

HANDMADE BEAUTY - START



5-Minuten- *Facelift*

Workbook

DEINE ANLEITUNG ZUM MITMACHEN

**HANDMADE
BEAUTY
SECRETS™**

Methode

nach Barbara Konecny



Schau dir zuerst das Video an

Im Video machst du das 5-Minuten-Facelift direkt mit mir mit. Hier im Workbook findest du jeden Griff noch einmal ganz genau erklärt.



HANDMADE BEAUTY - START

5-Minuten-Facelift zum Mitmachen

BARBARA KONECNY



VIDEO ZUM MITMACHEN

Handmade Beauty 5-Minuten-Facelift



youtu.be/s9thVP0ZAEM

So nutzt du das Workbook

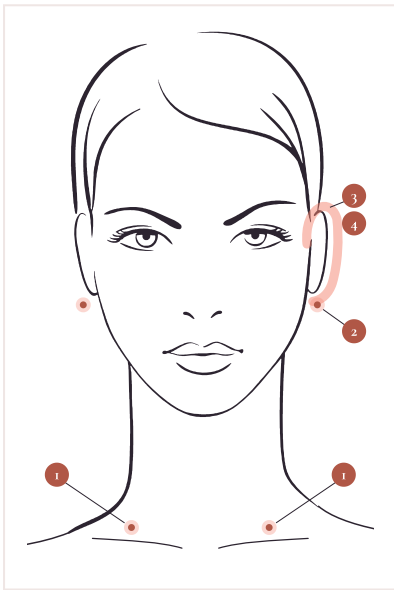
Schau dir das Video an und mach die Anwendung gleich mit mir mit. In diesem Workbook findest du die wichtigsten Informationen zu deiner 5-Minuten-Anwendung noch einmal zusammengefasst.

Bevor du beginnst

Bitte lies dir vor deiner ersten Anwendung die Kontraindikationen auf Seite 13 durch. Falls du Schmerzen oder ungewöhnliche Reaktionen während der Übung bemerkst, beende die Anwendung bitte sofort.

So läuft dein 5-Minuten-Facelift ab

Du beginnst mit der Lymphöffnung. Danach folgen zwei Anwendungen, die du zuerst auf einer Gesichtshälfte und anschließend auf der anderen durchführst.



1 **VORBEREITUNG** **Terminus öffnen** **15-20 Sekunden pro Seite**
3 sanfte Kreise, 3-mal ausstreichen **SEITE 5**

2 **VORBEREITUNG** **Lymphöffnung hinter dem Ohrläppchen** **3-mal pro Seite**
3-5 Sekunden halten, sanft ausstreichen **SEITE 7**

3 **PHASE 1** **Facemodelling** **10-mal pro Seite**
SEITE 9

4 **PHASE 2** **Lymphaktivierung** **10-15-mal pro Seite**
SEITE 11

5 **WENN DU MÖCHTEST** **Entspannender Abschluss** **SEITE 12**
2-3 ruhige Atemzüge, anschließend sanft ausstreichen

Die Reihenfolge

- 1 · ÖFFNEN** **Terminus** → **hinter dem Ohrläppchen**
erst auf einer Seite, dann auf der anderen
- 2 · ÜBUNG** **Facemodelling** → **Lymphaktivierung**
erst auf einer Gesichtshälfte, dann auf der anderen

GESAMTDAUER

ca. 5 Minuten

Drei Dinge, die du wissen solltest

1

Eine
Gesichtshälfte
nach der
anderen

Mach zuerst die gesamte Übung auf einer Gesichtshälfte und anschließend auf der anderen.

2

Achte auf den
richtigen Druck

Bei der Lymphöffnung und Lymphaktivierung arbeitest du mit ganz sanftem Druck – etwa 1-2 von 10.

Beim Facemodelling darf der Druck etwas stärker sein – spürbar, aber niemals unangenehm.

3

Nicht zu spät
am Abend

Öffne den Terminus am besten vor deinen Gesichtsanwendungen, aber nicht zu spät am Abend oder unmittelbar vor dem Schlafengehen. Sonst kann es sein, dass du am nächsten Morgen mit einem verquollenen Gesicht aufwachst.

1

VORBEREITUNG · LYMPHÖFFNUNG

Terminus öffnen

Durch das Öffnen des Terminus – der zentralen Lymphabflussstelle im Bereich der Schlüsselbeine – wird der Abflussweg frei, so dass Lymphflüssigkeit leichter abtransportiert werden kann. Damit bereiten wir die Lymphabflusswege auf die anschließende Gesichtsanwendung vor.

1

POSITION

Setze dich aufrecht hin, Schultern locker, Kiefer entspannt. Atme einmal tief ein und aus.

2

HANDPOSITION

Lege Zeige- und Mittelfinger direkt oberhalb des Schlüsselbeins an. Du spürst dort eine kleine weiche Mulde, rechts und links der Halsmitte – das ist der Terminusbereich. Wenn du dich ein bisschen bucklig hinstellst, siehst du die Mulde ganz deutlich.

3

BEWEGUNG

Führe jetzt 3 kleine, sanfte Kreisbewegungen mit minimalem Druck aus (etwa 1-2/10 auf der Druckskala). Danach 3-mal leicht nach außen und unten ausstreichen, Richtung Achsel. Die Bewegung ist ruhig, fließend und ohne „Kraft“ – so, wie wenn du den letzten Rest Creme aus einem Cremetiegel herausholst. Du kannst diesen ganzen Ablauf bis zu 4-mal hintereinander durchführen.

4

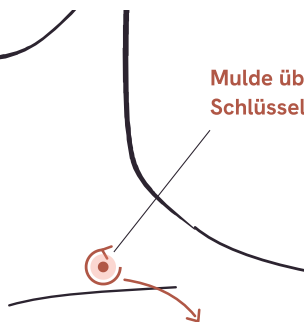
ATMUNG UND DAUER

Atme dabei langsam ein und aus – das verstärkt den lymphatischen Fluss. 15-20 Sekunden genügen völlig.

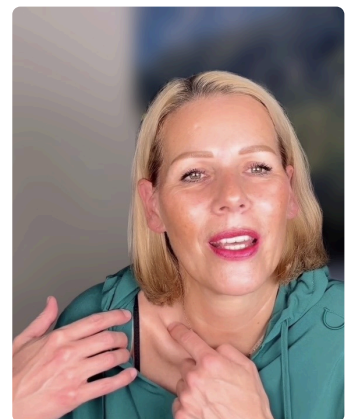
3 kleine Kreise,
dann 3-mal aus-
streichen
Richtung Achsel



Mulde über dem
Schlüsselbein



Zeige- und Mittelfinger in die Mulde über dem Schlüsselbein, kleine Kreise, dann Richtung Achsel ausstreichen.



Was dabei passiert

Ein geöffneter Terminus verbessert sofort den Lymphfluss, das Hautbild und das Gefühl von Leichtigkeit im Gesicht.

Wirkungsprinzip

MECHANISCH	Leichte rhythmische Impulse öffnen die terminalen Lymphgänge am Venenwinkel.
PHYSIOLOGISCH	Der Abflussweg wird frei, wodurch Gesichtslymph, Gewebewasser und Stoffwechselreste besser abtransportiert werden.
ENERGETISCH	Es entsteht ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit im Hals- und Brustbereich – der Startpunkt für jede weitere Übung.

Wie oft?

Am besten immer vor allen Übungen im Gesicht durchführen – aber **nicht** zu spät am Abend bzw. kurz vor dem Schlafengehen, sonst kann es sein, dass du am nächsten Morgen mit einem verquollenen Gesicht aufwachst.

Reflexion

Nach der Übung kurz innehalten und spüren: Wie fühlt sich der Halsbereich an? Freier, wärmer oder weiter? Dieses Gefühl ist das Zeichen, dass der Terminus geöffnet ist.

2

VORBEREITUNG · LYMPHÖFFNUNG

Lymphöffnung hinter dem Ohrläppchen

Die „Startöffnungen“ für den Lymphfluss aktivieren, damit alle anschließenden Griffe überhaupt wirken können.

1

ANLEGEN

Lege die Fingerspitzen (Zeige- und Mittelfinger oder nur den Zeigefinger) hinter dem Ohrläppchen an, dort, wo du eine kleine Mulde spürst (= Fossa retromandibularis): ein wichtiger Bereich für den Lymphabfluss aus dem Gesicht.

2

SANFT DRÜCKEN

Drücke ganz sanft, etwa mit 2/10 Druck. Kein Reiben – du arbeitest hier mit „stehendem Kontakt“. Atme dabei tief und ruhig, das unterstützt den Lymphfluss noch einmal.

3

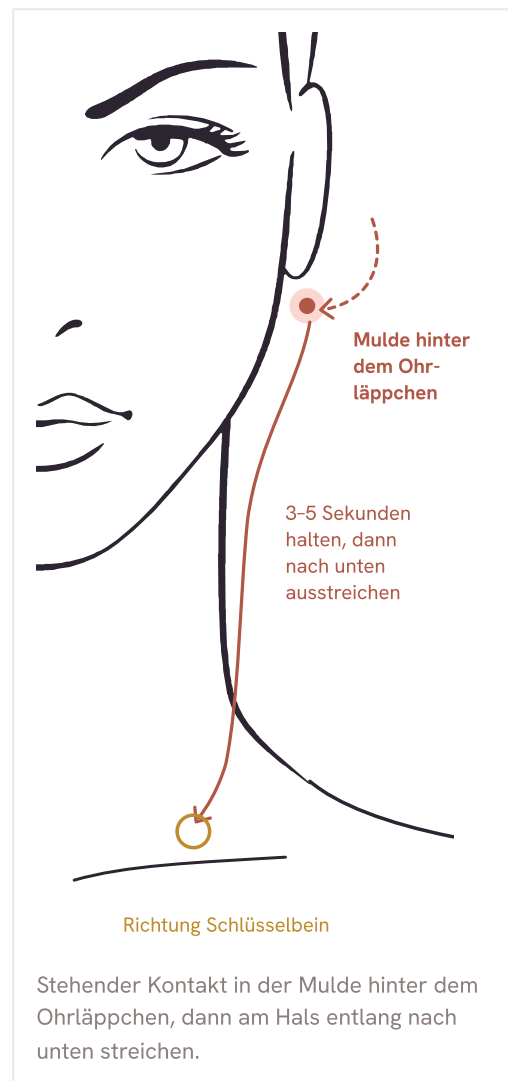
HALTEN UND AUSSTREICHEN

3-5 Sekunden halten, dann leicht nach unten ausstreichen – Richtung Schlüsselbein (du kannst mit dem Finger am Hals entlang nach unten gleiten).

4

WIEDERHOLEN

Wiederhole das 3-mal pro Seite.



So fließt die Lymphe im Gesicht ab

Die Lymphe verläuft auf jeder Gesichtshälfte in einem eigenen Abflussweg – seitlich nach unten über die Lymphknoten am Hals.



Handmade Beauty Secrets

Abbildung: Lymphsystem im Gesicht und Hals

1 Terminus oberhalb des Schlüsselbeins
Die zentrale Lymphabflussstelle, die wir zu Beginn der Anwendung öffnen.

2 Hinter dem Ohrläppchen
Ein wichtiger Bereich für den Lymphabfluss aus dem Gesicht.

Jetzt geht's ans Facemodelling!

Nachdem wir die Lymphabflusswege vorbereitet haben, beginnen wir mit der eigentlichen Anwendung. Dabei bearbeiten wir zuerst eine Gesichtshälfte vollständig und anschließend die andere.

3

Facemodelling (Aktivierung)

Diese Übung kombiniert zwei zentrale Aspekte: Facemodelling und Lymphaktivierung.

ZIEL Spannung im Kaumuskel lösen, Gewebe mobilisieren, Durchblutung anregen.

1

ANSETZEN

Platziere deinen Daumen direkt vor dem Ohr.

2

DRUCK

Übe etwas mehr Druck aus – spürbar, aber nicht unangenehm.

3

BEWEGUNG

Gleite langsam um das Ohr herum bis unter das Ohrläppchen.

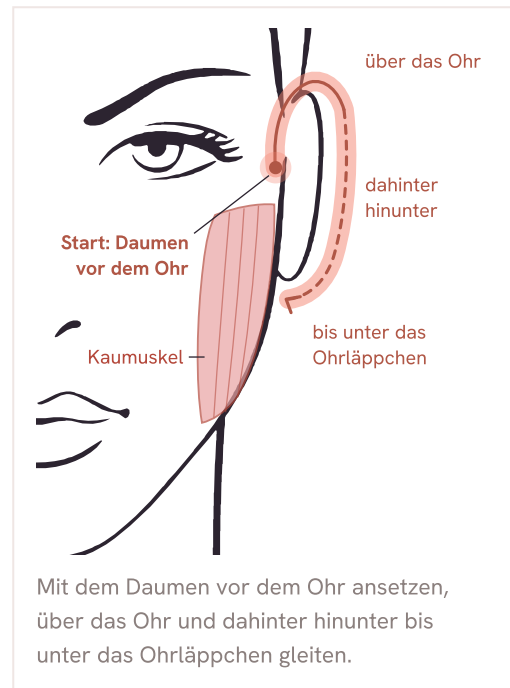
4

WIEDERHOLEN

Wiederhole die Bewegung etwa 10-mal auf einer Seite. Mach danach eine kurze Pause.

Anschließend machst du auf derselben Gesichtshälfte mit Phase 2 – der Lymphaktivierung – weiter.

Erst wenn beide Phasen abgeschlossen sind, wechselst du zur anderen Gesichtshälfte.

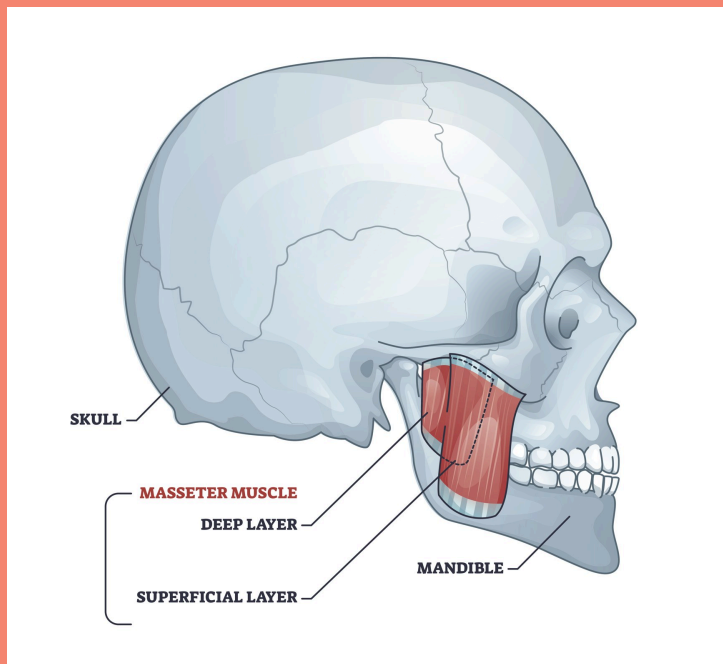


Wirkung

- Aktiviert Muskeln und Faszien im seitlichen Gesichtsbereich.
- Fördert die Durchblutung.
- Löst muskuläre Spannung, die das Gesicht „nach unten zieht“.

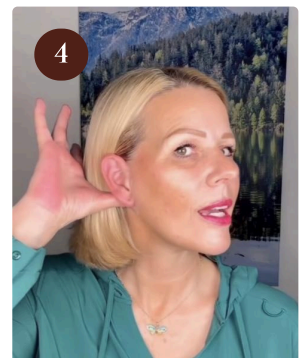
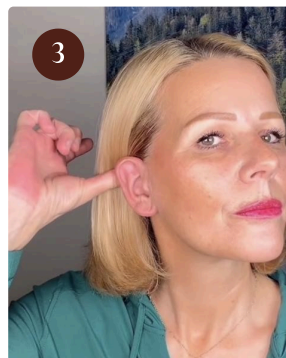
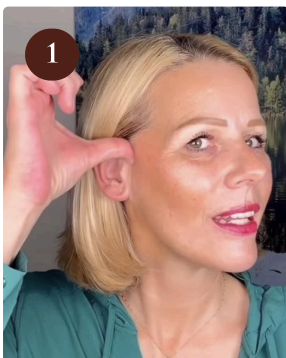
Wo der Kaumuskel liegt

Der Kaumuskel (Masseter) liegt seitlich am Unterkiefer, direkt vor dem Ohr. Beim Facemodelling arbeiten wir mit spürbarem, aber angenehmem Druck rund um das Ohr, um Spannungen zu lösen und das Gewebe zu mobilisieren.



**Handmade
Beauty Secrets**
**Abbildung
Masseter
(Kaumuskel)**

So sieht die Bewegung aus



4

DIE ÜBUNG · PHASE 2

Lymphaktivierung (Sanftes Ableiten)

Die gleiche Bewegung wie zuvor – jetzt aber ganz sanft, ohne Druck.

ZIEL Lymphfluss aktivieren, Stauungen lösen, Entlastung fördern.

1

GLEICHE ZONE

Bleibe in derselben Zone.

2

MINIMALER DRUCK

Gleite jetzt mit minimalem Druck, nur auf der Hautoberfläche.

3

WIEDERHOLEN

Wiederhole dieselbe Bewegung noch einmal 10–15-mal auf derselben Gesichtshälfte.

Mach anschließend eine kurze Pause und wechsle erst dann zur anderen Seite. Dort führst du wieder zuerst Phase 1 und anschließend Phase 2 durch.



Wirkung

- Unterstützt den Abfluss gelöster Stoffwechselrückstände.
- Reduziert Schwellungen und Stauungen.

Dauer

Gesamtdauer für Phase 1 und Phase 2: etwa 2–3 Minuten pro Gesichtshälfte.



5

WENN DU MÖCHTEST

Zum Abschluss

Spüre, wie sich das Gewebe entspannt und die Wärme verteilt.

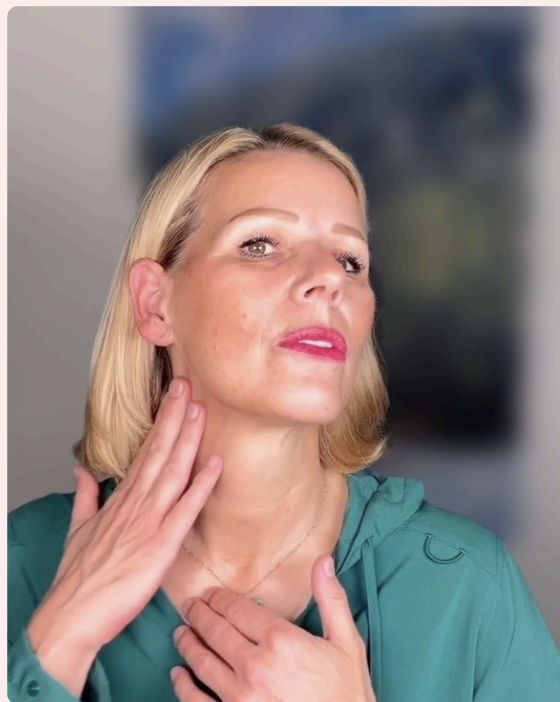
Wenn du möchtest, kannst du zum Abschluss beide Hände gleichzeitig auf dein Gesicht legen – je eine auf jede Wange, sodass die Fingerspitzen leicht die Schläfen berühren.

Bleib für zwei bis drei ruhige Atemzüge in dieser Position und spüre, wie sich das Gewebe entspannt und die Wärme verteilt.

Dann streichst du mit beiden Händen gleichzeitig und ganz sanft nach außen (Richtung Ohren) und weiter den Hals hinunter Richtung Schlüsselbein.

Ganz zum Schluss

Zum Schluss kannst du noch einmal den Terminus öffnen – kleine Kreise in der Mulde über dem Schlüsselbein – und dann Richtung Achsel ableiten (Seite 5).



Hier siehst du, wo die Hände am Hals entlanggeführt werden.

Wann du die Übungen nicht durchführen solltest

Lymphhöffnung & Lymphaktivierung

- Akute Entzündungen oder Infektionen im Hals-, Gesichts- oder Brustbereich (z. B. Mandelentzündung, Grippe, Hautinfekte, Zahnabszess)
- Akut geschwollene oder schmerzhafte Lymphknoten
- Krebserkrankungen oder Metastasen, insbesondere mit Lymphbeteiligung
- Herzinsuffizienz oder schwere Ödeme (Herz-, Nieren- oder Leberursache)
- Thrombose oder Embolie-Vorgeschichte im Hals- oder Schulterbereich
- Frische Operationen, Narben oder Verletzungen im Hals- und Dekolletébereich (mind. 4-6 Wochen warten)
- Erhöhte Temperatur/Fieber
- Unklare Schwellungen oder Schmerzen im Schlüsselbein-/Halsbereich

Facemodelling

- Frische ästhetische Eingriffe (Filler, Botox, Fadenlifting, Laser etc.) – mindestens 2 Wochen Pause, bei chirurgischen Eingriffen 8-12 Wochen
- Starke Couperose oder Gefäßinstabilität – kein intensiver Druck, nur sanfte Techniken
- Kiefergelenksentzündungen, Schmerzen im Kiefergelenk
- Trigeminusschmerzen
- Ohrenentzündungen
- Akute Migräne, starke Kopfschmerzen oder Schwindel während der Übung
- Zahnspangen oder Schienen – Druck anpassen oder Bereiche auslassen, die unangenehm reagieren

Bitte immer mit Hausverstand agieren!

Generell gilt: Bei Unsicherheit oder bestehenden gesundheitlichen Problemen sollte die Anwendung nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

Bei Unwohlsein, Schmerz oder ungewöhnlicher Reaktion natürlich bitte die Übung sofort abbrechen.

Warum immer eine Seite nach der anderen?

Nach der Handmade Beauty Secrets™ Methode wird diese Übung immer einseitig durchgeführt – also zuerst eine Gesichtshälfte vollständig, dann die andere.

PHASE 1

Facemodelling

Im ersten Teil (Facemodelling) arbeitest du mit etwas mehr Druck, um die Faszien rund ums Ohr und den Kiefer zu aktivieren.

Der Handmade Beauty Secrets™ Methode liegt die Annahme zugrunde, dass das Nervensystem die gezielten Reize besser verarbeiten und zuordnen kann, wenn jeweils nur eine Gesichtshälfte bearbeitet wird.

Werden beide Seiten gleichzeitig behandelt, könnten die unterschiedlichen Reize diese gezielte Verarbeitung beeinflussen. Durch die einseitige Anwendung soll das Nervensystem die Spannungsregulation auf jeder Gesichtshälfte gezielter unterstützen können.

PHASE 2

Lymphaktivierung

Im zweiten Teil (Lymphaktivierung) ist die Berührung zwar sehr sanft, aber auch hier gilt: immer seitenweise arbeiten.

Die Lymphe fließt aus den verschiedenen Gesichtsregionen über die zugehörigen Lymphgefäße und Lymphknoten seitlich in Richtung Hals ab.

Nach dem Prinzip der Handmade Beauty Secrets™ Methode soll die einseitige Anwendung diese Abflusswege gezielt unterstützen. Dabei gehen wir davon aus, dass die getrennte Bearbeitung der beiden Gesichtshälften einen gleichmäßigeren Abtransport begünstigen kann und so helfen könnte, Schwellungen zu reduzieren.

Disclaimer

Die in dieser Anleitung vermittelten Inhalte dienen der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Unterstützung der körpereigenen Selbstregulation. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, Behandlung oder Therapie. Es werden keine Heilversprechen gegeben und keine Krankheiten im medizinischen Sinne behandelt. Die Anwendung der gezeigten Techniken erfolgt eigenverantwortlich.

Bitte beachte die in dieser Anleitung genannten Anwendungshinweise und Kontraindikationen und wende die Techniken nur im dort beschriebenen Rahmen an. Bei bestehenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Beschwerden, während einer Schwangerschaft sowie nach medizinischen oder ästhetischen Behandlungen bzw. Eingriffen kläre bitte vorab ärztlich ab, ob und ab wann die gezeigten

Techniken für dich geeignet sind. Das gilt auch, wenn du aus anderen Gründen unsicher bist, ob du die Anwendungen durchführen solltest.

Welche Veränderungen du durch die Anwendung wahrnimmst, ist individuell und hängt unter anderem von deiner Ausgangssituation sowie davon ab, wie regelmäßig und sorgfältig du die vermittelten Techniken anwendest. Ergebnisse können daher von Person zu Person unterschiedlich sein.

Diese Anleitung vermittelt eine ganzheitliche Methode zur Selbstanwendung und dient nicht als medizinische, therapeutische oder heilkundliche Ausbildung. Sie berechtigt weder in Österreich noch in Deutschland zur Ausübung medizinischer, psychotherapeutischer oder heilkundlicher Tätigkeiten.



HANDMADE BEAUTY SECRETS™ Methode
nach Barbara Konecny

Mein 5-Minuten-Facelift

Alle Griffe auf einen Blick.



1 Terminus öffnen

Mulde oberhalb des Schlüsselbeins

3 kleine, sanfte Kreise

3-mal nach außen und unten Richtung Achsel ausstreichen

15–20 Sekunden

JE SEITE

●●○○○○○○○○

DRUCK 1-2 VON 10



2 Lymphöffnung hinter dem Ohrläppchen

Zeige- und Mittelfinger hinter dem Ohrläppchen auflegen

Sanft drücken, nicht reiben oder kreisen

3-5 Sekunden halten, dann Richtung Schlüsselbein ausstreichen

3-mal

JE SEITE

●●○○○○○○○○

DRUCK 2 VON 10



3 Facemodelling

Daumen direkt vor dem Ohr ansetzen

Mit spürbarem, angenehmem Druck langsam um das Ohr gleiten

Bis unter das Ohrläppchen

10-mal

JE SEITE

●●●●●●●○○○

DRUCK 7 VON 10

DANACH KURZE PAUSE



4 Lymphaktivierung

Dieselbe Bewegung wie beim Facemodelling

Jetzt mit minimalem Druck, nur auf der Hautoberfläche

Ganz sanft, fast wie ein Streicheln

10–15-mal

JE SEITE

●○○○○○○○○○○

DRUCK 1 VON 10

DANACH KURZE PAUSE

Jetzt ist die andere Gesichtshälfte dran!

Wiederhole zuerst das Facemodelling und anschließend die sanfte Lymphaktivierung auf der anderen Seite.

Wenn du möchtest, legst du zum Abschluss beide Hände auf deine Wangen, sodass deine Fingerspitzen die Schläfen berühren. Bleib für zwei bis drei ruhige Atemzüge so und streiche anschließend mit beiden Händen sanft nach außen und weiter den Hals hinunter Richtung Schlüsselbein.

Zum Schluss kannst du noch einmal den Terminus öffnen – zuerst auf einer Seite, dann auf der anderen – und anschließend sanft in Richtung Achseln ausstreichen.

MEINE 14 TAGE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

14 Tage für dich – hake jeden Tag ab, an dem du dein 5-Minuten-Facelift gemacht hast.

Nicht zu spät am Abend

Führe die Lymphöffnung möglichst nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen durch. Sonst kann dein Gesicht am nächsten Morgen verquollen aussehen.

Hör auf deinen Körper

Wenn dir ein Griff unangenehm ist oder Schmerzen verursacht, hör bitte sofort auf. Alle Kontraindikationen findest du auf Seite 13.



Video zum Mitmachen