

A watercolor illustration of a woman's face and upper neck. The background is a soft, light blue wash. The woman's face is rendered in white and light brown tones, with her eyes closed. Several thin, black acupuncture needles are shown inserted into her face, with their handles extending outwards. The style is artistic and illustrative.

# *Anti-Aging mal anders*

Cremen, Spritzen, Liften – was macht man nicht alles, um ein paar Jahre jünger auszusehen. Warum also nicht auch alternative Anti-Aging-Behandlungen ausprobieren? Schließlich versprechen auch *Akupunktur, Gesichtsgymnastik und Pranic Healing* Faltenreduktion. Wir haben's für Sie getestet.

TEXT Alexandra Binder, Katharina Krcal ILLUSTRATION Kera Till

# 1. Ästhetische Akupunktur

[www.nadeldoc.at](http://www.nadeldoc.at)  
oder auch  
[www.aesthetische-akupunktur.at](http://www.aesthetische-akupunktur.at)

## WIE FUNKTIONIERT'S?

Beim Gedanken an Nadeln entkommt Ihnen ein kleines „Aua“? Dabei sollten Sie lieber „Au ja!“ sagen. Denn ein neuer Trend – die ganzheitliche konstitutionelle Gesichtsakupunktur nach Elizabeth Wakefield (USA) – soll Falten glätten und schlaffes Bindegewebe sichtbar straffen. Der „Trick“ dahinter: Durch die kleinen Stiche mit Akupunkturadeln werden Durchblutung und Lymphfluss angeregt, Energieblockaden aufgelöst und der Zellstoffwechsel verbessert. Gesicht und Hals werden dadurch geliftet. Schon nach zehn Behandlungen soll man so um 15 Jahre jünger aussehen – und das ganz ohne Nebenwirkungen ...

## WAS SAGEN KRITIKER?

Es wird gern mit dem Placeboeffekt argumentiert und vor Scharlatanen gewarnt! Denn auch Ärzte ohne spezielle Ausbildung verkaufen „Beauty-Akupunktur“.

## UNSER TEST ERGAB:

Auch Alexandra Binder (40) war skeptisch. „Doch weil ich trotzdem gern wie 30 aussehen möchte, pilgerte ich zur Vorkämpferin für ästhetische Akupunktur, Eva Weingärtner. Sie platzierte ihre Nadeln an verschiedenen Stellen an meinem Körper und im Gesicht. Weh tat's nicht. Der erste Blick danach: Mein Teint strahlte richtig! Nach einigen Sitzungen sind die Fältchen – kein Schmah – verschwunden. Und meine Energielosigkeit auch. Das Nachher-Bild beeindruckt. Fazit: Nadeln – mein neues Beautygeheimnis Nr. 1!“

## Wie viel kostet's und wo wird's angeboten?

In Österreich wird ästhetische Akupunktur derzeit nur von Dr. Eva Weingärtner angeboten (Ganzheits- sowie TCM-Medizinerin mit Spezialausbildung in konstitutioneller Gesichtsakupunktur). Eine Sitzung kostet € 100,-. Infos auf [www.aesthetische-akupunktur.at](http://www.aesthetische-akupunktur.at).

Testerin Christina Maria Bendel (51) hat's ausprobiert: „Der 6-stündige Kurs war echt lustig. Im Kollektiv haben wir wild die Zunge rausgestreckt oder die Wangen aufgeblasen und dabei viel gelacht. Jetzt übe ich zu Hause täglich 10 Minuten weiter – z. B. im Auto. Veränderungen in meinem Gesicht sehe ich nach vier Wochen (noch) keine. Aber ich bleibe dran.“

## Wie viel kostet's und wo wird's angeboten?

Täglich mindestens 10 bis 15 Minuten trainieren ist ein Muss. Die Preise für Kurse variieren stark. Günstige Angebote von Volkshochschulen gibt es schon ab € 35,-. Aber auch verschiedene andere Institute haben Workshops im Programm, z. B. das *Cantienica Studio* in Wien 7. Infos auf [www.cantienica-wien.at](http://www.cantienica-wien.at).

# 3. Pranic Healing

## WIE FUNKTIONIERT'S?

Eine Falte mit reiner Energie auffüllen? Was sich anhört wie Hokusfokus, hat folgenden Hintergrund: Bei Pranic Healing – vom gebürtigen Chinesen Master Choa Kok Sui entwickelt – dreht sich alles um die Lebensenergie Prana. Haben wir irgendwo einen Mangel oder einen Überschuss, werden wir krank. Und genau hier setzt der Praktiker an: Er arbeitet nur mit der Aura des Klienten. Zuerst werden negative Energien entfernt, dann positive hinzugefügt. Das funktioniert auch im Gesicht. Visualisiert der Praktiker gedanklich eine spezielle Farbe, kann das einen zusätzlichen Effekt haben, z. B. weißlich-violette Energie sorgt für Nährstoffzufuhr in der Haut.

## WAS SAGEN KRITIKER?

Allein beim Wort „Energie“ stellt es vielen Kritikern schon die Haare auf. Denn was man nicht messen kann, existiert für sie nicht. Wenn's wirklich wirkt, dann überhaupt nur wegen des Placeboeffekts, so ihre Meinung.

## UNSER TEST ERGAB:

Beautyredakteurin Katharina Krcal (28) war neugierig: „Für Spirituelles bin ich immer zu haben. Als mir dann Natascha Zimmermann mit ihrem Bergkristall-Stab Kreise über meinem Gesicht zog, spürte ich nichts und konnte mir ein skeptisches Lächeln nicht verkneifen. Aber siehe da: Nach der Behandlung wirkte ich echt frisch. Und am Abend beim Abschminken fiel mir auf, dass sich meine linke Nasolabialfalte deutlich zurückgebildet hatte. Die rechte allerdings hatte wohl keine Lust auf Prana ...“

## Wie viel kostet's und wo wird's angeboten?

Für einen sichtbaren Lifting-Effekt im Gesicht braucht's mindestens zehn Behandlungen. Angeboten wird das energetische Treatment z. B. von Natascha Zimmermann (à € 60,-), ausgebildeter Pranic-Healing-Praktikerin in Wien 21. Infos auf [www.triskelness.at](http://www.triskelness.at).

# 2. Gesichtsgymnastik

## WIE FUNKTIONIERT'S?

Grimassenschneiden soll uns schöner machen? Ja, behaupten Anhänger der Gesichtsgymnastik. Mit dem Alter bewegen sich nämlich nicht nur Busen, Bauch und Po Richtung Süden, sondern auch die Gesichtskonturen. Gezielte Muskelübungen sollen nun genau die wieder straffen und Haut und Bindegewebe besser durchbluten. Ursprünglich wurde das Konzept in den USA entwickelt, um nach (Beauty-)OPs den Muskelaufbau zu aktivieren.

## WAS SAGEN KRITIKER?

Alles Schwindel, sagen Gegner. Extreme Grimassen sollen Falten eher noch verschlimmern. Außerdem sei der Abbau der kollagenen Fasern verantwortlich für einen schlaffen Teint. Und dagegen hilft sicher keine Gesichtsgymnastik.