

«Nach der Behandlung fühle ich mich rundum wohl.»

# Die Falten wegstreichen

Mit der ganzheitlichen Methode Facial Harmony entspannt die Bernerin Selma Steck Körper, Geist und Seele – und verjüngt ihren Gesichtsausdruck.

Es ist ganz ruhig im kleinen gemütlichen Praxisraum von Marianne Lutstorf, unter dem Dach eines Berner Altstadthauses. Die Klientin Selma Steck (53) aus Gümligen streckt sich auf der Liege aus und schliesst die Augen. Ganz leicht gleiten die Fingerspitzen der Therapeutin über Stirn, Wangen, Kinn, Décolleté und Nacken und erspüren so Ungleichgewichte im Energiesystem.

Mit dem sanften, kaum spürbaren Druck löst Lutstorf Verspannungen – so effektiv, dass viele Klienten dabei einschlafen. «Selbst wenn ich nervös oder angespannt bin, falle ich während der Behandlung relativ schnell in einen fast schwerelosen Zustand», schwärmt Selma Steck. Nach der rund einstündigen Behandlung ist es deshalb nötig, die Klienten wieder zu «erden», indem Füsse und Beine ganz sanft massiert werden.

Zurück bleibt ein wohliges Gefühl im ganzen Körper. Steck: «Ich fühle mich jeweils rundum gut nach der Behandlung – gelöst, aber auch voller Vitalität.»

## Für den ganzen Körper

Facial Harmony, also Harmonie im Gesicht, ist eine ganzheitliche Methode zur Entspannung der Gesichtszüge und des ganzen Körpers. Sanft gleiten die Finger der Therapeutin über das Gesicht, im-

BILD TOMAS WÜTHRICH



Vollkommen entspannt: Während einer Facial-Harmonie-Behandlung könnte Selma Steck sogar schlafen.

mer entlang der Meridiane, also der Akupunkturlinien, die über den ganzen Körper verteilt sind und denen einzelne Organe zugeteilt werden.

Acht davon laufen über den Kopf und haben unter anderem Verbindungen zu Gallenblase, Blase, Dünn- und Dickdarm. Wenn es zu Blo-

ckaden kommt, wirkt sich das auf den gesamten Energiefluss und damit aufs Wohlbefinden aus. «Die Therapeutin erspürt diese Blockaden und löst sie», ist Selma Steck überzeugt. Das wirke sich nicht nur auf den Körper, sondern deutlich sichtbar auch auf das Gesicht aus.

Der Grund? Durch die sanften Berührungen werden die Gesichtsmuskeln gelockert und der normale Tonus wieder hergestellt. Auf diese Weise können Fältchen geglättet werden. Zudem wird die Haut durch die Stimulierung des Bindegewebes viel frischer.

Lesen Sie weiter auf Seite 85 >

**Gram hinterlässt Spuren**

Der Ursprung dieser Methode geht auf den amerikanischen Körpertherapeuten Stanley Rosenberg zurück. Dieser verhalf Schauspielern und Sängern mit seiner speziellen Technik des Muskel lösens zu einer Erweiterung der Mimik.

Rosenberg war überzeugt, dass alle negativen Verhaltensweisen sich in bestimmten Muskeln unseres Gesichts durch Anspannungen und Verkrampfungen widerspiegeln. Verbitterung, Zorn, Wut, Kummer – das alles prägt sich früher oder später in die Gesichtsmuskulatur ein. Zurück bleiben ungeliebte Falten.

«Mit Facial Harmony kann man diese Spuren bis zu einem gewissen Grad ausbalancieren», sagt Selma Steck, «und die Entspannung im Gesicht wirkt sich auch positiv auf den übrigen Körper aus.» So hat Selma Steck praktisch keine Kopfschmerzen mehr, und auch die Rücken- und Nackenbeschwerden, die sie lange stark plagten, sind verschwunden.

«Seit ich mich regelmässig behandeln lasse, fühle

ich mich wohler und nehme alles etwas gelassener», ist Selma Steck überzeugt. Wen wundert, dass Frauen und Männer, die sich eine solche Behandlung gönnen, jünger,

strahlender und zufriedener wirken? Marianne Siegenthaler

Mehr Infos: [www.lutstorf.ch](http://www.lutstorf.ch)  
[www.facialharmony.ch](http://www.facialharmony.ch)

BILD TOMAS WÜTHRICH



Marianne Lutstorf weiss, wo und wie sie mit ihren Händen Körper, Geist und Seele einer Klientin verwöhnen kann.

**Das sagt die Expertin**

**Loretta Gloor, Coach, Therapieberaterin für ganzheitliche Gesundheitsförderung in Zürich:**  
[www.senses.ch](http://www.senses.ch)

**Wie wirkt Facial Harmony?**

Loretta Gloor: Durch leichtes Berühren entlang der Meridiane, also der Energiebahnen an Gesicht, Kopf, Hals und Nacken werden blockierte Energien wieder zum Fliessen gebracht. Dadurch kommt es zu einer tiefen Entspannung, die sich

sehr positiv auf die Gesichtszüge auswirkt und auch kleine Falten mildert.

**Für wen eignet sich die Methode?**

Facial Harmony ist ideal für Menschen, die eine ruhige, feine Behandlung bevorzugen, die ihnen zu mehr Gelassenheit und Harmonie verhilft.

**Wie oft sollte man sich behandeln lassen?**

Diese Therapieform ist effektiv, wenn sie in regelmässigen Abständen, vielleicht alle zwei bis vier Wochen, wiederholt wird.

Damit kann man den Energiefluss und damit das Wohlbefinden steigern. Facial Harmony kann speziell Allergikern empfohlen werden, da der Schwerpunkt nicht auf den Wirkstoffen der Cremes, sondern auf der manuellen Behandlung liegt.

**Wie lange dauert eine Behandlung und was kostet sie?**

Das ist individuell, je nach Anbieter. In der Regel dauert eine Facial-Harmony-Behandlung rund eine Stunde und kostet zwischen 80 und 100 Franken.

ANZEIGE

Ich steh' auf Dusch-WC.



Dusch-WC Aufsatz für fast jedes WC: Reinigt sanft und gründlich. Einfach und schnell installiert.

**Balena Direct**

- Beratung und Service in der ganzen Schweiz
- Jetzt unverbindlich zu Hause testen nur Fr. 150.–

**Gratis-Tel. 0800 888 222**

Senden Sie mir weitere Informationen.

Name/Vorname	Strasse	PLZ/Ort	Telefon
			D3MM045
Geberit Balena AG • Soorpark • 9606 Bütschwil <a href="http://www.balena.ch">www.balena.ch</a> • <a href="mailto:info@balena.ch">info@balena.ch</a> Tel. 071 982 80 10 • Fax 071 982 80 17			

**GEBERIT**