



Entspannt die
Stirnmuskeln: mit
dem Zeigefinger
die Reflexpunkte
über der Braue
stimulieren und
nach außen
ausstreichen

Ab ins **FACE!**

Logisch, Sport definiert Muskeln und strafft die Haut. Warum kommen wir dann eigentlich erst jetzt darauf, dass ein Workout auch das perfekte Gesichts-Lifting liefern kann? Beim aktuellen Hype lässt sich die Muskulatur mit den Fingern und allerlei Tools und Techniken easy zu Hause trimmen – oder man geht fancy ins Face-Studio

Das Gesicht hat rund 50 verschiedene Muskeln, wenn man lächelt, sind allein 17 davon aktiv. „Wir trainieren also täglich ganz nebenbei“, sagt Delia Donat. Die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin zeigt auf Instagram unter dem Hashtag #healthyandwow, wie Face-Gym und Face-Yoga funktionieren. Der neue Hype hat dabei nichts mit herkömmlichen Gesichts-Massagen zu tun. Vielmehr kann man echte Workouts mit seinen Fingern oder Tools üben – oder ins Studio gehen. „Mit der richtigen Technik lösen sich Verspannungen und man bekommt ein faltenfreies Gesicht. Alterungsprozesse werden sichtbar verlangsamt und das Hautbild erheblich verbessert“, so die Expertin. Sie selbst hat eine Zeit lang Botoxunterspritzungen und Home-Workouts zusammen angewandt. „Dann habe ich festgestellt, dass sich die Abstände zwischen den Spritzen deutlich verlängern lassen. Seit anderthalb Jahren arbeite ich nur noch mit der natürlichen Methode.“

FITNESS VS. BOTOX

Botox schwächt die Muskelaktivität und glättet somit Fältchen. 2019 nahmen in Deutschland allein ästhetisch-plastische

Chirurgen 380 000 Injektionen vor. „Botox-behandelte Regionen sollten streng genommen 2 Wochen lang keine Gesichtsbehandlung bekommen“, sagt die Hautärztin Dr. Susanne Steinkraus. Ähnlich bei Hyaluronunterspritzungen – auch wenn das komplett andere Verfahren sind. „Je nach persönlichem Stoffwechsel kann bei täglichen Massagen, erhöhter Durchblutung und Muskelaktivität ein schnellerer Abbau durchaus möglich sein.“ Ihr Rat: auf jeden >>

1 Die Kriech-Quecke wurzelt in der Natur sehr tief und bildet unterirdische Sprossachsen, sogenannte Rhizome. Als Inhaltsstoff in diesem Serum bewirkt sie sichtbar gestraffte Gesichtskonturen: V SHAPING FACIAL LIFT von CLARINS, 50 ml, um 68 Euro **2** Sorgt für definierte Konturen an Kiefer, Wangenknochen und Hals. Per Roll-on-Aufsatz kümmert sich das Lifting-Serum mit Goji-Stammzellen um pralle Haut: BLACK PINE 4D BIO-SHAPE-LIFT CONTOURING SERUM von KORRES, 40 ml, um 65 Euro **3** Die perfekte Mischung aus 8 Samen- und Fruchttölen lässt die Finger beim Face-Workout sehr gut über den Teint gleiten, so gelangt gleichzeitig viel Feuchtigkeit in die Haut: BEAUTY FACIAL OIL von HONEST BEAUTY, 30 ml, um 37 Euro



GYM

Fall mit dem behandelnden Arzt darüber sprechen. „Zusätzlich spielen das Material und die Region eine Rolle. Wurde etwa die Stirn behandelt, können Mund-, Wangen- oder Halsbereich durchaus ins Face-Gym.“

STUDIO ODER ZU HAUSE?

Der Trend ist noch sehr neu, Studios sind daher bislang eher in New York oder London zu finden. Bei uns sind dafür aber bereits allerlei Tools auf dem Markt, mit denen man sich auch super daheim trimmen kann. „Ich mag die Kombination von Cupping und dem Gua Sha“, meint Delia Donat. „Grundsätzlich reagieren Gesichtsmuskeln nicht anders als Bauchmuskeln, darum gilt auch hier: Massage ruhig täglich, 3- bis 5-mal pro Woche ab ins Home-Face-Gym. Das Gewebe liebt die Abwechslung und die Überraschung.“ Cupping funktioniert wie Schröpfen durch Unterdruck. Dabei wird mit weichen Silikon-Tools der Lymphfluss angeregt und Gifte ausgeleitet. „Das Allerwichtigste dabei ist, dass man viel trinkt: 40 Milliliter pro Kilo Körpergewicht ist der Richtwert.“ Zunächst das Gesicht gut reinigen, sonst arbeitet man den Schmutz in die Poren. „Anschließend lassen sich hervorragend Pflegeprodukte in die Haut einarbeiten.“ Ein Serum hat nicht genug Gleitfähigkeit. „Darum benutze ich zusätzlich meine Tages- oder Nachtpflege.“ Mit den Cuppings streicht man über Gesicht und Hals. „So erreicht man sehr gut das Gewebe zwischen Haut und Muskulatur.“ Auch der Gua Sha liefert eine tiefenwirksame Methode. „Ich liebe den Gua Sha! Er löst sehr effektiv die Faszien, schwemmt Toxine aus dem Gewebe und regt die Zellen zur Regeneration an“, so die Expertin. „Der Stein fördert die Durchblutung, steigert damit die Sauerstoffsättigung in der Haut und dehnt die Muskeln in die Länge.“ Face-Yoga kümmert sich eher um Verspannungen, baut die Muskeln in der Länge auf und kräftigt sie gleichzeitig.

DIE RICHTIGE ANLEITUNG

Physiotherapeutin Delia Donat macht morgens eine Gesichtsreinigung inklusive Face-Massage und Cupping. Dann trinkt sie 2 große Tassen Ingwertee mit Zitrone



Achtung: Wer das Doppelkinn trainiert (Ellenbogen aufstützen, Kinn in die Fäuste fallen lassen), darf sich an der Stirn keine Falten züchten



1 Die 48 Massageknötchen an den Rollen durchbluten die Gesichtshaut, lösen Spannungen im Kiefer und unterstützen die Lymphdrainage. In der Bewegung vom Kinn zum Ohr teilen sich die Beinchen und konturieren: FACIALIFT MASSAGEGERÄT von SARAH CHAPMAN, um 40 Euro, über niche-beauty.com **2** Die Spitze aus Bronze mit einer Kupfer-Zinn-Legierung wird im Ayurveda als heilendes Metall angesehen. Das Massage-Tool reguliert den pH-Wert, wirkt entspannend und entzündungshemmend: KANSA WAND von SOÏL SKINCARE, um 45 Euro **3** Der handliche Ball ist super für Anfänger – er massiert das Gesicht, entspannt Zornesfalten und lässt sich gut mit einer Yoga-Atmung verbinden: HOLLIFACE BALL von HOLIDERMIE, um 25 Euro **4** Dieser Gua-Sha-Stein enthält 40 Spurenelemente und wird in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt. Mit den richtigen Übungen lassen sich Botox-Effekte erzielen: BIAN STONE BUFFY GUA SHA von SKIN GYM, um 38 Euro, über skingymco.com

1 Mit den verschieden großen Rollen wird die Pflege von der Gesichtsmitte nach außen in die Haut eingearbeitet. Wer das Tool ein paar Minuten in den Kühlschrank legt, bekommt als Extra eine abschwellende Wirkung: GESICHTSMASSAGE-ROLLER ROSENQUARZ von EBELIN, um 9 Euro
2 Mit den Cups gleitet man per Unterdruck von der Gesichtsmitte zu den Ohren. So werden Blutzirkulation und Kollagenproduktion angekurbelt: BAY CUPS von DOCTOR'S BAY, um 15 Euro
3 Auch hier gilt: ab in den Kühlschrank! Eine Massage mit den Rundstücken mildert feine Linien und Schwellungen: BEAUTY TOOLS ICE GLOBES von ZOË AYLA, um 36 Euro, über flaconi.de
4 Fürs tägliche Contouring wird die Muskulatur durch 4-minütige Workouts mit Mikrostrom stimuliert und sorgt für gestraffte Haut. Durch das Pulsieren können Seren besser wirken: BEAR von FOREO, um 300 Euro



HIER GEHT'S IN 3-D-FACE-GYMS

Instagram und TikTok:

@healthyandwow, @marina.beser, @allyoucanface

Kosmetikerin: Skinformance München, Wheadon Berlin, Sarah Chapman Skinesis Clinic London, Endermologie bei BeaunIQUE Hamburg

Face-Gym: Studios von FaceGym in USA und England plus Online-Kurse, The Face Club Hamburg und Berlin

Beugt hängenden Mundwinkeln vor: beidseitig vom Kussmund mit Zeige- und Mittelfinger Druck ausüben und seitlich ausstreichen

und macht anschließend 2 bis 3 Übungen aus dem Face-Yoga. Abends gibt es eine Entspannungsmassage für Gesicht und Kopf. Danach arbeitet sie mit dem Gua Sha ein Pflegeöl für die Nacht ein und löst Verspannungen an der Jawline, der Partie zwischen Kinn und Ohr. Face-Fitness-Anfängerinnen empfiehlt die Expertin übrigens Folgendes: Als Erstes erzählt man sich eine kleine Geschichte vor dem Spiegel oder dreht ein Video von sich und beobachtet seine Mimik. „So erkennt man schnell, wohin die Reise gehen soll.“ Am wichtigsten sei die Halswirbelsäule: „Mach die mal

krumm, schieb mit schiefem Rücken den Kopf nach vorne und beobachte dich dann im Spiegel. Das Kinn schwabbelt, die Mundwinkel hängen. Und dann setzt dich gerade auf, zieh den Bauchnabel nach hinten oben und begutachte dann dein Gesicht.“ Ob Schlupflider, Nasolabialfalte oder Doppelkinn: Mit ein bisschen Disziplin und Übung lässt sich viel erreichen. „Am besten stellt man sich vor, den ganzen Tag eine Hantel mit gebeugtem Arm nach oben zu halten. So wird jedem klar, dass der Bizeps in die Verkürzung trainiert. Und genau das passiert auch im Gesicht.“ ●