gesamten Körper, für seine Bewegung und sein lebendiges Funktionieren statt - ein äußerst komplexer Prozess. Interessant ist, dass die Zelle ohne äußere Bewegung des Zellegewebes und der Bewegungsapparates insgesamt auch nur bedingt in der Lage ist, ihre pulsierende Arbeit zu erledigen. Eine gut funktionierende Zelle benötigt Zellflüssigkeit, um hierin die Stoffe umzuwandeln und auszutauschen. Außerdem liegt die Zelle nicht im Trockenen, sondern ebenfalls in einer recht flüssigen Umgebung, mittels derer oft der Austausch der Stoffe stattfindet. Je weniger eine Zelle arbeiten kann, desto mehr trocknen die Zelle selbst und ihre Umgebung aus.

Wie das zu Alterserscheinungen führt, soll am Beispiel des Gesichtes deutlich gemacht werden. Denn hier sieht man die Auswirkung mangelnder Bewegung auf die Zellen besonders stark. Während der Körper muskulär sehr grob gestrickt ist, sind der Kopf und das Gesicht viel feiner aufgebaut. Im Gesicht geht es nicht darum, Bewegung der Muskeln an den Bewegungsapparat weiterzugeben. Es geht vielmehr darum, feine und feinste Bewegungen der Gesichtshaut und der Gesichtseinheiten, wie Mund, Augen, Wangen, als nonverbale Sprache, als Mimik sichtbar zu machen. Deswegen haften viele Gesichtsmuskeln auch nicht an den Schädelknochen, sondern direkt an der Haut.

Um die inneren Gefühle und Gedanken sichtbar zu machen, müssen winzigste Regungen erzeugt werden. Deswegen schickt das Gehirn allein zwölf dicke Nervenstränge ins Gesicht, die sich hier zu einem äußerst feinen Nervennetz verteilen. Jede dieser Nervenstränge und Fasern sind mit Schichten von Bindegewebe, bestehend aus Kollagenfasern, umwickelt, die die Nerven sowohl schützen als auch ernähren sollen. Mehrere tausend Mimikvarianten können von den Nervenreizen erzeugt werden.

Dazu gehören gewaltige ausladende Grimassen genauso wie das fast unsichtbare Lächeln der Mona Lisa. Die meisten Menschen halten im Alltag ihr Gesicht relativ starr. Es wird ein wenig gelächelt, ein wenig Trauer und Sorge gezeigt. Von den hunderten Bewegungsmöglichkeiten werden nur Bruchteile genutzt.

Unbeweglichkeit aber führt zur Verminderung der Zelltätigkeit und zur Austrocknung der Zellen des reichlich vorhandenen Bindegewebes. Gewebe- und Hautzellen werden spröde, was sich letztlich im Gesicht als Hautknitterfalten bemerkbar macht.

So kommt im Gesicht bei relativer Bewegungslosigkeit eines zum anderen. Zunächst sind da die großen Faltenschübe der Kopfhaut von hinten nach vorn zu nennen. Weiterhin die Erschlaffung der meisten Muskeln, was ihre Muskelbäuche schrumpfen und die Hautpartien zusammenfallen lässt und zum Hängen bringt. Und zuletzt die Austrocknung der Zellen, was zur Erschlaffung des Bindegewebes und zu einer Zerknitterung der Haut führt.

Es wird gesagt, dass älter Leute, weil sie zu wenig trinken, austrocken. Es ist jedoch auch so, dass die Zellen austrocknen, weil sich ältere Menschen zu wenig bewegen und der Körper dadurch nicht mehr so viel Flüssigkeit benötigt. Deswegen haben ältere Menschen oft wenig Durst und trinken weniger.

Die Wirkung innerer Prozesse auf das Gesicht

Das Gesicht ist Teil des Kopfes und nimmt den gesamten vorderen Teil des Kopfes ein. Beim Alterungsprozess interessieren sich die Menschen fast nur für das Gesicht, also den Vorderkopf. Doch Vorderkopf und Hinterkopf sind eine organische und muskuläre Einheit - eine Funktionseinheit -, das heißt, ziehen sich die Muskeln und das Gewebe des Vorderkopfes zusammen, dehnen sich die des Hinterkopfes aus – und umgekehrt.

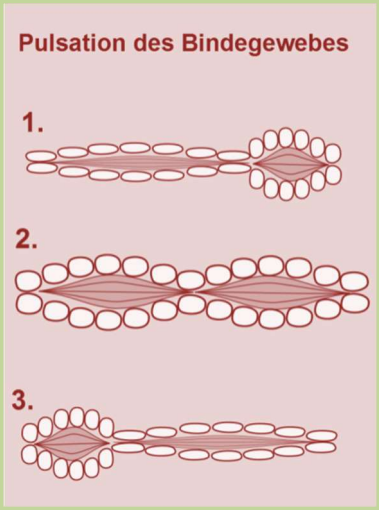


Bild: Muskeln sind von lockerem Bindegewebe umgeben. Vom Rhythmus des Zusammenziehens und Ausdehnens der Muskeln profitiert das Bindegewebe, das so besser durchblutet wird.

Im Alltag des Menschen werden die Muskeln des Gesichtes meist nur zusammengezogen, demgegenüber die Muskeln des Hinterkopfes meist nur ausgedehnt. Das Gesicht zieht sich so mit der Zeit immer mehr zusammen, die dehnbare Haut (inklusive der elastischen Muskulatur und Sehnen) schiebt sich vom Hinterkopf immer weiter nach vorne. So wird die Gesichtshaut immer faltiger, das alternde Gesicht immer kleiner und geknautschter, während der restliche Kopf demgegenüber größer wirkt.

Oft sieht es im Alter so aus, als hätte der Mensch sein Leben lang auf eine Zitrone gebissen, als wäre das Leben ihm immer nur sauer gewesen.

Die Mundwinkel sind nach unten gezogen, die oberen Wangenpartien sind eingefallen, die unteren Wangenpartien hängen gemeinsam mit der schlaffen Halshaut herab. Der Mund ist verkniffen, wobei sich die Lippen immer mehr nach innen ziehen und der Mund schließlich nur noch einem schmalen Spalt gleicht.

Demgegenüber spannt sich die hintere und obere Kopfhaut immer mehr, dehnt sich immer mehr in Richtung des Gesichtes aus. Es kommt dabei zu Quetschungen der Haarwurzeln und der Kopfhautblutgefäße und -nerven, zur Verkümmerung des Haarwachstums sowie zu Kopf- und Nackenschmerzen.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte und unser Gesicht ist ein ganzes Bilderbuch. Ohne Worte verstehen alle Menschen auf der Welt ein Lächeln oder auch Weinen. Traurigkeit und Fröhlichkeit sind aus dem menschlichen Gesicht genauso ablesbar wie Nachdenklichkeit, Besorgnis, Hoffnung oder Angst. Das Minenspiel ist als Sprache viel älter als das mittels Worten und Sätzen. Und vor allem ist die Mimik eine weltweit verständliche Sprache.

Das Zusammenziehen und Ausdehnen der mimischen Muskeln im Gesicht entsteht oft unbewusst und spiegelt unser Denken und Fühlen wider. Dieses Muskelspiel wird auch Mimik genannt. Das Wort Mimik leitet sich von Mime ab, einer anderen Bezeichnung für Schauspieler. Schauspieler auf der Bühne und im wirklichen Leben können und müssen ihre Mimik bewusst beeinflussen.

Lachen und Weinen sind tiefe innere Gefühlsbewegungen. Emotion heißt nichts anderes als Bewegung. Doch kann man Lachen und Weinen auch bewusst und willentlich, wie auf Bestellung, erzeugen, wenn man diese Bewegungen ein wenig geübt hat.

Gleiches gilt für die sogenannten Zornesfalten zwischen den Augenbrauen. Diese beiden tiefen Falten werden hervorgerufen bei den unterschiedlichsten inneren Denk- und Gefühlsregungen. So bei Zorn, wie ihr Name schon sagt, doch auch bei Nachdenklichkeit oder wenn die Sonne blendet. Ebenfalls, wenn man vor dem Computer sitzt und das helle Bildschirmlicht auf die Augen trifft. Der Körper versucht unterbewusst, die Augen zu verkleinern und zieht dazu die Augenregion zusammen.

Das menschliche Unterbewusstsein veranlasst den Menschen zu manchen muskulären Tätigkeiten, zum Beispiel Trommeln mit den Fingern auf die Tischplatte bei Ungeduld. Wie der Mensch sich aber dieses Trommelns bewusst werden und damit willentlich aufhören kann, so kann er sich auch fast jeder einzelnen mimischen Muskelbewegung im Gesicht bewusst werden und darauf Einfluss nehmen. Nicht nur, dass er mit bestimmten Muskeltätigkeiten aufhört, wie das Zusammenziehen der Augenbrauen zu Falten, sondern auch, indem er seine Mimik willentlich verändert: z.B. die Mundwinkel zum Lächeln hebt, die Stirnfalten glättet oder das Kinn hoch nimmt, damit die Halshaut sich strafft.

Die Gesichtsmuskeln können um die 3000 mimische Veränderungen des Gesichtes erzeugen. Dabei werden immer einige Muskeln zusammengezogen, andere ausgedehnt. Kein Mensch benötigt in seinem Alltag alle 3000 Mimikvarianten, um mit seiner Umwelt zu „reden“, deswegen bleiben viele Muskeln oft lange unbewegt. Bei der Pulsation des Kopfes mit seinen Untereinheiten Gesicht, Nacken, Augen, Ohren, Mund, Nase und Wangen wird nicht nur auf den Aufbau der Muskulatur allgemein geachtet, sondern vor allem darauf, dass das Gesicht wieder ein strahlendes, also nach außen gedehntes Aussehen bekommt. Große Augen, breites

Lächeln, gepolsterte obere Wangen, gestraffte untere Wangen und Halsregion gehören dazu. Das Gesicht eines 70jährigen Menschen soll durchaus Lebenserfahrung und Weisheit widerspiegeln und nicht 20jährige Leere, die mit Erleben noch gefüllt werden will. Doch könnte es im Alter auch so aussehen, als hätte der Mensch mindestens genauso viel Freude wie Kummer erlebt. Doch nicht nur das Gesicht kann zusammengestaucht und ausgedehnt aussehen und sein: Das Pulsationsprinzip gilt natürlich auch für den ganzen Körper.

Die Wirkung innerer Prozesse auf den Rumpf

Muskulär ist der Rumpf in die Hauptgegensätze oben-unten, hinten-vorn und rechts-links eingeteilt. Die Arme und Beine gehören natürlich auch zum Rumpf, sie sind unsere Extremitäten. Extrem bedeutet zunächst ganz einfach: das Äußerste. Unsere Arme und Beine sind die äußersten Funktionseinheiten des Körpers. Sie sind noch einmal weiter differenziert in Hände und Füße, die für sich genommen wieder Einheiten sind, die pulsiert werden können. Die Fingerspitzen und die Zehenspitzen liegen am extremsten weit entfernt von der Mitte unseres Körpers.

Wie beim Kopf der Vorderkopf, also das Gesicht, so zieht sich im alltäglichen Leben beim ganzen Körper der Vorderkörper stets zusammen, der Hinterkörper wird ausgedehnt.

Bauch und Rücken bilden gemeinsam die Mitte des menschlichen Körpers. Sie liegen sich als Gegensätze aber auch gegenüber. Nicht nur muskulär haben Bauch und Rücken entgegengesetzte Funktionen für den Körper auszuführen.

Unser Rücken ist sehr einfach, robust und stabil gebaut. Einem Pferderücken kann man zum Beispiel eine Menge Lasten aufladen, ohne dass es dem Pferd Schmerzen bereitet. Das liegt an einer sehr kraftvollen, stark verflochtenen Rückenmuskulatur. Und daran, dass das Pferd auf vier Beinen steht und Lasten so stabil halten kann. Der aufrechte Gang des Menschen hat viele Vorteile, aber auch Nachteile. Einer davon ist, dass den Menschen das Stehen auf zwei Beinen mit der Zeit ermüdet. Aus diesem Grunde erfand er die Sitzmöbel. Mit dieser Erfindung begannen seine Rückenprobleme, die keinesfalls von den Bauchproblemen zu trennen sind.

Bei fast allen tätigen Verrichtungen, ob stehend oder sitzend, ist der Mensch nach vorne gerichtet, oft nach vorne gebeugt. Das dehnt die Rückenmuskeln aus und quetscht gleichzeitig die Verdauungsorgane im Bauchraum zusammen. Als unser Organismus noch vierfüßig lief, also der Ururur-Ahn des menschlichen Organismus, hatten die Bauchorgane über Millionen von Jahren eine ganz andere Raumfülle zur Verfügung. Ein weiter Bauchraum, nach unten hängend, ermöglichte auch eine weiträumigere Verdauungstätigkeit.

Im zusammengestauchten Bauch des nach vorn gebeugten Menschen sind Verdauungsprobleme an der Tagesordnung. Diese wiederum verursachen Spannungen im Bauchmuskelbereich, die sich über die Seitenmuskeln bis zu den Rückenmuskeln ausbreiten.

Es kommt zu sogenannten Schonhaltungen, Krampfhaltungen, in der Mitte des Körpers, die die Probleme weiter verstärken.

Diese einseitige Bewegungsrichtung hält der stärkste Muskel nicht lange durch. Zum einen Erstarren diese Muskeln, Bänder und Sehnen, verlieren ihre Elastizität - sie sind verspannt. Beim alten Menschen erkennbar an seinem nach vorn gekrümmtem Stehen und Gehen.

Bild: Der muskulöse Rücken (links) und der organgefüllte Bauch (rechts) bilden zwar die Mitte des Körpers, doch hat jede dieser Funktionseinheiten ganz andere Aufgaben zu erfüllen. Dem wird die jeweils spezielle Pulsationsübung für Rücken und Bauch gerecht.

Zum anderen werden Muskeln, Sehnen und Bänder trockener und morscher und fangen dann mit zunehmender Dehnung an zu reißen. Weiterhin können die Wirbel der Wirbelsäule nicht mehr elastisch gehalten werden, es kommt zur Verrutschungen der Wirbel und damit zu Quetschungen von Nerven, die aus den Wirbeln in den Körper führen. Nicht zuletzt sind alle Muskeln stark durchwoben von Blutgefäßen, die im gequetschten Zustand ihre Arbeit auch nicht mehr richtig ausüben können und verkümmern.

Bei der Rückenpulsation geht es vor allem darum, die Zusammenziehkraft der rückwärtigen Muskeln zu verstärken, dem Körper wieder Rückhalt zu geben. Bei der Bauchpulsation geht es im Wesentlichen darum, die vorhandene Bauchmuskeldecke aus ihrer Stauchung und Verkrampfung zu befreien und sie dazu einmal ordentlich nach außen auszudehnen. Dabei sollte man darauf achten, auch das Zwerchfell weit nach außen zu dehnen.

Das Zwerchfell ist eine breite und dicke Muskelplatte, die den Bauchraum vom Brustraum trennt. Beide Räume wirken wechselseitig aufeinander ein, denn auf dem Zwerchfell liegen die Herzspitze und die Lungenspitzen.

Bei der Stauchung des Bauchraumes durch langes gebeugtes Sitzen werden somit nicht nur Verdauung, sondern auch Herz- und Lungentätigkeit räumlich und funktionell eingeschränkt. Nur das gerade Sitzen mit ungestauchtem Bauch erlaubt ein ungehindertes weites Atmen in den Bauchraum hinein, gibt dem Herzen Raum zum Schlagen, verschafft den großen

Körperadern Freiraum, massiert die inneren Organe rhythmisch und regt ihre Verdauungstätigkeit zusätzlich an.

Nicht nur das Gesicht, auch das Erscheinungsbild des Körpers wird von unbewussten Gefühlen und Gedanken beeinflusst. Zur bildlichen Körpersprache gehören das gesamte Aussehen, auch die unterschiedlichen Bewegungen der Körperteile. Auf jede noch so kleinste Regung kann der Mensch sich einen Reim machen. Ein Kommunikationsexperte drückte es einmal so aus: „Man kann nicht nicht kommunizieren." Was bedeutet, selbst wenn wir ganz still stehen und gar nichts machen und nichts sagen: Auch das sagt etwas aus. Für den Körper bedeutet das wiederum, jede Muskelbewegung – ob bewusst oder unbewusst, zusammengezogen oder ausgedehnt – ist auf irgendein Gefühl oder Gedanken zurück zu führen.

Nehmen wir das Winken mit der Hand. Hält man die Hand dabei mit der Handfläche nach innen, dann weiß jeder Mensch weltweit: Das bedeutet, jemanden heran winken. Weist die Handfläche beim Winken aber nach außen, dann bedeutet das: Geh weg oder lass das sein. Einschränkend muss gesagt werden, dass weder mimische noch gestische Bewegungen wirklich überall auf der Welt die gleiche Bedeutung haben. In Indien zum Beispiel bedeutet das Schütteln mit dem Kopf Zustimmung, also Ja.

Doch für alle Menschen gilt: Jeder Mensch lebt in einer eigenen Umwelt und somit auch in einer eigenen Gedanken- und Gefühlswelt. Wiederkehrende Gedanken und Gefühle bedeuten wiederkehrende Muskeltätigkeit oder Muskeluntätigkeit - somit andauernde Verspannungen und Verkrampfungen. Negative Gedanken und Gefühle, Sorgen, Zeitdruck, Stress lassen beim Körper inklusive beim Gesicht die vorderen Funktionseinheiten zusammenziehen, was die hinteren Funktionseinheiten ausdehnt.

Bild: Gedehnte Rückenmuskeln, gestauchte Bauchmuskeln zeugen oft von einer großen Last des Lebens, die der Mensch zu tragen hat. Oder von zu wenig pulsierender Bewegung.

Der Mensch duckt sich ganz unbewusst vor den Nackenschlägen der Umwelt und zieht die Schultern nach vorn. Kummer und Angst beugen den Hals und ziehen Brust- und Bauchmuskeln zusammen. Ganz allgemein kann gesagt werden: Nach vorn gebeugte Menschen, deren Rückenmuskeln gedehnt und deren Bauchmuskeln verkürzt sind, kann man ansehen - ob krank, traurig oder alt - dass ihnen das Leben eine Last ist.

Positive Gedanken, Freude, Glück, Verliebtsein, auch Verdienst und Gewinn dehnen die vorderen Funktionseinheiten aus, ziehen die hinteren zusammen.

Menschen mit geradem Rücken und einer gewissen Anspannung der Rückenmuskeln, die Brust rausgestreckt, signalisieren Erfolg und Tatendrang. Beim Sport kann man die Sieger eines Wettkampfes beobachten, wie sie mit hochgestreckten Armen weit nach oben hopsen. Lachen lässt die Gesichtsmuskulatur nach außen dehnen. Ein verliebter Mensch strahlt mit allen Fasern seines Körpers.

So kann die Pulsation der Körpermuskeln dazu beitragen, nicht nur den Verkrampfungen, Erschlaffungen und Erstarrungen der Muskeln zu begegnen, sondern auch ein bewusst strahlenderes Körperbild zu erschaffen.

Zunächst ganz anders

Grau ist alle Theorie. Es war das Jahr 2010. Ich hatte die Pulsation des Lebens ziemlich gut begriffen. Theoretisch. Praktisch war ich von sichtbaren Ergebnissen meilenweit entfernt. Obwohl ich sehr viel Gedankenarbeit leistete. Mit allen möglichen Wörtern und Gegenwörtern versuchte ich, auf meine oberen Augenlider Einfluss zunehmen. Stolz war ich schon darauf, dass ich innerlich ein Zusammenziehen und Ausdehnen zu spüren meinte. Ich probierte und experimentierte viel, unter anderem mit Zeitabschnitten, wie oft und wie lange ich jeweils welche Wortpaarhälften denken musste. Auch zog und zerrte und schob und dehnte ich auch sonst viel an meinem Körper herum.

Der Ehrgeiz hatte mich nicht nur gepackt, er hielt mich mit eisernen Fäusten fest. Ich wollte und musste dem Geheimnis der Augenlidstraffung auf den Grund kommen. Nicht allein mit Willens- und Gedankenkraft, sondern auch mittels der mir damals bewusst zugänglichen Mimikmuskulatur begann ich immer öfter, meine Gesichtsteile zu bewegen. Um mich noch mehr anzuspornen, stellte ich mir das Ziel, innerhalb eines viertel Jahres um 10 Jahre jünger auszusehen. Weil ich dazu auch mehr körperlich aktiv sein musste, kaufte ich mir ein kleines Trampolin und trat einem Sportverein bei.

Eine in der Nähe meiner Wohnung liegende Kampfsportschule bot sich an, und zufälligerweise hatte dort gerade die ein Kurs in der Sportart Haidong (koreanischer Schwertkampf) begonnen. Ich bin ganz und gar kein Sporttyp. Das können alle meine Sportlehrer bestätigen. Ich bewege mich körperlich äußerst ungern. Radfahren muss ich, weil ich kein Auto mehr habe. Nach einem Probetraining, das mir recht einfach erschien, entschloss ich mich um der Verjüngung willen, hier ein bisschen mitzutrainieren.

Außerdem nahm ich mir vor, einmal in der Woche ein bisschen zu joggen. Schon nach wenigen Wochen hatte ich deutliche Ergebnisse zu verzeichnen. Allerdings völlig andere als erwartet. Mein ganzer Körper schmerzte von den ungewohnten Bewegungen. Ich hatte eine dicke Backe, weil durch starkes Dehnen und Zusammenziehen der Wangen, Nase und Augen eine verkapselte Zyste über einem abgestorbenen Zahn aufbrach und sich eine Rieseneiterbeule bildete. Ich fürchtete, mein letztes Stündlein hätte geschlagen und dass sich der Eiter in meinem Kopf und Gehirn ausbreitet. Nachdem ich alle meinen Mut zusammen nahm, stach ich mit einer Nadel in mein geschwollenes Zahnfleisch. Den Rest erspare ich Ihnen. Ich lebe noch. Der Zahn und die Stelle über dem Zahn, wo die Zyste saß, ist inzwischen von einem Fachzahnarzt in gute Ordnung gebracht.

Eines Tages brach ich mitten auf dem Weg zum Einkaufen per Rad fast völlig zusammen. Ich bekam wie aus heiterem Himmel einen Migräneanfall, wie ich ihn noch nie erlebte. Ich kannte diese Art Kopfschmerz schon. Pünktlich jeden Monat stellte er sich ein, mal zu Neumond, mal zu Vollmond, mal irgendwann. Aber er kam. Ich bin darauf vorbereitet, nehme ein Migränezäpfchen, der Spuk ist dann schnell vorbei. Dieses Mal nicht. Auch das dritte Zäpfchen schien kaum etwas zu bewirken. Nachdem ich mich nur mit Mühe nach Hause geschleppt hatte,

innerhalb von Minuten bekam ich hohes Fieber, war ich kaum noch in der Lage, mich zu bewegen. Zwei ganze Tage und Nächte lag ich wie im Koma im Bett, konnte mich nicht rühren, alles schmerzte und ich war in einem Stadium der totalen Apathie.

Nur ganz langsam besserte sich die Situation. Erst am vierten Tag fühlte ich mich wieder normal. Was war denn das? Lange Zeit konnte ich es nicht zuordnen. Bis ich bei meinen Recherchen auf eine Information stieß, die mich aufhorchen lies. Amerikanische Wissenschaftler hatten herausgefunden, dass schwere Migräneanfälle zu heilen ginge, wenn sie die Muskeln zwischen den Augenbrauen durchtrennten. Jetzt war es klar: Ich hatte zu der Zeit des Migräneanfalls sehr stark geübt, meine Zornesfalte, die sich tief zwischen meine Augenbrauen gegraben war, zu dehnen. Tag und Nacht dehnte ich den Brauenzwischenraum immer wieder auseinander, der jedoch anfangs sofort wieder zurückschnellte, wenn ich die Konzentration darauf nachließ. Das muss hier einen Reiz ausgelöst haben, der zu dem starken Schmerzanfall führte. Mit diesem Migräneanfall war jedoch ein positiver Effekt verbunden. Der erstarrte Muskel, der die Zornesfalte zusammenhielt, rastete wieder aus, die Stirn blieb seither gedehnt – und ich bekam nie wieder Migräne.

Zur gleichen Zeit beschäftigte ich mich mit den neuen Medien und erlernte Audio- und Video-Software zu bedienen. Schon als Kind malte ich gern und es war ein langer Traum, einmal einen Trickfilm selbst zu produzieren. Das „Geheimnis der Pumpenfee“ wurde mein erster Trickfilm. Natürlich beschäftigt er sich mit dem Alterungs- und Verjüngungsprozess.

Das Verjüngungs-Geheimnis der Pumpenfee

Bild: Jeden Morgen sitzen Gustav, Otto und Karl auf ihrer Bank im Park – seit sie Pensionäre sind.

Drei Pensionäre

Otto, Gustav und Karl sitzen im Park auf der kleinen Bank unter der großen Eiche. So, wie jeden Morgen. Also, wie jeden Morgen, seit sie in Pension gegangen sind. Und das ist schon viele Jahre her. Gustav war einmal Ingenieur für Straßenbau gewesen. Otto war Lehrer und Karl Malermeister. Früher einmal. Jetzt waren sie Pensionäre.

Anfangs, vor vielen Jahren, hatten sie sich morgens noch eine Menge zu erzählen, wenn sie sich hier trafen. Was sie mal so gemacht hatten, früher, als sie noch nicht Pensionäre waren. Und was sie so alles jetzt tun könnten, wo sie endlich Pensionäre wären. Mit der Zeit wurden es immer weniger Sätze, die sie redeten. Warum sollten sie viel reden, sie wussten nun schon alles voneinander, was sie so früher einmal gemacht hatten und alles darüber, was sie jetzt so machten und auch alles darüber, was sie noch zu tun gedachten, jetzt, wo sie endlich Pensionäre waren. Was soll man darüber noch viele Sätze verlieren. Sie taten eben, was zu tun war. Männer reden darüber nicht so viel. Vor allem, wenn es eigentlich gar nicht so viel zu tun gibt.

Aber sich morgens im Park zu treffen, das war zu einer Art heiligen Handlung geworden. Sie trafen sich früh, so gegen 8 Uhr, wenn noch recht wenige Menschen zu sehen waren. Wenn die Morgenvögel noch sangen und wenn der Morgentau noch im Gras glitzerte.

Sie kamen beinahe immer alle zugleich an, nickten sich einen guten Morgen zu, setzten sich hin und kuckten. Wohin sie kuckten? Geradeaus, zur Seite, manchmal nach oben und nach unten. Aber meist geradeaus. Soviel gab es nicht zu sehen. Zumal sie in Gedanke vertieft waren und ihr Blick eigentlich gar nichts wirklich sah. Nichts von dem Park. Sie sahen nach innen, in die Erinnerungen hinein, in die Zeit hinein, wo sie noch keine Pensionäre waren, wo sie noch voller Leben waren und sie mitten im Leben standen und so viel zu tun hatten, dass sie sie sich oft danach gesehnt hatten, endlich Pensionäre zu sein.

Eines Morgens sagte Gustav etwas. Gustav saß von Anfang an zwischen Otto und Karl in der Mitte und das blieb die ganzen Jahre so.

Gustav: „Die Pumpe da vorn ist ganz schön alt und verrostet, genau wie wir."

Irgendwie gehörte die Pumpe zu diesen drei Pensionären. Seit sie sich hier im Park trafen, war sie immer dabei. Sie stand etwas abseits von der Parkbank und war schon da, wenn die Männer morgens kamen und blieb auch noch da, wenn sie sich gegen Mittag verabschiedeten, um nach Hause zum Mittagessen zu gehen, das ihre Frauen gekocht hatten. Diese alte Wasserpumpe gehörte irgendwie zu ihnen, obwohl sie sie nie richtig beachtet hatten. Sie war eben immer da, rührte sich nicht und sagte auch nichts. Was die Männer auch nicht erwarteten, dass die Pumpe etwas sagen würde. Nun fand sie Beachtung. Gustav hatte das mit seinem Satz über ihren alten Zustand zustande gebracht. Otto ließ sich sofort auf dieses Thema ein.

Otto: „Was war das noch für einfache Technik damals, zur aktiven Zeit der alten Wasserpumpe. Heute ist alles Hightech."

Gustav: „Schade, dass sie hier so verrosten muss. Man könnte sie doch in ein Museum bringen."

Karl: „Da können wir uns gleich dazu stellen, ne lass mal, sie steht hier ganz gut. Sie ist so alt und verrostet wie wir."Gustav und Otto nickten, Karl hatte Recht. Dann schwiegen sie wieder und kuckten nach oben, nach unten, nach rechts und nach links. Meist aber kuckten sie gerade aus und versanken in ihre Erinnerungen.

Plötzlich unterbrach ein Zischen die Stille, dann knallte es ein wenig. Otto, Gustav und Karl zuckten erschrocken zusammen. Schließlich waren das ungewöhnliche Geräusche so früh am Morgen im Park. Dann saß eine kleine Frau auf dem Pumpenrohr vor ihnen.

Bild: Plötzlich saß eine kleine Frau vor ihnen auf dem Pumpenrohr.

Die Pumpenfee

Die Frau saß auf dem Rohr, hatte die Beine übereinander geschlagen, winkte zu ihnen herüber und rief freundlich: „Hallo!“

Gustav, der ehemalige Ingenieur, fand als erster die Sprache wieder und erwiderte automatisch: „Hallo!“ Dann setzte er auch gleich nach: „Wer sind denn Sie?“

Die kleine Frau auf der Pumpe erwiderte: „Ich bin die Pumpenfee.“

Gustav: „Entschuldigen Sie, gute Frau, aber es gibt keine Feen.“

Pumpenfee: „Ob es keine Feen gibt, das weiß ich nicht, mich aber gibt es, Sie können mich doch sehen und Sie reden mit mir, also muss es mich doch geben.“

Gustav: „Ja, ich rede mit Ihnen, aber ich glaube nicht, dass Sie eine Pumpenfee sind, denn Feen gibt es nicht.“

Pumpenfee: „Ihr Glaube ist Ihre Privatsache und dazu kann ich nichts sagen. Sie müssen außerdem auch gar nicht glauben, dass es mich gibt. Sie sehen mich und wir reden miteinander. Das genügt für mein Dasein. Ich bin gekommen, um Ihnen zu danken.“

Gustav: „Wofür?“

Pumpenfee: „Dafür, dass Sie so freundlich über meine Pumpe geredet haben. Es ist ein schönes Gefühl, beachtet zu werden.“

Gustav: „Bitte, gern geschehen.“
Da mischte sich Otto, der Lehrer ins Gespräch. Bislang hatte er etwas irritiert zugehört und zugesehen. Nein, er glaubte natürlich auch nicht, dass diese Frau da vorn eine Pumpenfee war. Feen, das wusste er als Lehrer ganz genau, gibt es wirklich nicht. Doch er war schlau und wollte diese Frau jetzt sofort der Lüge überführen. Er fing ganz freundlich zu reden an, doch in seinem Inneren war der Pädagoge erwacht, der Lügen nicht dulden durfte.

Otto: „Guten Morgen, Frau Pumpenfee. So heißen Sie doch, oder?“
Pumpenfee: „Nein, ich heiße Pofilasistria, und ich bin eine Pumpenfee, das ist ein Unterschied.“

Otto war entgeistert über so viel Dreistigkeit und sagte energisch, wie damals in der Klasse, wenn ihn Schüler so zu belügen versuchten: „Es gibt keine Feen!“

Pumpenfee: „Das sagte Ihr Nachbar schon und ich antwortete auch schon darauf. Können wir jetzt aufhören, solche großen philosophischen Themen über Sein und Nichtsein zu behandeln? Ich bin hier, um Ihnen zu danken und Ihnen mein Pumpengeheimnis zu verraten. Ich möchte auch etwas Gutes für Sie tun. Das ist in unserer Feenwelt so üblich.“

Gustav fühlte sich angesichts dieser Worte und der Tatsache, dass da eine kleine Frau auf dem Pumpenrohr saß, mit ihnen ganz normal redete und behauptete, eine Fee zu sein, in seine Kindheit zurück versetzt, wo er mit großer Vorliebe Märchen gelesen hatte. Damals glaube er noch an Feen, Kobolde und Geister und sprechende Tiere. Später studierte er Ingenieurswesen, alle seine Mitstudenten hätten ihn ausgelacht, wenn er gesagt hätte, dass er an Märchenwesen glaubte. Außerdem hatte diese kleine Frau da drüben auf der Pumpe

Recht. Er musste hier nicht glauben, er sah und hörte sie. Schelmisch fragte er: „Früher, in meinen Märchen, haben Feen immer drei Wünsche erfüllt. Erfüllen Sie uns auch drei Wünsche?“

Pumpenfee: „Ich bin leider keine Märchenfee, die könnte sicher drei Wünsche erfüllen. Ich bin eine Pumpenfee, doch mein Pumpengeheimnis wird Sie auch froh machen.“

Otto, immer noch verärgert: „Was soll das schon für ein Geheimnis sein, was von einer alten Wasserpumpe kommt. Jeder Mensch weiß, wie sie funktioniert, da ist nichts Geheimnisvolles mehr dabei. Jetzt gibt es Hightech. Auch bei Wasserpumpen.“

Pumpenfee: „Genau, wegen all dem Hightech, das es heute so gibt, habt ihr modernen Menschen das Pumpengeheimnis vergessen. Dabei könnte es euer Leben viel schöner machen.“

Gustav wurde jetzt neugierig: „Wissen Sie, Pofistria..“
Pumpenfee: „Verzeihung, ich heiße Pofilasistria.“
Gustav: „Ja, entschuldigen Sie, der Name ist doch etwas zu kompliziert für mich gewesen, als dass ich ihn mir gleich gemerkt hätte, aber wissen Sie, Po fi la sis tri a, ich bin alt und brauche keine Geheimnisse mehr, mir würde es schon reichen, wenn ich meine Hände wieder richtig bewegen könnte. Da steckt das Rheuma drin, es tut weh und ich kann gar nichts mehr tun zu Hause. Wo ich doch so gern Modellschiffe bastelte. Dabei hilft mir Ihr Pumpengeheimnis auch nicht, oder?“

Pofilasistria: „Doch, genau dafür ist es genau richtig. Dafür und für noch so vieles mehr.“

Otto: „Dann verraten Sie uns endlich Ihr Pumpengeheimnis, Sie machen mich jetzt echt neugierig. Denn wenn es für Gustavs Rheumahände gut sein kann, dann sicher auch für meinen ewig mit Hexenschuss geplagten Rücken.“

Pofilasistria: „Ja, auch dafür ist es gut, mein Pumpengeheimnis. Doch ich kann es Ihnen nur verraten, wenn Sie mir schwören, dass Sie es niemals an irgendjemanden weiter sagen. Es ist ein uraltes Geheimnis und das soll es auch bleiben. Ich will es nur Ihnen sagen, weil Sie so freundlich über meine Pumpe gesprochen habt, als Dankeschön eben.“

Gustav: „Ich kann nicht für die anderen sprechen, aber für meinen Teil versichere ich, dass ich keine Geheimnisse ausplaudere. Das bin ich als Ingenieur gewohnt. Schließlich haben wir auch betriebsinterne Informationen gehabt, die wir nicht nach außen tragen durften.“

Otto: „Ich als Lehrer bin von Berufs wegen eine Vertrauensperson, ich bin sogar verbeamtet. Niemals würde ich eine verwaltungsinterne Angelegenheit mit Leuten außerhalb der Verwaltung oder der Schule besprechen. Ich verrate das Geheimnis natürlich auch nicht. Nicht einmal meiner Frau, das kann ich versprechen.“

Pofilasistria: „Und was ist mit Ihrem dritten Nachbarn neben Ihnen? Er spricht wohl gar nicht?“

Gustav stubst Karl an: „Du Karl, was sagst du dazu?“

Karl rührt sich nicht, dreht nur den Kopf ein wenig zu Gustav und sagt leise: „Ihr spinnt doch. Es gibt keine Feen und wenn es sie nicht gibt, kann man mit ihnen auch nicht sprechen und sie können keine Geheimnisse verraten. Ich interessiere mich nicht für Pumpengeheimnisse. Und jetzt lasst mich damit in Ruhe.“

Das Geheimnis der Pumpenfee

Pofilasistria: „Gut, dann ist es ja abgemacht. Sie verraten mein Geheimnis niemandem, aber ich verrate es Ihnen. Das Pumpengeheimnis lautet: Zusammenziehen und ausdehnen."

Otto brach in schallendes Gelächter aus und prustete los: „Was will man mehr von einer Pumpenfee erwarten! Zusammenziehen und ausdehnen! Hahaha. Das ist ein Spaß. Ich habe selten so gelacht."

Pofilasistria, völlig unberührt von Ottos Gelächter: „Nun, Sie haben sich selten so ausgedehnt. In den letzten Monaten und Jahren nicht. Ich kann mich jedenfalls nicht erinnern."

Otto, verblüfft über dies Antwort, war wieder ernst geworden: „Wieso habe ich mich ausgedehnt?"

Pofilasistria: „Beim Lachen dehnt man sich aus. Als Sie eben lachten, haben Sie sich weit nach hinten gelehnt, dabei dehnten Sie Ihre Lunge, Ihr Zwerchfell und ihren Bauch aus, auch Ihr Mund hat sich weit ausgedehnt, die Mundwinkel schoben sich fast bis zu den Ohre, so sehr haben Sie gelacht. Und ich weiß, dass Sie die letzen Jahre hier auf dieser Parkbank nie so gelacht, also sich nie so sehr ausgedehnt haben. Sie saßen immer nur nach vorn zusammengezogen und rührten sich kaum."

Otto: „Ich sagte ja, dass ich ständig Rückenschmerzen habe. Immer dieser Hexenschuss, das tut eben sehr weh und da kann man sich nur nach vorn gebeugt sitzen. Aber da sind wir bei Ihrem Versprechen. Dass Ihr Pumpengeheimnis meinem Rücken helfen soll. Ich habe eben gelacht, ja, aber die Pointe von Ihrem Witz über Ihr Geheimnis, das gar keins ist, ist jetzt bekannt. Da lache ich nicht mehr drüber. Zumal ich eben, als ich lachte und mich, wie Sie sagten, ausdehnte, wieder einen starken schmerzvollen Stich im Rücken spürte. Ihr Pumpengeheimnis hilft da wohl eher nicht."

Pofilasistria: „Ich sagte auch Zusammenziehen und Ausdehnen. Beides zusammen ist das ganze Geheimnis. Es ist das Geheimnis des Lebens und der Lebensenergie. Jetzt wissen Sie mein Lebens-Energie-Pumpen-Geheimnis. Verraten Sie es niemandem."

Kaum hatte sie das letzte Wort ausgesprochen, zischte es wieder, es knallte leise und Pofilasistria, die kleine Pumpenfee, war verschwunden.

Gustav schaute Otto fragend an: „Stimmt´s, du hast sie auch gesehen?"

Otto: „Ich glaube ja, aber ich weiß es jetzt nicht mehr wirklich so genau. Kann es nicht auch sein, dass wir nur geträumt haben? Es ist ein so schöner Frühlingsmorgen. Vielleicht saß nur eine Amsel auf der Pumpe. Was sagst du dazu Karl?"

Karl rührte sich nicht, sog nur an seiner dritten Zigarette an diesem Morgen. Dann pustete er den Rauch in die frische Frühlingsluft des Parks und murmelte: „Ihr wisst es doch selbst, es gibt keine Feen. Ich sah keine, sprach mit keiner, das ist alles, was ich dazu sage."

Gustav starrte immer noch auf das Pumpenrohr, wo eben noch eine kleine Frau gesessen hatte, die von sich behauptete, eine Pumpenfee zu sein und Pofilasistria zu heißen. Das konnte er doch nicht geträumt haben. Jetzt war sie nicht mehr da. Nichts war von ihr geblieben. Genauso gut hätte es auch sein können, dass sie niemals da gewesen war. Ja, das konnte auch so sein, sie war nicht da gewesen. Das war für alle das Beste. Er würde nie mit

jemandem über dieses Geschehen an diesem Frühlingsmorgen reden. Niemals. Er war schließlich Ingenieur, wenn auch in Pension.

In Ottos Kopf gingen ähnliche Gedanken vor sich. Er zweifelte nicht daran, was er eben gesehen hatte. Er war sich klar darüber, eben mit einer kleinen Frau gesprochen zu haben, die auf dem Rohr der Pumpe saß, die schon immer hier im Park neben der Parkbank stand. Er war viele Jahre Lehrer gewesen und an Schulen passieren noch wunderlicherer Dinge als das eben. Wenn er nicht an solche Wunder glaubte, dann müsste er sein ganzes Lehrerdasein verleugnen. Aber man muss ja nun auch nicht wirklich über alles reden.

So saßen die drei Männer an diesem Frühlingsmorgen nebeneinander, sprachen nicht und kuckten. Sie kuckten nach rechts und nach links, nach oben und unten, aber meist nach vorn. Sie trafen sich auch weiterhin den ganzen Frühling, den ganzen Sommer und den halben Herbst jeden Tag hier. Natürlich nur, wenn es nicht regnete. Im Spätherbst, als der Wind die Blätter von den Parkbäumen fegte, trafen sie sich nicht mehr. Es war zu kalt und ungemütlich. Manchmal kamen sie im Winter hierher, wenn der Schnee eine dicke weiße Decke über den Parkboden gelegt hatte und die Wintersonne es sehr freundlich meinte. Doch erst im nächsten Frühling kamen sie wieder täglich zu ihrer Bank im Park – so wie jedes Jahr ab Frühlingsanfang und seitdem sie Pensionäre waren.

Die Lebens-Energie-Pumpe

Es war acht Uhr morgens und sie trafen fast gleichzeitig ein. Jeder nickte dem anderen einen guten Morgen zu, dann setzen sie sich wie gewohnt auf die Bank. Gustav saß wie immer in der Mitte zwischen Otto und Karl. Karl zündete sich seine erste Zigarette an diesem herrlichen Frühlingsmorgen an. Er blies den Rauch in die frische Frühlingsluft des Parks und murmelte: „Verdammt schönes Wetter heute."

„Ja, die Sonne meint es endlich wieder gut", sagte Otto und Gustav nickte mit dem Kopf und sagte: „Stimmt."

Jetzt war bis zum Mittag eigentlich alles Wesentliche besprochen.

Wie sie so still nebeneinander auf der Bank saßen und wie gewohnt kuckten, bemerkte Otto, dass Gustav seine Hände so komisch bewegte.

Otto: „Was machst du da mit deinen Händen?"
Gustav: „Ich pumpe."
Otto: „Was machst du?"
Gustav: „Ich pumpe sie voller Lebensenergie. Du weißt doch, das Geheimnis der Pumpenfee." Gustav zwinkerte Otto zu.

Otto machte große Augen und wiederholte Gustavs Worte: „Du pumpst deine Hände voller Lebensenergie? Wie denn das?"

Gustav: „Na, du weißt doch: Zusammenziehen und ausdehnen. Das Pumpengeheimnis der Pumpenfee."

Otto war sichtlich neugierig, wackelte mit dem Kopf und fragte nach: „Wie, du ziehst deine Hände zusammen und dehnst sie aus? Wie geht das? Was hat das mit Lebensenergie zu tun?"

Gustav: „Na, kuck doch. Ich balle die Hand zur Faust, ganz fest, wie wenn du einen Pumpenstempel in das Pumpenrohr drückst. Dabei drücke ich die Muskeln der Innenhand

zusammen und es entsteht eine Art Stau in den zusammengedrückten Blutgefäßen. Dann dehne ich die Innenhand ganz stark aus, wie wenn du den Pumpenstempel wieder zurück ziehst. So, wie nun das Wasser in der Pumpe vom dem Pumpensog nach oben gesogen wird und aus dem Rohr ins Freie strömt, so strömt nun das Blut in starkem Maße durch die Adern meiner Innenhand. Doch dabei drücke ich jetzt die Muskeln der Außenhand zusammen, wobei jetzt hier ein Stau in den Blutgefäßen erzeugt wird. Balle ich die Hand wieder zu einer Faust, dehne ich die Muskeln der Außenhand und nun strömt in der Außenhand das Blut stärker. Zusammenziehen und Ausdehnen lässt den Lebenssaft Blut besser durch meine Hände innen und außen strömen."

Otto: „Mann, das war ein richtig wissenschaftlicher Vortrag. Soviel hast du seit Jahren nicht mehr gesprochen."

Gustav, stolz über dieses Lob: „Ich bin Ingenieur, wenn auch im Ruhestand. Mir ließ das Pumpengeheimnis der Pumpenfee einfach keine Ruhe. Auch wenn wir nie wieder seit den vergangenen Frühlingstag, als sie uns erschienen ist, darüber gesprochen haben. Es beschäftigte mich, was an diesen einfachen zwei Worten „Zusammenziehen und ausdehnen" ein Geheimnis sein sollte. Jeder Mensch auf der Welt kennt das doch, daran konnte nichts Geheimnisvolles sein. Und doch, es ist so. Die Pumpenfee hatte Recht. Es half mir, ich kann jetzt meine Hände wieder gut bewegen. Seit jenem Frühlingstag habe ich meine Hände jeden Tag in dieser Art und Weise zusammengezogen und ausgedehnt."

Otto: „Jeden Tag? Ich denke, du hattest immer so große Schmerzen in den Händen?"

Gustav: „Ja, hatte ich auch, und wie. Aber sieh mal, ich und du, wir wissen, dass diese Pumpenfee da vor uns auf dem Pumpenrohr gesessen hat. Ob wir es nun wahrhaben wollen oder nicht. Uns ist etwas ganz Unglaubliches passiert. Etwas, was eigentlich nicht möglich sein kann, weil es doch keine Feen gibt, wie wir wissen. Ich habe viel darüber nachgedacht, aber keine Erklärung gefunden. Jedenfalls nicht für das Erscheinen dieser Fee Pofilasistria. Ich habe mir sogar ihren komischen Namen gemerkt. Ich dachte über sie nach und zog dabei meine Hände zu einer Faust zusammen und dehnte sie danach aus. Am Anfang tat das auch wirklich sehr weh und ich machte es nur ganz wenig. Aber es wurde irgendwie mit jedem Tag besser. Nach ein paar Wochen hatte ich sogar wieder warme Hände, was ich nun seit Jahren schon nicht mehr hatte. Und dann war mir klar: Die Durchblutung hatte wieder verstärkt eingesetzt. Das ist das Pumpengeheimnis. Das Herz ist doch auch nur eine Blutpumpe. Es zieht sich zusammen und dehnt sich aus und lässt so das Blut durch die Adern strömen. Nichts anderes machte ich mit den Händen. Sie sind sozusagen zu kleinen zusätzlichen Herzen geworden. Zu Lebens-Energie-Pumpen. Ich habe keine Schmerzen mehr, ich kann wieder meine geliebten Modellschiffe bauen und meiner Frau im Haushalt helfen. Aber da schütze ich ab und zu noch Schmerzen in meinen Händen vor. Ich will ihr nicht ihre Hausarbeit wegnehmen."

Rücken und Bauch, Hände und Füße

Otto staunte: „Mensch, Gustav. Das freut mich für dich." Nach einer Weile setze er fort: „Ich mache das auch."

Gustav: „Was? Die Hände pumpen?"
Otto: „Nein, meinen Rücken."
Gustav: „Ach was? Wie kann man einen Rücken pumpen?"

Otto: „Weißt du, ich bin immer aufrecht durch das Leben gegangen. Das meine ich moralisch, aber auch körperlich. Wenn ich vor der Klasse stand, dann stand ich aufrecht, damit die Schüler mich respektierten. Ohne Respekt gehst du in der Schule unter.

Ich war Lehrer für Mathematik und Geografie und liebte meine Fächer und meinen Beruf. Bis ich eines Tages den ersten Hexenschuss hatte. Er kam wie aus heiterem Himmel, stich, zack, ich sackte zusammen. Der Schmerz war die reinste Hölle. Ich konnte mich nicht mehr bewegen und schon gar nicht mehr aufrecht stehen.

Mit Hilfe von Medikamenten und Spritzen ging es nach einiger Zeit wieder, doch es kam immer wieder und wieder. Ich musste meinen geliebten Beruf aufgeben, wurde vorzeitig pensioniert und fand, dass mein Leben jetzt eigentlich nicht mehr wirklich sinnvoll war. Weder sinnvoll noch gab es viel zu lachen."

Gustav: „Das tut mir leid. Aber du sagtest, du hast deinen Rücken gepumpt. Wie geht denn das?"

Otto: „Erinnerst du dich, wie die Pumpenfee meinte, ich hätte mich schon lange nicht mehr ausgedehnt, weil ich schon lange nicht mehr gelacht hätte?"

Gustav nickte und Otto fuhr fort: „Auch ich habe über die Worte der Fee nachgedacht, nachdem ich genau wie du zu keinem Ergebnis gekommen war, was ihre Existenz anbelangte. Doch es hatte mich zutiefst getroffen, als sie sagte, ich würde nie lachen - also dass sie mich die ganze Zeit nicht lachen sah. Schließlich musste ich zugeben, dass sie Recht hatte. Ich war wirklich nur noch trübsinnig. Es gab einfach nichts zu lachen in meinem Leben. Wo ich doch zu nichts mehr zu gebrauchen war, nicht für den Lehrerberuf mehr und zu sonst auch nicht, da ich ständig Angst vor neuen Schmerzen im Rücken hatte."

Gustav: „Sag doch schon endlich, wie pumpt man Lebensenergie in den Rücken?"

Otto: „Warte es doch ab. Ich war richtig ärgerlich über diese Pumpenfee und ihre Aussage, dass ich nicht lachen würde. Was ging die das denn an? Wo es doch sowieso keine Feen gab. Was ging es Feen, sogenannte Pumpenfeen an, die es nicht gab, dass ich nicht lachte? Je mehr ich mir darüber den Kopf zerbrach, desto ärgerlicher wurde ich. Und dann bekam ich im späten Herbst wieder einen Hexenschuss. So richtig. Es tat so sehr weh, dass nicht einmal mehr die Spritzen halfen. Der Arzt meinte, ich müsste am Rückgrat operiert werden, das wäre die einzige Lösung. Eventuell, fügte er hinzu. Manchmal helfe so eine Operation und manchmal nicht, meinte er. Er wolle ehrlich zu mir sein. Bei älteren Menschen sei das eben so, da ist der Körper schon etwas gebrechlich. Das gab mir zu denken. Ich hatte Angst vor dieser Operation, die nur eventuell helfen könnte. Weißt du, ich begann dann, der Fee irgendwie zu glauben. Sie hatte doch gesagt, dass ihr Pumpengeheimnis auch meinem Rücken helfen würde. Und soll ich dir was sagen: Es half."

Gustav: „Ach was? Ja? Wie? Erzähle doch endlich!"

Otto: „Ganz einfach. Ich zog die Rückenmuskeln zusammen und dehnte sie aus. Wenn ich diesen Satz hier so einfach sage, dann muss ich hinzufügen, sooo einfach war das nicht." Otto stellte sich hin und zwar so, dass er für Gustav und Karl von der Seite zu sehen war. „Hinten im Rücken, da wo die Beuge ist", fuhr er mit seiner Erzählung fort und wies auf die hintere Rückenstelle, die er meinte, „da führen ganz viele Muskeln zusammen. Aber genau an dieser Stelle sind sie eben sehr schmal und noch klein. Wenn man immer nur steht oder nach vorn gebeugt sitzt, dann erstarren diese Muskeln, die dazu gehörigen Sehnen und Bänder, die die

Muskeln zusammenhalten und mit dem Skelet verbinden, erstarren ebenfalls. Und irgendwann halten sie die Wirbelsäule nicht mehr. Das bedeutet, dass die Nerven, die aus den einzelnen Wirbeln der Wirbelsäule treten, gequetscht werden können. Wie bei mir. Was sich Hexenschuss nennt.“

Gustav unterbrach ihn lachend: „Na, du weißt aber auch schon ganz gut über deinen Rücken Bescheid. So wie ich über meine Hände.“

Otto: „Ja, das war auch wichtig. Ich begann nun, genau wie du, ganz langsam erst, die Rückenmuskeln hier genau an dieser unteren Stelle zusammen zu ziehen. Ich sage euch, das war wirklich sehr schmerzhaft. Das Ausdehnen war viel leichter. Das machte ich sowieso schon jeden Tag, wie die Pumpenfee richtig bemerkt hatte, indem ich nach vorn gebeugt saß. Ich beugte mich jetzt noch mehr nach vorn, um die Rückenmuskeln richtig auszudehnen, dann beugte ich mich nach hinten und zog die Rückenmuskeln fest zusammen.

Natürlich nur sehr wenig am Anfang, aber es wurde immer besser. Ich erinnerte mich an die Gespräche mit den Sportlehrern an unserer Schule im Lehrerzimmer, wie sie über die Schüler lästerten, die dick und unbeweglich waren. „Denen bringen wir das Bewegen schon bei, wir sind Ausdauer trainiert“, meinten sie, immerhin hatten sie ein richtiges Sportstudium hinter sich. Ich erinnerte mich an dieses Wort Ausdauer. Das wollte ich mit meinem Rückenpumpen sein, ausdauernd. Ich hatte sonst auch nicht viel was anderes zu tun.

So pumpte ich langsam, aber immer besser, meinen Rücken den ganzen Winter über. Und seht mal, das kann ich jetzt schon.“ Otto dehnte sich ganz weit nach hinten und streckte dabei auch noch seine Arme nach oben. Schließlich stellte er sich sogar noch auf die Zehenspitzen. „He“, mischte sich nun Karl ein, der schon wieder an seiner dritten Morgenzigarette sog: „Willste zum Zirkus gehen damit?“

Bild: „Seht mal, das kann ich jetzt schon,“ sagte Otto und stellte sich sogar auf die Zehenspitzen.

Ein neues Leben

Otto setzte sich lächelnd zurück auf seinen Bankplatz: „Nein, sicherlich nicht. Aber ich werde demnächst nicht mehr so oft in den Park kommen können. Wir haben uns einen neuen Garten gekauft und dort gibt es viel zu tun. Jetzt kann ich doch wieder meinen Rücken besser bewegen und es wird bestimmt noch besser werden mit dieser geheimnisvollen tollen Lebens-Energie-Pumpe. Ich stellte weiterhin fest, dass meine Bauch- und Verdauungsbeschwerden, die ich auch immer hatte und dachte, die würden vom vielen Ärger in der Schule kommen, besser geworden sind. Beim Zusammenziehen des Rückens dehne ich gleichzeitig den Bauch aus und dabei bekommen die Organe hier mehr Platz und Luft und werden auch lebendiger und energievoller gepumpt."

Gustav unterbrach ihn aufgeregt: „Und ich wende das Pumpen auch schon bei meinen Füßen an, die mir genau wie die Hände immer so weh getan haben. Dreimal pumpen ist wie Urlaub für die Füße. Es ist dasselbe Prinzip. Erst ziehe ich die Zehen und die Fußsohle ganz stark nach innen zusammen, dann spreize ich die Zehen und ziehe den Fuß nach oben. Am Anfang hatte ich mit Fuß- und Wadenkrämpfen zu tun dabei. Es war alles so verkrampft und erstarrt. Doch Zusammenziehen und Ausdehnen, das machte sie lebendig, beweglich, durchblutet und der Stoffwechsel funktioniert nun auch besser. Das ist das Pumpengeheimnis - ich liebe es." Gustav strahlte über das ganze Gesicht. „Und du?" Mit dieser Frage wandte er sich an Karl: „Hast du das Pumpengeheimnis auch angewandt?"

Karl sog, bevor er antwortete, noch einmal kräftig an seiner Zigarette und stieß den Rauch in die frische Frühlingsluft des Parks: „Nein, habe ich nicht. Ich sagte doch schon, für mich gibt es keine Feen und keine Feengeheimnisse. Außerdem habe ich weder Rücken-, noch Hand- noch Fußschmerzen. Ich pumpe mir schon immer den Zigarettenrauch in die Lunge und das Nikotin ins Blut. Das ist mir bisher gut bekommen auch ohne Pumpengeheimnisse. Aber wenn es euch dadurch besser geht, ist es doch gut. Übrigens werde auch ich nicht mehr so oft in den Park kommen können."

„Wieso nicht?" fragte Gustav verblüfft. Ihm schien es unvorstellbar, dass sie nicht mehr zu dritt morgens im Park zusammen sitzen sollten.

Karl: „Ich muss jetzt den Haushalt machen, meine Frau hat so viel zu tun."

Otto: „Ich denke, sie hat ihren Kosmetikerinnenberuf auch schon aufgegeben und bezieht Rente?"

Karl: „Ja, hatte sie auch. Bis ich ihr im vergangenen Frühjahr von der Pumpenfee und deren komischem Pumpengeheimnis erzählte."

Gustav: „Ich dachte, du glaubst nicht an Feen? Und außerdem hatte sie uns doch streng untersagt, das Geheimnis weiter zu erzählen. Wieso hast du das gemacht?"

Karl: „Also erstens glaube ich auch nicht an Feen und nicht an Pumpenfeen. Aber ich habe hier mit euch gesessen und eine kleine Frau auf dem Pumpenrohr sitzen gesehen und reden gehört. Und ich hörte, dass sie etwas von zusammenziehen und ausdehnen erzählte. Ob sie das nun ein Geheimnis nennt oder nicht, zusammenziehen und ausdehnen ist kein Geheimnis. Das ist ein Prinzip der Natur und des Lebens und man muss das auch beim Auftragen von Farben und Lacken und Tapeten beachten. Ich bin Malermeister, ich weiß, wovon ich spreche.

Ich erzählte es zu Hause meiner Frau, was uns da im Park passiert sei. Und wir redeten noch eine Weile darüber. Eines Tages teilte sie mir mit, dass sie ab sofort wieder arbeiten würde. Und zwar nicht mehr als Kosmetikerin, sondern als Trainerin. Sie hatte sich ein Gesichts-Pumpen-Training ausgedacht, das gegen Falten wirkt und das Bindegewebe strafft, es bei sich selbst ausprobiert und dann alle ihre früheren Kundinnen zu einem Probetraining eingeladen. Die fanden das so toll, dass sie nun regelmäßig Kurse gibt."

Otto: „Aber da könnte sie doch trotzdem wie bisher den Haushalt weiter machen. Wieso machst du das nun? Davon hast du doch sonst nie was gehalten?"

Karl: „Ich mache es auch nicht so rasend gern. Doch sie verdient mit ihren Kursen inzwischen eine Menge Geld, weil die Frauen sichtbare Ergebnisse in ihren Gesichtern erkennen. Sie hat schon Wartelisten für ihre Kurse und keine Zeit mehr für den Haushalt. Ihr wisst doch, wie Frauen so sind. Bloß keine Falten und so. Mit diesem Gesichts-Training kann meine Frau wohl so einiges straffer pumpen.

Jedenfalls wollten wir uns schon immer eine lange Schiffsreise leisten. Das können wir nun im nächsten Herbst. Aber nur, wenn sie genügend Zeit für ihre Kurse hat. Ich bin heute hergekommen, um euch das mitzuteilen, denn wie gesagt, ich mache jetzt die Hausarbeit. Die muss vormittags erledigt sein, dann muss ich kochen, denn meine Frau will mittags ihr Essen auf dem Tisch haben, wenn sie in ihrem Alter schon so viel arbeitet." Als er zu Ende gesprochen hatte, stand er auf, steckte sich eine neue Zigarette an, nickte den beiden Männern auf der Bank einen schönen Tag zu und schlenderte aus dem Park hinaus.

Der Verrat des Geheimnisses

Gustav und Otto sahen ihm hinterher, bis er um eine Ecke verschwunden war. In Ottos Kopf waren bei der Erzählung von Karl die Gedanken gerast. Wenn Karl die heilige Bank verließ wegen ungeliebter Hausarbeit, warum sollte er hier noch sitzen, wo doch ein so schöner Garten auf ihn wartete. Er würde Blumen pflanzen und Gemüse anbauen, eine Sitzecke einrichten… Er räusperte sich und murmelte: „Tja. Ich muss dann auch los, du weißt, unser neuer Garten. Ab und an werde ich sicherlich mal vorbei kommen." Er stand auf, nickte Gustav noch einen schönen Tag zu und schlenderte aus dem Park. Gustav sah ihm nach, bis er hinter einer Ecke verschwunden war. Dann sah er zur Pumpe hinüber.

„He", rief Gustav zur Pumpe rüber: „He, Pumpenfee, lass dich sehen!" Aber an der Pumpe rührte sich nichts, nur eine erste Biene in diesem Frühling summte torkelnd noch etwas benommen vom Winterschlaf vorbei.

„He Pofilasistria", rief Gustav etwas lauter: „Danke für dein Pumpengeheimnis. Karl hat es seiner Frau verraten und die hält Seminare damit, was bedeutet, ganz viele Frauen kennen es schon und es hilft ihnen. Und wenn es einige Frauen kennen, dann kennen es bald alle Menschen. Otto hat es ebenfalls geholfen. Ich werde es auch weiter erzählen. Es ist eine schöne Lebens-Energie-Pumpe, dieses Zusammenziehen und Ausdehnen, das sollen ruhig alle Menschen wissen. Ich hoffe, du bist deswegen nicht böse."

Die kleine Pumpenfee winkte ihm lächelnd hinterher.

Dann stand auch er auf und schlenderte langsam zum Park hinaus. Auf ihn warteten hunderte Teile eines neuen Modellbootes, die er mit seinen schmerzfreien Händen und Fingern nun in vielen Stunden liebevoller Kleinarbeit zusammenfügen würde. Er freute sich darauf. In Gedanken war er schon bei dieser schönen Arbeit und wohl auch schon viel zu weit weg von der alten Parkbank, auf der sie noch eben zu dritt gesessen hatten.

So hörte er nicht das Zischen und den leisen Knall. Und weil er sich auch nicht umdrehte, sah er auch nicht, wie ihm die Pumpenfee Pofilasistria, die nun wieder auf dem Pumpenrohr saß, die Beine übereinander geschlagen, lächelnd hinterher winkte.

Neue Medien und wissenschaftliches Herangehen

Ton- und Filmbearbeitung und –produktion eröffneten mir eine neue Welt der Übungen. Diese Medien entlasteten meine Gedanken-Übungs-Aktivitäten, die bislang doch recht mühsam und nicht so wirklich erfolgreich waren, wie ich es mir erhofft hatte.

Zunächst erarbeitete ich mir Zusammenzieh- und Ausdehn-Übungen nur über den Ton. Er erschuf passende Musik aus vorgefertigten Loops und besprach die Dateien entsprechend. Kaufte mir einen MP3-Player und nun zog das technische Übungs-Zeitalter mit entsprechend potenzierte Effektivität bei mir ein. Auch hier teste ich einige Monate, eher Jahre, welche Übungen in welcher Länge mit welchen Worten am besten funktionieren und was weiß ich alles. Ich wollte auch einigermaßen wissenschaftlich vorgehen. Deshalb nahm ich Fotos von meinem Gesicht auf. Nachdem ich mich einige Zeit zuvor über mein Spiegelbild so erschrocken hatte, erschrak ich nun über mein Foto. Ich sagte schon, dass ich mich stark

schminkte und der nackten Wahrheit nie wirklich ins Gesicht sah. Höchstens, um sie gleich zu verdecken. Aber da war sie nun, die nackte Wahrheit meines alternden Gesichtes. Und sie war schrecklich anzuschauen. SO SAH ICH AUS????

So sah mein Gesicht im Jahre 2010 aus, ungeschminkt.	Und so sahen damals meine oberen Augenlider von Nahem aus.

Es war sonnenklar, ich musste meine Übungen gewaltig intensivieren. Sie sollten effektiver und alltagstauglicher werden. Dazu ergründete ich noch mehr Theoretisches über Muskelaufbau und Kapillarbildung, über Nervenfunktionen und Gewebeaufbau. Nach und nach – in einem doch viel längerem Zeitraum als ich zu denken wagte, stellten sich Ergebnisse und Erfolge ein. Sowohl, was Verbesserungen meines Aussehens als auch was die Optimierung meiner Übungen anbelangte. Mein halbwegs wissenschaftliches Vorgehen verlangt, dass ich Notizen zu meinem Vorgehen und natürlich zu den Ergebnisse und Vorkommnissen mache.

Im Folgenden ein paar Auszüge aus meinen Aufzeichnungen.

20.12.2010
Ich beschäftige mich mit dem Blut als Verjüngungselixier. Zur Haut. Es ist phänomenal, wie ich mit der einen Stunde Pulsation die Durchblutung der Haut anrege. Aber was passiert danach? Welche langfristigen Veränderungen rufe ich bei der Haut hervor? Nun, der Körper reagiert auf Veränderungen mit Anpassung, schon wegen des Energieeffizienzgesetzes. Wenn Ruhe herrscht, fährt er alle Systeme zurück. Das heißt, auch die Kapillare werden zurückgezogen. Wie wenn eine Krake ihre Arme einzieht. Kommt der Körper in Bewegung, muss er, dass ist seine angeborene Pflicht, diese bewegten Teile durchbluten, mit allen Kräften des Körpers versehen. Ist diese Bewegung nur einmalig, wird er nicht sofort Kapillare neu wachsen lassen, sondern die Bewegung wird nur schwerfällig vonstatten gehen. Mit der Zeit, je öfter er aber bewegt wird, desto mehr ist er darauf eingestellt, denn ein System aus der Ruhe in die Bewegung also von Null auf 100 hochfahren kostet ja auch viel mehr Energie als sich auf die Anforderungen einzustellen. So also baut der Körper jetzt in alle Häute neue Kapillare ein. Die

Durchblutung aller Hautsysteme verbessert sich enorm. Mit der Zeit mehr und mehr, sagen wir es mal so. Aha. Und wie merke ich das? Außer, dass es nach der Übung kribbelt??? Ich weiß ja nun schon so viel über den Körper, aber ich weiß eigentlich nichts. Wie genau findet eine Erweiterung der Durchblutung statt? Und was hat das mit Alterung zu tun. Nun ja, das genau will ich ja herausfinden, bevor ich über das Verjüngungselixier Blut schreiben kann. Für mich selber aber müsste es Veränderungen ergeben? Wenigstens spürbare??? Bis auf die Pickelchen der Haut. Fühle ich mich lebendiger??? Sehe ich jünger aus??? Ich weiß es nicht. Glaube es aber eben nicht.

11.12.2011
Ach ja, ich beschloss heute, meine Haare nicht mehr zu färben. Lass das Alter kommen. Zum Glück habe ich ein freundliches Gesicht bekommen und wahrscheinlich bekomme ich auch kein Zahnfleischbluten mehr und keine Nervenverspannung im Gesicht. Jünger sehe ich nicht aus, aber ich gefalle mir langsam wieder. Ich renne jetzt mit einem total gedehnten Gesicht rum, wenn irgend möglich. Wichtig – gaaaaanz wichtig ist die Dehnung an der Nasenwurzel, dort, wo die Zornesfalte ist. Diese Region zieht sich von zwei Seiten zusammen, so dass man hier Längs- und Querfalten bekommt. Bekommen kann. Und vor allem macht dieses Zusammenziehen das Gesicht klein und hutzelig mit der Zeit. Dagegen kann ich mich noch eine Weile wehren, bis mir auch das gleich gültig wird. Ich bin gespannt, wie ich mit grauen Haaren aussehe. Wahrscheinlich gleich 100 Jahre älter. Ich bin die ich bin. So, wie ich bin.

14.7.2012
Komme ich mal zu meinem neuen Projekt: Klopf dich schön. Dazu muss ich mehr aus dem Koreanischen Wissen haben. Es wäre schön, wenn ich es mit dem Koreaner zusammen mache. Aber ob es jemand mit mir zusammen machen will??? Ich will es nicht auf die medizinische Ebene bringen. Ich will es zunächst nur auf die Ebene des Bindegewebes bringen. Das ist genug. Das Bindegewebe ist aufgebaut wie ein Schwamm. Die Basis eines Schwammes ist ein Gerüst, das einem Baum gleicht. Jede Pflanze ist nach diesem Gerüst aufgebaut. Es differenziert sich von einer starken Stamm-Mitte aus immer weiter bis zu ganz kleinen Verästelungen. Beim Schwamm kommt jetzt hinzu, dass diese Äste nicht dünn sind wie bei einem Baum, sondern sich breit ziehen und an den äußeren Breiten auch noch zusätzlich gedehnt sind, so dass es zu einer Faltenbildung kommt. So entstehen viele Hohlräume, die Wasser binden. Ein Schwamm kann sich deshalb mit Wasser vollsaugen. Ähnlich ist es mit dem Bindegewebe. Die Knochen und die Muskeln sind auch Bindegewebe. Sie bilden sozusagen das feste Gerüst des Körpers. Jetzt kommen die kleinen Bindegewebsästchen, diese Bindegewebsfüllmaterial, dass viel Feuchtigkeit aufnehmen kann, um die Nerven, die Blutgefäße, die Knochen und Muskeln je nach Stelle im Körper zu schützen, zu polstern.
Ernährt wird das Bindegewebe von Innen. Doch es muss sich auch von Außen bewegen. Es muss bewegt werden. Das kann man über die unterschiedlichsten Reize, wie Sonne und Regen, wie Kälte und Hitze. Das alles hält so ein Bindegewebe aus. Je mehr es gereizt wird, desto größer ist seine Aktivität. Wer ständig in einem Klima lebt, in Innenräumen, sich kaum bewegt, seinen Körper keine Reize zukommen lässt, bei dem ist die Möglichkeit, dass das Bindegewebe erschlafft, sehr groß. Natürlich gibt es auch genetische Unterschiede.

Und nun das Klopfen. Die äußere Bindegewebsschicht des Körpers ist multifunktional. Sie reagiert sowohl auf differenzierte Zustände wie Hitze und Kälte, aber auch auf starke Schläge von außen. Bis zu einem gewissen Grad. Je besser gepolstert das Gewebe ist, desto besser kann es äußere Schläge abhalten. Den Organismus schützen. Was seine Aufgabe ist. Kampfsportler kennen das Phänomen. Die ersten Monate haben sie überall am Körper blaue Flecke, weil der Körper die Schläge von außen noch nicht genügend abwehren kann. Doch schon bald ist der Körper eines Kampfsportlers gut gewappnet dagegen, sein Bindegewebe ist straff und gut gepolstert und es gibt keine blauen Flecken mehr.

14.11.2012
Im Gegensatz zu vor drei oder vier Jahren sehe ich heute besser aus. Jünger, straffer, freundlicher, strahlender, weiter. Das ist die regelmäßige Übung. Inzwischen halte ich die Kopfhaut auch schon fast den ganzen Tag nach hinten gezogen. Irgendwann renkt sie sich so ein. Wie meine Mundwinkel, die fast von allein schon oben stehen. Ich habe vollere obere Wangenknochen, was eher Polster sind, meine Augäpfel liegen nicht mehr so tief im Kopf. Falten und Runzeln sind weniger, obwohl oder vielleicht weil ich mich nicht mehr eincreme. Meine Haare sind nun fast so, wie sie früher waren, nur noch wenige graue Haare durchziehen sie. In der letzten Zeit machte ich wieder mehr Sport, aß nach 17 Uhr nichts mehr, ich nahm wieder ab. Außerdem ist mein Körper muskulöser, mein Bindegewebe insgesamt straffer. Ja, das kann ich so feststellen. Deutlich. Was nutzt es? Nun, ich sehe dem allgemeinen Ansehen attraktiver aus.

22.1.2013
Die Körpermaschine in Schuss zu halten ist nicht so einfach. Seit zwei Stunden arbeite ich daran. Im Bett zuerst Gesichtsgymnastik. Jetzt aber mit Schmackes. Da müssen genauso viele Wiederholungen gemacht werden wie mit den Arm- und Beinmuskeln und so. Aber so ganz langsam habe ich das Gefühl, dass das Gesicht, der gesamte Kopfbereich, wieder ordentlich beweglich, elastisch und durchblutet ist. Noch nicht wie bei einer 33jährigen, aber eben schon gut. Dann machte ich ca. 40 Minuten Frühsport, dann den Kopf und Körper klopfen. Es demoliert die obere Hautschicht, die sich nun verstärken muss gegen die Gewalt von außen, die ungewöhnliche Gewalt. Das festigt das gesamte Bindegewebe, was ich denke ich mal auch schon irgendwie spüre und sehe. Dadurch kommt es zu einer erhöhten Produktion von Irgendwas, was bedeutet, Organe und Drüsen müssen mehr arbeiten und verarbeiten. Also jünger.

1.9.2013
Warum auch immer ich um diese Zeit wieder wach sein muss. Jedenfalls nutzte ich die Zeit, um pmkh mit dem Afterschließmuskel zu machen. Da arbeitet eine ganz besondere Muskelpumpe, die an Stellen Blut staut und wieder fließen lässt, was im Alltag so nicht beachtet wird. Denke ich mal. Ich bin kein Anatom. Aber ganz wichtig ist, dass sich die Unterbauchregion ganz stark dehnt und vorwölbt, da werden innere Organe gedehnt und stärker durchblutet als zuvor. Und meine obere Augenregion hängt mit starken Marionettenfäden an dieser Funktion. Als würde hier meine obere Augenregion richtig auseinandergerissen, so sehr war es hier verengt und verkrampft. Ich sagte ja, dass es nicht mit rechten Dingen zugeht, dass meine oberen Augenlier so über die Augen hängen.
Ja, im Alter zieht sich alles mehr und mehr zusammen, weil wir es eben nicht mehr genügend dehnen. Es dehnt sich nicht von allein, das muss man selber tun.

4.9.2013
Ich habe Erfolg mit meinem Körper. Mit meinem Fitness und der Spannkraft. Ich fühle mich gut. Meine Haare sind auch kaum grau. Richtig schön dunkel glänzen sie. Ich habe eine gute Figur, es ginge schlanker, aber dafür esse ich zu viel und zu fett und zu gut.

21.9.2013
55 Minuten Frühsport, und ich fühle mich pudelwohl. Ich habe das Gefühl, dass meine Muskeln schon stärker geworden sind. Und meine gesamte körperliche Spannkraft nahm ebenfalls zu.

23.9.2013
Ich wachte mit Kopfschmerzen auf, die migräneartige Züge trägt. Ich hatte jetzt ewig keine Migräne. Noch geht es ohne Zäpfchen, aber wer weiß? Ich spüre deutlich, wie sich Muskelwurzeln da an der Nasenwurzel zusammenziehen, krampfen. Das kann mit dem Essen gestern zusammenhängen, genauso wie mit dem Wetter, mit meinem Sport. Mit sonstwas. Es kann auch damit zusammenhängen, dass ich in den letzten Wochen meine Oberlippe zusammenziehen ließ, was ja bekanntlich bis zum Rücken-Po-Ansatz reicht. Das heißt, hier bewege ich große körperliche Kräfte. Gegen den Altersstrom. Es bekommt meinen oberen Augenlidern. Ich erinnere mich an starke Migräneanfälle damals, als ich meine Zornesfalte auseinanderzog.

1.10.2013
In diesem Jahr werde ich 59 Jahre alt. Ja ja. Ich machte heute früh fast eine Stunde Frühsport. Es geht mir gut. Am Sonntag liefen viel tausend Menschen den Berlin Marathon. Das könnte ich bei weitem nicht. Es gibt aber ältere Menschen, die können das. Die trainieren extra dafür. Ich trainiere für einen beweglichen und spannungsvollen jugendlichen Körper. Ohne Marathon. Mal sehen.

3.10.2013
In der Nacht machte ich wieder pmkh. Mit dem Kinn. Ich zog vor allem aber über lange Zeit die Oberlippe zusammen. Nun steht sie fast schon so dort, ohne dass ich es noch bewusst machen muss. Jetzt kommt eine neue Baustelle dazu. Innere Augen weiten. Die Nasenwurzelstelle, wo sich alles zusammenzieht, wo das Gesicht sich letztlich nach unten bewegt, die muss nach oben geschoben und vor allem gedehnt werden. Das werde ich jetzt gezielt anwenden. Zuzüglich zu der Oberlippe. Was soll ich sonst machen??? Ich verjünge mich dadurch zwar nicht so, wie ich es gern hätte. Aber beim Casting für eine 60jährige Oma, wie sich die jungen Regisseure das so vorstellen, komme ich auch nicht infrage. Ich passe als Typ nirgendwo rein. Zumal ich kein richtige Typ bin. Nicht mal mehr die bulldoggengesichte böse Tante.

4.10.2013
Eine Stunde Frühsport, ohne Probleme. 150 Liegestütze. 50 Kniebeugen, eine Minute Bauchmuskel in Spannung halten, und vieles mehr. Vor allem viel Hopsen auf dem Trampolin - es ging schon wieder eine Feder kaputt.

5.10.2013

Die Baumform des Alterungsprozesses. Wie ist die zu verstehen? Da ist das Ei, das befruchtete Ei. Darin ist alles Mögliche enthalten, für diese eine Lebensform versteht sich. Aber vorbereitet für alles Mögliche. Dann kommt es in EINE spezielle Umgebung. Es werden schon viele Möglichkeiten ausgeschaltet. Das erkennt man am Gehirn des Babys, das ca. im 4 oder 6 Monat viele seiner Gehirnzellenvernetzungen verliert. Jetzt lebt es nicht chaotisch, sondern gerichtet. Es richtet sich immer weiter aus, es wird dabei immer spezieller. Weitere Möglichkeiten des Organismus gehen verloren. Der Organismus wird ganz speziell. Mauerer, Mutter, Politiker. Mit einer ihn ganz speziellen Umgebung.
Was hat das nun mit dem Alterungsprozess zu tun? Durch viele seiner Regionen fließt kein Blut. Du musst dich da mal ranzoomen. So, wie in deinem Gesicht die gesamten tausendfachen Mimikmöglichkeiten NICHT genutzt werden, dadurch das Gesicht altert. Man sagt ja nicht umsonst, Sport hält gesund. Aber eben auch kein Leistungssport. Sondern ein Sport, der allseitig den Körper beansprucht. Allseitigkeit, Vielseitigkeit ist lebensverlängernd

8.10.2013
Vor einigen Jahren begann ich über Verjüngung nachzudenken, zu recherchieren. Vor vier Jahren begann ich Methoden zu entwickeln, die zur Verjüngung beitragen könnten. Vor 2,5 Jahren trat ich einem Kampfsportbund bei. Vor zwei Jahren kaufte ich mir ein größeres Trampolin und begann intensivere Fitnessübungen. Ich fahre ziemlich viel und weit Rad. Fast täglich. 20, 30 Kilometer sind keine Seltenheit. Vor einigen Monaten, zwei?, drei? begann ich, den Muskelaufbau zu aktivieren. Und seit dem Sommer laufe ich auf Socken um den Berg. Und ich klopfe regelmäßig den Körper ab. Ich halte morgens oft die Beine ca. 20-30 Minuten hoch. Bin ich nun jünger??? Also körperlich auf jeden Fall. Meine Haare sind voller und dunkler geworden. Kaum grau, ja, grau ist schon drin, aber eben insgesamt sehen sie eher dunkel aus. So wie zu jungen Zeiten. Ich besitze eine Fitness, die ich kaum in jungen Jahren hatte. Doch bei Verjüngung schauen wir immer aufs Gesicht und auf die Haut insgesamt. Und da tut sich Verjüngung bei mir etwas schwer.

13.10.2013
Es steht fest, dass ich Kurse gebe. Am Dienstag gehe ich um 11 Uhr zu Frau K., da habe ich den Termin wegen der Raummiete für meine Gesichtsgymnastik. Jetzt ist es so: Ich habe einen preiswerten Raum, sogar mit besonders guten Konditionen, das erste Mal ist kostenfrei. Ich habe sogar recht gute Flyer, also eine gute Gestaltung. Denke ich. Ich kann den sogar selbst ausdrucken. Muss ich aber nicht, ist nun nicht so teuer. Wie viel? Das Blatt kostet 5 Cent, ich drucke wie viele aus? Das ist es ja. Ich weiß es nicht. Denn jetzt kommen wir zu dem Punkt, wo der Haken beginnt. Ich bin mit meinem Gesicht nicht so zufrieden, dann ich dafür Reklame laufen könnte. Gesichtsgymnastik. Ja, ich habe viele Erfolge. Aber das Altern ist trotzdem nicht aufzuhalten. Es ist sichtbar. Ich kann zwar sagen, das und das hat sich verbessert bei mir, aber sehe ich aus wie die blühende Jugend??? Nein. Das ist mein Problem. Es ist jetzt auch gerade die Jahreszeit, wo die Haut fürchterlich trocken und knitterig ist. Rede dich nicht raus, du wirst 60 im kommenden Jahr! Ich fasse es nicht. Ich fasse es überhaupt nicht.
Ich zähle jetzt mal alles Positive auf, was ich in den letzten vier Jahren, wo ich Verjüngung betreibe, erreichte.

- *Ich bin wesentlich fitter geworden*
- *Ich habe sehr viel Fett abgenommen*

- *Ich habe viele neue Muskeln dazu gewonnen*
- *Ich bin in einem schönen Sportclub gelandet*
- *Ich bin viel beweglicher geworden*
- *Ich bin schön schlank geworden, trage jetzt die Größe S, also meist so um die Größe 38, undenkbar mein Leben lang*
- *Mein Haar ist nur wenig von grauen Haaren durchzogen, es mutet kraftvoll dunkel an*
- *Meine oberen Augenlider hängen nicht so stark über die Augen, ich habe sie meist im Griff*
- *Meine Mundwinkel kann ich schön schon nach oben ziehen*
- *Ich kann meine Oberlippe nach oben ziehen beim Sprechen,*
- *Ich kann breit lächeln und lachen*
- *Ich habe eine schöne Kontur des Gesichtes, nicht mehr so bulldoggenmäßig*
- *Mein Hals ist knitterfrei und noch recht straff*
- *Mein Dekolleté ist straff*
- *Meine Lippen sind voll und rot*
- *Meine Augäpfel liegen nicht mehr so tief in den Höhlen*
- *Ich habe insgesamt, wenn ich darauf achte, ein strahlenderes und positiveres Aussehen*
- *Meine Haare sind voller und halten das Volumen besser*
- *Ich fühle mich insgesamt vital, gesund und fit*
- *Ich komme morgens gut aus dem Bett, ohne Beschwerden*
- *Ich bin gesund, keine Altersbeschwerden*

Ich denke, das ist doch viel.
Jetzt mal das negative

- *Ich bin trotzdem gealtert*
- *Ich verlor Unterfett im Gesicht, was es faltiger macht*
- *Ich habe zahlreiche Knitter auf den Augenlidern, um die Augen, ganz viele Falten und Knitter um den Mund, an den Wangen rechts und links vom Mund*
- *Ich habe gelbe Zähne*
- *Ich verlor zwei Zähne, der gesamte Zahnapparat ist irgendwie anders und es kann sein, dass ich noch mehr Zähne jetzt verliere*
- *Ich habe graue Haare in meinem dunklen Haar*
- *Meine Haut am ganzen Körper ist trocken und knitterig*
- *Ich habe im Gesicht und auf den Handrücken und Armen Altersflecken*

Ich meine, die Vorteile überwiegen. Die Altersflecken kann ich zumindest im Gesicht mit Makeup verdecken, wenn ich aus dem Haus gehe. Ob das die Zeit außer Haus hält, glaube ich nicht. Ich denke, die Leute akzeptieren mich auch mit Altersflecken. Aber ich wüsste doch zu gern, wie ich sie beseitigen kann. Ich betupfte sie mit Essigessenz, davon ist der Fleck unter der Nase, der aussieht, als hinge mir Popel aus einem Nasenloch, also ganz schrecklich, jetzt noch dunkler geworden. Ich denke, ich brannte diese Stelle mit der Säure, es kann sein, dass sich dort Schorf bildet. Das heißt, dass Reparaturtrupps dort waren. Ob sie auch gleich das Melatonintierchen abbauen, weiß ich nicht. Denn gegen Melatonin arbeitet mein Immunsystem ja nicht. Und ich denke, diese Tierchen verstecken sich in dem Melatonin. Also ich werde es ja sehen. Momentan hasse ich diese Flecken, besonders den

an der Nase. Was mich ebenfalls sehr stört ist, dass die oberen Augenlider trotz aller Bemühen kaum straffer geworden sind. Und es stört mich sehr, dass das Fett im Gesicht so stark abgebaut ist, dass ich starke Falten und Runzeln um den Mund herum habe.

6.1.2014

10.13 Uhr
Ich sitze schon wieder seit Stunden und bereite den Kurs für heute technisch vor. Ich brauche ja Listen und Karten und was weiß ich. Ich bin gut vorbereitet. Bestens. Aber… Nun ja, es werden Leute da sein. Es ist ja umsonst, kucken kann man ja. Aber werden Sie wiederkommen? Werden Sie heute schon 10er Karten kaufen? Das wäre mir am liebsten. Aber werden sie??? DAS ist jetzt die Frage. Ist der heutige Tag, sind die Aussichten von heute 44 Euro wert???? Ich denke nein. Sie gehen nach Hause und überlegen es sich. Und? Ist mir doch egal. Wenn der Saal leer bleibt, mache ich den Kurs nicht.
Ich bin einmal um den Berg gelaufen. Es geht mir gut danach. Fast. Nein. Gar nicht. Ich bin voller Adrenalin. Hölle.
Was muss ich heute noch machen? Die Sachen kontrollieren, alles noch mal ordentlich packen. Baden. Haare eindrehen. Schminken, ein bisschen mehr auf jugendlich??? Gut kleiden. Armband mit Glitzer. Kurz vor fünf Uhr, 17 Uhr, losfahren. Aufstellen, ausprobieren. Nein, ich will um 17 Uhr da sein. Lieber bin ich vorher fertig und gehe noch rüber zur Sportschule, einen Tee trinken.
Ich schaffe es, ich bin sehr gut vorbereitet. Ich kann außerordentlich gut reden und ich kenne mein Thema sehr gut. Wenn ich etwas „falsch" mache, bemerkt es niemand. Meine Übungen sind effizient, nicht zu anstrengend, aber man merkt schon, dass man es braucht. Hölle!

11.53 Uhr
Ich trank eben Tee. Jetzt ist mir zum Kotzen. Richtig schlecht. Es ist zum Kotzen. Es schlägt mir alles auf den Magen. Vor allem das Brot, das ich gestern kaufte und gestern und heute aß. Zum Kotzen. Was mache ich????

12.50 Uhr
Heiß gebadet, kalt geduscht. Dazu war es noch ein Wirlpoolbad. Schön. Jetzt brutzelt das Essen auf dem Herd. Nicht zu viel. Es soll mir ja nicht schlecht sein. Danach drehe ich Haare auf, creme mein Gesicht. Makeup und so weiter. Das geht klar.
Mein Ziel heute für den ersten Kurs Gesichtsgymnastik? Meine Ziele: Es soll alles klappen, was ich mir so vornahm. Die Geräte funktionieren, es ist Strom da, die Kabel reichen. Ich bekomme es gut aufgebaut. Dann soll es klappen, dass ich es kurz und knackig erzählen kann, dass ich den Leuten die Energie und Motivation geben, die sie brauchen, um wiederzukommen. Um sich für die Gesichtsgymnastik zu entscheiden. Dann soll es klappen, dass die Videos gut rüber kommen und dass die Teilnehmer diese Methode gut für sich finden. Das muss ich ihnen noch sagen, dass es gut für sie ist. Mein Ziel ist, einen problemlosen Ablauf zu haben, Zwischenbeifall, positive Resonanz auf das, was ich so sage und mache. Mein Ziel ist, dass die Leute ausgesprochen begeistert sind mit meinem Gesichtsgymnastikkurs und gern und voller Freude wiederkommen, sogar noch Leute mitbringen.

14.17 Uhr
In drei Stunden kommen die ersten Leute. Oder es kommt niemand. Ich habe die Wahl. Ich sehe bis jetzt schon ganz gut aus. Haare gewickelt, das erste Mal für heute eingekremt. Nach mehreren Tagen mal wieder. Das füllt für eine ganze Weile die Zellen. In einer Stunde oder so noch mal.

21.55 Uhr
Langsam sinkt mein Adrenalinspiegel. 16 Leute – Frauen – waren da. 16!!!! 16!!!! Ich hatte gerade genug Stühle reingestellt. Ich war gerade früh genug da. Als ich aus dem Haus kam, regnete es. Schon die erste Misere, die eigentlich nicht sein sollte. Dann packte ich das Stativ aus, es fehlte der Knopf, wo man den Beamer ranschraubt und in eine vorgefertigte Öffnung steckt. Na, der Halteknopf, der so oft verloren geht bei Stativen. Wieso er weg ist weiß ich nicht. Zu Weihnachten war er noch da und seither habe ich das Stativ nicht benutzt. Es lag nicht draußen, nicht auf dem Flur, jedenfalls habe ich es nicht gesehen. Es ist weg. Ich stellte den Beamer auf einen Stuhl, der auf dem Tisch stand, alles ging gut. Man lobte mich für meinen Kurs und eine Frau prophezeite, ich werde mich nicht retten können vor Kurse. Drei Leute kauften eine Zehnerkarte. Das heißt, zumindest die Raummiete ist für zwei Monate bezahlt.

Mein Weg bis zu den ersten Kursen war steinig und holprig. Tag für Tag, Schritt für Schritt, arbeitete ich mich sowohl theoretisch als auch praktisch vor. Ich kam vorwärts und fiel wieder zurück. Es war am Anfang nicht meine Absicht, Kurse zu geben. Ich traute mich aber, weil mein Körper und vor allem mein Gesicht inzwischen gute positive Ergebnisse aufwiesen.

2011	2012	2013

Das Prinzip meiner Übungen

Wie sahen sie denn nun aus, meine Übungen? Ich blieb beim Grundprinzip der Gegensätzlichkeit. Allerdings verwendete ich dafür jetzt nicht mehr die Worte „Liebe“ und

Hass“. Durch die Erforschung der Pulsation des Organismus wusste ich vom Zusammenziehen und Ausdehnen der einzelnen Funktionseinheiten und welche Wirkung das erzielte. Nämlich die Aktivierung der Durchblutung. Das Blut sorgte dann für eine Durchfeuchtung des Gewebes, es baute neue Kapillare und neue Gewebestrukturen auf. Die Muskulatur wurde kräftiger, spannungsvoller und beweglicher, die Sehnen und Bänder ebenso. Die Knochen genauso. Wo Blut ist, ist Leben. Und Blut ist nur dort, wo lebendiger pulsierender Rhythmus ist.

Anders als das Training des Körpers in vielen Fitnesscentern trainiere ich nicht die einzelnen Muskeln, sondern die Funktionseinheiten des Kopfes. Ich benutze die Muskeln dafür. Ob Mund, Nase, Augen, Wangen, Kopfhaut oder Nacken, alle diese Bereich, ich nenne sie Einheiten, funktionieren nach demselben Prinzip: sie ziehen sich zusammen und dehnen sich aus. Da Muskeln sich nur zusammenziehen können, hat jede Funktionseinheit mindestens zwei Muskeln oder Muskelgruppen, die entgegengesetzt wirken. Zieht sich der eine Muskel zusammen, was ein Zusammenziehen der Funktionseinheit bewirkt, dehnt sich der andere Muskel aus. Und umgekehrt. Zieht sich der andere Muskel zusammen, kommt es zum Ausdehnen der Funktionseinheit und der gegenüberliegende Muskel wird ausgedehnt. Diese Bewegung mache ich bei den Übungen extrem stark, extrem lange. Das regt die Durchblutung und damit den Gewebeaufbau an. Die Funktion dieser beübten Einheit kann mit der Zeit immer besser ausgeübt werden. Da sie spanungsvoller ist, wie in jungen Jahren.

Alle meine Übungen bauen auf diesem Prinzip auf: Ich ziehe es zusammen, ich dehne es aus. Zum Beispiel: Ich ziehe den Mund zusammen, (ich mache ihn spitz) – ich dehne den Mund aus (ich mache ihn breit oder rund). Ich ziehe meine Augen zusammen, ich kneife sie zu – ich dehne sie aus, ich reiße sie weit auf. Ich sehe nach links - ich sehe nach rechts. Das ist die Basis. Daraus lassen sich viele Variationen ableiten. Sowohl für das Gesicht, für den Hals, für den Kopf, für den gesamten Körper. Was die Zeitspanne der einzelnen Perioden anbelangte, musste ich für das Optimum viel testen. Auf jeden Fall muss jede polare Übung mindestens fünf Minuten dauern. Solange benötigt das organische System, um die Übung als „Arbeit“ zu klassifizieren, entsprechende Hormone auszuschütten und sich diese Abfolge in Form von aufbauenden Strukturen im Fleisch und Gehirn zu merken.

So strafft sich nach und nach das Gewebe, wird voller, spannungsvoller. Allerdings hilft das bei der Straffung der oberen Augenlider nicht allein. Es müssen dazu noch einige zusätzliche „gesichtsneubildende Maßnahmen“ ergriffen werden.

Die Audioaufnahmen erleichterten das Üben ungemein. Dann erarbeitete ich mit einer jungen Frau, einem Model, 20 Übungen auf Video. Nun war das Training richtig effizient. Ich musste nur kucken, wie die Trainerin da vorn es machte und mit- bzw. nachmachen. Ich stellte fest, dass es wesentlich leichter ist zu trainieren, wenn man dabei nicht so viel mitdenken muss. Einfach machen, ohne groß den Kopf einzuschalten. So kommt man in einen guten Rhythmus, was sich positiv auf die Motivation als auch auf die Ergebnisse auswirkt. Das konnte ich nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Kursteilnehmerinnen beobachten. Bei meinem Training

mit der Video-Trainerin sammelte ich noch einmal viel Erfahrung, um es noch besser zu machen. Für den Kurs entwickelte ich deshalb neue Übungen, wozu ich eine gezeichnete Trainerin und neue Übungsvideos erstellte.

Bild: Meine erste gezeichnete Trainerin nannte ich Amanda. Mit ihr erschuf ich über 20 Trainingseinheiten.

Bild: So sah mein erster Flyer aus, den ich vor Einkaufstätten in Berlin Marzahn verteilte, um für meinen Kurs zu werben.

Ansporn zu mehr

Die Kurse verbesserten nicht nur mein Selbstwertgefühl, vor allem waren sie Ansporn, es immer besser und besser zu machen. Ich wollte, dass meine Kursteilnehmerinnen sich wohl fühlen bei dem Kurs, dass sie einen Sinn in den manchmal recht komischen und ungewohnten

Übungen sehen. Doch vor allem wollte ich, dass sie Erfolg haben. Anfangs traute ich mich aber nicht, ihnen zu sagen, dass es mit dem Erfolg beim Sport so eine eigene Sache ist. Es dauert, bis der sichtbar wird. Es dauert Monate und Jahre.

Ich hatte Angst, dass sie dann den Mut verlieren und nicht mehr kommen. Diese Angst muss mir deutlich im Gesicht geschrieben gewesen sein. Denn fast alle der ersten Teilnehmerinnen verließen nach und nach den Kurs, bis auf eine. Eine Teilnehmerin hielt mir bzw. dem Kurs von der ersten Stunde an die Treue. Jetzt nach fast zwei Jahren, ist der Lohn dafür auch groß. Ich freue mich, dass sie durchhielt, dass ihr Gesicht heute so frisch, straff und strahlend aussieht.

Während sich die Reihen des Kurses im ersten Halbjahr 2013 immer mehr lichteten, im Sommer kaum noch jemand kam, hatte ich im September zu einem neuen Kursbeginn wieder einen vollen Raum. Sogar zwei Kurse konnte ich geben, einmal montags, einmal mittwochs, so viele Frauen hatten Interesse. Das lag daran, weil ein Artikel darüber in der regionalen Wochenzeitung über mich und meine Gesichtsgymnastik erschienen war.

Uta Baranovskyy bietet im Freizeitforum Marzahn Gesichtsgymnastikkurse an. Mit einer elastischen Gummikugel und einem Kalkball verdeutlicht sie die Prozesse des Alterns.

Fotos: Harald Ritter, Berliner Woche

Pressebericht „Berliner Woche“ August 2012

Uta Baranovskyy hat den Kampf gegen Falten aufgenommen
von Harald Ritter, Berliner Woche

Marzahn. Uta Baranovskyy hat dem Altern den Kampf angesagt. Die Marzahnerin entwickelte selbst Methoden der Gesichtsgymnastik und bietet dazu jetzt Kurse im Freizeitforum an.

“Den Anstoß gaben mir meine hängenden Augenlider”, sagt Uta Baranovskyy. Die 59-Jährige bekam 2009 damit erhebliche Probleme. In dem gleichen Jahr buchte sie eine Schönheitsoperation in Kroatien, die sie jedoch wieder absagte. Sie hatte einen eigenen Weg gefunden, ihre hängenden Augenlider in den Griff zu bekommen.

“Unser Gesicht gehört zu den am wenigsten trainierten Körperteilen”, sagt sie. Das sei die Schlüsselerkenntnis gewesen, aus der heraus sie sich 2009 mit Gesichtsgymnastik zu beschäftigen begann. Baranovskyy stammt aus einer Familie von Physiotherapeuten. Mutter und Schwester hatten diesen Beruf. Sie ging beruflich einen anderen Weg, studierte Journalistik und war zwei Jahrzehnte Lokalredakteurin in Märkisch-Oderland. Aus familiären Gründen zog sie 2005 nach Karlsruhe und wurde Wissenschaftsjournalistin. Die Stadt mit ihren Hochschulen und Instituten gab ihr den geeigneten Hintergrund.

“Ich hatte Zeit und Gelegenheit, mich mit wissenschaftlichen Grundlagen zu beschäftigen, auch mit den Grundlagen zum Verständnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionsweise”, sagt Baranovskyy. 2009 folgte sie ihren Kindern nach Berlin und bezog eine Wohnung in Marzahn. Die eigenen Erfahrungen mit dem Altern gaben ihr den Impuls, den Kampf gegen die damit einhergehenden körperlichen Veränderungen aufzunehmen. Binnen weniger Jahre entwickelte sie ihre eigene Methodik der Gesichtsgymnastik.
“Ich habe keine Vorbilder und es gibt auch keine Schule, aus der ich komme”, sagt sie. Sie habe es mit Yoga und anderen Methoden versucht, darin aber nicht die Lösung ihrer Probleme gefunden. Baranovskyy schwört auf die heilsame Kraft des Ich, das seine Probleme durch Handeln in den Griff bekommt. Seit Anfang dieses Jahres bietet sie Kurse zur Gesichtsgymnastik im Berliner Freizeitforum Marzahn an.

Auch von den Teilnehmerinnen des Septemberkurses blieben nicht alle. Doch es bildete sich nach und nach ein fester Stamm, mit dem ich einen fortlaufenden Fortgeschrittenenkurs gebe. Auch diese Teilnehmerinnen habe inzwischen nach einem Jahr gute sichtbare Erfolge aufzuweisen. Ich bin sehr zufrieden mit ihnen und mit mir.

Hier ein paar Kursberichte aus den Anfängen:

Beide Kurse Gesichts-Verjüngungs-Gymnastik erfolgreich gestartet
Basiskurs Eröffnung

04.09. 14 Viele Frauen starteten mit ihrer Teilnahme an den beiden Kursen Gesichts-Verjüngungs-Gymnastik im Freizeitforum Marzahn, Berlin, ihren Weg in ein verjüngendes Leben. Am 1. und am 3. September 2014 begannen die Kurse. Praktisch überzeugend waren zum einen die Übungen, denn hier und da im Gesicht und Hals spürten die Frauen, dass Bewegung not tut. Die drei Übungen an diesem Tag sind Gesichts-Erwärmungen “Kopf”, “Blinzeln”, “Mund”. Der kleine Film “Was der Hals doch wichtig ist” stellte dar, dass äußere Alterungsprozesse stark mit inneren zusammenhängen. Sehr bildhaft überzeugend war der Baum des Lebens, an dem Kursleiterin Baranovskyy den starken Alterungsprozess von Gesicht, Gehirn und Kopf allgemein erläuterte und gleichzeitig berechtigte Hoffnung weckte, dass dieser Prozess umkehrbar sei.

Mit Anamnese motiviert gestartet

Basiskurs 1. Kursstunde

11.09.14 Die erste offizielle Kursstunde Gesichts-Verjüngungs-Gymnastik nach der kostenfreien Eröffnungsveranstaltung fand mit der Feststellung des Ist-Zustandes statt. Die Teilnehmerinnen füllten einen Anamnesebogen aus, in dem sie ihre derzeitigen Alterserscheinungen angaben. Dann wurde von jeder auch noch ein Porträtfoto gemacht. Zugegeben, alles keine sehr angenehmen Aktivitäten. Doch motivierend dazu waren die Erläuterungen der Kursleiterin Uta Baranovskyy und ihre eigene Verjüngungslinie, die, wie sie behauptet, in der Form wohl – noch – einmalig sein dürfte.

Zum Ende des Vierteljahres-Kurses wird zum Vergleich der gleiche Anamnesebogen ausgefüllt und jede erhält auch noch ein Abschlussfoto zum Vergleich. Das ist dann der Anfang für eine eigene Verjüngungslinie. Im praktischen Teil wurden zunächst die drei Erwärmungsübungen "Kopf", "Blinzeln", "Mund" wiederholt. Im Anschluss an einen kleinen theoretischen Exkurs über den Spannungsaufbau und die gegensätzliche Arbeit von Muskeln je Funktionseinheit gab es noch drei Aufbauübungen "Hals-Dekolleté", "Augen", "Lippen".
Frau Baranovskyy gab einen kurzen Überblick, was in den folgenden Kurswochen passieren wird. Bis Ende September geht es allein um das "Weichmachen" des Kopfes, so dass Wiederholungen und Erweiterungsübungen dominieren. Im Oktober beginnen "gesichtsneubildende Maßnahmen" und der dritte Kursmonat ist für Spezielles wie Verminderung Schlupflid, Hängewangen, Dekolletéfalten etc. vorgesehen.

Zum Staunen: Weniger Knieschmerzen durch Gesichtsgymnastik
Basiskurs 5. Kursstunde

09.10.14 Ein strahlendes Gesicht mit freudig strahlenden Augen war die Hauptthematik der fünften Kursstunde Gesichts-Verjüngungs-Gymnastik im Freizeitforum Marzahn, Berlin. Zu Beginn zeigte Frau Baranovskyy anhand von Gesichts-Bildchen, wie einfach der Mensch im Grunde doch tickt, wenn es um die Beurteilung und Bewertung seiner Mitmenschen geht. Energietherapeutin und an diesem Abend Gastdozentin Tanja Rex zeigte anhand von prominenten Gesichtern aus Politik und Wirtschaft, wie man Falten und Erscheinungen sowohl charakterlich als auch gesundheitlich deuten kann.

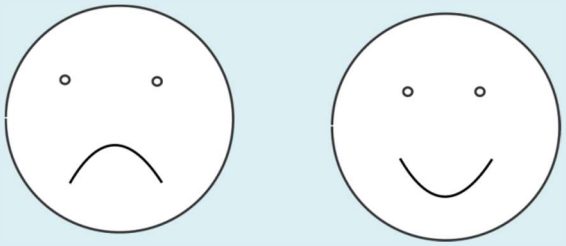


Bild: So einfach tickt der Mensch bei der Beurteilung von Gesichtern: Alle Teilnehmerinnen erteilten dem rechten Strich-Gesicht ein Plus. Das linke bekam eindeutig ein Minus zugeteilt.

Zum Abschluss der Kursstunde wollte die Kursleiterin wissen, was die Teilnehmerinnen nach gut einem Monat Gesichtsgymnastik in ihren Alltag mitgenommen haben. Alle waren sich einige, dass sie nun viel achtsamer ihre Gesichtsbewegungen und Mimiken erkennen könnten und darauf bewusst Einfluss nähmen, natürlich wird auch schon ein wenig zu Hause geübt, wobei der Große Stern offensichtlich den Vorrang hat. Sehr erstaunlich war die Mitteilung einer Dame, dass sie nun weniger Knieschmerzen hätte. Doch das Staunen löste sich auf, als eine kundige Dame in den Reihen erklärte, dass die Kiefergelenke eng mit der Muskulatur der Kniegelenke zusammenhingen und deshalb Fussballer, wenn sie Knieprobleme hätten, auch an den Kiefermuskeln behandelt würden.

Zähne zusammenziehen und Zunge herausstrecken
Basiskurs 10. Kursstunde

13.11.14 Vielleicht mag sich manch Außenstehender fragen: “Was machen die Damen da bloß bei dem Gesichts-Verjüngungs-Gymnastikkurs?” Nun, diesmal zogen die Damen die Zähne zusammen und streckten die Zunge heraus. Dazu meinte Frau Baranovskyy, dass sie dafür sorgen wolle, dass solche sportlichen Bewegungen durchaus salonfähig werden, wenn vielleicht auch keine olympische Disziplin. Schließlich ging es bei diesem Kurs auch wieder nicht um Wettbewerb und Medaillen, sondern um einen straffen Hals. Speziell den Alterungsprozess der Zähne erläuterte die Kursleiterin in einem Vorfilm und anhand von grafischen Darstellungen.

Frohe Feiertage und bleiben Sie schön jung
Basiskurs 12. Kursstunde

27.11.14 Verjüngung ist keine Angelegenheit von heut auf morgen. Wenn es Jahrzehnte dauerte, bis der Alterungsprozess deutlich sichtbar wird, so kann er nicht in wenigen Wochen wieder verschwinden, wenn frau nicht zu Spritze und Skalpell greifen will. Doch die Teilnehmerinnen des 12-Stunden-Kurses Gesichts-Verjüngungs-Gymnastik in Berlin

Marzahn kennen jetzt den Verjüngungsweg. Warum der Organismus eine Weile benötigt, um sich auf Verjüngung umzustellen, zeigte ein kleiner, von Frau Baranovskyy selbst produzierte Animationsfilm, siehe hier.

Wie Kursleiterin Uta Baranovskyy in der letzten Stunde des Kompaktkurses kurz wiederholte, sind dazu Erwärmungsübungen, Erweiterungen, gesichtsneubildende Maßnahmen und für spezielle Probleme spezielle Übungen nötig, um auf diesem Weg gut und erfolgreich voran zu kommen. In dieser letzen Kursstunde zeigte als Gastdozentin die Energietherapeutin Tanja Rex ein paar Griffe und Kniffe der Gesichtslymphdrainage, speziell der Augenregion.

Bild: Kursleiterin Uta Baranovskyy überreichte jeder Teilnehmerin ein Zertifikat.

Jede Teilnehmerin erhielt ein spezielles Zertifikat, das den Anfang abbildet eines vor sich liegenden Verjüngungsweges.
Was nehmen die Damen aus diesem Kurs mit auf diesen Weg? Hier einige Aussagen: “Haarausfall ist verringert”, “Augen sind wieder feucht geworden”, “Bewusstsein für Körperhaltung”, “mehr Lebensfreude und Lachen”, “bessere Halsbeweglichkeit und Verbesserung des Sehvermögens”, “weniger Kopfschmerzen”, “Gesichtshaut besser durchblutet, sichtbare Reduzierung der Falten um den Mund”.
Vor allem sind sich alle darin einig, dass sie nun ein stärkeres Bewusstsein dafür haben, dass und wie sie den Alterungsprozess begegnen können. Für die meisten Damen bedeutet das, am Fortgeschrittenenkurs im kommenden Jahr teilzunehmen. Das Kursende bildete wie immer der Ultiamitive Stand der Jungend – “Der Große Stern”. Frau Baranovskyy wünschte allen ein frohes Fest und: “Bleiben Sie schön jung!”

Zwei Kursteilnehmerinnen im Interview

Frau O.

BLOOMYY: Mit welchen Erwartungen kamen Sie zum Kurs?
Frau O.: Ich wollte schon lange etwas für mein Gesicht tun. Ich mache Yoga und anderes für den Körper. Da entdeckte mein Mann einen Artikel in der Marzahner Wochenzeitung “Berliner Woche”. Der Termin mittwochs passte, also war das mein Tag.
BLOOMYY: Was gefiel Ihnen hier?
Frau O.: Wie der Kurs aufgebaut ist und die Darstellung über die Videos, das finde ich sehr professionell. Man versteht alles sofort und kann gut mitmachen.
BLOOMYY: Was würden Sie anders haben wollen?

Frau O.: Mir würde gefallen, wenn es weniger Teilnehmerinnen in dem Kurs wären und wenn der einzelne Kurs länger dauerte.
BLOOMYY: Sind Sie mit den Ergebnissen nach dem viertel Jahr zufrieden?
Frau O.: Ich bin mit den Ergebnissen sehr zufrieden. Ich mache aber auch mehrere sportliche Sachen auf einmal, da ergänzt sich das gut. Besonders gut finde ich, dass ich spüre, dass meine Kopfhaut sich bewegt, wenn ich das willentlich beeinflusse.
BLOOMYY: Nehmen Sie am Fortgeschrittenenkurs teil?
Frau O.: Natürlich.
BLOOMYY: Würden Sie den Kurs Ihrer Freundin empfehlen?
Frau O.: Nicht nur das. Ich habe zu Hause so geschwärmt, dass im kommenden Jahr im Januar sogar meine Schwiegertochter in spe zum Kurs kommen will.

Frau E.

BLOOMYY: Mit welchen Erwartungen kamen Sie zum Kurs?
Frau E.: Ich wollte etwas für meine Augen tun, ich dachte schon über eine OP nach. Mein Mann meinte: "Du spinnst wohl?" In der Ankündigung in der Zeitung stand, dass ich hier in dem Gesichts-Gymnastik-Kurs etwas gegen die Schlupflider machen könnte.
BLOOMYY: Was gefiel Ihnen hier?
Frau E.: Alles.
BLOOMYY: Was würden Sie anders haben wollen?
Frau E.: Für den letzten Monat gab es eine Übersicht, was in den einzelnen Stunden rankommt. So eine Übersicht hätte ich gern für den gesamten Kurs gehabt.
BLOOMYY: Sind Sie mit den Ergebnissen nach dem viertel Jahr zufrieden?
Frau E.: Meine Tochter meinte neulich: "Mutti, man sieht dir das schon richtig an." Und ich habe auch den Eindruck, dass sich was verbessert hat. Vor allem wurde hier mein Bewusstsein geweckt für den Alterungsprozess an sich und dass ich etwas dagegen tun kann.
BLOOMYY: Nehmen Sie am Fortgeschrittenenkurs teil?
Frau E.: Ja.
BLOOMYY: Würden Sie den Kurs Ihrer Freundin empfehlen?
Frau E.: Das habe ich schon gemacht und sie kommt auch zum nächsten Kurs.

Kleine Ursache, große Wirkung (2)

Ich erinnere noch einmal: Es fing an damit, dass ich meine oberen Augenlider wieder gestrafft haben wollte, dass ich nicht das Geld und den Mut hatte, sie operativ zu straffen und dass ich begann, eine eigene Methode herauszufinden, wie ich mein Ziel dennoch erreiche. Und nach einigen Jahren erreichte ich es. Ich fand nicht nur eine Übung, sondern viele, weil mein oberes

Augenlid am ganzen Körper dran hängt. Verjüngungsprozesse müssen ganzheitlich erfolgen, sonst machen sie wenig Sinn, zumindest verjüngungstechnisch betrachtet.

Als Anfang 2014 meine Familie und Freunde zum Geburtstag meines Sohnes in gemütlicher Runde beisammensaßen, erzählte ich von meinem Kurs und dass ich dafür Übungen entwickelt hatte. Es gab einige Diskussion, dann sagte mein Sohn, dass es wohl interessant wäre, dazu eine App zu entwickeln und dass er die Kosten dafür übernehmen würde. Ich war darüber zunächst erfreut, dann sprachlos, dann geschockt. Schließlich entsetzt. Denn wie sich herausstellen sollte, wollte er zwar die Kosten übernehmen, ich aber sollte den „Rest“ dazu machen. Er würde nur kontrollierend wirken. Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht einmal, was eine App ist. Und nicht im Entferntesten ahnte ich, welche Arbeit und Mühen auf mich zukommen sollten, um dieses Ziel zu erreichen. Was auch wieder gut war, den sonst hätte ich es mit Sicherheit nicht gemacht.

Was war zu tun? Ich musste eine Webseite erarbeiten. Dabei half mir die damalige Freundin meines Sohnes, die auch den Namen „Bloomyy“ erfand. „Aufblühen“ lautet die Übersetzung und sie fand, dass dieser Ausdruck passend sei für das, was die Gesichtsgymnastikübungen so bewirken sollten: Ein Aufblühen eines schon gealterten Gesichtes. Schon bald aber verabschiedete sich die Freundin von diesem Projekt, da sie eine aufreibende neue Arbeit

annahm.

Bild: Neuestes Headerbild des Bloomyy-Internetauftrittes – August 2015.

Nun blieb fast alles an mir hängen, ich erfand die Inhalte und das Layout der Webseite. „Nebenbei“ entwickelte und gestaltete ich neue Übungen und neue Übungsvideos mit einer neuen animierten Trainerin.

Die neue Amanda in Aktion. Ihr „Vorbild“ ist die berühmte Schauspielerin Brigitte Bardot.

Ich ließ die Musik dazu komponieren, kaufte einen neuen Computer und neue Bearbeitungssoftware. Ich suchte und fand schließlich nach vielen Bemühungen einen App-Programmierer und gemeinsam entwickelten wir die App-Struktur. Mir brummte manches Mal der Kopf, ich war am Verzweifeln und Resignieren - so viel Neues. Viel zu viel Neues. Dann wieder sagte ich mir: Neues gehört zum Jungsein dazu.

Anfang 2015 war die App fertig, sogar in der Android- und Apple-Version.

Zu Werbezwecken entschloss ich mich, mehr in die Öffentlichkeit zu gehen, zum Beispiel mit Vorträgen. Dieses Vorhaben erwies sich mal wieder nicht als einfach. Um mich wirklich in die gnadenlose Öffentlichkeit zu trauen, benötigte ich fundiertes Input. Also setze ich mich wieder vor die Bücher und das Internet und recherchierte. Ich war nicht allein in der Zeitgeschichte auf der Suche nach der ewigen Jungend! Für das Foto des Axolotl ging ich ins Berliner Aquarium, das Schweinefoto entstand im Berliner Zoo, das Foto vom Buch „Ewige Jugend“ in der Grimm-Bibliothek der Humboldt-Universität Berlin.

Einige Auszüge aus meinem Vortrag:

Vortrag „Jünger werden ist möglich“

Zahlreiche Märchen und Geschichten ranken sich um den alten Menschheitstraum „Verjüngung“. Sogar die Gebrüder Grimm veröffentlichten dazu ein Märchen vom Wasser des Lebens.
Kaiser Quin Shihuangdi, Begründer des Chinesischen Reiches, ließ vor 2500 Jahren nach der Perle der ewigen Jungend suchen. Es ist nicht bekannt, ober sie fand, aber sein Name überdauerte genauso wie die große Chinesische Mauer, die er damals gegen den Mongolischen Feind erreichten ließ, sowie der Inhalt seines gigantischen Grabmales, das tausende tönerne Krieger enthielt, die ihm wohl, falls das mit der Perle nicht klappte, im jenseitigen Reich zur Seite stehen sollten.
Nicht nur in den Märchen und Erzählungen, auch in der Kunst fand dieses Thema seinen Niederschlag.

Jungbrunnen

Dieses Bild zeichnete ich von einem Gemälde des berühmten Malers Lucas Cranach des Älteren ab. Das Original hängt in der Berliner Gemäldegalerie und sieht etwas besser aus. Der Künstler war offensichtlich der Ansicht, dass es schön wäre, wenn es einen Jungbrunnen gäbe. Dort gehen an der einen Seite die alten Frauen hinein, an der anderen Seite kommen sie als Jungfrauen wieder heraus. Dass dieser Brunnen nicht für Männer gedacht war, lag und liegt wohl daran, dass Männer Verjüngung nicht brauchen. Bis auf Viagra.

Oder vielleicht doch?

Ewige Jugend – mit „Steinachen“ und „Voronoffen“

Im folgenden gebe ich meine Art von Konspekt von einem Buch nieder, dass mir auf meiner Verjüngungs-Forschung in die Hände kam. Diese Darstellung ist keine akribische Wissenschaftsarbeit, ich lasse eigene Worte einfließen, Zusammenfassungen sind nicht sonderlich von Zitaten getrennt. (Zum Vortrag gehören aber nur wenige Sätze.) Dieses Konspekt sollte nur meiner eigenen Wissenserweiterung dienen, aber vielleicht interessiert es auch andere, die in das Buch nur reinschnuppern möchten, bevor sie sich selbst in die Bibliothek der Humboldt-Universität Berlin begeben, um es auszuleihen. Dazu gibt es nur ein Exemplar, das andere kann man sich gern im Forschungssaal durchlesen, was ich tat. Mehr als 500 Seiten in drei Stunden auf einem kalten Stuhl. Das folgende ist deshalb wirklich nur ein Streifzug, ein Huschen über die Blätter, deren Inhalt der Autor mit viel Fleiß zusammentrug.

Heiko Stoff: „Ewige Jugend – Konzepte der Verjüngung vom späten 19. Jahrhundert bis ins Dritte Reich“, Böhlen Verlag Köln Wismar Wien 2004, ISBN 3-412-11103-1 / ZB Grimm-Zentrum, Standort Forschungssaal.
Der Autor leitet sein Werk unter anderem mit dem Satz ein: „Wer einmal beginnt, die Wanderung der Trope Verjüngung zu verfolgen, den erwartet eine unabsehbare Reise...“

Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts war eine Zeit der massenhaften Verbreitung von kosmetischen und Schönheits-Operationen. Diese gab es auch schon vorher, aber nur vereinzelt. Diese Zeit nun gab durch eine Art Industrialisierung vor allem vielen Frauen die vielversprechende Möglichkeit, sich mittels Schönheit und Jugendlichkeit von den alten patriarchalischen Strukturen zu lösen. Für Männer gab es das „Steinachen".

Es war die Zeit, in der sich in den transatlantischen Gesellschaften ein Wechsel vollzog: Niemand wollte mehr alt sein, aber alle mussten jung sein. Altern galt ab da als pathologischer Zustand – also als eine Krankheit, die es zu heilen galt. Um 1910 war es Elias Metschnikoff, der eine Verjüngungstheorie aufstellte: Der Alterungsprozess sei nur eine Vergiftung durch Stoffwechselprodukte.
Es kamen Schönheitsmagazine und Verjüngungshefte auf den Markt, der danach gierte.
Zu den Stationen der Reise des Autors gehört auch ein Dr. Heinz Zirkel aus dieser untersuchten Zeit, der alternden Frauen eine Reizinfusion aus dem Sekret der Keimdrüsen von jungen Zuchttieren gab. Er erfand auch die Methode der Belebung der weiblichen Keimdrüsen durch rhythmischen Tanz.
Es war am 1. Juli 1889 bei einem Kongress in Paris, wo der Neurologe und Physiologe Charles Bronw-Sequard, 1817-1894, verkündete, dass er sich selbst mit einer Kompressionstinktur aus tierischen Hoden gespritzt und sich danach um vieles jünger gefühlt hätte. Sein Nachfolger Claude Bernards gilt als der Begründer der Endokrinologie und Hormontherapie. Hier liegt in etwa der Beginn der Drüsenforschung insgesamt.

Das „Steinachen" erlebte eine enorme Blüte. Der Wiener Psychologe Eugen Steinach, 1861-1944, wurde bekannt, sogar berühmt in der damaligen Zeit, für seine unkonventionellen Verjüngungsexperimente an Mensch und Tier. Er verpflanzte die Keimdrüsen junger Tiere auf ältere, was diese zu neuem Leben erweckte, er favorisierte das Unterbinden des Samenleiters bei Männern, was zu einer Verjüngung derselben beitragen sollte, und er bestrahlte alte Frauen mit Röntgenstrahlen, so dass sie wieder fruchtbar wurden. Doch es ging bei diesen Experimenten nicht um Fortpflanzung, sondern um Konsum, um eine Erhöhung der Leistungs- und Lustfähigkeit. In den damaligen Zeitungen wurde über diese Methoden auch viel gewitzelt, vor allem über die neuen gesteinachten Lustgreise.

Steinach fand in den Geschlechtsteilen des Mannes eine Drüse, die unabhängig von der Samenbildungsdrüse arbeitete. Er nannte sie Pubertätsdrüse und stellte fest, dass diese Drüse besonders verjüngend aktiv wird, wenn beim Mann der Samenerguss verhindert wird. Deshalb das Abbinden des Samenleiters. Sogar der Psychoanalytiker Sigmund Freud gehörte zu seinen exklusiven Kunden. Bevor Steinach diese Experimente bei Menschen anwandte, hatte er sie bei Ratten probiert und als

praktischen Beweis für seine Theorie jung aussehende Ratten demonstriert, die er von der „Krankheit“ des Alterns geheilt hätte.

Steinach wollte auch die „Krankheit“ Homosexualität heilen. Hierzu verpflanzte er an Homosexuelle die Keimdrüsen von heterosexuellen Männern. Neben Albert Einstein und Sigmund Freud gehörte Eugen Steinach zu seiner Zeit zu den bedeutendsten und berühmtesten Männern. Sein Erbe wurde allerdings in der Nazizeit vernichtet. Der Jude Steinach starb im Exil.

Anfang des 20. Jahrhundert wurde die Jugend zum Mythos, es fand eine Privilegierung der Jugendlichen und eine Glorifizierung der Jugend statt. Sterben war kein natürlicher Vorgang mehr, sondern zum Sterben war man von nun an verdammt. Der Drang nach Auslese pervertierte dann im Dritten Reich der Nazis. Es ging jetzt insgesamt darum, das Gute zu fördern, den Menschen zu verbessern, das Schlechte auszurotten. Was schlecht und gut war, bestimmten die Herrschenden. Jung stand gegen alt, Arier gegen Juden.

Hochburgen der Verjüngungszüchtungen waren Berlin und Wien. In der erblühenden Industriegesellschaft wurde das Altern als zunehmendes Problem gesehen – als Kostenfaktor. Länger leben des Einzelnen, das hieß für die Gemeinschaft, mehr Kosten, weniger Nahrung, weniger Platz und Entfaltung des eigenen Seins. Des Jung-Seins. Hier begann die Meinung zu wachsen, dass das Altern eine Bürde für die Jugend sei, und die Frage stand deutlich im medialen Raum: Wozu soll man unglücklichen, selbstsüchtigen, dummen und unnützen Menschen ein längeres Leben geben?
Eine Zeitschrift schrieb: „Gibt es in der weiten Schöpfung ein unnützeres Stück, als eine alte, sinn-, fühl- und zahnlose Matrone?“

Neben Steinach arbeitete auch der Russische Arzt Serge Voronoff in Paris an der Verjüngung von Männern. Er verpflanzte Hodengewebe von jungen Affen in die Hoden alter Männer. Tausende Männer weltweit unterzogen sich diesem Prozedere. Eine zeitlang gab es sogar Probleme mit dem Nachschub von Affen. Wie sich aber bald herausstellte, waren die Operationen ohne den erwünschten Erfolg. Voronoff wurde zum Gespött der Leute und Medien, er zog sich zurück und arbeitete weiter als

Veterinärmediziner. In Paris wurde der Monkey-Gland-Cocktail erfunden: jeweils eine Unze Gin, Orangensaft, eine Prise Anis oder ein kleiner Schuss Anislikör, etwas Absinth und ein Schuss Grenadine. Verjüngende Wirkung wird ihm nicht zugesprochen.

In dieser Zeit entstand auch eine tiefergehende Medizinforschung. Die Zelle wurde als Grundeinheit des Lebens postuliert. Das Wissen über die Funktion der Zelle, der DNA, der RNA, der Gene wuchs. Es bildeten sich neue Disziplinen, unter anderem die Andrologie (Lehre von der Fortpflanzung des Mannes), die Endokrinologie (Lehre von den Hormonen), die Gerontologie (Wissenschaft des Alterns), die Sexualwissenschaft.

Der Arzt, Archäologe und Politiker Rudolf Virchow, 1821-1902, beschäftigte sich unter anderem mit dem Einzeller und dem Vielzeller, dem Zellstaat. Danach hatte jede Zelle eine spezielle Funktion in einem funktionierenden Organismus. Er erkannte: Der komplizierteste Organismus ist der einfachen Zelle metonymisch verbunden. Damals wurde definiert: Eine Leiche ist eine Zelle, deren Stoffwechsel aufhört. Das hieß, würde der Stoffwechsel aufrecht erhalten, gäbe es den Tod nicht. Was irgendwie auch bewiesen wurde. Der amerikanische Wissenschaftler Lorande Loss Woddruff, 1879-1947, isolierte Pantoffeltierchen in einer ständig von Stoffwechselendprodukten befreiten Nährlösung. Das Ergebnis, es fand eine ununterbrochene Zellteilung statt, der Einzeller lebte ohne zu altern. Somit stand fest: Der Tod durch Altern tritt ein durch Verschlackung des Organismus mit Stoffwechselendprodukten.

Aus diesen Erkenntnissen entwickelte sich die Biotechnologie mit dem Motto: Alles Organische lässt sich mittels Technik auseinandernehmen und beliebig zusammensetzen. Die Genmanipulation war geboren.
Seit den 50er Jahren wird die Jugendkultur in den kapitalistischen Staaten vehement betrieben. Es wird das Unsterblichkeitsenzym Telomerase entdeckt, embryonale Stammzellen werden zu Organen gezüchtet, es wird geklont, hormont und cyberborgt. Schon Steinach sagte voraus: „Das Verjüngungsbazillus bringt niemand mehr heraus!“

Heute ist der Markt überschwemmt mit Bodybilding-und Fitness-Centern, Schönheits-OPs, Schlankheitspillen, Anti-Aging-Medizin, Diätrezepten, Yoga, Ayurveda, Nahrungsergänzungsmitteln, Cremes…
Es geht darum, die Mangelware Mensch zu ersetzen durch Selbstfindung und Selbsterfindung.

Das Fazit des Autors zu seiner Doktorarbeit ist eine Geschichte. Heiko Stoff fasst den Roman des französischen Schriftstellers und Musikers Boris Vian „Et on tueratous les affreux“ (Wir werden alle Fiesen killen), 1948, zusammen. Darin züchtet ein Dr.

Markus Schulz auf einer Insel wunderschöne Frauen und Männer heran, die es aber zunehmend selbst satt haben, so schön zu sein und nur schöne Menschen um sich herum. Das Buch endet in einer Orgie der Verjüngten und Verschönten, die sich nach Alter und Hässlichkeit sehnten.

Übrigens soll es Heiko Stoff zufolge fast allen von Steinach „gesteinachten" Männern nach der Behandlung seltsam ergangen sein. Zunächst fühlten sie sich wohl jugendlicher, doch schon bald traten Erscheinungen auf, die nicht so sehr zu einer Verjüngungstherapie passten. Einige starben schnell, andere wurde geisteskrank oder erlitten andere schlimme Krankheiten.

Endes Buchauszuges.

Sex ist aus dem Verjüngungsmythos nicht wegzudenken. Ältere Männer und Frauen schwärmen geradezu von dem verjüngenden Effekt, Sex mit einem jüngeren Partner zu haben. Diese Vereinigung scheint nicht nur die Säfte, sondern vor allem das Blut beider Partner zu vermischen. Dass Blut verjüngende Eigenschaften hat, entnahm ich einer eher gruseligen Geschichte.

Die Blutgräfin

Im 17. Jahrhundert lebte die ungarische Adlige Elisabeth Bathory. Sie entstammte einem Königsgeschlecht, aus dem der damalige König von Polen hervorging. Die Bathorys gehörten zu den reichsten Familien Ungarns und man könnte meinen, sie hätten keine Probleme. Das Gegenteil scheint der Fall. Denn bekannt wurde Elisabeth Bathory nicht wegen ihres Reichtum, sonder unter dem Titel Blutgräfin. Sie ließ über 600 junge Mädchen in ihre Burg kommen, folterte und tötete sie und – so die Überlieferung – sie soll sogar wegen des verjüngenden Effektes im Blut ihrer Opfer gebadet haben.

Mäuseblut

Nicht minder gruselig mutet eine aktuelle Geschichte der modernen Verjüngungsforschung an. Dabei wurden eine alte und eine junge Maus bei lebendigem Leibe die Blutgefäße miteinander verbunden, so dass ihr Blut durch beide Leiber floss. Wie die Wissenschaftler stolz in den Publikationen vermeldeten, fanden sie heraus, dass das Blut der jungen Maus die alte Maus verjüngt habe.

Nutzt uns dieses Wissen etwas? Nein. Warum nicht? Die Wissenschaftler fanden auch heraus, dass das Blut der alten Maus die junge Maus älter werden ließ. Also, ich bin gegen solche und andere Tierversuche. Denn ich liebe Tiere.

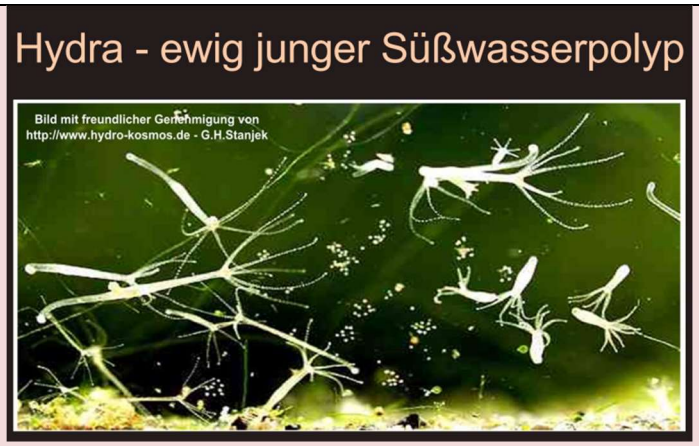
Zwei Jugend-Freunde

Im Folgenden möchte ich Ihnen, liebe Leserin, zwei meiner besten Freunde vorstellen. Jugend-Freunde im besten Sinne des Wortes.

Freund Nummer eins:

Es ist ein ca. 2 Millimeter großer Süßwasserpolyp mit dem furchteinflößenden Namen Hydra - wegen seiner Vielköpfigkeit. Er lebt in unseren Gewässern und bleibt ewig jung und lebendig. Es tauscht dazu ständig alle seine Zellen aus. In einem wissenschaftlichen Labor wird seit den 50er Jahren so ein Polypchen beobachtet - es altert nicht, es stirbt nicht.

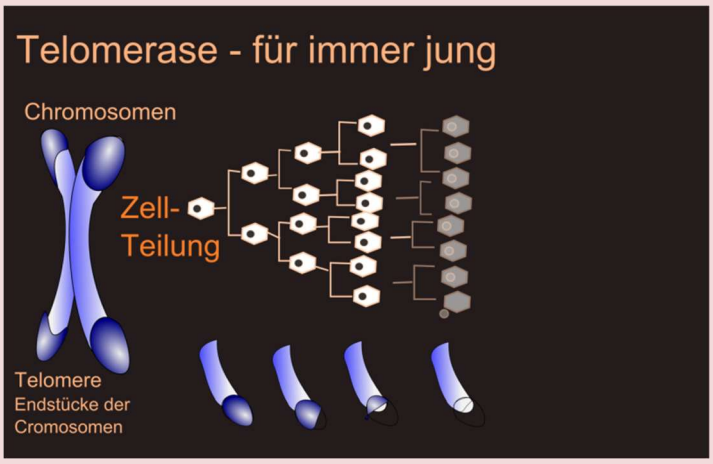
Auch der Mensch hat dies Hydra-Eigenschaft und kann seine Zellen erneuern. Jede Sekunde sterben 50 Millionen Zellen. Zum Glück werden in der gleichen Zeit auch wieder 50 Millionen Zellen neu erschaffen. Alle sieben Jahre ist fast der gesamte menschliche Körper zellenmäßig erneuert. Je älter der Mensch wird, desto weniger Zellen werden erneuert. Außerdem entstehen bei der Zellerneuerung mit der Zeit immer mehr Fehler, es kommt zum immer mehr Flüssigkeitsverlust und einer stetigen Zunahme von Schlacken, bestehend aus Abbauprodukten und abgestorbenen Zellen.



Freund Nummer zwei:

Es ist ein Axolotl und wird erst gar nicht alt. Dieser Lurch bleibt sein gesamtes Leben über in einem organischen Kind-Zustand. Allerdings klappt es trotzdem mit dem Sex und der Vermehrung.
Das wirklich Besondere an ihm ist, dass es viele seiner Organe und Körperteile bei Verlust vollständig erneuern kann. Ärmchen, Beinchen, Schwanz und innere Organe, sogar das Gehirn, wachsen wieder nach. Die Wissenschaft findet das auch wunderbar, forscht nach für den Menschen verwertbaren Hinweisen und hat schon einmal ein Enzym des Axolotl für eine Wundheilungscreme in Anwendung gebracht. Axolotl ist in Mexico beheimatet, aber wer ihn sich aus der Nähe betrachten will, findet es auch im Berliner Aquarium, oberste Etage, Becken 16.
Im Menschen lebt auch ein bisschen Axolotl. Die menschliche Leber kann sich sehr gut regenerieren. Ganze Leberlappen können neu nachwachsen. Vorausgesetzt, der Mensch lebt ein leberschonendes Leben.

Ewige Zellteilung



Natürlich forscht die Wissenschaft wie verrückt nach dem Geheimnis der Jugend. Viele Forschungsprojekte werden dabei von der Pharmaindustrie finanziert, die natürlich die Hoffnung hat, eine Pille für die ewige Jugend zu entwickeln. Vor einigen Jahren waren sie dem Ziel so nahe.
Zwei mit dem Nobelpreis geehrte Wissenschaftlerinnen fanden die Telomerase.

Was das ist?
Jünger werden wäre kein Problem, es gäbe sogar ewiges Leben - wären da nicht diese Telomere! Diese sind Schuld am Alterungs- und Sterbeprozess.

Telomere werden die kleinen Kappen genannt, die an den Enden des X-förmigen Chromosomen sitzen. Chromosomen sind in den Zellkernen Träger der DNA. Sie bestimmen unser gesamtes organisches Dasein und sind auch für die Zellteilung zuständig. Zellteilung ist nötig, um den Körper zellenmäßig immer wieder zu erneuern. Alle sieben Jahre ist der Mensch fast vollständig aus neuen Zellen neu erschaffen.
Aber wenn dem so ist, wieso altert der Mensch? Nun, die Natur will offenbar nicht, dass Organismen, auch Menschen, ewig leben. Deshalb erschuf sie die Telomere, die genannten Endkappen der Chromosomen. Diese werden mit jeder Zellteilung immer kleiner, bis sie schließlich ganz verschwunden sind. Dann ist keine Zellteilung mehr möglich.

Doch auch hier hält die unergründliche Natur wieder ein Gegenmittel bereit. Es gibt das Enzym Telomerase, dessen Erforschung in den 50er Jahren zu einem Nobelpreis führte. Genügend Telomerase verhindert, dass die Endkappen-Telomere kleiner werden, so dass die Zellteilung für immer weitergehen kann.

Natürlich wird dieses Wissen gleich vermarktet und Firmen bieten Kapseln und Pillen mit dem Enzym Telomerase an, wobei sie damit ewiges Leben und Verjüngung versprechen. Diese Pillen und Kapseln sind nicht ganz billig. Doch nicht nur deshalb sollten sich verjüngungswillige Menschen genau überlegen, ob sie vermehrt das Enzym Telomerase zu sich nehmen.
Immerhin nutzen auch Krebszellen dieses Enzym, um ihre todbringende Zellwucherung zu ermöglichen. Forscher fanden jüngst in Massentest heraus, dass der Abbau der Telomere auch mit mehr Bewegung und Sport aufgehalten werden kann.

Schwein haben und sein

Als ein sehr gewinnbringender Forschungs- und Entwicklungszweig erweist sich mittlerweile das Tissue Ingenieering, das sich auf Gewebekonstruktion oder Gewebzüchtung spezialisiert mit dem Ziel, auf künstlichem Wege Organe zu produzieren.

Organtransplantation ist mittlerweile in Verruf geraten, denn selbst Götter in Weiß können der Versuchung Mammons nicht wiederstehen. Wenn aber Menschen ihre Organe nicht freiwillig hergeben, dann tun das vielleicht Tiere. Tiere haben keine Lobby. Jedenfalls nicht in der Wissenschaft. So wird erforscht, und es gibt auch hier schon Erfolge, für den Menschen brauchbare Organe in Schweinen zu züchten.

Für mich ergibt sich da nur eine Frage: Ab wie viel Prozent Schwein darf ein Mensch geschlachtet werden?

Ist Verjüngung wirklich möglich?

Naturwissenschaft ist etwas sehr Komplexes und oft sehr Kompliziertes, wenn man tiefer in die Materie der einzelnen Wissensgebiete eintaucht. Als Journalistin bin ich drauf spezialisiert, das Komplizierte einfach zu erklären. Das ist mir auch beim Alterungs- und Verjüngungsprozess gelungen. Das hat Vor- und Nachteile. Ich bin mittlerweile fixiert darauf, egal was ich mache, wo ich bin. Ich schaue den Menschen ins Gesicht und sehe deutlich, wie die natürlich Alterung langsam und sicher sichtbar wird. Dann denke ich oft: Das muss doch nicht sein, ihr könnt doch was dagegen tun! Dann wieder fällt mir ein, dass sie ja gar nicht wissen, dass sie so alt aussehen und schon gar nicht, dass sie etwas dagegen tun könnten. Und manchmal bin ich frustriert, wenn ich einsehen muss, dass viele Menschen gar nichts dagegen tun wollen. So, wie viele, ja scheinbar immer mehr Menschen nichts gegen ihr Dicksein tun wollen. Ich weiß, ja, ich weiß, das ist jedem seine eigene Sache.

Wenn man sich mit einem Thema sehr beschäftigt, glaubt man wohl, dass andere auch so viel Interesse daran haben sollten. Ich glaube das manchmal, hoffe es sogar. Doch wie sähe die Konsequenz aus?

Neulich stritt ich mich mit meinem Sohn. Wir saßen zusammen und ich meinte: „Wenn es möglich ist, ein bisschen jünger zu werden, also an ein, zwei Körperteilen, dann müsste das doch auch im Ganzen gehen, als Gesamtorganismus. Es ist doch so, das ein bisschen schwanger nicht möglich ist. Vielleicht geht Verjüngung auch ganz und gar?“

Mein Sohn protestierte auf das heftigste: „Denkst du etwa wirklich, das das möglich ist? In 2000 Jahre Menschheitsgeschichte forschten daran schon viele. Gestorben ist noch jeder. Das wird auch in Zukunft nicht anders sein!“

Ich wollte nicht weiter streiten, doch ich dachte bei mir: Vor 2000 Jahren gab es auch kein elektrisches Licht, keine Autos, keine Computer oder Handys.

Ja, das denke und glaube ich. Ich denke und glaube, dass es möglich ist, für immer jung zu sein. Aber ist es wirklich wünschenswert?

Es fing mit den oberen Augenlidern an, dass ich mich diesem Thema näherte. Am Anfang hatte es noch nichts mit Verjüngung zu tun. Inzwischen stecke ich bis über beide Ohren in dem Thema, das mich nicht mehr loslässt. Meine Forschung ist nicht wirklich sehr wissenschaftlich. Mir fehlen richtige Feldversuche, es müssten sich viel mehr Menschen daran beteiligen. Sie müssten nach einem ganz bestimmten Plan arbeiten und trainieren. Und sicher etwas länger und öfter, als ich oder meine Kursteilnehmerinnen. Manche von ihnen sagen, es reicht ihnen, einmal in der Woche zu dem Kurs zu kommen. Ich selbst bin auch nicht sehr diszipliniert, manchmal trainiere ich dreimal bis viermal die Woche eine Stunde, manchmal nur zweimal. Das ist echt zu wenig. Ich weiß, dass Spitzensportler bis zu acht Stunden täglich trainieren. DAS führt zu großen olympischen Erfolgen.

Ja, ich wünschte mir so ein richtig gefördertes Forschungsprojekt. Aber mit Sicherheit hat weder die Pharmaindustrie noch die Rentenkasse ein Interesse daran. Man stelle sich das mal vor: Die Menschen bleiben biologisch jung und kassieren ewig Rente!

Der Alterungs- und Verjüngungsprozess

Das Altern ist ein ganzheitlicher Prozess – immerhin altert der ganze Mensch. Dann aber ist er auch ein individueller Prozess – jeder Mensch altert, aber anders. Weiterhin ist der Alterungsprozess zwar ganzheitlich, doch besteht das Ganze immer aus Teilen und Unterteilen, die jedes für sich auf ganz ihm eigene Art und Weise altern.

Wer sich verjüngen will, muss genau wissen, wie der Alterungsprozess im einzelnen abläuft, um diesen Schritt für Schritt, Teil für Teil zurückzudrehen.

Wer den Alterungsprozess zurückdrehen will, benötigt neben dem Wissen natürlich Ausdauer beim Üben und Geduld beim Warten auf die Ergebnisse. Es empfiehlt sich in jedem Fall, vor dem allerersten Übungsbeginn ein Porträtfoto zu fertigen. Die nächsten Fotos sind alle halbe Jahre ausreichend. Wirkliche Veränderungen lassen sich in Jahresschritten gut erkennen. Dabei ungeschminkt der Wahrheit ins Gesicht sehen.

Quält Sie auch die Frage: Wie bekomme ich meine Falten weg????

Wussten Sie, dass an Ihren Falten im Gesicht der gesamte Organismus dran hängt??

Sie wollen die Falten um die Augen weghaben?

Traditionelle Lösungsangebote: Lasse Sie sie wegschneiden, mit Fett auffüllen, mit Botox die Mimik erstarren. Oder massieren Sie viele Cremes mit Hyaluron oder anderen kostbaren Substanzen jeden Morgen und Abend und zwischendurch in die Haut ein. Dazu beten Sie inständig auf Knien, dass das alles hilft – bitte auch noch dauerhaft für IMMER!!!

Wussten Sie schon, dass Jugend ein gesamtheitlicher Zustand ist, sowohl in den äußeren Schichten der faltenfreien Haut sichtbar, als auch organisch und innerkörperlich stark unterschiedlich zum Alter? Glauben Sie, dass es reicht, die Haut straff zu ziehen, zu pumpen und zu schneiden, um jung zu sein??? Glauben Sie, dass frau besser handeln kann, wenn Sie mehr über den Prozess weiß?

Der organische Alterungsprozess

Im Folgenden soll der Alterungsprozess in ganz einfachen Bildern und Erläuterungen klar gemacht werden.

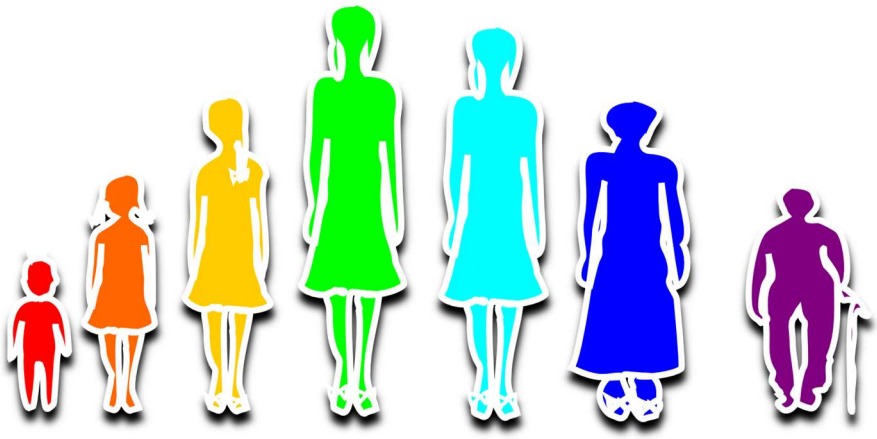


Bild: Erst klein, dann immer größer, dann wieder kleiner werdend: Der Organismus vom jungen Baby zum Erwachsenen und dann zum alten Greis.

Natürliche Alterungswelle

Das ist die Alterungswelle – ein natürlicher Prozess. Er beginnt mit dem Baby, das voller Entfaltungskraft seiner im Keim, in der Stammzelle mitgegebenen Möglichkeiten steckt, die es jetzt voller Kraft zu entfalten gilt. Hinein in die Welt heißt die Devise.

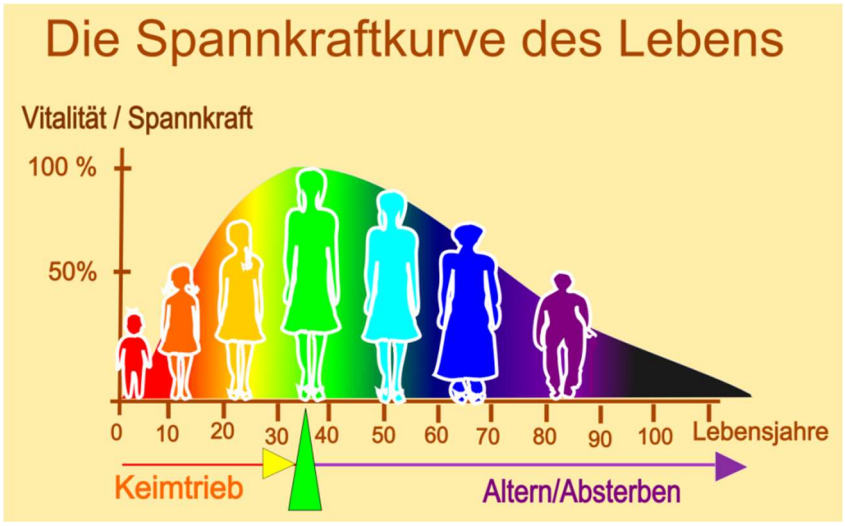
Das Kind hat noch wenig Wissen und Geist, ist dafür voller Lerneifer und Kreativität und einem ungebremsten Trieb im Spiel die Welt um es herum zu entdecken und zu verstehen.

Die Jugendliche lernt und erfährt das eigene Ich zu entfesseln, die eigene Sichtweise als dominant gegen andere Sichtweisen abzugrenzen. Die Jugendliche erfindet und probiert gern Neues, geht in Opposition zum Alten, zerstört alte Strukturen.

Die Erwachsene ist nun reif, in einem interaktiven Prozess und Kampf mit der Umwelt die Fortpflanzung der eigenen Art zu gewährleisten.

Die alternde, reife Erwachsene gibt als Lehrerin und Meisterin ihr spezielles erworbenes Wissen und Können an die jüngere Generation weiter.

Die Greisin ist zu nichts mehr verpflichtet. Der Körper fällt zusammen und zurück in das Ganze-Allgemeine. Der erleuchtete, spirituelle kühle Geist, auch Altersweisheit genannt, dient als Gegenpol zur flammenden stürmischen unerfahrenen Jugendlichkeit.



Dieser natürliche Prozess lässt sich auch in drei Worten ausdrücken.

Dada Blabla Gaga

Bild: Wie eine Welle dehnt sich die Lebenskraft des Organismus von der Geburt bis zum Tod erst aus, um sich dann wieder zurück zu ziehen.

Spannkraft des Lebens

In der Jugend ist der Organismus voller Saft und Spannkraft der Organe und Muskulatur – vergleichbar mit einem Gummiball. Das Alter ist dagegen ohne Spannkraft, vergleichbar mit einem Kalkball.

Der Alterungsprozess ist - bildlich gesehen - eine schrittweise Metamorphose vom Gummiball zum Kalkball.

Bild: Uta Baranovskyy, 61 Jahre, demonstriert den Alterungs- und Verjüngungsprozess ganz einfachmit einem Gummi- und einem Kalkball.

Eigentlich ist gegen diesen natürlichen Alterungsprozess nichts einzuwenden. Es scheint klug und weise, diesen Prozess für immer und ewig so geschehen zu lassen.

Wenn – das Wörtchen WENN nicht wäre.

Es sind sogar mehrere Wenn´s, die in der heutigen Zeit eine Verjüngung des älteren Menschen wünschenswert, ja sogar notwendig machen.

Die Wenn´s:

…wenn da nicht die schmerz- und leidvollen Krankheiten wären, die den natürlichen Alterungsprozess begleiten.

…wenn da nicht das unschöne alte Aussehen wäre, wo doch in der heutigen Zeit gesellschaftlich großen Wert auf Äußerlichkeit und äußere Schönheit gelegt wird.

…wenn da nicht die gesellschaftliche und arbeitsmäßige Ab- und Ausgrenzung der älteren Menschen wäre, die ein würdiges, selbstbestimmtes Altern immer weniger Menschen möglich macht.

…wenn da nicht die verlockende Möglichkeit bestehen würde, wieder jünger werden zu können. Die Geschichte bewies es stets: Was der Mensch haben und sein kann, das will er haben und sein. Jung sein KÖNNEN ist mit Bloomyy möglich.

Was bedingt den Alterungsprozess ganz allgemein?

Flüssigkeitsbalken

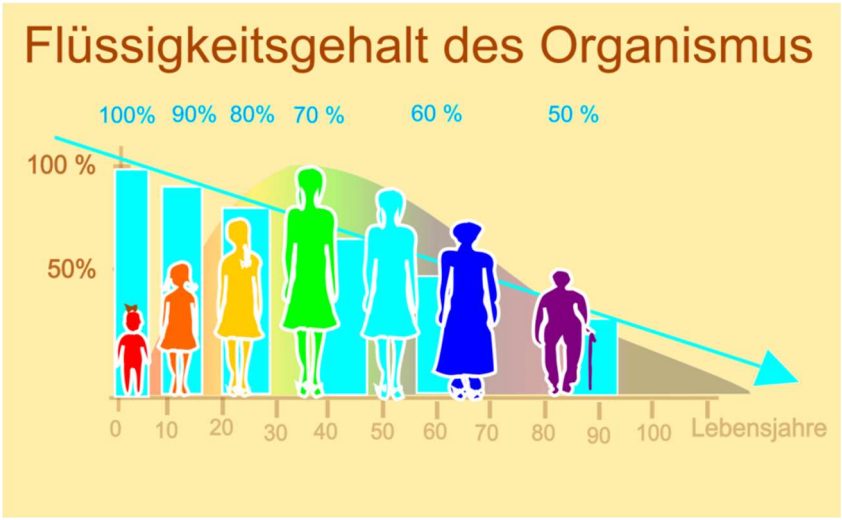


Bild: Die hohe Elastizität des Organismus ist eng mit seinem Flüssigkeitshaushalt verbunden.

Wie der Balken deutlich zeigt, nimmt der Flüssigkeitsanteil des Organismus mit zunehmendem Alter ab. Der Organismus vertrocknet.

Müllbalken

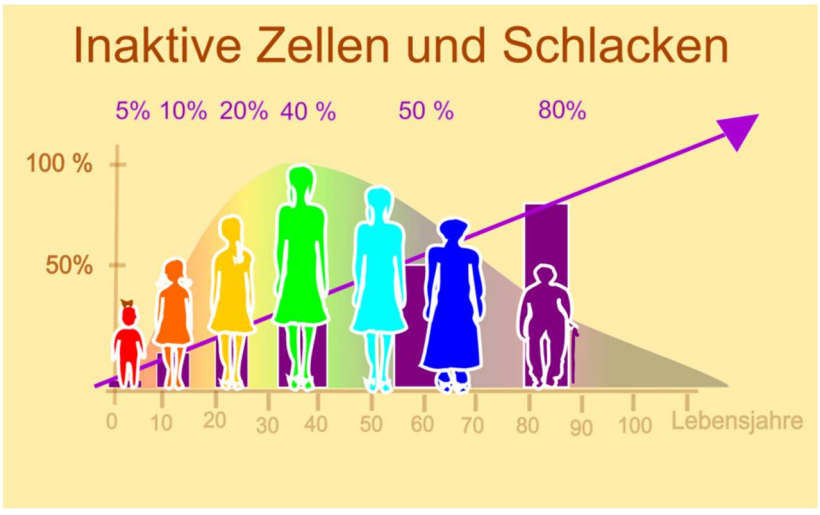


Bild: Je älter der Organismus wird, desto mehr Schlacken und Abfallstoffe hat er angesammelt.

Dieser Balken weist in die andere Richtung, der Müllanteil nimmt mit zunehmendem Alter zu. Der Organismus verschlackt.

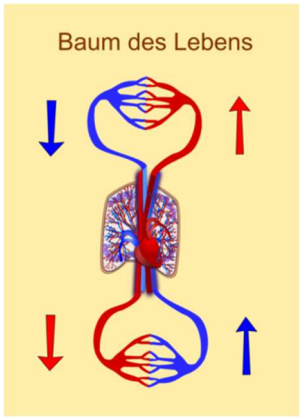
Das alternde Gesicht – der sichtbare Prozess

	Das ist eine junge Frau in voller Blüte entfaltet – schätzungsweise zwischen 25 und 35 Jahren jung/alt.
	Die ersten Alterserscheinungen mit Ende 30, Anfang 40: Mundwinkel sind leicht heruntergezogen, Stirnbereich leicht nach unten gezogen, Augenbrauen ziehen sich leicht zur Mitte zusammen
	Zunehmende typische Alterserscheinungen ab Mitte 40 bis Mitte 50: Hängende Mundwinkel, Kopfhaut schiebt sich mehr und mehr ins Gesicht, bleibende Falten zwischen den Augenbrauen, beginnendes Schlupflid, Fältchen an den Augen, Beginn von seitlichen Nasenfalten, Beginn von Hamsterbäckchen, erste graue Haare an den Schläfen

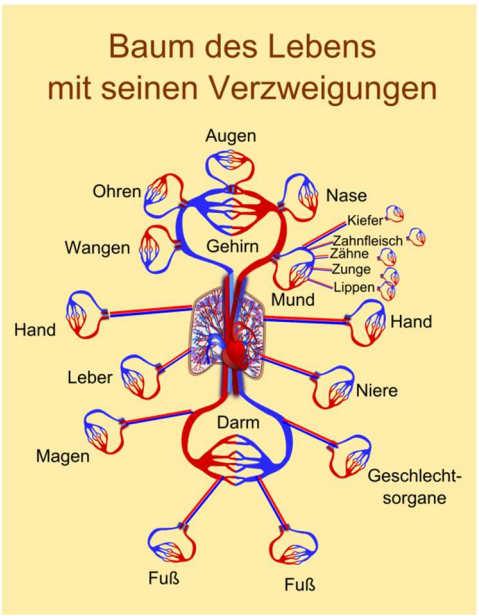
	Typisches allgemeines Altersgesicht: herabgezogenes Gesicht, starke Stirnfalten, starke Hamsterbacken, nach unten hängende Wangen, dafür an den Seiten hohlwangig, starkes Schlupflid, schmale Augen, zunehmende Leere in den Augen, dickere Nase, breiteres Kinn, Falten an Mund und Augen, tiefliegende Augen, schmale blutleere Lippen, graue Haare

Bild: Der Alterungsprozess im gelben Winkel: In der Jugend strebt das Gesicht in einem großen Strahlen nach oben. Im Alter hängt das Gesicht schlaff herab nach unten.

Der unsichtbare Prozess



Das ist der Baum des Lebens. Herz und Lunge als sich ergänzende Einheit bilden den Stamm, von dem aus sich der geäderte Blutkreislauf in Kopf und Körper abzweigen. Ohne Blut ist kein menschliches Leben möglich. Blut sorgt für vieles, zum Beispiel für Flüssigkeit, deswegen wird Blut auch flüssiges Organ genannt. Blut transportiert Sauerstoff in die Zellen, wo dieser zur Energiegewinnung benötigt wird, genau wie die Nährstoffe, die auch vom Blut in die Zellen gebracht werden. Die Energieproduktion hinterlässt Abfallstoffe, wie zum Beispiel Kohlendioxid und Harnstoff. Diese Abfallstoffe werden vom Blut in die Entgiftungsorgane Leber, Nieren und Lunge zurück transportiert, wo sie ausgeschieden werden.



Während für niedere Tiere ein einfacher Kreislauf mit wenigen Gefäßen genügt, ist der Mensch ein hochdifferenzierter Organismus mit entsprechendem in viele Äste und Zweige differenziertem Baum des Lebens. Um alle Funktionsbereiche des Organismus mit Blut zu versorgen, reicht die Pumpkraft des Herzens nicht aus. Sie muss unterstützt werden von ständiger pulsierender Bewegung der einzelnen Funktionseinheiten.

Bekommen die Funktionseinheiten (Z.B. Organe, Mund, Augen, Gehirn, Hände, Beine, Füße) nicht genügend Blut bis in die einzelnen Zellen, vertrocknen und verschlacken diese Bereiche – was allgemein Altern genannt wird.

Erlösende Antwort

Altern geschieht biologisch betrachtet vor allem deshalb, weil der Mensch nach und nach sowohl körperlich als auch emotional und geistig aufhört, sich wie ein junger Mensch zu bewegen.

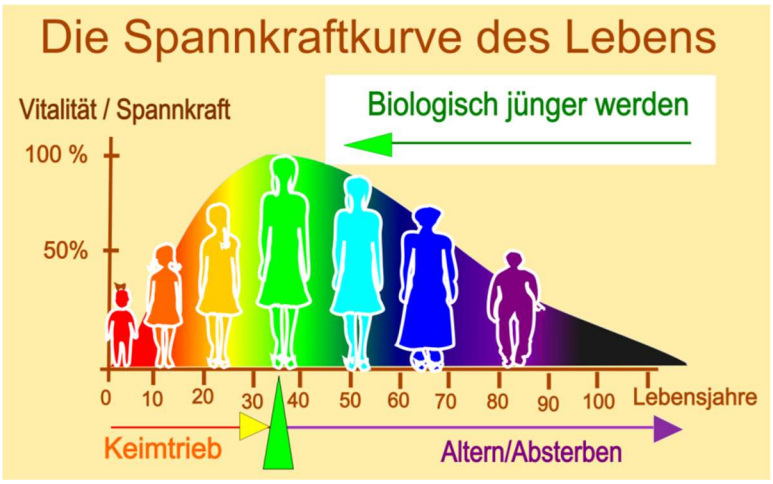


Bild: Bis zu einem gewissen Zeitpunkt der organischen Funktionalität könnte Verjüngung möglich sein.

Damit Blut sein lebensspendendes Werk erfüllen kann, muss es pulsieren. Und zwar in allen Funktionsteilen des Organismus bis in jedes kleinste Winkelchen gleichmäßig und stark. Das geht nur, wenn alle Funktionsteile immer in guter, kraftvoller, abwechslungsreicher Bewegung sind. Mit den Bloomyy-Übungen kommt das Blut vor allem im Gesicht und Kopf, aber auch an ganz prägnanten Körperteilen wieder in pulsierenden Schwung. Dadurch strafft sich das Gewebe, straffen sich das Gesicht und der Körper, werden wie in jungen Jahren wieder voller Saft und Kraft.

Bild: Der Verjüngungssprozess mit Bloomyy ist eine schrittweise biologische Metamorphose rückwärts von Kalkball zum Gummiball.

Jünger werden ist möglich, weil der Menschen in die natürlichen Prozesse gestaltbildend eingreifen kann.

Bild: Hier meine fotografische Verjüngungslinie. Wenn ich sie ansehe, bin ich immer wieder selbst erstaunt und fasziniert, was möglich ist und – was ich mit meinen Übungen erreichte.

Der Mensch muss der Natur nicht gehorchen

Die Spannkraftkurve des Lebens zeigt deutlich, dass es erst nach dem 35 Lebensjahr Sinn macht jünger oder anders ausgedrückt, wieder vitaler werden zu wollen.

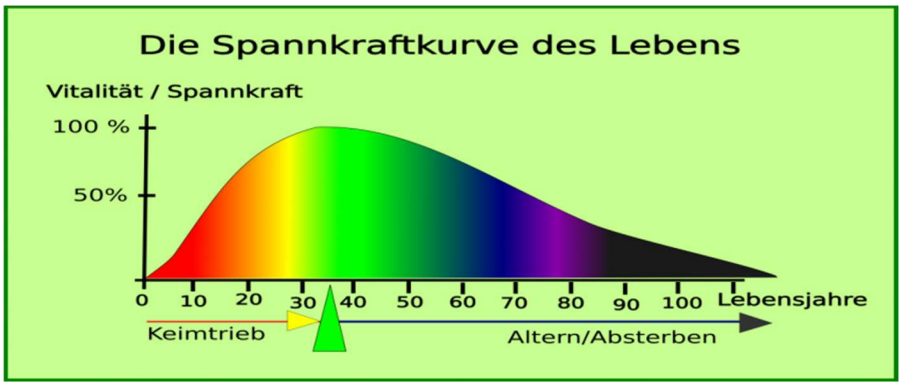


Bild: Bis Mitte des 30sten Lebensjahrzehnts bestimmt der Keimtrieb die Entwicklung des menschlichen Organismus. Dann beginnt der organische Sterbeprozess.

Doch meist ist es so, dass die Menschen den Leistungs- und Spannkraftabfall erst Mitte des 40sten, Anfang des 50sten Lebensjahres bemerken. Hier sollte auf jeden Fall mit den Bloomyy-Übungen schon begonnen werden. Doch zu spät ist es auch in späteren Lebensjahren nicht, um neuen Spannkraft und Vitalität zurückzuholen.

Genauso, wie es dem Menschen möglich ist, die natürlich vorkommende Elektrizität nach seinem Willen zu nutzen, so kann der Mensch auf alle natürlichen Prozesse willentlich Einfluss nehmen und nutzen. Nicht anders ist es mit der Verjüngung.

Wie schon mehrfach erwähnt, ist der Rhythmus von Sog und Druck auch für den Alterungsprozess zuständig. Seit Einstein wissen wir, dass Materie und Energie im Grunde dasselbe sind, und so gilt auch das funktionelle Zusammenziehen und Ausdehnen nicht nur für materielle Funktionsteile wie Zellen, Organe, Muskeln, sondern auch für energetische, wie zum Beispiel der Schlaf- und Wachrhythmus, der Rhythmus der monatlichen Regelblutung, der Rhythmus von Hunger und Sättigung.

In der Kindheit erkennen wir überschäumenden Druck in allen Lebensbereichen, das Kind muss sich ständig bewegen, sowohl körperlich als auch geistig als auch organisch. Im hohen Alter herrscht hingegen das große Bedürfnis, sich nicht mehr bewegen zu wollen, Ruhe und Stille sind die dominanten Erscheinungen, sowohl körperlich als auch geistig als auch organisch.

Die Druckkraft wirkt aber nicht allein. Ihm steht die Sogkraft gegenüber. Wenn auch die Sogkraft schon mit der Geburt des Kindes beginnt, so ist sie hier doch noch sehr schwach. Sie nimmt immer mehr zu, je mehr die Dehnkraft abnimmt. Hat die Dehnkraft ihren Höhepunkt überschritten, beginnt so richtig die Kraft des Soges im Organismus. Wir erkennen daran den Alterungsprozess, dass sich sowohl der Gesamtorganismus als auch einzelne Funktionsteile immer mehr zusammen- und zurückziehen. Letztlich ist alle wirkende Kraft aus der Materie gesogen, der Organismus erstarrt und zerfällt.

Bild: Waltraud mit 8 und 85 Jahren: Das Zusammen- und Einziehen des energetischen Alterungsprozesses ist hier deutlich an den Augen erkennbar.

Das ist von Natur aus so vorgesehen. Der Organismus soll absterben, damit immer wieder Neues entstehen und sich entfalten kann, um zu vergehen, um Neuem Platz zu machen. Von Natur aus ist es am Abend dunkel, weil die Sonne untergegangen ist. Der Mensch jedoch kann abends Licht anmachen.

Ob mit Feuer oder mittels Elektrizität. Von Natur aus blüht eine Blume nur eine kurze Zeit, um befruchtet zu werden, dann Früchte zu tragen für den Nachwuchs, und um dann zu vergehen, zu sterben. Der Mensch aber muss der Natur nicht mehr gehorchen. Er hat einen eigenen Willen und kann durch Erforschen der Gesetzmäßigkeiten der natürlichen Prozesse der Natur seinen eigenen Willen aufzwingen.

Bild: links: Der natürliche Alterungsprozess, rechts: Bloomyys Blühphase

So muss der Mensch nicht dem oben beschrieben natürlichen Alterungsprozess unterliegen. Wenn er die Erkenntnisse umwandelt in eigenes willentlich und bewusst gesteuertes Handeln. Die Blume des Menschen kann länger, vielleicht immer blühen, als es die Natur vorgesehen hat.

Wissenschaftlich erforscht: Biologisch ist alles möglich!

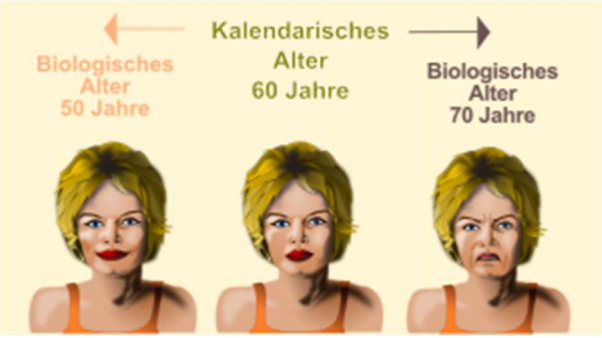


Bild: Abbildung Das biologische Alter kann stark vom kalendarischen Alter abweichen.

Die neueste Forschung zeigt: Nehmen wir an, Sie sind jetzt 60 Jahre jung. Wenn Sie weiblich sind, am Tag mehrmals Obst und Gemüse essen, bei Ihnen Fisch häufiger auf den Tisch kommt, dagegen höchsten ein-, zweimal in der Woche Fleisch- und Wurstwaren, wenn Sie drei- bis fünfmal in der Woche mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen machen, nicht rauchen, Alkohol meiden, wenige Sonnenbäder nehmen, wenn Ihr Bodymaßindex unter 30 liegt, wenn Sie an Projekten arbeiten, die Ihnen wirklich Spaß machen und Sie öfter mit Menschen zusammen sind, die Ihnen nahe stehen und die Sie gern haben, wenn dazu Ihr Sexualleben zufriedenstellend ist, Sie gut schlafen und Sie sich insgesamt als glücklichen Menschen bezeichnen, dann könnte Ihr biologisches Alter bis zu 10 jünger sein.

Wenn Sie aber alles genau entgegengesetzt machen, als zum Beispiel die Welt mit mürrischen Augen sehen, viel Fleisch essen, rauchen und Alkohol trinken, keine Freunde haben und schlecht schlafen, sich kaum körperlich bewegen und Sie nichts wirklich interessiert – außer schlechte Nachrichten, dann – so die Wissenschaft – kann Ihr biologisches Alter auch schon mal 10 Jahre älter sein. Das bedeutet: Es gibt aus naturwissenschaftlicher Sicht offiziell anerkannt ein kalendarisches Alter und ein biologisches Alter.

Mit BLOOMYY-Übungen noch ein großer Verjüngungsschritt mehr

Als ich schon eine Weile trainiert hatte, wollte ich eine andere bestätigung dafür, dass ich jünger geworden war, als nur mein Spiegelbild, dass ja auch trügen konnte. Ein medizinischer Ganzkörper-Check (u.a. Prokram-Risikoberechnung), den mein Hausarzt vornahm, brachte Resultate zutage, die ich schon ahnte. Mein kardiovaskuläres Alter betrug 44 Jahre. Also 15 Jahre jünger als mein kalendarisches zu diesem Zeitpunkt.

Bild: 2012 betrug meine Herzjugend 44 Jahre, während mein kalendarisches Alter 60 war.

Das Geheimnis der Nerven

Seit alters her weiß man um die Bewegungskraft der Muskeln. Man weiß, dass Muskeln sich zusammenziehen und dass man Muskeln verstärken kann, wenn man die Muskeln verstärkt belastet. Das ist das Muskelaufbauprinzip, das heutzutage alle Fitnesscenter mit ihren Trainingsgeräten anbieten. Für den Körper ist das auch ausreichend.

Doch für die verjüngende Rekonstruktion oder den Erhalt des jungen Aussehens genügt das Wissen um Muskelfunktionen nicht allein. Ein Vergleich soll das verständlich machen: Der Körper kann im Gegensatz zum Kopf als robuste Arbeitsmaschine angesehen werden. Doch der Kopf mit seinem Gesicht ist sensibelste Feinelektronik. Im Kopf ist nicht nur das Gehirn angesiedelt, im Gesicht haben wir die wichtigsten Funktionen für einen hochentwickelten Organismus, wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und die hochkomplex aufgebaute Gesichtshaut. Nicht vergessen werden dürfen die Haare, die zum einen für äußere Schönheit wichtig sind, aber gleichzeitig auch als Antennen für inneres Befinden dienen.

Es wäre äußerst fatal, würde man beim Gesichts- und Kopftraining nur die 25 Muskeln der Mimik beachten. Denn es geht gerade im Gesicht NICHT darum, Muskeln aufzupumpen.

Die besonders effiziente Wirkung des BLOOMYY-Gesichts- und Verjüngungstrainings basiert auf der umfassenden Kenntnis der gesamtorganischen Struktur, vor allem aber auf die der Nervenarbeit. Wenn allgemein von Muskelarbeit gesprochen wird, ist dabei im Grunde von der Arbeit der Nerven die Rede. Denn kein Muskel kann sich ohne einen Nervenreiz bewegen. Nervenreize aber sind Informationen, die aus dem Gehirn kommen und entgegengesetzt zum Gehirn hinführen. Leider oder zum Glück sind dem Menschen nicht alle Informationsflüsse des Organismus bewusst. Vor allem die Mimik und das Gesamtgeschehen am Kopf und um den Kopf herum gehört zunächst NICHT zu den bewussten Bewegungen des Menschen. Ob er seine Stirn in Falten legt, die Augenbrauen zur Zornesfalte zusammenzieht, ob er lacht oder weint, ob er die Lippen bitter zusammenkneift oder die Mundwinkel und damit die gesamte Wangenregion hängen lässt, es sind zu 99 Prozent keine bewussten Regungen.

Mit dem BLOOMYY-Training werden diese unbewussten Bewegungen bewusster und in willentliche Kontrolle gebracht. Der Mensch kann somit auf „altaussehende“ Mimikerscheinungen korrigierend Einfluss nehmen. Zum anderen aber kommt wieder viel mehr Bewegung ins Gesicht und in den gesamten Kopfbereich. Und das ist noch lange nicht alles.

Wussten Sie, dass der Mensch zu ca. 3000 mimischen Bewegungen in der Lage ist? Darunter natürlich auch ganz extreme Bewegungen. Mimik ist die nonverbale, meist unbewusste Sprache, die vom Gehirn gesteuert wird. Unser Gesicht kann viel, wenn nicht gar alles über uns erzählen. Ein Kind hat noch ein sehr bewegliches Gesicht und aus innerem Bewegungsdrang und Lebensfreude probiert es diese Mimikvarianten gern in den groteskesten „Fratzen“ aus. In einem Kind stecken noch die vielfältigen Möglichkeiten, bevor es sich, langsam erwchsen werdend, für eine Richtung entscheidet: Ein Partner, eine Arbeit, ein Arbeitsort, eine Wohnung, ein lebensumfeld, usw. Schätzen Sie einmal, auf wie viele mimische

Bewegung der alte Mensch noch Lust hat? Oder denken Sie einmal nach, wie viel Mimik Sie in Ihrem Alltag benutzen? Bei wem und wo?

Die BLOOMYY-Gesichts- und Verjüngungsgymnastik bringt wieder Schwung und lustvolle Bewegung ins Gesicht, das Blut und die Lymphe werden zum Fließen gebracht, neue Kapillare aufgebaut, neue Nervenvernetzungen erschaffen. Das Bindegewebe fängt wieder an, sich aufzupolstern und die einzelnen Zellen sowohl in der Oberhaut als auch in allen darunter liegenden Geweben plustern sich auf, um ihre Energiearbeit neu anzufachen.

Doch wieso wirkt die BLOOMYY-Gymnastik im Gesicht und allgemein so stark verjüngend? Dass Sport – also Bewegung der Muskeln und Nerven – den Körper fit und jugendlicher erhält, ist bekannt. Schauen wir uns an, wieso die Bewegung im Gesicht um so vieles effizienter wirkt:

Bild: Vom Stammhirn laufen 13 Nervenstränge weg. Einer läuft über die Wirbelsäule in den Körper, um dort alle Funktionen zu steuern. Die 12 anderen Nervenstränge sind nur für das Gesicht vorgesehen. Einer von ihnen, der Vagusnerv, strömt vom Gesicht weiter in den Körper.

Vom Stammhirn, das im hinteren Kopfbereich liegt, läuft ein dicker Nervenstrang – das sogenannte Rückenmark – über die schützende Wirbelsäule in den Körper. Hier verzweigt sich der Strang in viele Nervenzweige und Nervenzweiglein, die sich durch den Körper in alle Funktionsbereiche des Körpers schlängeln. Wird der Körper viel bewegt, werden alle Körperorgane, vor allem Herz und Lunge, zu mehr Leistung angeregt, die Körperdurchblutung aktiviert.

Für das Gesicht aber sprießen vom Stammhirn aus gleich 12 ähnlich starke Nervenstränge wie in den Körper. Diese 12 Nervenstränge werden Gesichts- oder auch Gehirnnerven genannt. Jeder noch so kleinste Regungsreiz des Gesichtes wird hier erfasst und zum Stammhirn geleitet, um von dort im Gehirn ausgewertet zu werden und zu neuen Reaktionen zu führen. Also wenn das Gesicht Kälte meldet, dann kommt vom Gehirn der Befehl: Poren zusammenziehen, Blutgefäße schließen. Wird Hitze gemeldet, lauten die Befehle: Alle Poren öffnen,

Schweißdrüsen aktivieren, Blutgefäße erweitern, Gesicht muss gekühlt werden. Auch die Mimik des Menschen löst Reaktionen und Rückmeldungen vom Gehirn aus. Der Komiker Otto hat dazu schon in den 80er Jahren eine schöne Parodie aufgeführt. Sieht der Mensch Freudiges, dann kommt „Lachen“ als Befehl. Ist er ärgerlich über etwas, lautet der Befehl: Stirn runzeln, Augenbrauen zusammenziehen, Mundwinkel herabziehen, Zähne knirschen. Und so weiter. Um es ganz deutlich zu sagen: Prozesse des Gesichtes wirken 12mal so stark wie Prozesse des Körpers.

Nirgendwo sonst am Körper wird der Alterungsprozess so deutlich als im Gesicht. Denn dort landen letztlich ALLE Informationen über die Alterungsprozesse im gesamten Körper, aus allen Organen, Gefäßen und Gewebeteilen. Gute Ärzte können am Gesicht fast alle Krankheiten ablesen. Doch auch der „normale“ Mensch kann sehen, ist der Mensch traurig oder fröhlich, jung oder alt.

Und genau wegen dieser zusammenhängenden Kopplung von Gesicht und Gehirn und allen Organen und Geweben des Körpers funktioniert die Verjüngung mit den BLOOMYY-Übungen. Nicht schnell und oberflächlich wie ein Skalpell oder eine Botoxspritze, dafür kontinuierlich und ganzheitlich auf den Gesamtorganismus bezogen. Was sich dann in einer Gesamtverjüngung, die sich mehr und mehr im Gesicht widerspiegelt, auswirkt. Sieht das Gesicht alt aus, kann darauf geschlossen werden, dass der Gesamtorganismus alt ist. Wird der Gesamtorganismus gezielt verjüngt, sieht schon bald das Gesicht jung aus.

Doch das ist noch nicht das ganze Geheimnis der Nerven und wie Bloomyy daraus Verjüngungserfolge erzielt. Muskeln sind elastische „Befehlsempfänger“ der Nervenreize, die natürlich ihre „Befehle“ vom „General“ Gehirn bekommen. Das Gehirn ist um Energieeffizienz des Organismus bemüht. Das hat viele Vorteile. Wenn wir eine bestimmte Arbeit verrichten, dann speichert das Gehirn das als Erinnerung und Muster in den Nerven. Je öfter wir diese Arbeit machen, desto schneller können die entsprechenden Muskelreize angerufen werden, desto besser erledigen wir diese Arbeit. Doch es hat auch Nachteile. Wenn wir ständig krumm nach vorn gebeugt sitzen, speichert das Gehirn auch diese Körperhaltung, was dazu führt, dass wir bald nur noch krumm sitzen können. Rücken- und Bauchmuskeln und die entsprechenden Nerven sind dann auf krummsitzen programmiert, wir „merken“ das bewusst gar nicht mehr. Bis es zu Schmerzen es kommt. Beim Alterungsprozess arbeiten die Gesichtsnerven ebenso. Je öfter wir die Stirn beim Grübeln in Falten ziehen, je öfter wir den Mund bei Stress verkrampfen, desto stärker programmiert das Gehirn über die Nerven diese Verhaltensmuster. So altert das Gesicht nach und nach in einer bestimmten Art und Weise und dadurch, dass es nichtmehr allseitig bewegt wird und bewegt werden kann.

Organprobleme im Spiegel des Gesichtes

Es gilt das Sprichwort: „Die Augen sind der Spiegel der Seele“. Doch ist es auch so, dass unser Gesicht Spiegel unseres gesamten menschlichen Wesens ist. Ganz allgemein zeigt das Gesicht

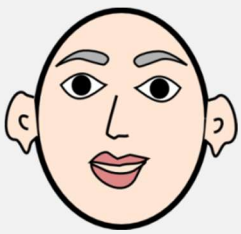
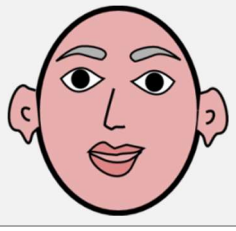
das männliche oder weibliche Geschlecht, das Alter, die Rasse, die geografische Herkunft. Auch ist zu sehen, ob der Mensch sich gut fühlt, glücklich oder verliebt ist oder eher unglücklich, depressiv, traurig, ärgerlich, wütend. Müdigkeit und Abgeschlagenheit erkennen wir im Gesicht genauso wie Tatendrang und Durchsetzungskraft. Es gibt spezielle Literatur, die den Charakter und Veranlagungen im Spiegel des Gesichtes darstellt. Zum Beispiel das Buch „Das Gesicht – Spiegelbild des Charakters“ von Derek und Julia Parker. Eine sehr ausführliche Darstellung der Hand findet der Interessierte in dem Buch „Atlas der Chirologie – Analyse und Diagnose an der lebendigen Hand“ von Rita Issberner Haldane.

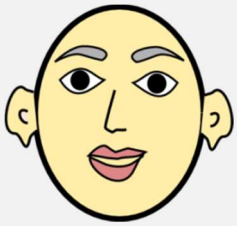
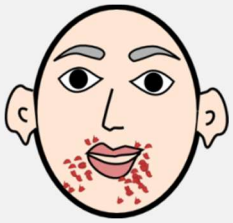
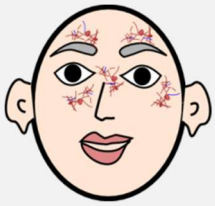
Da Gesicht und die Hände über Nerven mit dem gesamten Körper verbunden sind, scheint es dann auch kein Wunder, dass die organische Tätigkeit des Organismus sich ebenfalls in unserem Gesicht und auch in unseren Händen widerspiegelt.

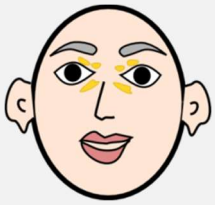
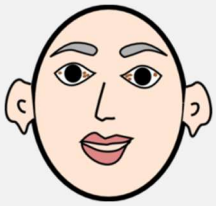
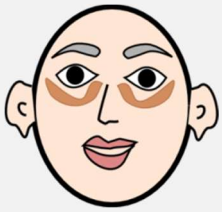
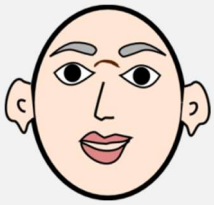
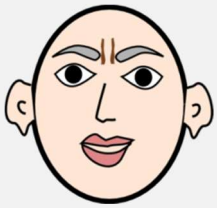
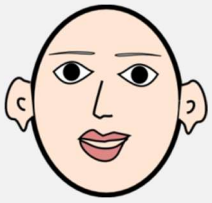
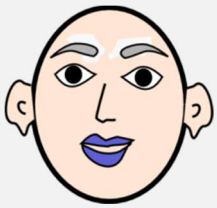
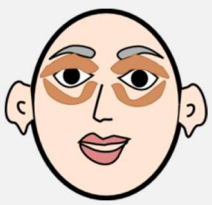
Folgende Zusammenhänge zwischen Organen und Ausdrücken im Gesicht und in den Händen entnahm ich dem Buch „Äußere Kennzeichen innerer Erkrankungen – Antlitzdiagnostik Visuelle Diagnostik, Band 1“ von H.-D. Bach, 1996 by BIO Ritter GmbH, D-82327 Tutzing/Starnberger See.

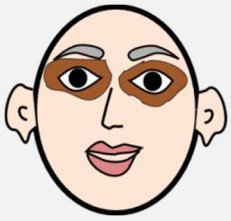
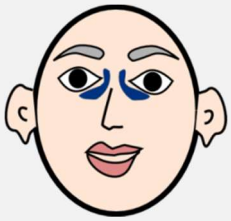
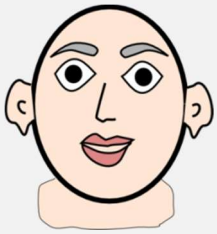
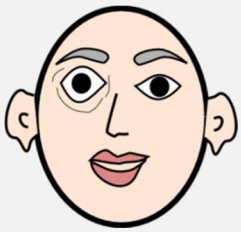
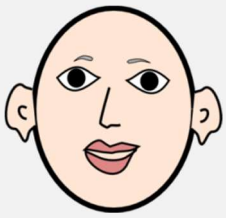
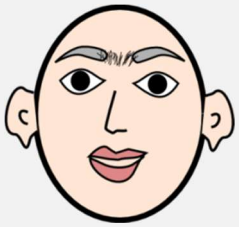
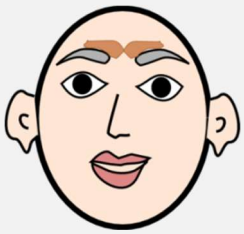
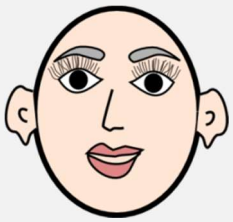
Diese von mir vorgenommene Darstellung in gezeichnetem Bild und Text ist eine ganz grobe Vereinfachung der sehr ausführlichen Schilderung und fotografischen Bebilderung des genannten Buches. Diese hier vorgestellten Zusammenhänge ersetzen in keinem Fall fachärztliche Beratung, sind höchstens zur eigenen oberflächlichen Diagnostik geeignet. Ohne jegliche Garantie!!

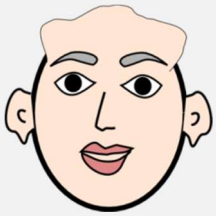
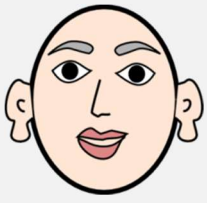
Meine Absicht mit dieser Darstellung besteht darin, die Menschen, die Gesichtsgymnastik zur Verbesserung ihres Aussehens anwenden, zu veranlassen, sich auch mit ihrem Gesamtorganismus auseinanderzusetzen. Alterung und Verjüngung sind jeweils ganzheitliche Prozesse, die zwar im Gesicht ablesbar sind, aber im ganzen Körper mit all seinen organischen Funktionen stattfinden. Wer wirklich den Weg der Verjüngung gehen will, muss ihn ganzheitlich gehen, was oft eine völlige Umstellung der Lebensweise, der Essgewohnheiten, aber auch der Denk- und Gefühlsmuster beinhaltet.

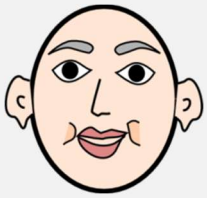
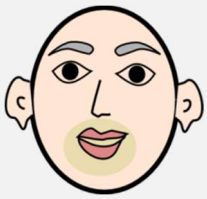
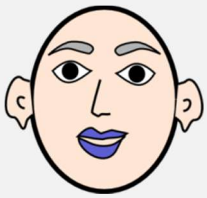
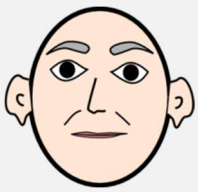
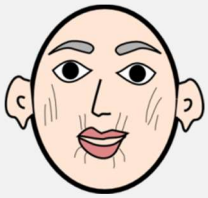
Körperteil	Zeichnung	Erscheinung
Ausgangs-gesicht als Vergleich		Keine krankhaften Erscheinungen
Gesicht als Ganzes		Helle Rötung des Gesichtes ohne Gefäßerweiterung: entzündliche Darmerkrankung

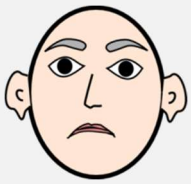
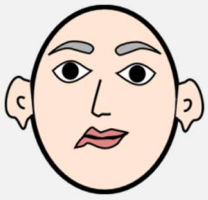
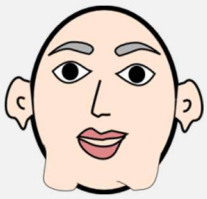
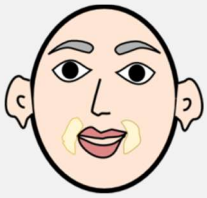
		Bräunlich-gelbliches Gesicht: Lebercirrhose (mit anderen Anzeichen gekoppelt!)
		Aufgedunsenes Gesicht: Rheuma, latente Nierenfunktionsstörung
		Bräunliche Hautflecke, über den Augenbrauen, seitliches Gesicht: hormonell bedingte Genitalerkrankung,bei Schwangeren Zeichen für gesteigerte Bildung des melanotropen Hormons des Hypophysenvorderlappens
		Sommersprossenartige bräunliche Pigmentierung: Unterleibsstörung, Genitalerkrankung,
		Rote Pickel unter dem Mund: Eierstockleiden, Gebärmutterleiden, Entzündungen in diesem Bereich
		Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion): leicht gelbliches Aufquellen und Trockenheit der Haut, Lidspalten werden schmal (Eskimogesicht), Verbreiterung des Untergesichtes, Ausfallen der seitlichen Augenbrauen, Stoffwechselunterfunktion, rissige Fingernägel, Herausfallen von Haaren und Zähnen
		Teleangiektasien (sichtbare rotblaue Gefäße im Gesicht): allgemein schlechter Gefäßzustand, Frühzeichen der Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Durchblutungsstörungen, Schmerzen bis zu den Beinen möglich, durch Blut- und Sauerstoffmangel langsame Erschlaffung des gesamten Organismus, Krankheiten nehmen allgemein zu

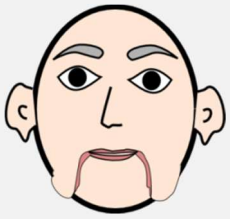
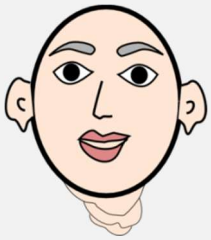
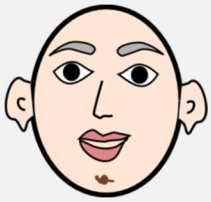
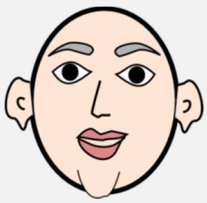
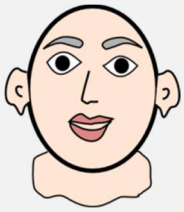
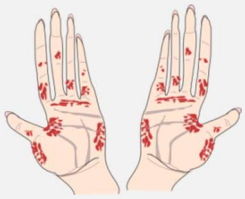
Augen		Xanthelasmen, gelbliche Ablagerungen in der Nähe der Augen: bestehen aus Cholesterin oder Lipiden, oft Ausdruck von Fettstoffwechselstörung, Leber-Gallen-Leiden möglich, Fettleber, mögliche Arteriosklerose (Arterienverkalkung) mit Durchblutungsstörungen, Sauerstoffmangel, Erschlaffung des Organismus
		Braune Flecken im Augenweiß: Leberüberlastung mit Giften, Entzündung der Gallenwege
		Augenödeme (Tränensäcke): mögliche Nierenerkrankung, aber auch Lebercirrhose
		Querfalte zwischen den Augen über der Nasenwurzel: Beschwerden Halswirbelsäule, Wirbelsäule, Rücken allgemein, Verspannung Schultergürtel, Kopfschmerzen, psychisch: unterdrückter Ärger
		Steilfalten über der Nasewurzel zwischen den Augenbrauen: neuromuskuläre Verspannung durch Grübeln oder Missbilligung, Veranlagung zu Kopfschmerzen
		Sehr dünne Augenbrauen: meist Östrogenmangel, deshalb oft Reizbarkeit, Schlafstörung, Konzentrationsschwäche, „schwaches Nervenkostüm“
		Helle Stellen an den Augenbrauen (in Kombination mit Lippencyanose): Gastritis (Magenschleimhautentzündung) in Kombination mit Herz-Kreislaufschwäche
		Augenödeme oben und unten: Nierenleiden, Blasenleiden, eventuell auch Hypertonie (Bluthochdruck), Schwächung der Herzkranzgefäße, muskelschwaches Herz

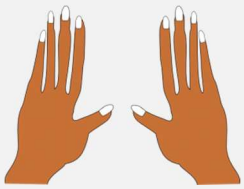
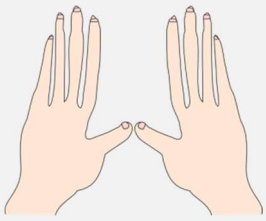
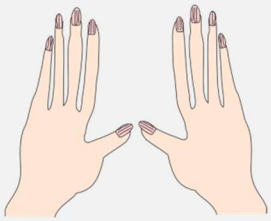
		Dunkelbraune Augenhöfe: nervliche und psychische Schwäche, Hypochondrie, Schlafstörung, Schlaftablettensucht
		Blauschwarze Verfärbung unter den Augen und Augeninnenseiten: Eisenmangel, damit einhergehender psychischer Energiemangel: Will wohl, aber kann nicht.
		Basedow Erkrankung, Schildrüsenüberfunktion: „Glotzauge“, erweiterter Hals (Struma),
		Einseitiges Hervortreten des Auges: Zeichen für problematische Prozesse hinter dem Auge, Entzündungen, auch Kieferhöleneiterung lassen das Auge hervortreten
		Augenbrauen fallen aus: bei jungen Frauen Östrogenmangel, bei älteren ebenso,Ausfallen im seitlichen Bereich: Schilddrüsenunterfunktion,
		Zusammengewachsene Augenbrauen: meist Störung des Gehirns, Psychosen, Neurosen, Hirnkrämpfe, Jähzorn, Epilepsie
		Wulste über innere Augenbraue: krankhafte Prozesse der Halswirbelsäule
		Lange Wimpern: mangelnde Willenskraft, Anlage zu Tuberkulose

Stirn		Übermäßige Geheimratsecken, hoher Haaransatz: schwache Seele (Psychasthenie), Neigung zu Depression, Selbstunsicherheit, Ermüdung, verminderte emotionale Belastung,
Nase		Tiefe Nasolabialfaltenrechst und links von der Nase zum Unterkiefer verlaufend: typisches Magengesicht, Gastritis (Magenschleimhautentzündung), wenn zusätzlich Warzen in dieser Region – Veranlagung zum Magencarzinom,oft ist hier auch eine entzündliche Beteiligung von Dünndarm und Dickdarm zu vermerken, Anzeichen: morgens und mehrmals täglich breiiger Stuhl
		Kurze tiefe Nasolabialfalte: Reizmagen, schlägt die Psyche auf den Magen (Schreck, Kummer, Sorgen, Angst, Stress), Neigung zur Gastritis
		Nasenspitze: gerötet: nervöser Magen, stark gerötet mit roten Punkten: Gastritis, einhergehend mit zu viel Alkoholgenussfleischig: allgemeine Magenerweiterung, zu viel Essen und Trinken
		Helle bis weiße Nasespitze: schwacher Magen in Verbindung mit Kreislaufschwäche
		Abnorm dicke Nase: Schwäche der Lunge und Atemwege, Veranlagung zu Bronchitis, Asthma, Lungen- und Rippenfellentzündung
Ohren		Fleischiges unteres Ohrläppchen: Magenerweiterung, Neigung zu viel Essen und Trinken

		Querliegende Falte am unteren Ohrläppchen: Disposition zu Magenerkrankung
Mund		Verdickung neben Mundwinkeln: Neigung zu kränklicher Pankreas (Bauchspeicheldrüse)
		Farbe um den Mund herum:graugelb entfärbt: Magenerkrankung mit Beteiligung der Bauchspeicheldrüsegelbliche Farbtönung: Beteiligung der Leber und Milz
		Farbe um den Mund hell, das restliche Gesicht aber durch Sonneneinstrahlung bräunlich: Anzeichen von Schwäche/Unterfunktion Nebennierenrinde- und Mark (Morbus Addison), oft einhergehend mit Ausbleiben der Regelblutung
		Bräunliche Ablagerungen um den Mund: Leber- und Gallenstauung, Gallensteine, Hämmorrhiden
		Lippen blau gefärbt: Lippencyanose (Blaufärbung) Sauerstoffmangel des Blutes, Herz-Kreislauf-Schwäche
		Schmale Lippen, dazu Nasolabialfalten, meist noch verspanntes Gesicht: schwache Magensäure
		Verdickung der Unterlippe, braune Gesichtspigmentierung: Leberprobleme
		Steile Mund- und Wangenfalten: Eiweißverlust durch Nierenerkrankung

		Fältchen am Obermund: Östrogenmangel, meist auch Osteoporose
		Herabgezogene Mundwinkel: Depressionsneigung, allgemein unzufrieden, trotz materiellem Wohlstand, meist bei Frauen
		Einseitig herabgezogener Mundwinkel: Teillähmung durch Schädigung des VII. Gehirnnervs, Facialisnerv, der für die Mimik zuständig ist, es können dann auch das Auge und die Stirn auf dieser Seite betroffen sein
		Mundwinkelhargen: Zeichen von Eisenmangel,bei gleichzeitiger starker Blässe des Gesichtes: Anämie (Blutarmut, zu wenige rote Blutkörperchen), Mangel an Sauerstoff im Blut
Wangen		Steile Wangenfalten: Probleme mit Zwölffingerdarm
		Heruntergezogene Wangen: allgemeine Bindegewebsschwäche, Störungen der Eierstöcke, meist Osteoporose
		Teigige Verdickung neben dem Mund, seitlich der Mundwinkel: Störung der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), meist mit Nasolabialfalten zusammen, dann Magen- und Pankreasprobleme
		Rosafarbige seitliche Wange neben der Nase ohne Gefäßerweiterung: Diabetes (Zuckerkrankheit), Altersdiabetes, Problem der Bauchspeicheldrüse,
		Gefäßreißer beidseitig auf den Wangen: Erkrankung der Herzkranzgefäße, Verengung des Herzmuskels, Sauerstoffmangel des Herzens

		Straff gespannter Mund, herabgezogene Mundwinkel: nüchterne Naturen, neigen zu Härte und Geiz, fressen allen Ärger in sich hinein, äußerlich verklemmter Mensch, der auch im Inneren zu Verkrampfungen und Stauungen neigt, eher negativ gestimmt
Kinn		Hängendes Doppelkinn (Truthahnhals): allgemeine Bindegewebsschwäche, Gebärmuttersenkung, schlaffe Beckenbodenmuskulatur
		Tiefes Kinngrübchen: Wirbelsäulen- und Bandscheibenschaden
		Glaskinn, spitzes, kleines Kinn: Empfindliche, Ängstliche, nervlich labil, keine große Kraft und Ausdauer, gehen Problemen aus dem Weg
Schläfen		Eingefallene Schläfen, dazu starke Nasolabialfalten, eingefallene Wangen: Magengesicht, gesundheitliche Magenprobleme
Hals		Struma (Kropf), meist Schilddrüsenüberfunktion, manchmal auch – unterfunktion, auch Schilddrüsenentzündung,
Hände		Pigmentierte Handrücken: Selbstvergiftung des Darmes in Mitleidenschaft der Leber, bei älteren Menschen oft Dickdarmpolypen
		Nach innen gebogener Kleinfinger: Gebärmuttersenkung
		Palmarerytheme (gerötete Innenhandflächen): typische Zeichen innerer Erkrankung, manchmal erbliche Gefäßfehlbildung, meist Anzeichen von Leberleiden, auch

		Lungenleiden,manchmal in der Schwangerschaft, danach wieder verschwunden
		Weißnägel, typisches Begleitsymptom bei Lebercirrhose
		Trommelschlägelfinger, meist dazu nach außen gebogene Uhrglasnägel: Herz- und Lungenleiden, Sauerstoffarmut
		Kurze, flache Fingernägel bei Frauen: oft kombiniert mit Unterfunktion der Eierstöcke, Schwierigkeiten mit der Menstruation
		Längsriefen in den Fingernägeln: meist bei Magen-Darm-Störungen
		Pilzbefall der Fingernägel, auch Fußnägel: Haupursache sind Durchblutungsstörungen, diese können von Organschwäche herrühren (Leber, Niere, Herz)

Tipps zur Organ-Gesundheit im Alter:

Gesichtsgymnastik regt die Durchblutung des Gesichtes an. Dabei werden alle Gesichtsgewebe, wie Haut, Muskeln, Nerven, Blutgefäße, Sehnen, Bänder, Knochen, ebenso die Sinnesfunktionen von Augen, Ohren, Zunge, Nase und Haut angeregt und verbessert. Vermehrte Durchblutung führt zu einer Verbesserung der Gesamtkonstitution der Gesichts- und Kopfpartie. Die Gewebe bekommen neue Spannkraft, füllen sich mit Flüssigkeit (Blut, Lymphe, Zellflüssigkeit) und die Schlacken werden abtransportiert. Auch und vor allem im Gehirn.

Nun aufgepasst: Wenn sich der Organismus mit seiner Organtätigkeit im Gesicht widerspiegelt, so sind die daran beteiligten Nerven immer zweigleisig. Das heißt, eine schlechte Verfassung des Körpers spiegelt sich zwar im Gesicht wieder. Doch eine gute Verfassung des Gesichtes kann genauso Einfluss auf eine Verbesserung der Organtätigkeit nehmen.

Gesichtsgymnastik und Sport allein genügen aber nicht, seine inneren Organe zu beeinflussen. Zur Verjüngung gehört eine totale neue Einstellung und Umstellung des gesamten Lebens dazu. Das betrifft Gewohnheiten genauso wie Ernährungsweisen.

Als ich Ende 40 war, ging es los. Ich verspürte des Öfteren stärkere Gasbildung im Darm, die ich nicht mehr halten konnte. Das war in der Öffentlichkeit, auf der Arbeit, in Gemeinschaften äußerst peinlich und unangenehm. Da erinnerte ich mich daran, dass wir als junge Leute meine Mutter oft beschimpften, weil sie solche üblen Gase mitten in Familienfeiern von sich gab. Was wussten wir jungen Dinger vom Altwerden??? Nichts!!!

Nach und nach verschlimmerte sich mein Zustand. Ich erkannte zunächst keinen Zusammenhang zwischen meiner Ernährung und dieser Gasbildung. Zu der Gasbildung kam mit der Zeit eine weitere, noch viel unangenehmere Erscheinung hinzu: Ich konnte jetzt auch ab und zu den festeren Darminhalt nicht mehr halten. Das wird Inkontinenz genannt. Leichte Blaseninkontinenz hatte ich vorher schon. Darminkontinenz ist zum Verzweifeln. Es macht das Leben in der Öffentlichkeit zur Hölle. Auch hier trat es anfangs nur sehr selten auf. Mit Ende 50 – in der Zeit, wo ich meine Kurse begann - war es eine Krankheit. Ich ging damit nicht zum Arzt, ich dachte, das beherrsche ich schon irgendwie. Doch erst, als ich mich richtig damit auseinandersetze und das Thema nicht vor mir selbst verdrängte, näherte ich mich der Lösung, bis ich es wirklich schaffte.

Heute weiß ich, dass sich bei mir schleichend eine Glutenunverträglichkeit einstellte. Gluten befand sich in fast allen meiner Nahrungsmittel, die ich täglich konsumierte: Brot, Nudel, Haferflocken. Als ich das erkannte und aufhörte, glutenhaltige Nahrungsmittel zu essen, hörten meine Darmprobleme SCHLAGARTIG auf. KEIN Blähen mehr, KEINE Gasbildung mehr, KEINE Darminkontinenz. Es war wie in jungen Jahren. Nur dass ich jetzt – anders als in jungen Jahren – keine glutenhaltigen Nahrungsmittel mehr vertrug und aß.

Es gibt das Sprichwort: Bis zum 30 Lebensjahr sorgt die Natur für das Aussehen deines Gesichtes, ab dem 30sten Lebensjahr bist du selbst dafür verantwortlich. Da das Gesicht am ganzen Körper dran hängt, den Organen inbegriffen, gilt die eigene Verantwortung für den gesamten Organismus sowie für ein bewussteres Umgehen mit ihm. Ich gebe zu, das ist nicht leicht. Mir schmeckte Brot immer sehr gut. Doch verzichte ich liebend gern auf Brot und Nudeln, wenn ich dadurch unbeschwerter durch den Alltag mit meinen Mitmenschen komme. Übrigens konnte ich auch die Blaseninkontinenz durch Beckenbodentraining gut zurückbilden.

Mit Ende meines 50sten Lebensjahrzehnts machten sich auch Leberprobleme bemerkbar. Zum einen sichtbar, ich bekam zahlreiche sogenannte Altersflecke im Gesicht und auf den Händen. Diese bestehen aus Melaninansammlungen, die – so meine Recherche – zwar auch durch viel Sonneneinstrahlung gefördert werden. Doch die wahre Ursache könnte eher in zu viel Cholesterin im Blut und beginnende Leberinsuffizienz begründet sein. In jungen Jahren war ich ein lustiges Ding und sprach gern dem Alkohol gut zu. Nun bekam ich die Rechnung serviert. Wenn ich etwas Fetthaltiges aß, blähte sich mein Oberbauch und die Galle piekte.

Auch hier veränderte ich meine Essgewohnheit. Seither achte ich auf meinen Fettkonsum, wobei ich bemüht bin, nicht mehr als 30 Gramm Fett am Tag zu mir zu nehmen. Weiterhin trinke ich jeden Abend vor dem Schlafengehen mindestens ein Glas Wasser, was zur nächtlichen Leberreinigung beitragen soll. Morgens trinke ich auch ein Glas Wasser auf nüchternen Magen, was die Verdauung fördert. Seither habe ich keine Probleme mehr mit meiner Leber und Galle, keine Oberbauchblähungen nach dem Essen. Meine Altersflecke gehen ein bisschen zurück, aber zumindest kommen keine neuen hinzu.

Zum Trinken habe ich auch eine Meinung. Es wird allgemein geraten, am Tag mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Junge Leute haben damit eher kein Problem. Im Alter aber lässt das Durstgefühl nach. Das liegt aber auch daran, dass der „normale“ alte Mensch sich weniger bewegt als ein junger, dadurch der Flüssigkeitsgehalt in den Geweben abnimmt und der Körper keinen Flüssigkeitsbedarf signalisiert. Ich denke, es ist nutzlos, im Alter viel zu trinken, wenn man sich nicht gleichzeitig viel und allseitig bewegt. So benötigt der Körper wieder mehr Flüssigkeit, um alle Regionen gut zu durchbluten. Dann klappt es auch wieder mit der Verdauung und anderen körperlichen Prozessen.

Wie ich schon betonte, bin ich kein Sporttyp. Am liebsten sitze ich vor dem Computer und arbeite hier an irgendwelchen Projekten. Doch ich setze vor einigen Jahren für mein Leben Prioritäten, als ich mich mit dem Alterungsprozess auseinandersetze. Natürlich gealterte Personen ohne sportliche Aktivität bekommen mit den Jahren zunehmende starke gesundheitliche Probleme. Wenn ich älteren Menschen zuhöre, sprechen sie meist über ihre Krankheiten. Auch sehe ich immer mehr ältere Menschen, die ihren geschwächten Muskel- und Halteapparat mit Rollys und anderen Mobilen unterstützen. Dadurch werden die Muskeln noch mehr geschwächt. Sie laufen krumm, weil Nacken und Rücken schmerzen und verkalken, schlürfen mit den Füßen, gehen langsam, weil die Füße und Beine versagen. Sitzen viel Zeit bei den Ärzten ab, liegen in den Krankenhäusern und schlucken Unmengen Pillen und Pülverchen.

DAS, so nahm ich mir vor, will ich NICHT. Auch ich leide, nämlich, wenn ich Sport treibe, weil ich mich immer wieder dazu aufraffen muss. Aber so nach und nach macht es auch Spaß, zumal ich in der Sportschule mit anderen zusammen bin. Soziale Interaktion hält ebenfalls jung. Statt beim Arzt oder im Krankenhaus verbringe ich hier meine Zeit. Es ist nie zu spät, mit sportlichen Betätigungen anzufangen. Selbst wenn man sein ganzes Leben ein Sportmuffel wie ich war.

Es gibt eine Forschungsrichtung mit dem Namen Pleiotropie. Diese untersucht die Phänomene der Doppelseitigkeit der Natur in der Jugend und im Alter. Vieles, was in der Jugend von Vorteil ist, kann im Alter schädlich sein. Und umgekehrt. Das gilt für die Ernährung genauso wie für die Medizin. Zum Beispiel schwören Verjüngungswillige auf das Hormon Testosteron, das in Amerika bei vielen alten Menschen einen wahren Hype als Verjüngungselixier auslöste.

Doch wie die Forschung hierin ergab, macht Testosteron in der Jugend zwar vital, kampflustig, sexgöttlich, im Alter aber ist es verantwortlich für Prostatakrebs.

Das Alter ist eine neue Herausforderung, der sich jeder einzelne Mensch – so meine Meinung – bewusst stellen sollte. Der Natur hier ihren Lauf zu lassen heißt, sich dem Tod und Sterben kampflos hinzugeben. Jeder findet ganz sicher seine eigene Strategie.

Charakter und Anlagen im Spiegel des Gesichtes

Es gibt im Volksmund Sprichworte wie: „Es steht dir auf der Stirn geschrieben", „Diese Augen können nicht lügen", „Das erkenne ich an deiner Nasenspitze". Unser Gesicht und unsere Hände, eigentlich das gesamte Erscheinungsbild, doch hier sollen nur erstere eine Rolle spielen, sprechen. Sie sprechen nicht mit Worten der menschlichen mündlichen (verbalen) Sprache. Die Sprache unseres Gesichtes und unserer Hände ist nonverbal, gilt für alle Länder zu allen Zeiten.

Allerdings muss auch sie gelernt werden und genau wie in der mündlichen Sprache sind manche Ausdrücke Auslegungssache. Je nachdem, in welchem Zusammenhang sie gesehen werden, je nachdem, was konkret damit ausgedrückt werden soll. Die nonverbale Sprache drückt sich aus in Farbe und Form, auch in Tönen, doch die spielen hier keine Rolle.

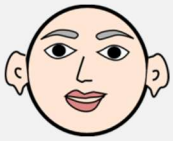
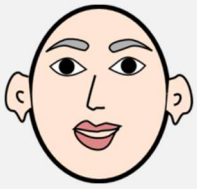
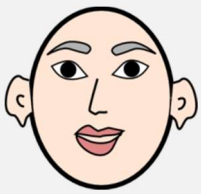
Jeder gesunde Mensch, sogar ein Kind, versteht die Sprache des Gesichtes und auch der Hände, aber meist nicht bewusst. Jeder reagiert auf diese Sprache, auch meist nicht bewusst.

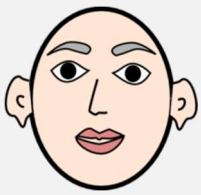
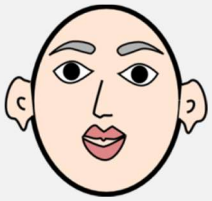
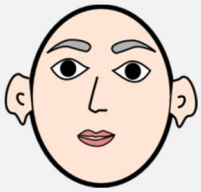
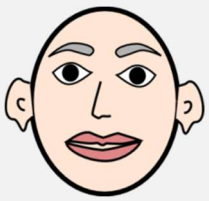
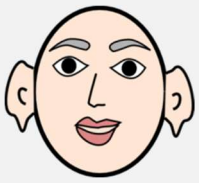
Unser Charakter und unsere genetischen Veranlagungen sind in unserem Gesicht zu lesen. Im Folgenden sollen dazu ein paar Beispiele dienen, die unbewusste Sprache ins Bewusstsein zu rücken. Als Vorlage wurde für die Darstellung von Charakter und Veranlagungen im Spiegel des Gesichtes das Buch „Das Gesicht – Spiegelbild des Charakters" von Derek und Julia Parker (1993 Buchgemeinschaft Donauland Kremayr&Scherlau, Wien) gewählt. Beispiele für die Sprache der Hände sind dem Buch „Atlas der Chirologie – Analyse und Diagnose an der lebendigen Hand" von Rita Issberner Haldane (1984/1996 Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg im Breisgau) entnommen.

Diese hier auf der Seite vorgenommene Darstellung in gezeichnetem Bild und Text sind eine ganz grobe Vereinfachung der sehr ausführlichen Schilderung und fotografischen Bebilderung der genannten Autoren. Wer sich für die nonverbale Sprache von Gesicht und Händen interessiert, findet dazu ausreichend Literatur im Handel.

Meine Absicht mit dieser Darstellung besteht darin, die Menschen, die Gesichtsgymnastik zur Verbesserung ihres Aussehens anwenden, zu veranlassen, sich auch mit ihrem Gesamtorganismus und ihren eigenen Anlagen und Charakterzügen auseinanderzusetzen, die im Alter oft zu starren Mustern werden. Alterung und Verjüngung sind jeweils ganzheitliche Prozesse, die im Gesicht ablesbar sind und im ganzen Körper mit all seinen organischen Funktionen stattfinden. Wer wirklich den Weg der Verjüngung gehen will, muss ihn

ganzheitlich gehen, was oft eine völlige Umstellung der Lebensweise, der Essgewohnheiten, aber auch der Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster beinhaltet.

Körperteil	Zeichnung	Aussage
Ovales Gesicht		Meist gutaussehend, sanguinisches Temperament, kontaktfreudig, auch künstlerisch
Rundes Gesicht		Beharrlich, ehrgeizig, praktisch
Birnenförmiges Gesicht		Energisch, dynamisch, abenteuerlustig
Spitzes Gesicht		Optimistisch, sportlich, gelassen
Rechteckiges Gesicht		Praktisch, ehrgeizig, diszipliniert
Ideale Augen		Offen, aufmerksam, freundlich
Schräg gestellte Augen		Überschwenglich, reizbar, arbeitsam
Große Augen		Extravertiert, gesprächig
Kleine Augen		Kühl, introvertiert

Gerade Nase		Ehrlich, ausgeglichen
Lange Nase		Konservativ, konsequent
Kurze Nase		Optimistisch, gesellig
Ebenmäßiger Mund		Freundlich, offen
Voller Mund		Unselbständig, reizbar
Kleiner Mund		Selbstgenügsam, kritisch
Großer Mund		Zuversichtlich, autoritär
Kleine Ohren		Vorsichtig, sinnlich
Große Ohren		Extravertiert, klug
Ideale Hand		feingeistig

Eckige Hand		Theoretiker
Konische Hand		Künstlerisch, sinnlich
Quadratische Hand		Praktisch veranlagt
Großer Daumen		Starke Persönlichkeit, neigt zu Heftigkeit
Kleiner Daumen		Schwaches Durchsetzungsvermögen
Zeigefinger länger als Ringfinger		Selbstsicher, Führernatur
Ringfinger länger als Zeigefinger		Sensibel, künstlerisch veranlagt

Tipps für kommunikative Wirkungen:

Charakter, Denken und Handeln finden im Laufe des Lebens ihren sichtbaren Niederschlag im Gesicht. (Spannend dazu die Lektüre des Buches „Das Bildnis des Dorian Gray“ von Oscar Wilde.) Doch es geht auch umgekehrt. Gesichtsgymnastik und vor allem gesichtsneubildende Maßnahmen führen dazu, dass sowohl der Charakter als auch das Fühlen und Denken sich ändern können. Dem Menschen öffnen sich so völlig neue Möglichkeiten des Erlebens.

Es war zu Weihnachten 2008. An Gesichtsgymnastik dachte ich damals noch nicht einmal. Nach der Feier fotografierte uns meine Tochter. Bei einem Foto wusste ich ganz genau, dass ich gelächelt hatte. Auf dem Foto selbst aber war das nicht zu sehen. Im Gegenteil. Ich sah aus, als hätte ich auf eine Zitrone gebissen. Oder als wäre ich ganz und gar unzufrieden mit der Situation. War ich aber nicht. Oder doch??? Ich vergaß das Thema bald.

2010 fuhr ich mal wieder Rad und vor mir fuhr ein LKW, auf dessen Rückwand ein kleiner Junge die große Kraft irgendeines Produktes bewarb. Was mir besonders auffiel war sein Lächeln. Seine Mundwinkel waren extrem nach oben gezogen. Zu Hause angekommen, stellte ich mich vor den Spiegel und sah jetzt ganz deutlich, dass meine Mundwinkel extrem nach unten gezogen waren. Ich versuchte sie nach oben zu ziehen. Ging nicht. Ich gab mir die größte Mühe. Ging nicht. Ich bekam bei besten Willen meine Mundwinkel nicht nach oben gezogen. Als hätte ich dort gar keine Muskeln. Ich schob sie dann mit meinen Zeigefingern nach oben. Mein Gesicht sah auf einmal ganz anders aus. War ich denn das noch??

Seither übte ich das Hochziehen der Mundwinkel. Es war eine langwierige Arbeit. Ohne das Training des gesamten Gesichtes und Halses hätte ich es auch nicht geschafft. Langsam schaffte ich es mehr und mehr. Ich hätte nie gedacht, dass diese kleinen Muskelchen sich meinem Willen und Anstrengungen so stark und so lange widersetzen würden. Anfangs kam ich mir schon komisch und fremd vor, wenn ich im Spiegel übte und mich mit hochgezogenen Mundwinkeln sah. So kannte ich mich gar nicht. So kannten mich auch meine Mitmenschen gar nicht.
Ich hatte mich irgendwie immer gewundert, warum ich so schlechten Kontakt zu anderen bekam. Ich bezog das auf meine natürliche Introvertiertheit. Das war sicher auch ein Grund. Doch inzwischen weiß ich, dass in späteren Jahren mein zunehmend bärbeißigeres Aussehen damit zusammen hing. Im Alter und besonders bei Frauen ziehen sich die Mundwinkel mehr und mehr nach unten. Das liegt nicht an der Erdanziehungskraft, sondern an der Verkümmerung der entsprechenden Muskeln und an unserer nach vorn gekrümmten Sitzgewohnheit. Die vorderen Muskeln des Bauches, des Brustkorbes und Halses ziehen sich zusammen, die Mundwinkel hängen da mit dran und werden so nach unten gezogen. Das rastet mit der Zeit ein. Der Mensch sieht dann nur mürrisch bis böse aus.

Nun sind Innen und Außen eine Einheit. Sicherlich hörten Sie schon einmal von der gesundmachenden Eigenschaft des Lachens. Es gibt Ärzte, die ab und an als Clowns in den Kinderabteilungen der Krankenhäuser auftreten, um die Kinder zum Lachen zu bringen und so deren Heilungsprozess zu fördern. Wie funktioniert das? Beim Lachen werden Hormone, Serotonine, ausgeschüttet, die entzündungshemmend wirken. Glück und Freude machen gesund, Ärger und Trauer machen krank.

Nun muss man aber gar nicht richtig lachen, damit Serotonine ausgeschüttet werden. Das Hochziehen der Mundwinkel genügt, um den Körper zur chemischen Reaktion „Freude“ zu veranlassen. Das gesamte Wesen des Menschen verändert sich dadurch. Seine gesamte Ausstrahlung wird nach und nach positiver. Ich kann versichern, Menschen sind lieber mit positiven Menschen zusammen als mit negativ gestimmten. Durch das Hochziehen der Mundwinkel sehe ich nicht nur besser aus, ich fühle mich auch freudvoller und besser, machen auf andere Menschen einen besseren Eindruck, habe bessere und positivere Kontakte und Erlebnisse. Das wiederum wirkt sich wieder positiver auf meinen Organismus aus. Ich liebe es.

Fitness für Gesicht, Hals und Kopf ist gesund

Fitnessübungen für den Kopf und das Gesicht sind genauso gesund wie Fitnessübungen für den Körper. Es werden andere Regionen trainiert, die andere Funktionen haben und somit auch andere Gesundheitsprobleme angegangen, die mit mäßigen und regelmäßigen sportlichen Bewegungen vermindert oder sogar beseitigt werden können.

Im Folgenden nun die Darlegung, dass und wieso die Bloomyy-Gesichtsgymnastik-Übungen mit ihren gewebeaufbauenden, spannkraftverstärkenden, durchblutungsfördernden und entschlackenden Effekten gesund sind.

Zugegeben – die Anfänge der Entwicklung der Bloomyy-Übungen waren zunächst nicht begleitet von der Motivation, etwas Gesundes zu erschaffen. Ausgangssituation war eine Methode, eine Übung, irgendwas zu finden, was die Erschlaffung des oberen Augenlides – als Schlupflid bekannt - wieder rückgängig macht. Schlupflider sind bekanntlich keine anerkannten Gesundheitsprobleme. Es sind medizinisch betrachtet reine Alterserscheinungen.

Die Aussage, die ein Mensch erhält, wenn er etwas gegen dieses Erschlaffen unternehmen will, lautet: "Leben Sie damit oder lassen Sie die erschlaffte Haut abschneiden." Ein chirurgischer Eingriff wird medizinisch auch angeraten, wenn es allgemein um die Beseitigung von Falten im Gesicht und schlaffe Wangen geht. Mehr oder weniger geben Ärzte die Auskunft, wenn es um Alterserscheinungen geht: „Das ist naturbedingt eben so." Erst, wenn Schmerzen und akute Störungen des allgemeinen Wohlbefindens auftreten, was organisch auch oft Krankheit genannt wird, werden Ärzte medizinisch helfend aktiv.

Es gibt eindeutig eine Grauzone zwischen der Definition von Alterserscheinung und Krankheit. Die einen sagen, Altern sei keine Krankheit, die anderen betonen, dass mit dem Altern Krankheiten vermehrt auftreten. Die Wissenschaft, die diese Frage näher untersucht, nennt sich Gerontologie und beschäftigt sich laut Wikipedia mit der „Beschreibung, Erklärung und Modifikation von körperlichen, psychischen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekten des Alterns, einschließlich der Analyse von altersrelevanten und alterskonstituierenden Umwelten und sozialen Umwelten." Dabei steht die Gerontologie im Austausch mit Natur-, Human-, Sozial- und Geisteswissenschaften. Das ist etwas für studierte Leute.

Bleiben wir deshalb bei der sehr einfachen und allgemein verständlichen Bloomyy-Definition, was Altern ist.

Altern ist ganz allgemein ein Nachlassen der Spannkraft in allen organischen Funktionen, eben auch im oberen Augenlid, aber auch in den Armen und Beinen, im Rücken, in den Händen, wie auch in weiteren Teilen des Gesichtes, den Wangen, den Augen, dem Mund, der Zunge, den Zähnen, der Kopfhaut. Genauso in den inneren Organen wie Herz, Lunge, Magen, Darm, Leber, Nieren. In allen Drüsen und Gefäßen. In den Knochen und Muskeln, Sehnen und Bändern. Letztlich auch im Gehirn. Im Alter erschlafft die Denkkraft und der Kraft der

Erinnerung – bekannt als Altersvergesslichkeit oder schlimmstenfalls als Alzheimer und Altersdemenz.

Mit dem **Nachlassen der Spannkraft** in den Funktionen und Geweben ist aufs Engste der **Verlust von Flüssigkeit** verbunden sowie die **Zunahme von Abfallstoffen.**

Je mehr die Spannkraft in all den vielen Funktionen des Körpers verloren geht, je mehr Flüssigkeit verloren geht, je mehr Müll sich ansammelt, desto mehr kommen schleichend die Krankheiten daher. Sowohl des Körpers als auch des Kopfes. Deshalb nehmen mit dem Alter bei vielen Menschen die Krankheiten zu.

Wieso können die Bloomyy-Übungen zur Fitness für das Gesicht und den Kopf und zur Vermeidung von Krankheiten beitragen? Und welche krankhaften Alterserscheinungen sind es, die durch Fitness der Gesichtes, des Halses und des Kopfes vorgebeugt oder vermindert werden können?

Spannkraft erhöhen, Durchblutung fördern, Flüssigkeitsgehalt erhöhen, Schlacken abbauen

Alle Bloomyy-Übungen zielen darauf ab, bei der jeweils beübten Funktionseinheit die Spannkraft und damit einhergehend den Feuchtigkeitsgehalt des Gewebes zu erhöhen und den Gehalt an Abfallstoffen zu verringern. Der Effekt soll zu optisch zu einem strafferen Aussehen im Gesicht führen. Die Bloomyy-Übungen funktionieren dabei nach dem Pumpenprinzip „Zusammenziehen und Ausdehnen“. Dabei werden die polar angeordneten Muskeln benutzt, die durch diese Bewegungen wieder kräftiger und beweglicher werden und zu neuer Spannkraft gelangen. Durch die Pumpbewegung wird die Durchblutung angeregt, was zu einem allgemeinen Gewebeaufbau – Gefäße, Nerven, Bindegewebe, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen – führt, zu einer besser Ernährung der Gewebe und zu einer verbesserten Entschlackung. Für die Entschlackung sorgen dann auch die wieder neu aufgebauten Lymphgefäße und –Bahnen.

Blut ist DAS lebenspendende Organ an sich. Ohne Blut gibt es kein menschliches Leben. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Pumpbewegungen des Organismus im Ganzen und in seinen einzelnen Teilen zu einer besseren Durchblutung – somit besseren Ver- und Entsorgung und zu Gewebeaufbau führen. So sind ganz allgemein gesehen die Bloomyy-Übungen für das Gesicht gesund.

Im Folgenden werden einige als Krankheit bezeichnete Alterserscheinungen des Gesichtes und Kopfes dargestellt und was konkrete Bloomyy-Übungen bewirken können.

Organ	Alterserscheinung	Eventuelle Ursache	Empfohlene Bloomyy-Übungen	Mögliche Wirkung der Bloomyy-Übungen

Augen	Altersbedingte Makula-degeneration	Ablagerungen auf der Netzhaut	Netzhaut, Augen, Blick, Blinzeln,	Durchblutungsfördernd, Verbesserung der Entschlackung und des Abbaus der Ablagerungen
	Grauer Alters-Star (Trübung der Linse)	Erschlaffung der Linsenelastizität sowie der Zilliarmuskeln, die die Linse bewegen, Ablagerungen, Flüssigkeitsverlust,	Augenlinse, Augen, Blick, Blinzeln, Nase, Augenbrauen,	Durchblutungsfördernd, Verbesserung der Entschlackung und des Abbaus der Ablagerungen, Aufbau der Linsenmuskulatur und -elastizität
	Alters-weitsichtigkeit	Elastizität der Linse nimmt ab, Zilliarmuskel überanstrengt und erstarrt	Augenlinse, Augen, Blick, Blinzeln, Nase, Augenbrauen,	Aufbau der Elastizität der Linse und der Linsen-Bewegungs-Muskulatur (Zilliarmuskel)
	Altersbedingte trockene Augen	Flüssigkeitsverlust der Tränendrüsen	Blinzeln	Aufbau uns Anregung der Tränendrüsen, Verstärkung der Flüssigkeitszufuhr
	Verstopfung des Tränenkanals	Ablagerung im Tränenkanal	Augenlinse, Augen, Blick, Blinzeln, Nase, Wangen,	Entschlackung des Tränenkanals
Ohren	Altersbedingte Schwerhörigkeit	Nachlassen der Spannkraft und Abbau der Gehörnerven	Ohren, Nacken, Nase, Zähne, Unterkiefer, Schläfen	Aufbau der Spannkraft der gesamten Ohrregion, dadurch bessere Durchblutung und Anregung, Gehörnerven zu aktivieren
	Tinnitus	Mangelnde Durchblutung der Ohrregion, Nachlassen der	Ohren, Nacken, Nase, Zähne,	Aufbau der Spannkraft der gesamten Ohrregion, dadurch bessere Durchblutung

		Spannkraft der Ohrregion,	Unterkiefer, Schläfen	
Nase	Altersbedingtes Nachlassen des Geruchssinnes	Mangelnde Durchblutung der Nasenregion, dadurch Abbau der Geruchs-Sinneszellen, Ablagerungen auf den Geruchszellen	Nase, Wangen, Mund, Augen, Augenbrauen	Verbesserung der Durchblutung, Abbau von Schlacken, Anregung zum Aufbau und Aktivierung von Geruchssinneszellen
Zunge	Altersbedingtes Nachlassen des Geschmackes	Mangelnde Beweglichkeit und Durchblutung der Zunge, dadurch Abbau der Geschmack-Sinneszellen, Ablagerungen	Zunge, Zähne,	Verbesserung der Beweglichkeit und Durchblutung, Abbau von Schlacken, Anregung zum Aufbau und Aktivierung von Geschmacks-Sinneszellen
Gesichts-haut	Altersbedingte Gesichtshaut-veränderungen	Mangelnde mimische Bewegungen, mangelnde Durchblutung, Abnahme der Flüssigkeit, Zunahme von Abfallstoffen,Schlacken	Alle Gesichts- und Kopfübungen	Verbesserung der Beweglichkeit der mimischen Muskulatur, Verbesserung der Durchblutung, Abbau von Schlacken, Anregung zum Aufbau und Aktivierung von Hautzellen in allen drei Hautschichten
Gehirn	Alters-vergesslichkeit, Altersdemenz, Alzheimer	Mangelnde Bewegung der gesamten Kopf- und Halsregion, dadurch Abnahme der Durchblutung des Gehirns, Abbau der Myelinschicht, Vertrocknung und stellenweise Bruch der	alle Kopf-, Hals- und Gesichts-übungen	Verbesserung der Konzentration, Verbesserung der Durchblutung, Ernährung und Entschlackung des Gehirns

		obersten Gehinnäste (siehe Bilder), Abnahme des Kurzzeitgedächtnisses, Zunahme von Abfallstoffen, Ablagerungen von Eiweißen an den Gehirnzellen		

Hinweis: Die Bloomyy-Übungen sind kein Ersatz für einen Arztbesuch, wenn bei Ihnen beschriebene Beschwerden auftreten.

Im Grunde ist Verjüngung ganz einfach

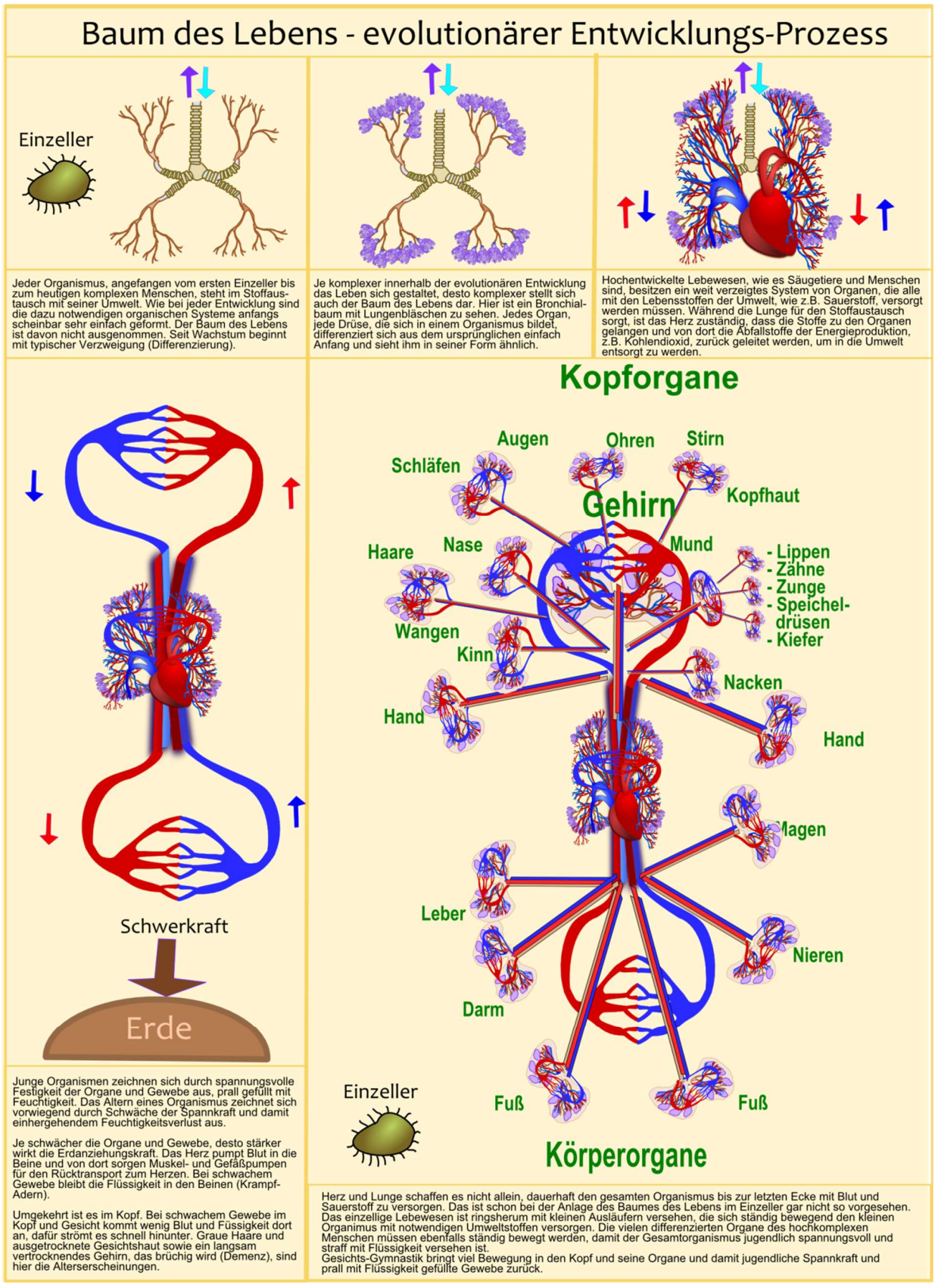
Vorweg die schlechte Nachricht. Der Alterungsprozess ist eigentlich ein langsamer Sterbeprozess und beginnt schon mit der Geburt. Doch bis etwa zum 30. Lebensjahr bilden sich mehr neue Zellen als alte absterben. Von da an ist es umgekehrt. Es sterben im Organismus immer mehr Zellen ab als sich neue bilden. Von Natur aus. Von Natur aus geht der Abbauprozess ab dem 50sten Lebensjahr schneller und schneller voran. Bis zunächst die schwächste Funktionseinheit, das schwächste Organ versagt, dem folgen das Versagen der anderen Organe nach, ähnlich dem Kippen von Dominosteinen.

Nun folgt die gute Nachricht. Der Mensch ist der Natur nicht machtlos ausgeliefert. Er kann dem Absterbeprozess bewusst und willentlich durchdachte und verjüngend wirkende Bewegungen entgegensetzen. Mit BLOOMYY hat der Mensch gute Karten gegen das Altern.

Betrachten Sie die folgenden Bilder und machen Sie sich selbst ein Bild vom Leben und Altern und Verjüngen.

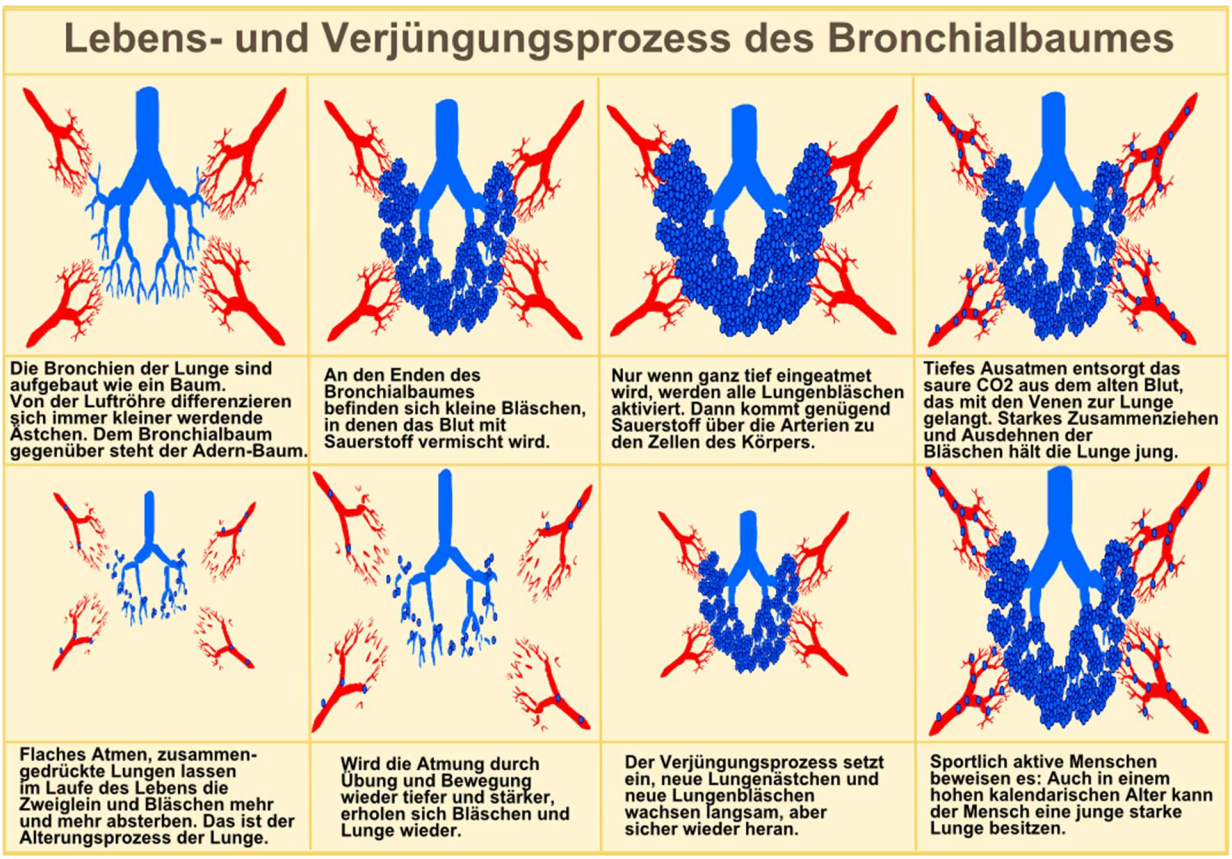
Verjüngungsprozess in Bildern

Baum des Lebens



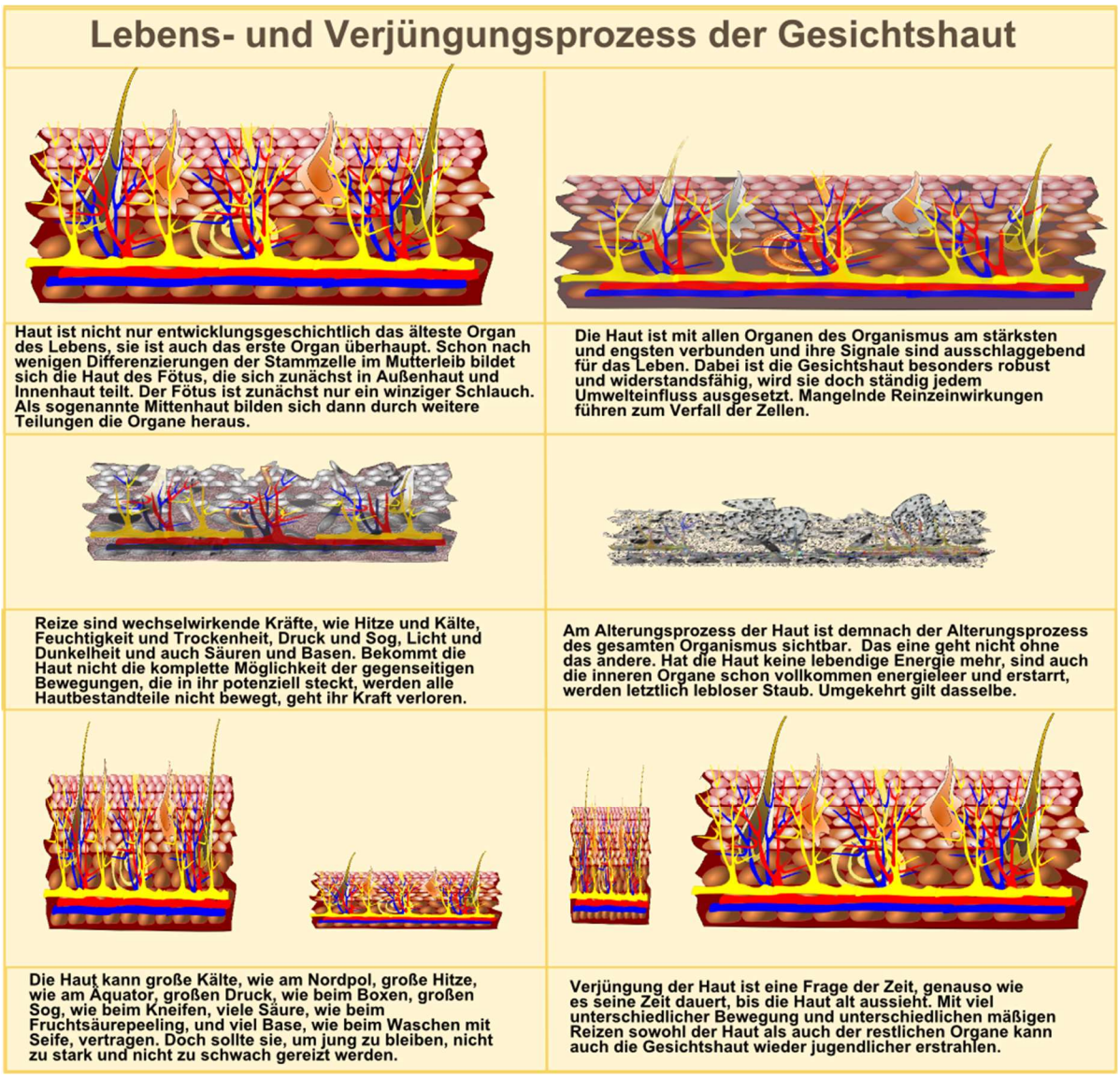
Wer begriffen hat, wie das Leben sich aus dem einfachen ins Komplexe differenziert, der versteht den Aufbau des Lebensbaumes. Wichtig für das Verjüngen ist zu wissen, vor allem die gesammelten Kopforgane wie Mund, Augen, Nase, Wangen, Ohren, Stirn und so weiter, müssen ständig bewegt werden, damit die Flüssigkeit sich hier hält und schön macht.

Bronchialbaum



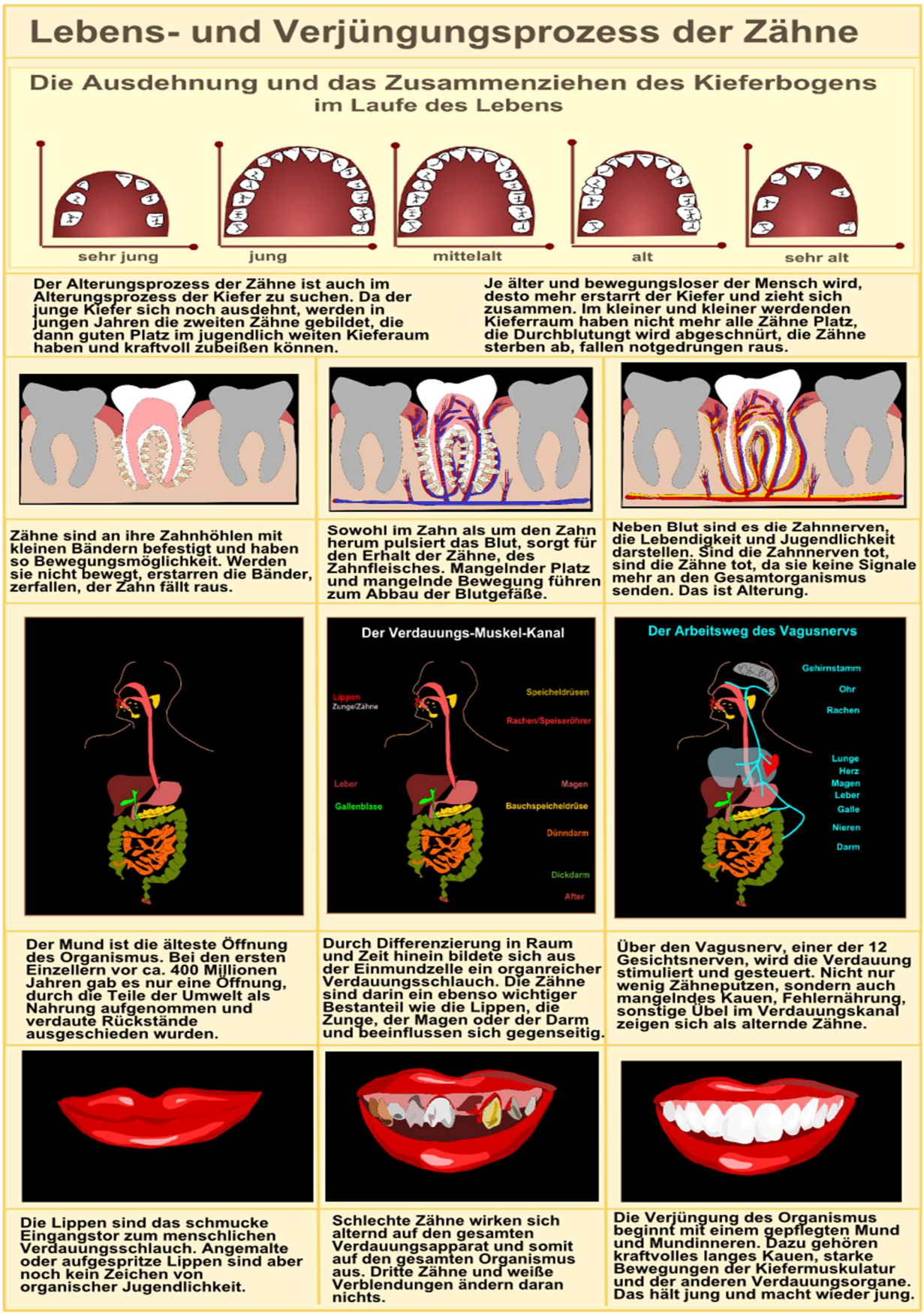
Jede Bewegung wirkt sich auf die Atmung und den Herzschlag aus. Maßvolles regelmäßiges Bewegen aller Funktionseinheiten des Organismus halten Lunge und Herz lange jung. Alle BLOOMYY-Übungen bewirken verstärkte tiefe Atmung.

Haut



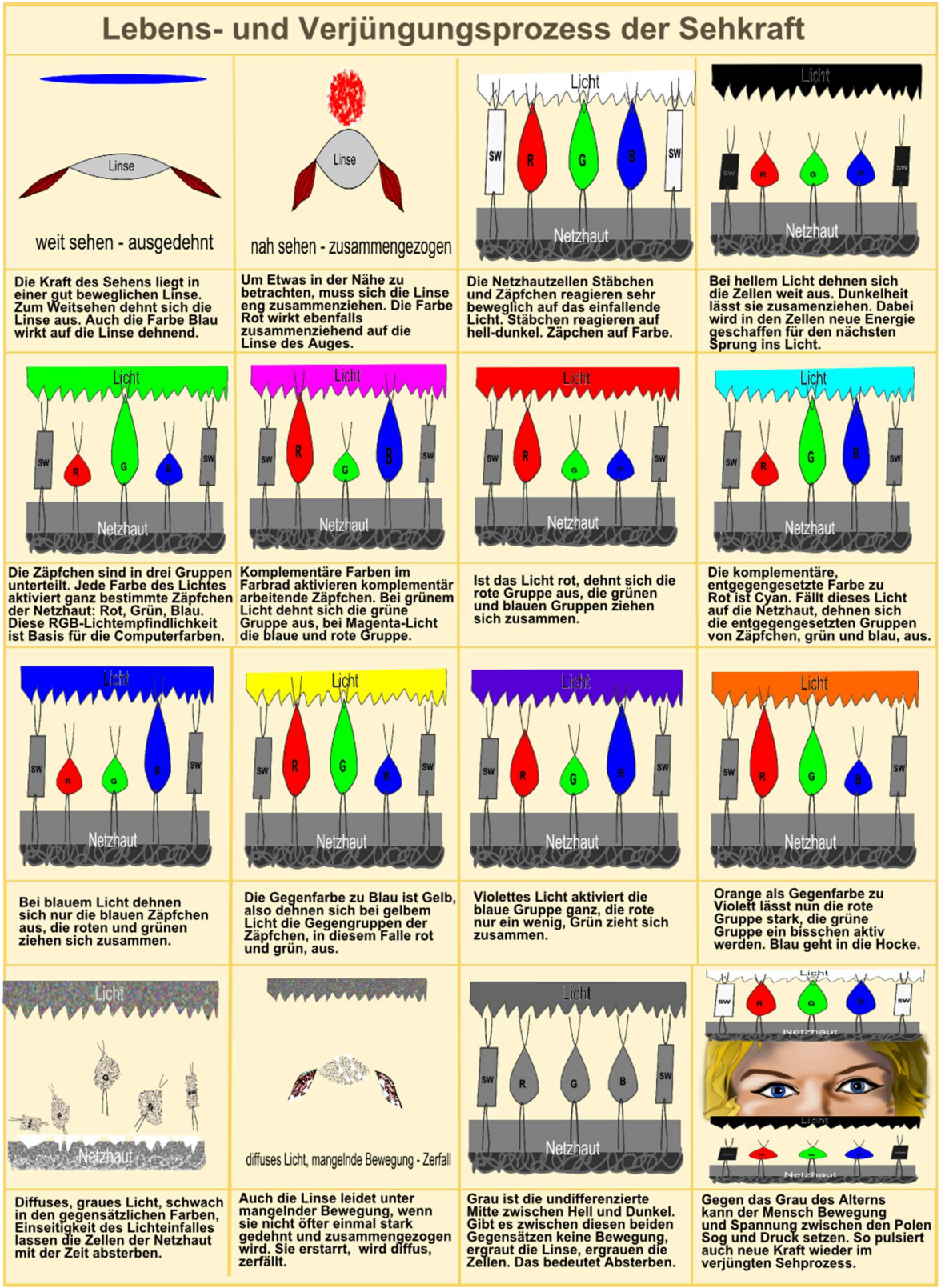
Die BLOOMYY-Übungen speziell für das Gesicht aktivieren die Gesichtshaut in starkem Maße, halten es jugendlich gespannt bzw. sorgen in einem schon durch mangelnde Bewegung gealtertem Gesicht nach einiger Zeit für neues junges Strahlen.

Zähne



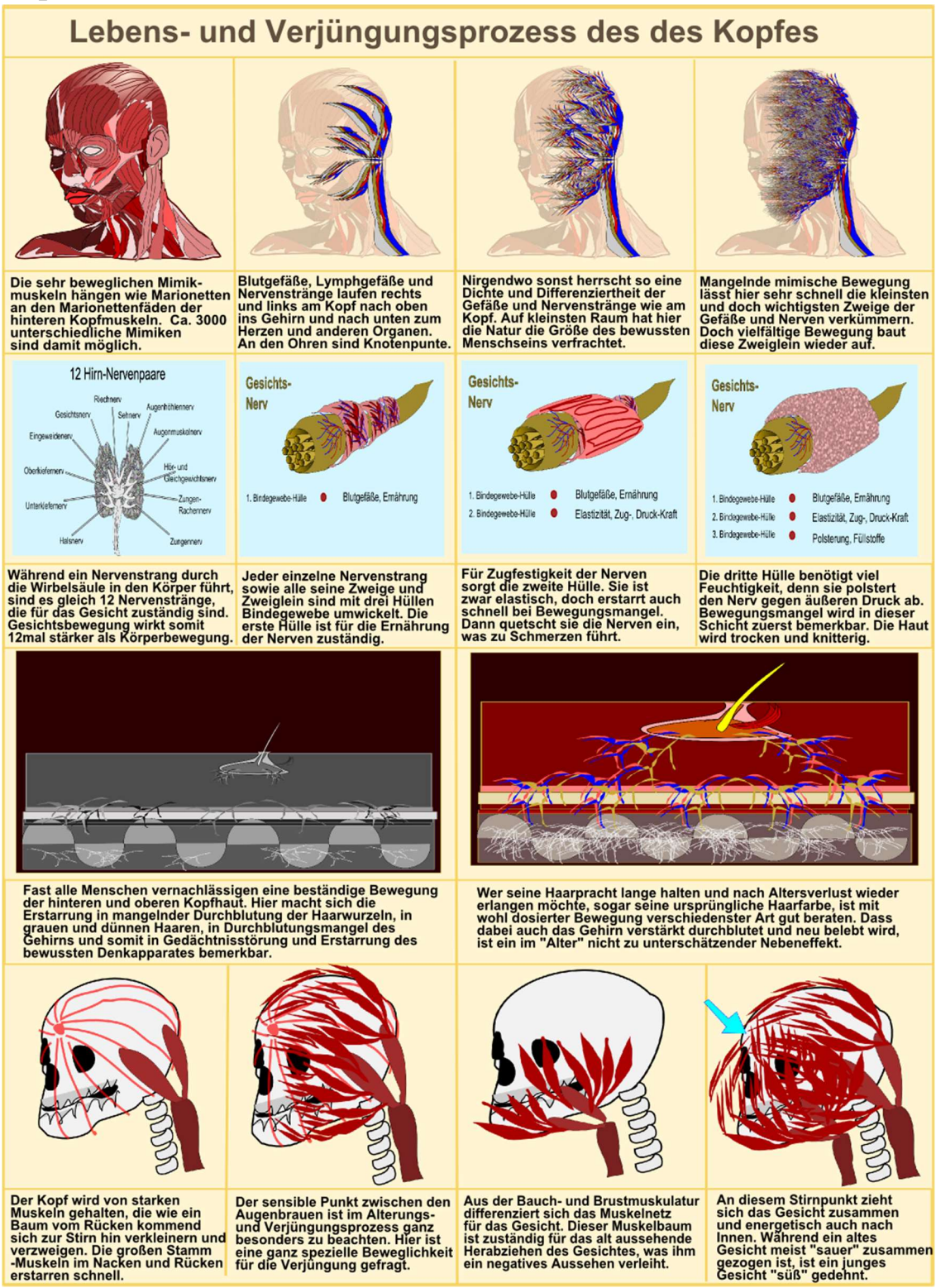
Leider kann noch keine Übung tote Zähne wieder lebendig machen. Aber die BLOOMYY-Mund- und Zahnübungen verjüngen diese Region gewaltig. Der Abbau der Kieferknochen wird aufgehalten und umgekehrt. Die Kiefer werden wieder ausgedehnt, die Zähne erhalten mehr Platz und Nerven und Blutgefäße können ihre lebendige Arbeit vollbringen.

Sehkraft



Die BLOOMYY-Übung “Raupenacht und blauer Vogel” verjüngt die Funktion der Augenlinse, die sich schon bald wieder wie in jungen Jahren bei Bedarf zusammenzieht und ausdehnt und ein scharfes Sehen ermöglicht. Die Übung “Farben sehen” trainiert die Sehzellen der Netzhaut, so dass sie wieder jungendlich auf und nieder tanzen können. Das bedeutet eine allseits gut durchblutete Netzhaut und ein starker Sehnerv.

Kopf

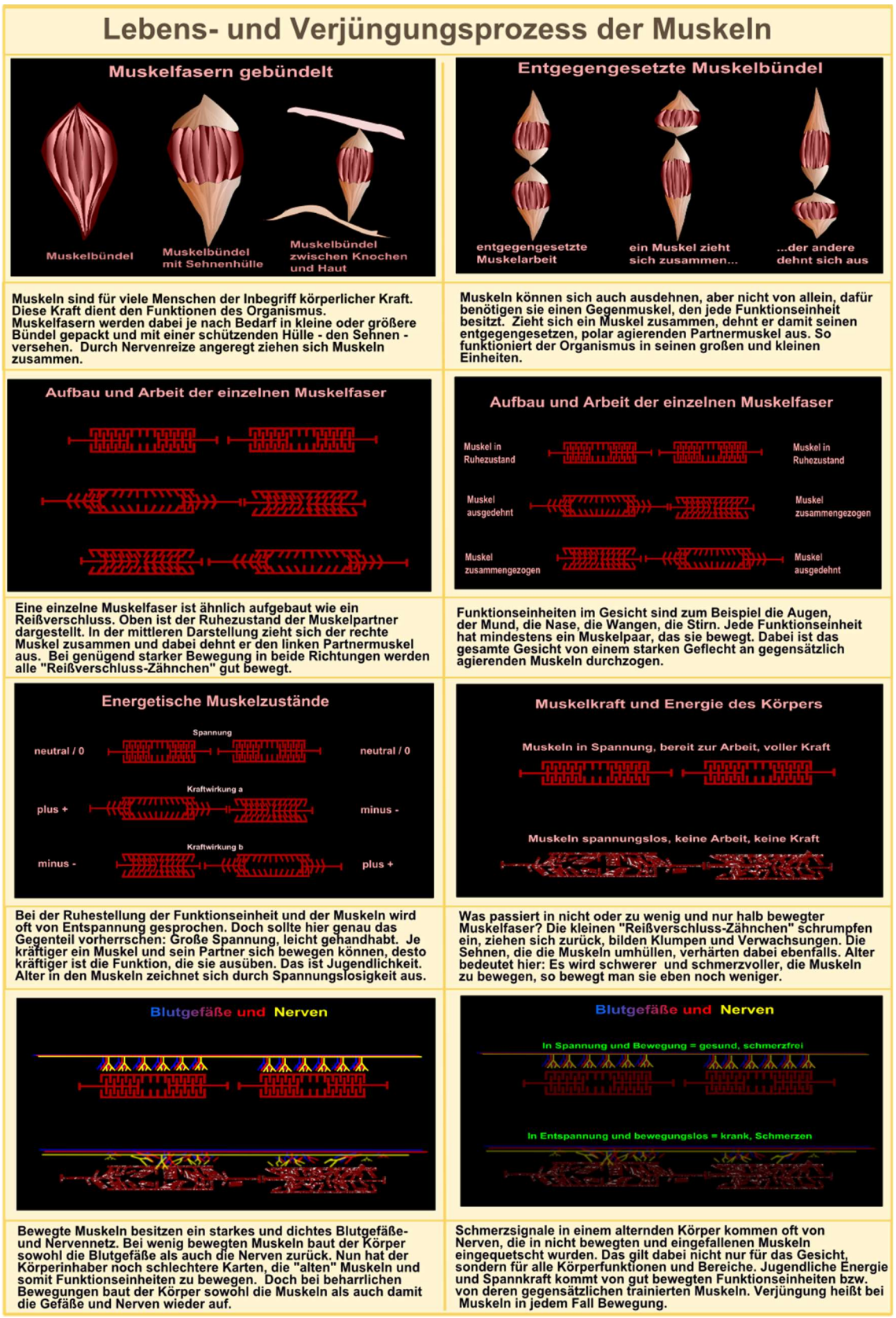


Die Arbeit des menschlichen Kopfes innen wie außen ist eng verbunden mit der Arbeit und vielfältigen Beweglichkeit und Sinnlichkeit der Hände.

Hände

Die Hände sind entwicklungsgeschichtlich eng mit dem Gehirn des Menschen verbunden. Erstarren die Hände, ist das auch ein Zeichen für ein zunehmend erstarrtes, “verkalktes” Gehirn. Die verjüngende Bewegung der Hände sollte sich nicht nur auf die Muskulatur, sondern zum Beispiel auch auf die Sensibilität der Fingerspitzen und die Durchblutung der Handrücken konzentrieren.

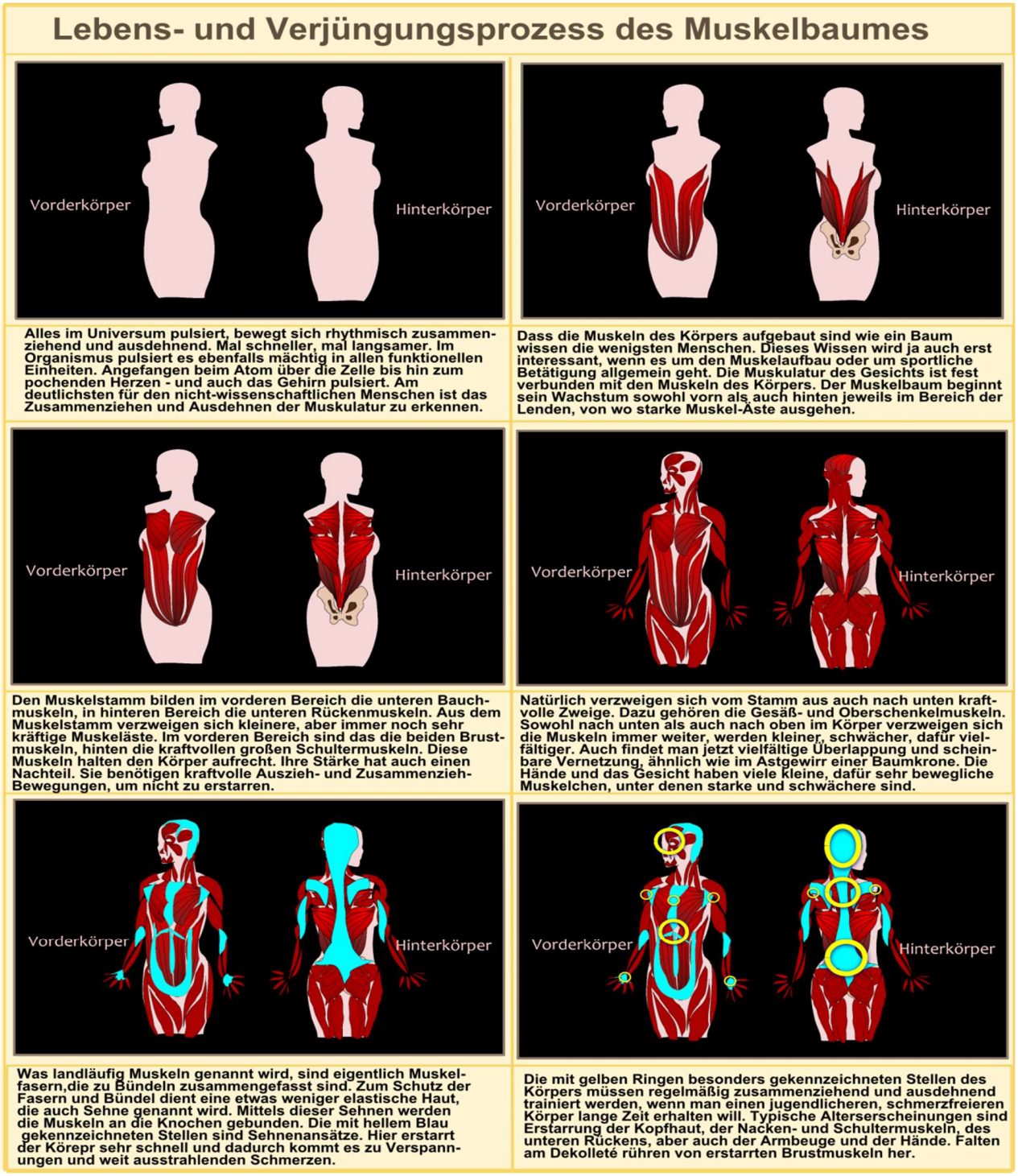
Muskeln



Es gibt weder für eine Muskelfaser noch für eine Funktionseinheit noch für den gesamten Organismus ein genetisch bedingtes Verfallsdatum. Das heißt, altersbedingtes Sterben ist ungefähr ab dem 30. Lebensjahr ein – meist unbewusstes – Zulassen dieses natürlichen Vorganges. Doch durch vielseitige maßvolle regelmäßige Bewegung der Funktionseinheiten

des Kopfes, des Gesichtes und natürlich auch des Körpers lässt sich der organische Alterungsprozess gewaltig aufschieben.

Muskelbaum



Alle Strukturen des Lebens sind nach einem Prinzip aufgebaut: Sie stammen aus einem Kern, Keim oder Ei, in dem die gesamten Entfaltungsmöglichkeit des zukünftigen Wesens in einer Art Matrix (DNA) enthalte sind. Aus diesem Kern differenziert sich das Wesen in einer typischen Baumform, es bildet sich ein starker Stamm, der sich weiter und weiter verzweigt. Der Stamm trägt die gesamte Last des Überbaus. Beim Muskelbaum des Menschen ist das

auch so. Um den Überbau – die Baumkrone – des oberen Körpers zu halten, muss der Stamm-Muskel am unteren Rücken sehr stark sein. Damit dieser starke Muskelstamm nicht vertrocknet und verkalkt, muss er in ständiger anspruchsvoller und zugleich mäßiger pulsierender Bewegung bleiben. Sie nachfolgend Übungen Rücken und Bauch.

<table>
<tr><td colspan="2">Übungen und Wirkungen</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Die BLOOMYY-App – sowohl für Smartphone als auch für I-Phone – beinhaltet Videos, die spezielle Übungen für einzelne Gesichts-, Kopf- und andere Körperteile zeigen. Diese Übungen werden zumeist von einer Animationsfigur – genannt Amanda – vorgeführt. Ich wählten deshalb animierte Zeichnungen, weil sich dabei die einzelne Übung viel klarer und viel schneller verständlich darstellen lässt als mit einem zur Grimasse gezogenem realem Gesicht.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Jedes Video wird neben den animierten Bildern von unterlegtem Text, von Sprache und auf die Übung abgestimmte Musik begleitet. Die meisten Übungen dauern zwischen 5 bis 8 Minuten und man kann sie schnell einmal zwischendurch im Alltag durchführen.

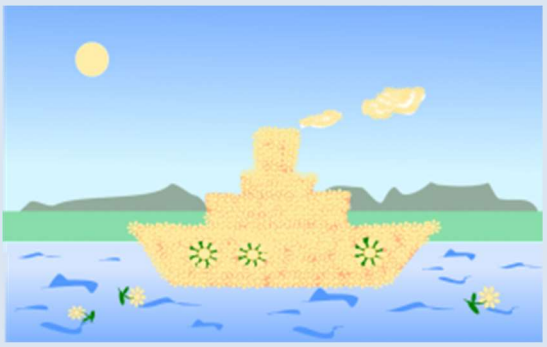
Für meine Kurse erarbeitete ich mittlerweile mehr als 40 Übungen, es soll ja nicht langweilig werden. Die wichtigsten 23 davon sind in der neuen BLOOMYY-App. Mit regelmäßigen Updates kommen immer neue dazu.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Die wichtigsten 23 Basis-Übungen jetzt in einer App:

Diese drei Erwärmungen sind gleich kostenfrei dabei: Der Kopf (7 min), Das Blinzeln (6 min), Der Mund (5 min).

Die weiteren 20 Übungen können jeweils zu einem Euro oder als Gesamtpaket zu 15 Euro erworben und heruntergeladen werden: Der Blick (6 min), Die Augen (5,5 min) , Die Augenbrauen (5 min), Die Wangen (5,5 min), Die Nase (6 min), Die Stirn (5,5 min), Die Schläfen (5,5 min), Die</td></tr>
</table>

	obere Kopfhaut (5 min), Der Nacken (5 min), Die Ohren (5,5 min), Die Lippen (6 min), Die Zähne (5 min), Die Zunge (6,5 min), Der Unterkiefer (5,5 min), Der Hals und das Dekolleté (6 min), Der Rücken (6,5 min), Der Bauch (5,5 min), Die Hände (5 min), Die Füße (5 min), Die Schultern (5,5 min)

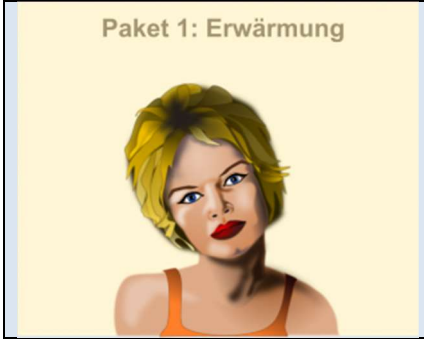
Insgesamt über 2 Stunden Verjüngungstraining – wann, wo und so oft Sie trainieren wollen!



Verjüngende Wirkung der BLOOMYY-Anwendungen

Ganz allgemein wirkt jede BLOOMYY-Übung mittels Zusammenziehen und Ausdehnen der jeweiligen Funktionseinheit, ob Mund, Hals, Augen oder Kopfhaut, durchblutungsfördernd. (Was Blut allgemein im Körper bewirkt, ist in einem kleinen Video dargestellt: hier.) Mit jeder Übung werden die Blutgefäße stabilisiert, die Nerven aktiviert, die Drüsen stimuliert, das Bindegebe angeregt, sich zu festigen.

Die Funktionseinheiten senden über die Nerven Signale an das Gehirn, dass zusätzliche Aktivitäten stattfinden, was das Gehirn veranlasst, Signale an die Körperorgane zu senden, mehr zu arbeiten, um die nun mehr erforderliche Energie und Stoffe bereitzustellen. Gesichtskativitäten wirken 12mal stärker als Körperaktivitäten auf den Organismus. Siehe VERJÜNGUNG. Jede BLOOMYY-Übung für sich ist schon eine gute Verjüngungskraft. Doch in dem hier angebotenen Komplex an aufeinander abgestimmten Übungen wirken alle zusammen wie ein großes Verjüngungsschiff, das mit starker geballter Kraft gegen den Altersstrom anfährt. Mit jedem Übungstag schneller, stärker, besser, erfolgreicher, sichtbarer.



Erwärmungs-Übungen – Paket 1

- Der Kopf (7 min) (in der App)
- Das Blinzeln (6 min) (in der App)
- Der Mund (5,5 min) (in der App)

Verjüngende Wirkung der Erwärmungsübungen

Erwärmung vor sportlichen Übungen ist notwendig, um den Organismus auf folgende etwas kräftigere Übungen vorzubereiten. Erwärmungsübungen kurbeln den Kreislauf an, steigern die Sauerstoffaufnahme des Blutes, aktivieren des Kreislauf und machen zuvor eher ruhende Muskeln, Sehnen und Bänder etwas beweglicher. Weiterhin werden die Nerven erregt und das Gehirn bereitet sich auf größere Reize vor. Erwärmungsübungen sollten leicht und einfach sein und nicht zu viel Kraft erfordern. Besonders positiv an Erwärmungsübungen ist, dass sie motivierende Lust auf mehr Bewegung erzeugen.

Bei der Übung „Kopf vor zurück“ geht es vor allen Dingen um die Beweglichkeit der Halsregion. Diese Übung macht aufnahmebereiter für die Wirkungen alle weiteren Übungs-Pakte. Die Übung „Augen blinzeln“ dient dazu, die Tränendrüsen und damit Befeuchtung der Augen zu aktivieren. Macht die Augenregion aufnahmebereiter für die Wirkungen der Pakete 2 und 3. Die Übung „Mund auf zu“ erwärmt die Mund- und Wangenregion und macht sie aufnahmebereiter für die Wirkungen speziell des Paketes 5.

Klopfen, Ausstreichen und Massieren

Fast alle BLOOMYY-Übungen schließen mit dem Abklopfen, Ausstreichen und Massieren der jeweiligen Region ab. Diese Aktivitäten dienen zum Weichmachen der Muskulatur, die so von Gefäßen und Nerven besser durchdrungen werden kann. Das Ausstreichen und die Massage aktivieren den Blut- und Lymphfluss und regen das Bindegewebe zur Festigung an.

Augen- und obere Wangen – Paket 2

- Der Blick (5 min) (in der App)
- Die Augen (5,5 min) (in der App)
- Die Augen rollen (5,5)
- Die Augenbrauen (5 min) (in der App)
- Die Wangen (6 min) (in der App)
- Die Nase (5,5 min) (in der App)

Verjüngende Wirkung der Augenübungen

Der Alterungsprozess des Auges ist komplex, das heißt, er besteht aus vielen miteinander verwobenen Teilen. Sehen wir uns die Nerven der Augenregion an, wird das auch verständlich. Allein fünf Nervenstränge von den 12 Gesichtsnerven ziehen direkt zum Auge. Die Augen können sehr viel, die Augäpfel lassen sich nach allen Seiten weit bewegen, sogar Rollen ist möglich, die Linse und die Pupille lassen sich ausdehnen und zusammenziehen, die Lieder müssen gehoben und gesenkt werden, auch großes Ausdehnen der Augen und festes Zudrücken ist auf die Tätigkeit der Nerven zurück zu führen. Und dann ist da noch der Nervenstrang, der hauptsächlich der Sehinformation dient, die Licht-Dunkelheit-Farb-Informationen ins Sehzentrum des Gehirns sendet. Alle fünf Nerven sind eng miteinander verbunden, umschlingen sich oft sogar, so dass die Aktivität des einen Nerves sich auf die Aktivität der anderen Nerven auswirkt. Das gleiche gilt für Inaktivität. Verminderte Nervenreize über längere Zeit führen zur Verminderung der Muskelleistung. Die Alterserscheinung sieht so aus. Die Augäpfel ziehen sich in die Knochenhöhlen zurück, da die Muskeln sie nicht mehr halten. Der Augenringmuskel zieht sich zur Nasenseite hin zusammen, was zur Faltung der Außenregion des Auges führt. Die Augenlider erschlaffen. Je nach individueller Konstitution hängen sie schlaff über den Augen oder sie lassen sich nicht mehr völlig schließen, was zur Austrocknung des Auges führt. Mangelnde Durchblutung der Augapfelhaut führt zur Schrumpfung des Augapfels, womit ein vergrößerter Augeninnendruck verbunden ist. Die Tränendrüsen trocknen aus. Wird das Auge nicht von Tränenflüssigkeit benetzt, erhält es weder Nahrung noch kann es Schlackestoffe abtransportieren. Das kann zur Trübung der Hornhaut und der Linse und auch zu Schmerzen und Entzündungen führen.

Wenn weniger Tränenflüssigkeit fließt, vermindert sich automatisch auch die Leistung des Tränenkanals, der die benutze Tränenflüssigkeit ins Innere des Organismus ableiten soll, wo sie „fachgerecht“ entsorgt wird. Die Austrocknung des Tränenkanals führt wiederum zu verstärkt sichtbaren dunklen Augenringen und es kommt zu Ablagerungen unter den Augen, was als Tränensäcke bekannt ist.

Die BLOOMYY-Übungen sorgen für eine Kräftigung der vielfältig gestalteten Muskulatur um das Auge herum, ebenso dafür, dass sich die Drüsen am und um das Auge herum wieder füllen und flüssiger arbeiten. Eingefallene Augen kommen wieder hervor, schlaffe Lider werden beweglicher und spanungsvoller. Die Haut wird nach und nach straffer, die Augen werden sowohl muskulär als auch sehtechnisch kräftiger. Da die vier Gesichts-Nervenstränge für das Auge miteinander verzweigt sind, sorgt die Bewegung der Muskulatur auch für eine Verbesserung der Sehfunktion. Siehe BILDER.
Die pulsierende Bewegung der Augenbrauenübung führt dazu, dass diese Region entkrampfter wird und gebildete Zornesfalten gemildert werden und sogar gänzlich wieder verschwinden.
Die pulsierende Bewegung der Wangenübung unterstützt nicht nur die Stärkung der Augenregion, sie kräftigt und strafft natürlich die Wangenregion insgesamt.

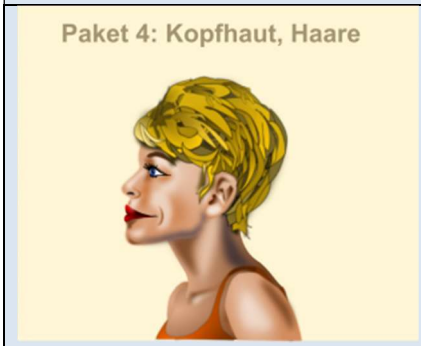
Es lassen sich damit sogar hohe Wangenknöllchen aufbauen. Die Nasolabialfalten werden genauso gemindert wie die Augenringe und Tränensäcke.

Sehkraft – Paket 3

- Die Netzhaut (7 min)
- Die Augenlinse (7,5 min)

Verjüngende Wirkung der Sehkraftübungen

Die zunehmende Unbeweglichkeit des alternden Menschen, besonders im Gesicht, führt auch zu einer zunehmenden Schwächung der Sehkraft, egal, ob kurzsichtig oder weitsichtig, und die Beschwerden nehmen zu. Zumeist zuständig hierbei ist die unbeweglicher werdende Linse im Auge. Makuladegeneration ist ebenfalls eine typische Alterserscheinung, dabei schwächeln Netzhautzellen und sterben schließlich ab.

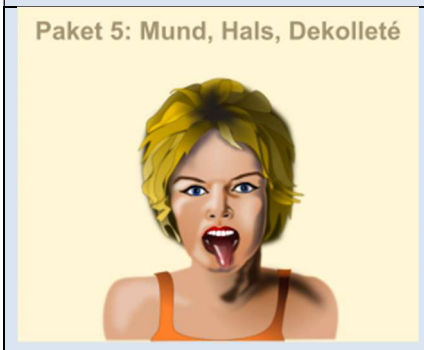


Kopfhaut und Haar – Paket 4

- Die Stirn (4 min) (in der App)
- Die Schläfen (5 min) (in der App)
- Die obere Kopfhaut (5,5 min) (in der App)
- Der Nacken (6 min) (in der App)
- Die Ohren (5,5 min) (in der App)
- Die Haare (7,5 min)

Verjüngende Wirkung der Kopfhaut- und Haare-Übungen

Nirgendwo sonst wie an der Kopfhaut und an den Haaren wird der Umkehrungsprozess von Altern auf Verjüngen so schnell und deutlich sichtbar und bemerkbar. Der Alterungsprozess der Kopfhaut hat natürlich auch fast nur mit Erstarrung zu tun. Das, was sich unter den Haaren befindet, ist nicht einfach nur Haut. Es ist eine mehrschichtige, sehr komplexe Angelegenheit. Viele Schichten liegen hier übereinander, die alle für sich eigenständige Aufgaben haben. Vor allem dienen diese Kopfhautschichten der Durchblutung und dem Schutz des Gehirns. Dass davon auch die Haare profitieren, ist vom Organismus klug gedacht. Die Haare auf dem Kopf dienen nicht nur zum Schmuck, sie haben vor allem Schutz- und auch Signalfunktion. Die sogenannte Kopfschwarte besteht aus sehr vielen vernetzten Muskeln, die wie „Marionettenfäden“ die Mimik steuern. Erstarrt die Kopfmuskulatur, lässt die Durchblutung der Haarwurzeln UND des Gehirns rapide nach. Die Haare werden grau, dünner, fallen aus. Das Gehirn, besonders die Großhirnrinde, die dicht unter dem Schädeldach liegt, wird funktionsuntüchtiger. Da in den obersten Zweiglein des Gehirnbaumes die aktuellsten Informationen gespeichert sind, verlieren diese durch die Mangeldurchblutung immer mehr an „Erinnerungskraft“. So erklärt sich auch, dass alte Menschen sich nicht mehr an Dinge erinnern, die erst vor kurzem geschahen, dafür bekommen alte Erinnerungen mehr Gedankenraum. Einfach gesagt: Das Kurzzeitgedächtnis erlischt mehr und mehr, so dass im Gegenzug das Langzeitgedächtnis mehr und mehr zu „hören“ ist. Mit den Übungen dieses Paketes wird die Kopfhautmuskulatur wieder weich und geschmeidig, die Mimik kann kontrollierter gesteuert werden, die Durchblutung und Ernährung der Haarwurzeln nimmt zu, damit wird das Haar wieder kraftvoller und es verschwindet letztlich sogar das Altersgrau, die frühere Haarfarbe kommt nach und nach zurück. Genauso, wie die Gedächtnisleistung wieder zunimmt, speziell des Kurzzeitgedächtnisses. Diese Übungen dienen auch der Verbesserung der Gesichtssinnesfunktionen Sehen, Hören und Riechen, letzteres wirkt sich auf einen gesünderen Appetit aus.



Mund, untere Wangenregion, Hals, Dekolleté – Paket 5

- Hals Dekolleté (6 min) (in der App)
- Die Lippen (5,5 min) (in der App)
- Die Oberlippe (5 min)
- Die Zähne (6 min) (in der App)
- Die Zunge (6,5 min) (in der App)
- Der Unterkiefer (5 min) (in der App)
- Die Arme und der Busen (6 min)
- Zähne und Lippen auf Röhrchen (5 min)

Verjüngende Wirkung der Mund-, Hals-, Wangen- und Dekolleté-Übungen

Bindegewebsschwäche ist oft genetisch bedingt. Ob frau/man ein Straff- Oder Schlaff-Gen in seiner Vererbungslinie hat, bemerkt man oft sehr früh am Hals. Doch es sind noch andere Faktoren, die den Hals, die unteren Wangen und das Dekolleté schlaff und runzelig aussehen lassen. Mangelnde, vor allem wenig kraftvoll-zusammenziehend und -ausdehnende Bewegung der einzelnen Funktionseinheiten führen verstärkt in diesem Bereich zu Bindegewebsschwäche. Die heutige Ernährung gibt den Zähnen und der Kaumuskulatur wenig Möglichkeit, ihre vorhandenen Kräfte zu beweisen. Der obere Kaumuskel gehört zu den stärksten des gesamten Körpers, doch mit Kuchen und Kartoffeln, Pasta und weichgeklopftem Fleisch sind die Muskeln, die Sehnen, die Gefäße und Nerven und damit auch das Gewebe Drumherum nicht ausgelastet und schnell abgebaut.

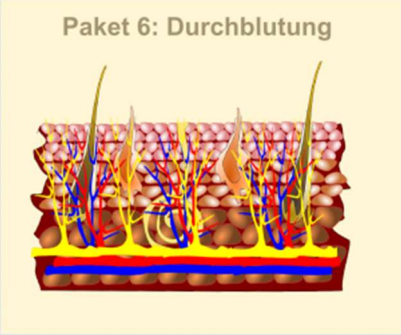
Zum Alterungsprozess der Mundregion gehört ein Schrumpfen der Kiefer, was zu Zahnfleischbluten und Zahnverdrängung, somit Zahnausfall führt. Zusammen- und nach Innen gezogen, blutleer, blass und welk, dazu mit typischen sternförmigen Falten versehen zeigt sich äußerlich sichtbar der Alterungsprozess bei den Lippen. Die Oberarm- und Schultermuskeln sind stark beteiligt an einer straffen oder schlaffen Hals- und Mundpartie. Da die Technik dem Menschen viel schwere Arbeit abnimmt, werden die starken Muskeln in dieser Region kaum benutzt. Eine muskulär- und bindegewebs-schwache Arm-Schulter-Hals-Mundregion sieht äußerlich nicht nur alt aus, sondern kann innerlich zu sogenannten altersbedingten Nervenverklemmungen, Herzmuskel- und Herzkranzbeschwerden, zu Schleimbeutelentzündungen sowie Durchblutungsstörungen führen, die sowohl den gesamten Kopf als auch die Herzregion betreffen.

Für eine Straffung der genannten Region sorgen die aufeinander abgestimmten BLOOMYY-Übungen dieses Paketes. Neben der Anregung der Durchblutung und des Lymphflusses werden Muskeln und Bindegewebe wieder verstärkt und gestrafft, wobei die Nerven und Gefäße zu einer befreiten Lage kommen. Die Lippen werden gekräftigt und voluminöser, das Zahnfleischbluten und sogar Zahnfleischentzündungen können verringert werden. Die Kräftigung der Kaumuskulatur führt zu einer Verbesserung des Kieferknochenaufbaus, die Dehnung des Kiefers trägt ebenfalls dazu bei, dass die Zähne länger im Mund bleiben. Vor allem verbessert eine starke Zungenmuskulatur mit zahlreich vernetzten Nerven und Gefäßen die Optik von Hals und Dekolleté. Außerdem werden durch die Zungenübung die Geschmacksnerven aktiviert.

Durch den Rachenbereich schlängelt sich der Vagusnerv oder auch Eingeweidenerv. Er gehört ebenfalls zu den 12 Gesichtsnerven, ist aber gleichzeitig Transporteur von Informationen aus dem Mund- und Kaubereich zu den im Körper gelegenen Organen. Vom Stammhirn aus schlängelt er sich stark auch verzweigend am Ohr vorbei und durch den Mund-Rachenbereich am Hals einlang zum Herzen, zur Lunge, zur Leber, zum Magen und zum Darm. Das hat einen guten Grund. Sobald der Mund Nahrung zu sich nimmt, müssen die unteren

Verdauungsorgane darüber informiert werden, was, in welcher Konstitution und wie viel es zu verdauen gibt, damit sich die Organe darauf einstellen können.

Wenn der Mensch nur Nahrung zu sich nimmt, die wenig kraftvoll gekaut werden muss, kommt bei den Organen auch nur die Information an: Wenig zu verdauen. So wird oft viel Nahrung nicht richtig verdaut, sondern als „Reserve“ in Fettzellen geschoben. Die BLOOMYY-Übungen dieses Paketes führen automatisch zu einer verbesserten Organtätigkeit, vor allem einer verbesserten Verdauung, was sogar zu einer Abnahme von Körpergewicht führen kann.



Durchblutung – Paket 6

- Die Hände (5 min) (in der App)
- Die Füße (5,5 min) (in der App)
- Die Massage (8 min)

Verjüngende Wirkung der Durchblutungsübungen

Die Wissenschaft ist sich darin fast einig: Das Blut ist ein eigenständiges Organ. Und zwar eines, das neben dem Gehirn wohl die vielfältigsten Aufgaben zu bewältigen hat. Unter anderem transportiert es Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen und transportiert von hier die Stoffwechselendprodukte, wie Kohlendioxid und Harnstoff ab. Weiterhin transportiert es Hormone und andere Wirkstoffe zu den Organen, reguliert den Wasser- und Elektrolythhaushalt, den ph-Wert und die Körpertemperatur. Als Teil des Immunsystems wehrt es Fremdkörper ab und durch seine Gerinnungsfähigkeit unverzichtbar bei Verletzungen.

Blut ist wie jede Flüssigkeit auf Gefäße angewiesen, die auch noch beweglich sein müssen. Zu den Zellen, die für den lebensnotwendigen Stoffaustausch zuständig sind, gelangt es nur über winzige Kapillare. Genau hier erlebt oder wohl „erleidet" der Organismus den wohl größte Altersprozess. Findet keine Bewegung in einer Körperregion statt, bilden sich Kapillare zurück, es fließt kein Blut, Zellen sterben ab. Die Gewebe trocknen aus. Man sagt: Blut ist Leben und wo kein Blut hin kommt, da findet organisches Leben nicht statt.

Der Herzmuskel sorgt dafür, dass das Blut durch den Körper gepumpt wird. Doch im Alter sind Gefäße oft nicht mehr so beweglich, vor allem in sehr herzfernen Bereichen, wie Hände und Füße, hier noch spezieller die Finger und Zehen gelangt dann kaum noch ausreichend Blut. Zahlreiche Hand- und Fußleiden sind auf Durchblutungsstörung und Bewegungsmangel in diesen Organen zurück zu führen. Unter anderem als sichtbar störend werden im Alter die knitterigen Handrücken empfunden. Die Hand- und Fußübungen führen zu einer verstärkten Durchblutung dieser Regionen mit allen Vorzügen, die das Blut zu bieten hat. Nicht zuletzt mit seinem Volumen, das für eine Aufpolsterung sorgt. Weiterhin machen sie die vielen Bänder und Sehnen, die die Knöchelchen und Gelenke von Händen und Füßen zusammenhalten, weicher und beweglicher, das befreit eingeklemmte Nerven, somit wird die Region schmerzfreier.

Die Gesichtshaut ist viel stabiler aufgebaut als die übrige Haut des Körpers. Dadurch kann das Gesicht bei Wind und Wetter, sogar bei den extremsten Bedingungen, ohne Bedeckung bleiben. Der Nachteil dieser Stabilität ist aber, dass die Gesichtshaut sehr stark und vielfältig bewegt werden muss, damit die winzigen Kapillaren erhalten bleiben und für eine tiefe und weitgehende Durchblutung des Organs sorgen können. Die BLOOMYY-Gesichtshautübung macht das feste Organ „Gesichtshaut" wieder weicher und beweglicher, sorgt dazu wie eine starke Pumpe für ordentliche Durchblutung und dafür, dass neue Kapillare, Nerven und Gewebe aufgebaut werden.

Allgemein Verjüngende – Paket 7

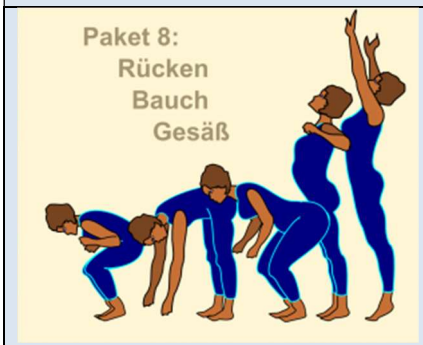
- Kleiner Stern (4,5 min)
- Großer Stern (4,5 min)
- Der Stirnpunkt (4 min)
- Strahlende Augen (4 min)
- Lockern (8 min)
- Die Zwerchfellatmung (10 min)
- weibliche Sexualkraft

Verjüngende Wirkung der allgemeinen Verjüngungsübungen

Besonders sichtbar wird der Alterungsprozess im Gesicht an dem herabgezogenen, besser gesagt, heruntergedrückten Gesicht. Die erstarrte Kopfschwarte drückt auf die Augen, so dass diese immer mehr in die Höhlen gezwängt werden und oft die oberen Augenlider schlaff erscheinen. Dabei wird der Oberkieferbereich ebenfalls nach unten gedrückt. Bei alten Menschen sieht man deswegen beim Sprechen oft nur die untere Zahnreihe. Der „Kleine Stern“ wirkt diesem Altersgesichtsausdruck entgegen. Der „Große Stern“ besteht aus dem „Kleinen Stern“ und speziellen Körperstellungen. Der alte Körper ist sehr oft gekennzeichnet von einer erstarrten Gesäß-, Rücken-, Schulter-und Nackenmuskulatur, was den Körper nach vorn beugt. Gleichzeitig werden durch dieses Nachvornbeugen die inneren Organe gequetscht, die dadurch keine gute Durchblutung mehr erhalten und immer schneller abbauen.

Der „Große Stern“ wirkt diesem Alterskörperausdruck entgegen. Die Übung „Stirnpunkt“ sorgt zusätzlich für einen strahlenderen Gesichtsausdruck. Bei der Übung „Weibliche Sexualkraft“ wird die Unterleibsfunktion angeregt, sowie auch die Durchblutung der Lenden, des Schambereiches und der inneren Schenkel. Für einen guten Effekt sollte frau geduldig und konzentriert üben.

Das Video „Lockern“ hilft dem Übenden, sich auf einzelne Funktionsbereiche des Gesichtes und des Kopfes zu konzentrieren und diese bewusst zu entkrampfen. All diese Bereiche werden bei dem Video „Massage“ kraftvoll massiert, was eine starke Durchblutung des gesamten Kopfes, Gesichtes, Halses und Dekolletés zu Folge hat.



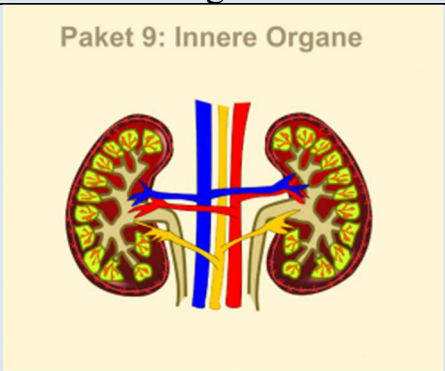
Körperverjüngung – Paket 8

- Die Schultern (5,5 min) (in der App)
- Der Rücken (6 min) (in der App)
- Das Gesäß (6 min)
- Der Bauch (6 min) (in der App)
- Die Arme und die Brust (6 min)
- die Beine und der Unterleib (7 min)

	- der Beckenboden (7 min)

Verjüngende Wirkung der Körperübungen

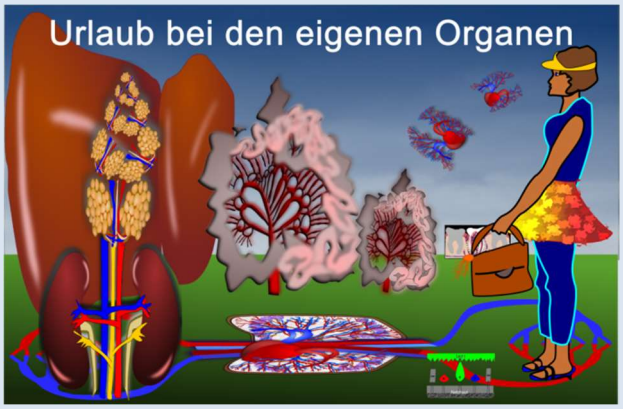
Für diejenigen, die viel im Sitzen oder nach vorn gebeugt arbeiten oder gearbeitet haben, und das dürften sehr viele Menschen sein, ist dieses Paket ein echter Verjüngungsbooster. Die Übungen sind kurz, können in jeden Alltag integriert werden und die Erfolge sind sehr schnell spürbar, sowohl als starker, schmerzfreier Hinterkörper wie Gesäß, Rücken, Schulter, Nacken, als auch in einem gut funktionierenden und durchbluteten Vorderkörper, wozu die Bauchdecke, die Milz, das Zwerchfell genauso gehören wie sämtliche Verdauungsorgane, wie Leber, Galle, Magen, Nieren, Darm und Blase. Die Beinübung sorgt dazu noch für eine bessere Funktion der Ausscheidungsorgane und wirkt hervorragend gegen Inkontinenz. Insgesamt wirken diese Übungen stark für eine gute Mobilität.



Organe Paket 9

- Die Leber (6,5 min)
- Die Nieren (6,5 min)
- Die Eierstöcke (6,5 min)
- Die Thymusdrüse (6 min)
- Der Darm (6,5 min)
- Die Lungen (6 min)
- Die Gesichtshaut (5 min)
- Die Verdauungsorgane (7 min)

Verjüngende Wirkung der Organübungen



Ähnlich wie bei der Übung „Weibliche Sexualkraft“ aus dem Paket 7 ist bei diesen Übungen viel Konzentration auf die einzelnen Organe im Körper, inneres Einfühlen und geduldiges Üben gefragt. Die Erfolge sind dabei weder sofort sichtbar noch im Einzelnen spürbar, da innere Organe zumeist nicht über bewusst erkennbare Nervenreizleitungen verfügen. Diese Übungen sind auch eher etwas für den fortgeschrittenen BLOOMYY-Anwender gedacht und für alle diejenigen, die sich in der Verjüngung ehrgeizige Ziele setzten. Sichtbar wird der Erfolg der Übungen in einer zunehmenden Verbesserung der Gesamtkonstitution des Organismus Innen und Außen.

Mein Tipp: Besuchen Sie in Ihrem Urlaub doch einmal Ihre Organe. Dort gibt es viel Neues zu entdecken. Seen, Flüsse, Wälder, Berge und viele Lebewesen.

Wer sich für das Training mit den Bloomyy-Übungen entscheidet und nicht zu den Kursen in Berlin kommen kann, hat die Möglichkeit, sich die App „Bloomyy-Gesichtsgymnastik“ auf sein Handy zu laden und dazu beim Youtube-Kanal von „Bloomyy“ einen Online-Kurs anzusehen. Hierin erkläre ich, wie die einzelnen Übungen ablaufen und was jeweils konkret beachtet werden sollte. Wer individuell von mir beraten werden möchte, kann per Skype oder persönlich einen Termin machen. Kontakt unter info@uta-baranovskyy.de

Was wofür - BLOOMYY-Übungen ganz konkret eingesetzt

	Was Altern wirklich ist, kann die Wissenschaft – streng nach wissenschaftlichen Vorschriften für eine genaue Definition – bis heute nicht erklären. Dafür gibt es aber seit Jahrtausenden viele Erklärungen rund um das Phänomen Altern. Die meisten Menschen beschäftigen sich mit dem Altern erst, wenn es scheinbar zu spät ist. Also wenn die Alterserscheinungen so stark sind, sowohl sichtbar als auch spürbar, dass man nicht umhin kann, sie zu bemerken.

Eines ist mit Sicherheit wissenschaftlich bewiesen: Je früher man ein kleines Symptom für eine später starke Erscheinung bemerkt und etwas dagegen unternimmt, desto unwahrscheinlicher ist es, dass die „starke Erscheinung“ auch auftritt. Dass es den Alterungsprozess gibt und dass man etwas gegen seine Symptome – ob leicht oder schwer – unternehmen kann, ist mittlerweile unbestritten. BLOOMYY-Übungen mildern und beseitigen – je nach individueller Konstitution und Training – viele Alterserscheinungen.

Im Folgenden eine Aufzählung einiger allgemeiner Alterserscheinungen und meine Empfehlung, welche BLOOMYY-Übung am besten helfen kann.

Alterserscheinung	**BLOOMYY-Verjüngungs-Übungs-Empfehlung**
Die Haut allgemein wird dünner und trockener	alle BLOOMYY-Übungen mit Klopfen und Ausstreichen
Der Körper allgemein wird trockener, weniger Wasser hält sich in den Gefäßen und Organen	alle BLOOMYY-Übungen mit Klopfen und Ausstreichen. Paket 6: Durchblutung, Paket 9: Organe
Das Blut wird dicker	Paket 6: Durchblutung
Die Gesichtshaut wird knitterig und faltig	Alle Gesichtsübungen, Durchblutungsübungen

Altersflecken	alle BLOOMYY-Gesichts-Übungen mit Klopfen und Ausstreichen
Die Zähne fallen aus	Alle Mundübungen, besonders Zähne, Unterkiefer, Paket 9: Organe, speziell Darm, Magen,
Das Zahnfleisch geht zurück und blutet	Alle Mundübungen, besonders Zähne, Unterkiefer, Zunge, auch Rücken und Nacken
Innere Organe schwächeln	Alle Bloomyy-Übungen im Wechsel, besonders Paket 9: Organe
Das Gesicht zieht sich zusammen, es schrumpft	Paket 7: allgemeine Verjüngungsübungen, Paket 8: Rücken, Bauch, alle Gesichts- und Kopfübungen
Die Augen ziehen sich in Höhlen zurück	Paket 2: Augen, Paket 3: Sehkraft, Paket 7: allgemeine Verjüngungsübung
Schlupflid	Paket 2: Augen, Paket 3: Sehkraft, Paket 7: allgemeine Verjüngungsübung
Der Mensch schrumpft insgesamt	Paket 7: allgemeine Verjüngungsübungen
Die Kiefer ziehen sich zusammen	Paket 5: Mund, Unterkiefer, Paket 7: allgemeine Verjüngunsübungen
Die Lippen ziehen sich nach Innen	Paket 5: Mund
Die Nase wird größer, dicker, scheint zu wachsen	Paket 5: Mund, Paket 2: Nase, Wangen
Die Ohren werden größer, scheinen zu wachsen	Paket 4: Ohren, Kopf
Die Hände und Finger schmerzen und erstarren mehr und mehr	Paket 6: Durchblutung

Die Füße schmerzen und erstarren immer mehr	Paket 6: Durchblutung
Der Nacken und Rücken und die Schultern erstarren mehr und mehr	Paket 1: Erwärmung, speziell Kopf, Paket 8: Rücken, Bauch, Schultern, Nacken, Pakte 4: Ohren, Kopfhaut,
Der Hals wird unbeweglicher	Paket 1: Erwärmung, speziell Kopf, Paket 4: Nacken, Paket 5: Unterkiefer, Hals und Dekolleté, Nacken, Paket 8: Rücken, Bauch, Schultern,
Falten um die Lippen	Paket 5: Mund, Lippen, Zähne, Unterkiefer, Hals und Dekolleté, Paket 4: Ohren, Nacken Paket 2: Nase, Wangen
Falten um die Augen	Paket 2: Augen, Paket 3: Sehkraft. Pakte 7: allgemeine Verjüngungserscheinungen, Paket 6: Durchblutung, Paket 4: Stirn, Schläfen, obere Kopfhaut
Wangen hängen herab	Paket 5: Mund, Wangen, Zähne, Zunge, Unterkiefer, Paket 7: allgemein Verjüngendes, Paket 2: Nase, Wangen
Mundwinkel hängen herab	Paket 5: Mund, Zähne, Zunge, Unterkiefer, Paket 2: Nase, Wangen, Paket 7: allgemein Verjüngendes, Kleiner Stern
Die Haut an den Knien wird weiter und schrumpelt	Einzeln: Beine, Füße
Die Haut an den Ellbogen wird weiter und schrumpelt	Einzeln: Arme, Hände
Krampfadern	Einzeln: Beine, Füße, Gesäß, Rücken Paket 9: Organe
Cellulitis	Einzeln: Beine, Füße, Gesäß, Rücken Paket 9: Organe, speziell Eierstöcke, Darm

Die Augenbrauen fallen aus, werden dicker und borstiger	Paket 2: Augen, Augenbrauen, Paket 4: Stirn, Schläfen, obere Kopfhaut, Paket 9: Organe, speziell Gesichtshaut
Das Augenweiß wird gelber, dunkler	Paket 2: Augen, Paket 3: Sehkraft, Paket 6: Durchblutung. Paket 7: allgemeine Verjüngungsübungen, speziell Stirnpunkt, Paket 9: Organe, speziell Leber, Niern
Dunkle Augenringe, Tränensäcke	Paket 2: Augen, Wangen, Paket 3: Sehkraft, Paket 1: Erwärmung, speziell Blinzeln, Paket 9: Organe, speziell Nieren
Trockene Augen	Paket 1, Erwärmung, speziell Blinzeln, Paket 2: Augen, Paket 3: Sehkraft
Nasolabialfalten	Paket 2: Augen, speziell Nase, Wangen, Paket 4: Kopf, speziell Ohren, Nacken, Paket 5: Zähne, Zunge, Unterkiefer, Paket 9: Organe, speziell Magen, Darm
Kopfhaare werden grau, dünner, fallen aus	Paket 4: Kopf, Paket 6: Durchblutung, alle Gesichtsübungen, Nacken, Rücken,
Haare in Ohren und Nasenlöchern wachsen	Einzeln: Ohren, Nase, Mund, Wangen
Haare im Gesicht wachsen	Paket 6: Durchblutung, alle Gesichtsübungen
Alterswarzen	Paket 6: Durchblutung, alle Übungen mit Klopfen und Ausstreichen
Zornesfalte	Paket 2: Augen, speziell Augenbrauen, Paket 4: Kopf, Paket 7: allgemeine Verjüngungsübungen, speziell Stirnpunkt
Stirnfalten rechts und links über den Augen	Paket 2: Augen, speziell Augenbrauen, Paket: Kopf, speziell Stirn, Schläfen, obere Kopfhaut, Paket 7: allgemeine Verjüngungsübungen

Atemnot	Paket 7: allgemeine Verjüngungsübungen, speziell Atmung, Großer Stern, Paket 8: Rücken, bauch, Schultern
Denkschwäche	Paket 4: Kopf, Paket 6: Durchblutung
Frieren	Alle Übungen mit Klopfen und Ausstreichen, Paket 6: Durchblutung, Paket 9: Organe
Schlafprobleme	Paket 6: Durchblutung, speziell Füße, Atmung
Blasenschwäche	Einzeln: Beine, Gesäß, Rücken, Bauch, Füße, Hände, Paket 9: Organe, speziell Eierstöcke, Darm
Schwerhörigkeit	Paket 1: Kopf vor, zurück, Paket 4: Ohren, Nacken, Paket 5: Zähne, Zunge, Hals und Dekolleté, Unterkiefer, Paket 7: Massage
Weitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit	Paket 3: Sehkraft, Paket 2: Augen, Wangen
Gleichgewichtsstörung	Paket 4: Kopf, Einzeln: Ohren, Nacken, Rücken, Gesäß, Bauch, Arme, Großer Stern,
schlaffer Hals	Paket 1: Erwärmung, speziell Kopf vor zurück, Einzeln: Hals und Dekolleté, Zähne, Zunge, Unterkiefer, Nacken, Schultern, Bauch, Rücken
Ischias	Einzeln: Gesäß, Rücken, Bauch, Beine, Füße, Großer Stern
Rückenschmerzen	Einzeln: Gesäß, Rücken, Bauch, Schultern, Beine, Füße, Großer Stern
Dekolletéfalten	Paket 1: Erwärmung, speziell Kopf vor zurück, Mund auf zu, Paket 4: Nacken, Paket 5: Mund und Hals, Dekolleté, Paket 9: Organe, speziell Gesichtshaut, Thymusdrüse

Eine fast logische Rechnung – und ein toller Zinssatz

Verjüngung zu beweisen ist schwierig. Es fehlt einem selbst der Vergleich. Also nehmen wir an, frau wird mittels regelmäßiger BLOOMYY-Übungen in einem Jahr um ca. 3 Monate jünger. Wie soll frau das beweisen? Dazu müsste frau zwei ICHs haben: Ein Ich, das immer weiter altert und als Vergleich dient zu dem anderen Ich, das sich mittels BLOOMYY-Übungen verjüngt. Skeptiker könnten anführen: Es könnte ja sein, frau wäre auch ohne diese Übungen so jung geblieben!

Deswegen soll hier eine Rechnung helfen, die fast logisch ist und doch besser als jeder Beweis:

Nehmen wir an, mittels regelmäßiger BLOOMYY-Übung wird frau/man in einem Jahr ca. 3 Monate jünger. Sichtbar und spürbar. Dann wären das in zwei Jahren sechs Monate. In drei Jahren 9 Monate und in vier Jahren 12 Monate. Frau würde somit mit BLOOMYY-Übungen in vier Jahren ein ganzes Jahr jünger werden, sichtbar und spürbar – gemessen am Ausgangsjahr.

Nun ist es aber so, dass wie bei allen Bewegungsübungen der Erfolg nicht linear, sondern exponentiell steigt, also sich mit jeder Übung mehr und mehr verstärkt. Es könnte somit sein, rein rechnerisch, dass frau sich in vier Jahren – wenn sie regelmäßig BLOOMYY-Übungen trainiert – um 1,5 oder sogar 2 Jahre verjüngt. Und jetzt rechnen Sie das einmal auf 10 Jahre hoch. Frau könnte statt 10 Jahre älter 10 Jahre jünger sein – vom Ausgangsdatum an gerechnet. Ein Banker würde sagen, bei einer Geldanlage wäre das ein toller Zinssatz. Doch lassen wir auch einen richtigen Pessimisten zu Wort kommen, der meint: „Man kann sich nicht verjüngen, maximal kann man durch Übungen das Altern nur ein bisschen aufhalten."

Das hieße, dass frau in 10 Jahren vielleicht nur 5 Jahre älter geworden ist. Der Banker würde immer noch zum Anlegen raten.

Ein Beweis für die Verjüngungserfolge der BLOOMYY-Übungen sind Fotos, die frau in regelmäßigen Abständen von ihrem Gesicht macht. Auch eine Checkliste, die frau über ihre schon vorhandenen Alterserscheinungen anlegt und anhand derer frau nach und nach die Verjüngungserfolge dokumentiert, sind sehr hilfreich als Beweismittel. Vor allem motiviert das zum Weitermachen.

Die Verjüngungsuhr

Wie alt wollen Sie werden? Immer, wenn in meinen Kursen das Thema „Verjüngungsuhr“ rankommt, stelle ich meinen Teilnehmerinnen zuerst diese Frage. Ich finde es erstaunlich, dass alle Damen in etwa wissen, in welchem Jahr ihre Lebensuhr abgelaufen sein sollte. Die Antworten schwanken zwischen 78 und 95 Jahre. Oft stellt sich heraus, dass sich die Teilnehmerinnen an dem Alter ihrer Familienmitglieder, Mütter, Väter, Verwandte, oder auch enger Bekannter ausrichten. „Meine Mutter wurde 95 Jahre alt, ich denke, das schaffe ich auch.“

Daran lässt sich gut erkennen, dass wir alle konditioniert sind. Das heißt, wir haben unbewusste Vorstellungen, Denk- und Verhaltensmuster, die unser Leben weitestgehend bestimmen. Das hat viele Vorteile. Wir orientieren und so völlig unproblematisch in unserem Kulturkreis, sogar in unserem Kiez. Wir wissen hier - unbewusst - was richtig und was falsch ist, was von uns erwartet wird. Sicher kennen Sie das, wenn Sie auf Reisen in ein fremdes Land kommen, dass Sie sich hier völlig neu orientieren müssen. Das kostet viel Kraft und schafft Aufregung.

Konditioniert zu sein hat aber auch Nachteile, vor allem, wenn es um das Thema Altern geht. Diese Muster, die unser Leben bestimmen, sind feste neuronale und chemische Verbindungen in unserem Organismus und Gehirn. Und wie alte Zweige an einem Baum werden sie härter und schließlich morsch, im Organismus sagen wir auch verkalkt. Sie brechen dann. Sind solche chemisch-neuronalen Verbindungen im Gehirn gebrochen, ist das Wissen, das hier gespeichert war, für uns nicht mehr abrufbar. Umgangssprachlich heißt es, wir haben es „vergessen“. Je mehr solche Musteräste wegbrechen, desto mehr vergessen wir im Alter. Schließlich kann es zu Demenz oder auch Alzheimer führen.

Das ist die eine Seite der negativen Eigenschaft von Konditionierung. Die andere negative Seite ist aber genauso für unser Altern zuständig. Unser „Wissen“, wann unsere Lebensuhr abgelaufen sein könnte. Auch wenn uns diese Zahl nicht bewusst ist, sie spielt in unserem Unterbewusstsein eine große Rolle.

Meine Mutter war eine sehr ehrgeizige Frau, wollte in allem immer die Beste, zumindest die Erste sein. Sie jammerte nie, sondern ging alle Probleme mit viel Willens- und Tatkraft an. So auch das Altern. In ihrer Umgebung spürte man kaum, dass sie, je älter sie wurde, kaum noch sehen konnte. So gut konnte sie ihre zunehmende Makuladegeneration „wegstecken“. Altern war auch für sie ein Makel. Doch immer wieder verkündete sie, dass sie mindestens 120 Jahre alt werden wolle. Mit 85 Jahren hatte sie dieses Ziel erreicht. Biologisch betrachtet war sie in ihren letzten Lebensjahren rapide schnell gealtert. Alle unsere Familienmitglieder, so weiß ich, starben mit Mitte ihres 80sten Lebensjahres. Dieses Wissen war auch in meiner Mutter konditioniert.

Wenn meine Kursteilnehmerinnen ihr Sterbealter benennen, dann frage ich sie: „Wie stellen Sie sich eine 85jährige Frau vor?“ Natürlich gibt es auch viele fitte 85jährige. Doch meistens

sehen diese alten Damen schon etwas verschrumpelt aus, habe viele Wehwechen, sind krumm, laufen schlecht, sind nicht mehr so aktiv.

Das ist das Bild, das wir konditionierten Menschen zusätzlich zu unserem Todesjahr im Kopf haben. Mit diesem Ziel und innerem Bild leben wir unser Leben, werden älter und kränker, sterben mehr und mehr ab, bis unser letztes Stündlein geschlagen hat. Wenn jemand ein Ziel hat, erreicht er es meistens auch.

Natürlich weiß auch ich, dass meine Familienmitglieder so um die Mitte des 80sten Lebensjahres starben. Doch meine Schwester bildete schon einmal eine Ausnahme, sie starb mit 61 Jahren. Sie war ähnlich wie meine Mutter, aber noch ein bisschen schneller als diese. Sie hatte nie Zeit, immer Termine, immer zu tun, immer Stress. Keine Ruhe und Entspannung. Das erschien ihr als unnütze Zeit. Jetzt holt sie die Ruhe nach.

Wenn wir Menschen uns auch an der Uhrzeit orientieren, was Zeit wirklich ist, kann die Wissenschaft nicht sagen. Inzwischen setzt sich die Ansicht durch, dass beim Altern nicht die Zeit vergeht, sondern unsere lebendigen Prozesse abbauen, langsam absterben.

Jugendlichkeit des menschlichen Organismus zeichnet sich durch hohe Spannkraft, hohen Feuchtigkeitsgehalt und niedrigen Müllanteil aus. Das gilt für den materiell-fleischlichen Bereich. Der Mensch ist aber noch mehr, er besteht gleichzeitig aus Gefühlen und Gedanken. Diese sind natürlich an chemische und elektrische Prozesse des Fleisches gebunden. Das heißt, Gefühle und Gedanken haben im Organismus einen elektro-chemische Ausdruck. Freundvolle Gefühle sind an bestimmte Hormone gebunden und verursachen bestimmte freudvolle Gedanken. Schmerzvolle Gefühl, zum Beispiel, wenn man sich verletzt hat, werden von anderen Hormonen und Neurotransmittern dargestellt und für uns fühlbar gemacht und auch diese erzeugen schmerzvolle Gedanken. Der organische Zustand „alt“ bedeutet deshalb nicht nur altes Blut und alte Organe, er geht gleichfalls mit sogenannten „alten“ Gedanken, Vorstellungen und Konditionen einher. Wir sagen dazu Erfahrung, Routine, auch Altersweisheit. Doch genauso auch Starrheit, Unflexibilität, Beharren auf längst überholtem Wissen, Handeln und Standpunkten.

Dem steht das jugendliche Denken gegenüber: Unbekümmert, da es die Folge seines Handelns noch nicht kennt, voller Tatendrang, stets auf der Suche nach Neuem und neuen Herausforderungen. Jugendlichkeit ist eng verbunden mit dem Infragestellen und sogar dem Zerstören von Altem.

Wenn sich jemand auf den Weg der Verjüngung macht, genügt körperlich Beweglichkeit allein nicht. Das Blut lässt sich neben körperlicher Aktivität auch über junges Denken und Fühlen verjüngen. Das bedeutet: Seine eigenen Erfahrungen, Weisheiten, Standpunkte immer wieder aufs Neue in Frage stellen. Alte Strukturen aufbrechen, sie loslassen, sich geistig und emotional erneuern.

Ich weiß, das ist noch viel schwerer als tägliches Training des Körpers.

Als meine Mutter starb, räumte unsere Familie ihre Wohnung aus. Was hatte sich da nicht alles an Müll angesammelt. Ich erinnere mich noch an ihre Worte, als ich sie einmal besuchte. Sie wies auf ihre alten Möbel und sagte: „Das ist mein Leben.“ Sie war stolz darauf und hatte sich nicht mehr davon getrennt. Im Leben nicht. So taten wir Jungen es, nachdem sie aus dem Leben gegangen war.

Auch meine Wohnung und meine Schränke sind oft voll mit „meinem Leben“. Auch meine Gedanken sind voll mit alten Erfahrungen und Weisheiten. Das braucht man doch alles! Oder? Das hat man sich doch mühsam angeschafft! Das kann man doch nicht einfach wegwerfen! Im Leben nicht!!!!

Doch, frau kann. Sie muss es wollen und tun.

Die Baranovskyy´sche Verjüngung ist das Streben Älterer in den optimalen mittleren organischen Zustand. Zu dem Zeitpunkt, wo man/frau biologisch Mitte 30 war. Wer sich noch in diesem Alter befindet, der sollte versuchen, diesen Zustand zu halten. Zum einen mit allseitiger körperlicher Pulsationsbewegung, Zusammenziehen und Ausdehnen, zum anderen mit ständigem Infragestellen von erworbenem Wissen und Erfahrungen. Ganz ungemein hilfreich ist dabei das beständige Entfernen unnützer und ewig nicht benutzter Gegenstände, Kleidung, Geschirr, auch Bücher und DVDs. Ausräumen der Schränke, des Kellers und Dachbodens. Platz machen für neue Erfahrungen, neues Wissen, neue Kleidung, neue Tassen im Schrank.

Neulich räumte ich mal wieder mein Wohnzimmer um. Ständig neue Möbel kann ich mir nicht leisten. Doch neu wurde das Wohnzimmer durch das Umräumen trotzdem. Ich habe nun nicht nur ein völlig neues Bild, da das Licht auf die Möbel anders scheint. Anfangs lief ich immer wieder zu den „alten“ Standorten, zum Beispiel dem Papierkorb. Ich war noch konditioniert und musste mich nun bewusst umorientieren. Das Gehirn bekam neue Aufgaben.

Sie kennen sicher den Spruch „Umwelt formt den Menschen“. Das gilt auch für den Alterungs- und Verjüngungsprozess. Wieso erschrak ich damals so über mein Aussehen, als ich bewusst in den Spiegel sah? Das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Zwar schaute ich jeden Tag in den Spiegel, doch die Veränderung, das sichtbare Altern, kommt schleichend und langsam daher. Es wurde mir nicht bewusst. Ich veränderte mich, bemerkte es aber nicht. Nicht wirklich. Nicht bewusst.

Vor kurzem las ich in einer Wissenschaftszeitung, dass Wissenschaftler sich mit der Psyche und dem Geist von Computerspielern befassten. Sie stellten fest, dass Spieler, die in der virtuellen Welt einen Avatar haben, sich schon bald mit diesen derart identifizieren, dass sie deren Charakter annehmen. Wer im Computerspiel einen Superhelden darstellt, zeigt sich im wahren Leben eher hilfreich als jemand, der einen bösen Computerspielschurken darstellt. Charakter ist eine elektrochemische Eigenschaft des Körpers. Alles, was der Mensch erlebt, spiegelt sich in seinem Aussehen wieder. Kummer und Gram beugen uns, Freude und Gewinn lassen uns strahlen und mit geschwollener Brust aufrecht gehen. Kummer und Freude erkennen wir im Gesicht unseres Gegenübers. Wer ständig Freude und Erfolg im Leben hat sieht anders aus ein Mensch, dem nur Pech und Misserfolg beschert wurde. (siehe auch Charakter im Spiegel des Gesichtes)

Wenn wir täglich in den Spiegel sehen, sehen wir unser tägliches Altern. So altern wir gleichzeitig durch innere körperliche Prozesse, aber auch dadurch, dass wir beständig unser älter werdendes Ich ansehen und uns damit identifizieren.

Vor einigen Jahren erfand ich die Verjüngungsuhr. Sie sollte mir helfen, ein neues, jüngeres Ich zu erschaffen.

Ich wollte in jeder Beziehung die biologische Zeit rückwärts drehen. Mein damaliger kalendarischer Ausgangs-Zeitpunkt war 55 Jahre. Ich wollte biologisch aber so sein wie ich zu meiner besten Zeit war, 33 Jahre JUNG. Ich zeichnete eine Uhr, die sozusagen rückwärts lief, und schrieb in das Ausgangsviertel alles auf, was mein derzeitiges Alter ausmachte. In das Viertel, wohin ich strebte, klebte ich ein Foto, auf dem ich 33 Jahre jung bin.

Gleichzeitig druckte ich dieses junge Foto mehrmals groß aus und hängte es an vielen Orten meiner Wohnung und natürlich auch an meinen Badspiegel. Von nun an schaute ich jeden Tag in mein jugendliches Gesicht. Ich konditionierte mich neu.

Um es deutlich zu machen: Ich wollte von meinem 55jährigen Aussehen zu meinem 33jährigen Aussehen gelangen. Inklusive der inneren körperlichen junge Zustände.

Ausgangsgesicht (2010)	Zielgesicht (1988)

Das habe ich sichtbar in fünf Jahren meines Bloomyy-Weges erreicht:

Ausgangsgesicht (2015)	Zielgesicht (1988)

Alle meine Kursteilnehmerinnen und Klientinnen erhalten solch eine Verjüngungsuhr, mit der natürlich über die Jahre gearbeitet werden muss. Ich habe inzwischen weder Ischiasschmerzen noch müde Knochen und Gelenke, mein Schlupflid ließ ich hinter mir genauso wie meine schlaffe Gesichtshaut. Obwohl ich kalendarisch fünf Jahre älter wurde! Das ist reine Wissenschaft und bewusste Anwendung ihrer Erkenntnisse.

Es klingt zunächst paradox, jünger werden zu wollen. Es ist aber nicht so sehr paradox als vielmehr Gewohnheit. Wir sind es gewohnt, alt zu werden. Wir sind es gewohnt, zu denken, dass Menschen im Alter Krankheiten und Schmerzen haben müssen. Mit alten und kranken Menschen gefüllte Krankenhäuser und Arztpraxen bestätigen uns dieses gewohnte Bild.

Wir Menschen sind in der mentalen Lage, uns Ziele stellen zu können. Sogar verrückte Ziele. Manche wollen unbedingt den Mount Everest erklimmen, andere die Welt umrunden. Meine Kursteilnehmerinnen stellen sich das Ziel, jünger werden zu wollen. Dazu programmieren sie sich mit der Verjüngungsuhr ihr jüngeres Bild von sich ein. Es dauert eine ganze Weile, bis das innere Ich das neue Programm akzeptiert. Aber letztlich macht der Körper, was der geistige Wille will.

Inzwischen wächst in der Wissenschaft die Erkenntnis, dass es zwar ein kalendarisches Alter gibt. Daneben aber gibt es auch ein biologisches Alter. So las ich neulich in einer Zeitschrift, dass eine Studie mit 30jährigen Menschen ergeben hätte, dass einige von ihnen schon ein biologisches Alter von 60 Jahren hätten. Das waren durchweg Sportmuffel, die sich von Fastfood ernährten, nicht gern lernten, mental und emotional etwas eingeschränkt waren. Dem stehen Studien gegenüber, wonach 60jährige biologisch durchaus 50 Jahre oder noch jünger sein können.

Ich gehe davon aus, dass das biologische Alter bei Mitte 30 gehalten werden kann. Das aber darf man nicht der Natur überlassen, die hat ihren eigenen Rhythmus. Wurde der Mensch nicht aus dem Paradies verwiesen, um sich die Welt und Natur – auch seine eigene - untertan zu machen???

Ich stelle mir das Ziel, 33 Jahre jung zu werden und zu sein. Und wenn ich dafür 1000 Jahre brauche.

Herz und Hirn

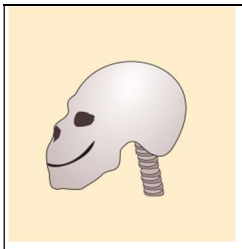
Herz und Hirn, Materie und Geist, Blutbahnen und Nervenbahnen, das ist das duale Gerüst, auf dem sich der Rest des lebendigen Organismus aufbaut, sozusagen drumherum bastelt. Vom Herzen gehen die Arterien mit dem sauerstoffreichen Blut aus in den Körper hinein und führen die Venen mit dem sauerstoffarmen Blut aus dem Körper zurück zum Herzen, um in der Lunge den Austausch mit der Umwelt (Sauerstoff-Kohlendioxid) zu erfahren. Vom Gehirn führen Nervenstränge mit frischen Informationen in den Körper hinein, aus dem Körper führen Nervenstränge zurück zum Gehirn, um hier die umgewandelten Informationen (Wissen, Erfahrung, Meinung, Urteil) wieder mit der Umwelt auszutauschen. Leben ist Bewegung und Austausch von materiellen und geistigen „Bestandteilen“. Wo keine pulsierende Bewegung und kein Austausch stattfinden, ist kein Leben möglich. Das gilt für den gesamten Organismus genauso wie für jedes Teil von ihm, bis hin zur kleinsten Zelle.

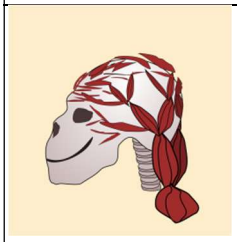
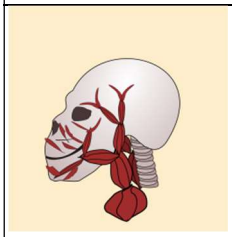
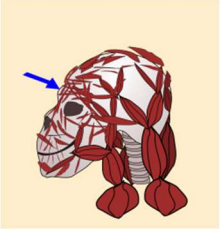
Alte Menschen beharren gern auf ihrer erworbene Erfahrung und Meinung, sie sind nicht mehr in einem ständigen Austausch mit ihrer Umwelt. So erstarrt das Gehirn, letztlich brechen seine verkalkten Informations-Nerven-Zweige. Auch emotional findet im natürlichen Alterungsprozess weniger Bewegung statt, wenn wir als Vergleich die emotional sehr bewegende Zeit der Pubertät dagegenhalten. So verkümmert das Herz samt seinen Blutbahnen. Dass Mangel an körperlicher Bewegung zu Krankheit und Tod führen ist heute Allgemeinwissen. Wer jünger aussehen und werden will, muss den Verlauf umkehren und dann ständig in pulsierender Bewegung bleiben: körperlich, emotional und geistig.

Das Kopfmuskeln-Grundprinzip

Der Muskelbaum des Körpers ist in einem obigen Bild erklärt. Danach wächst der hintere Muskelbaum aus dem Kern am unteren Rücken, wo er zu einem starken Stamm wird, der den Rest des Körpers gut tragen kann. Die oberen Rücken- und Schultermuskeln bilden die weiteren kraftvollen Verzweigungen. Daraus wiederum verzweigen sich die hinteren Arm-, Nacken- und schließlich die hinteren Kopfmuskeln. Der vordere Muskelbaum beginnt am Schambein, von wo er zunächst den starken Bauchmuskelstamm bildet. Der hält die Balance zum hinteren Muskelstamm des unteren Rückens. Aus dem Bauchmuskelstamm verzweigen sich die kraftvollen Brustmuskeln als vorderes Pendant zu den Schultermuskeln. Aus den Brustmuskeln verzweigen sich die vorderen Arm-, Hals- und Kopfmuskeln.

Sehen wir uns nun den Kopf und seine Muskulatur an. Ich bleibe hier zunächst bei der ganz einfach Darstellung, die ein Grundverständnis erzeugen soll.

	Der menschliche Schädel besteht aus Knochenplatten, die durch Nähte miteinander verbunden sind. Der Schädel beherbergt vor allem das Gehirn, dessen Nervenleitungen durch die Wirbelsäule in den Körper geleitet werden. Der Kopf wird von starken Muskeln an den Körper gebunden. Der Hals dient der Beweglichkeit des Kopfes.
	Vom hinteren Muskelstamm verbinden starke Nackenmuskelzweige den hinteren Kopf und hinteren Körper.

	Die Verzweigungen werden immer dünner und kleiner und ziehen jetzt mehr und mehr ins Gesicht hinein. Die hinteren Kopfmuskeln bilden die „Marionettenfäden“ der oberen Gesichtsmuskulatur.
	Kleinste Verästelungen der Muskeln tief ins Gesicht hinein ermöglichen eine ausgeprägte vielfältige Mimik des Gesichtes. Sie dienen ebenso der Augen- und Ohrenfunktion. Die hinteren Muskeln bestimmen die Beweglichkeit der oberen Gesichtshälfte.
	Ebenfalls starke vordere Halsmuskeln verbinden den vorderen Kopf mit dem vorderen Körpermuskelbaum. Vordere und hintere Muskeln kreuzen sich auch im Halsbereich, um die Last ausgewogen balancieren zu können.
	Von den vorderen Halsmuskeln verzweigen sich die Muskeln weiter und tragen und bewegen die untere Gesichtshälfte.
	Auch hier verästeln sich viele kleine Muskelchen, so dass in der unteren Gesichtshälfte eine vielfältige mimische und funktionale Bewegung, z.B. von Mund und Nase, möglich ist.
	Die Spitzen der Verästelung des vorderen und hinteren Muskelbaumes treffen sich an der Nasenwurzel. Dieser Punkt ist äußerst sensibel. Hinter der Nasenwurzel liegt sowohl der Geruchssinn als auch der General des Gehirns, der Hypothalamus. Hier kreuzen sich auch die Sehnerven. Nicht umsonst wird diese Stelle auch zum „Dritten Auge“ des Menschen erklärt.

Die natürliche Alterung des Kopfes wird mit erzeugt durch die tägliche und nächtliche Gewohnheit des Menschen. Für die täglichen Verrichtungen muss der Mensch nach vorn und oft nach unten beugen und schauen. Dadurch zieht sich die hintere Muskulatur mehr und

mehr nach vorn, schiebt die kräftige dicke Kopfhaut mehr und mehr ins Gesicht hinein. So entstehen die Falten des oberen Kopfes, die Schlupflider und die Fältelungen vor dem Ohr. Es kommt zum Erstarren der Nackenmuskeln, was zu Unbeweglichkeit, Verkrampfung, Versteifung und Schmerzen führt.

Das Sitzen und ständige Nachvornbeugen sowie die nächtliche Schlafgewohnheit, sich zusammenzukringeln, bringen ein Zusammenziehen und letztlich Erschlaffen der vorderen Muskeln mit sich. Das ist im Gesicht an den herabgezogenen Mundwinkeln und Wangen und den Falten an Hals und Dekolleté zu erkennen. Es kommt dadurch zu einem Zusammenpressen der unteren Lunge, des Herzens, der Leber im oberen Bauchbereich und im Kopf zu einem Erschlaffen der Zungenmuskulatur. Der Hals sackt nach vorn zusammen und quetscht die Schilddrüse. Deren Funktion wird dadurch mehr und mehr gestört. Ein gestauchter und schlaffer Hals führt auch zur Dysfunktion des Herzens, denn die Nerven, die das Herz steuern, treten aus den Halswirbeln aus und können hier gequetscht werden.

Gesichtsneubildende Maßnahmen

Wohlgemerkt. Ich schreibe dieses Buch nicht für Teenager. Nicht für 20- und auch nicht für 30jährige. Obwohl die das schon lesen und beachten sollten. Aber es wohl nicht tun. Ich schreibe für Frauen in meinem Alter. So zwischen 50 und 70, ein paar Jahre mehr oder weniger. Eine Frau muss erst einmal das Alter erfahren haben um zu erkennen, dass es in der Jugend schöner war. Trotz all des Kummers, den frau da auch hatte. Unter der Überschrift „Das alternde Gesicht“ stellte ich in Zeitraffer dar, wie sich das Gesicht im Laufe des Altersprozesses verändert. Dabei geht es nicht allein um die Falten.

Es findet im Laufe der Zeit eine regelrechte Verschiebung und Verzerrung statt. Durch die schon mehrfach erwähnte nach vorn gekrümmte Haltung des Körpers und das beständige nach vorn Sehen ziehen sich die vorderen Muskeln zusammen und erstarren, dehnen sich die rückwärtigen Muskeln aus und erstarren auch. Dabei wird die Kopfhaut mehr und mehr nach vorn geschoben zu dem Punkt zwischen den Augen, wo sich im Alter oft die gefürchteten Längs- und Querfalten bilden. Zu diesem Punkt scheint sich das obere Gesicht hinzuziehen bzw. zu schieben. So schiebt sich auch die Kopfhaut seitlich zu den Augen hin, was zu den leidigen Schlupflidern führt. Das untere Gesicht wird mehr und mehr in Richtung der großen Muskeln des Bauches und Brustkorbs gezogen. Da das Bindegewebe zusätzlich erschlafft, ziehen sich schlaffe Hamsterbäckchen und Mundwinkel nach unten.

Die vielen Bloomyy-Übungen sorgen dafür, dass die Übende mehr und mehr bewussten Zugriff auf die einzelne Funktions- und Bewegungsbereiche des Gesichtes und Kopfes bekommt. Vor allem die Übungen Schläfen, Ohren, und Kopfhaut gehören da zu den schwersten. Aber frau sollte sie umso mehr trainieren, denn gerade diese werden benötigt für die

gesichtsneubildenden Maßnahmen. Dabei geht es darum, die ins Gesicht geschobene Kopfhaut wieder nach hinten und zur Seite zu ziehen – mittels bewusster Muskelanstrengung. Nach einer Weile – das ist je nach Übender verschieden – rastet die Kopfhaut wieder weiter hinten ein. Stückchen für Stückchen.

Damit straffen sich nicht nur die oberen Augenlieder, auch die Stirn wird glatter und die Augen werden nicht so in den Schädel hineingedrückt. Konzentrieren Sie sich auch öfter auf die inneren Augenwinkel. Bei kleinen Kindern, auch noch bei jungen Menschen, sind diese fast rundlich. Je älter der Mensch wird, desto mehr drücken sich diese Winkel zusammen. Im Alter sind sie fast nur noch Schlitze. Das lässt sich ändern.

Auch das untere Gesicht muss „erneuert" werden. Dazu sind die Mundwinkel permanent nach oben zu ziehen. Dasselbe gilt für die Oberlippe. Schauen Sie einmal bewusst jungen Leuten auf den Mund, wenn sie reden und lachen. Sie zeigen stets ihre obere Zahnreihe. Bei alten Menschen ist das Gesicht schon so nach unten gedrückt und gezogen, dass nur noch die unteren, meist schon abgewetzten Zähne zu sehen sind. Wer jünger aussehen will, muss sich diesbezüglich mühen.

Dunkel verfärbte Zähne sind ebenfalls ein Zeichen von alt. Jung ist weiß, gesund und strahlend. Neben einem verminderten Konsum von Tee, Kaffee und Nikotin, regelmäßigem Putzen empfehle ich Wechselspühlen mit heißem und kaltem Wasser. Das kräftigt Zähne und Zahnfleisch.

Wie Sie sehen, ist das Verjüngen des Gesichtes zum einen eine Lebensaufgabe – ab einem bestimmten Alter. Je jünger der Mensch ist, desto leichter fällt es ihm, diese Hinweise zu beachten und in seinen Alltag zu integrieren. Auch wen junge Menschen meist nie glauben, dass auch sie einmal alt werden. Alt aussehen wollen die meisten auch schon in jungen Jahren nicht.

Wenn ich gewusst hätte, dass es möglich ist, derart „bildend" auf sein Gesicht Einfluss zu nehmen, ich hätte mich weniger über meine kleinen Augen geärgert, sondern viel mehr öfter gedehnt. Ein Millimeter größere Augen hätte mich schon sehr gefreut.

Wie Sie das obere Augenlid straffen

Wenn Sie an dem gesamten Buch nur dieses eine interessierte, wie die oberen Augenlider bzw. die Schlupflider wieder zu straffen sind ohne Botox und Operation, wenn sie meinten, dieser Text hätte auch am Anfang des Buches stehen können, damit Ihnen der ganze theoretische „Mist" erspart bliebe, dann muss ich Sie enttäuschen. Wobei ich zugebe, dass auch mir damals eine schnellere Lösung lieb gewesen wäre. Aber leider musste ich erst all die hier dargestellte Theorie erfahren und erkennen, musste ich über viele Jahre zahlreiche Übungen entwickeln und absolvieren, bis ich ein einigermaßen positives Ergebnis erlangte. Denn erstens ist es

wichtig, allseitig am gesamten Kopf und Körper beweglich zu sein, und zweitens ist es unbedingte Voraussetzung, dass Sie bewussten Zugriff auf die einzelnen Funktionsbereiche und Muskeln, vor allem des Gesichtes und Kopfes haben. Und drittens ist es wichtig, dass Sie genau wissen, was Sie da tun.

Geschrieben ist das Geheimnis der Augenlidstraffung schnell: Ziehen Sie den hinteren Muskelbaum zusammen und dehnen Sie den vorderen Muskelbaum aus. Dazu müssen Sie ganz konkret die Augenbrauenmitte ausdehnen, die Schläfen und Ohren nach hinten ziehen, die Kopfhaut und den Nacken zusammenziehen, die Schultern und den Rücken nach hinten und unten zusammenziehen, das Gesäß anspannen. Weiterhin müssen Sie die Mundwinkel, die Oberlippe, die Nase und die äußeren Augenwinkel nach oben ziehen, den Gaumen nach oben und außen drücken, die inneren Augenwinkel ausdehnen. Dabei den Brustkorb und den Oberbauch ausdehnen. Wenn Sie das können, müssen Sie diesen Zustand halten können, solange, bis die Nerven, Muskeln und das gesamte Gewebe wieder zurück in den jugendlichen Zustand gerastet sind.

Folgende Übung ist dabei sehr hilfreich.

Der große Stern

„Der große Stern“ ist eine bestimmte Körperhaltung, der ich auch die Bezeichnung „Ultimativer Stand der Jugend“ gab. Das moderne menschliche Leben ist so gestaltet, dass der Körper bei der Arbeit und auch in der Freizeit vielfach und beständig nach vorn gekrümmt und sogar zusammengestaucht wird. Bei der Arbeit am Schreibtisch, vor dem Computer, am Tresen, am Fließband, die Armen werden nach vorn gehalten, mit den Händen wird nach vorn gegriffen. Hinzu kommt, dass wir beim Sitzen den Körper nicht nur nach vorn beugen, weil es so bequem ist, sondern den Körper in seiner vorderen Mitte auch noch sehr zusammenquetschen. Und im Schlaf ringeln wir uns oft noch zusätzlich nach vorn wie ein Wurm zusammen.
Im Laufe der Zeit verkürzen sich die vorderen Muskeln, Sehnen und Bänder, die hinteren dehnen sich immer mehr aus. Dabei weicht nach und nach ihre jungendliche Elastizität der alternden Erstarrung. Bis eines Tages – im Alter - der Bauch nicht mehr gedehnt, der Rücken nicht mehr zusammen gezogen werden kann. Die inneren Bauchorgane werden mehr und mehr zusammen gepresst, ihre Funktionsweise wird eingeschränkt, Blutgefäße und Nerven werden sowohl im Rücken als auch im Bauch gequetscht. Die Wirbelsäule wird zusammengestaucht. Der Rücken schmerzt nur noch, wird krumm und buckelig, und die gewohnten Tätigkeiten können nicht mehr durchgeführt werden.
„Der große Stern“ wirkt diesen einseitigen alltäglichen Körperhaltungen entgegen, kehrt die Erstarrungs- und Stauch-Prozesse in ihr Gegenteil um. Sie können wieder jugendlich kraftvoll pulsieren.

Übungs-Ablauf:

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine ganz leicht auseinander gestellt, so dass die Füße in etwa einer Linie mit den Schultern stehen. Jetzt einmal ganz bewusst tief durchatmen. Richten Sie nun Ihre Konzentration nach hinten zuerst auf das Gesäß und die hinteren Oberschenkel und spannen Sie diese Region an. Lassen Sie Oberschenkel und Gesäß angespannt und spannen Sie weiter den unteren Rücken an. Auch hier die Spannung halten und weiter die Schultern anspannen. Winkeln Sie dazu die Arme an und ziehen Sie diese nach hinten zusammen. Weiterhin den Nacken anspannen. Nun haben Sie Ihren gesamten Rückenbereich in Spannung zusammengezogen. Der Körper sollte einen kleinen Bogen nach hinten bilden. Als nächstes dehnen Sie Gesichtsregionen aus, zwischen den Augenbrauen, die Augen ausdehnen, die Oberlippe nach oben ziehen, das Kinn hoch recken. Jetzt noch den Brustkorb und den oberen Bauch weit nach vorn strecken, so dass die gestauchten Bauch- und Zwerchfellmuskeln und inneren Organe eine intensive Befreiung erfahren.

Zum Schluss stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, strecken die Arme weit nach oben und lassen Sie große Freude in Ihren Augen strahlen.

Diese Übung ist sehr komplex und anfangs werden die meisten Menschen diese nur wenige Sekunden ausführen können. Sicherlich wird es vielen auch anfangs schwer fallen, bei dieser Übung die Balance zu halten. Das ist ganz normal. Man kann sich auch anfangs gegen eine Stütze lehnen, eine Stuhl- oder Sessellehne, oder auch gegen die Wand.
Es ist auch nicht nötig, am Anfang gleich alle Übungsteile auf einmal zu absolvieren. Fangen Sie einfach damit an, sich zunächst auf das Anspannen der hinteren Muskulatur von Oberschenkel, Gesäß, Rücken und Schultern zu konzentrieren. Wenn das gut gelingt, kann man die Übung erweitern, indem man die Arme streckt, sich auf die Zehenspitzen stellt und den ganzen Körper gen Himmel dehnt. Und erst wenn das ohne Schwierigkeit gelingt, geht man dazu über, dann auch noch die Bauchmuskeln auszudehnen.
Es geht viel schneller, als Sie vielleicht jetzt nach dem Lesen denken, bis Sie den „Großen Stern“ beherrschen. Ich empfehle, diesen ultimativen Stand der Jugend anfangs mindestens dreimal täglich durchzuführen. Die Länge der Übungsdauer richtet sich danach, wie gut Sie diese Stellung halten können. Anfangs reichen wenige Sekunden völlig aus. Folgenden Tipp gebe ich auch meinen Kursteilnehmerinnen: Gewöhnen Sie sich an, den „Großen Stern“ immer nach dem Toilettengang nach dem Händewaschen zu machen.
Je öfter Sie diese Große-Stern-Übung machen, desto besser beherrschen Sie die Balance und desto weiter kommen Sie ins Dehnen und Strahlen. Rückwärtige Verspannungen werden immer mehr minimiert. Schmerzen im Rücken hören schon bald auf.

Bild: Der Große Stern: Die hintere Muskulatur zusammenziehen,
die vordere ausdehnen, dann auf die Zehen stellen,
die Arme nach oben strecken
und große Freude in den Auge erstrahlen lassen.

Viel Freude mit den Bloomyy-Übungen und bleiben Sie schön jung!