



LÖST VERSPANNUNGEN Ganz sanft von der Nasenwand nach außen den Bereich der Augenbrauen zupfen. Regt die Durchblutung an und lockert auch den Bereich der Schläfen.

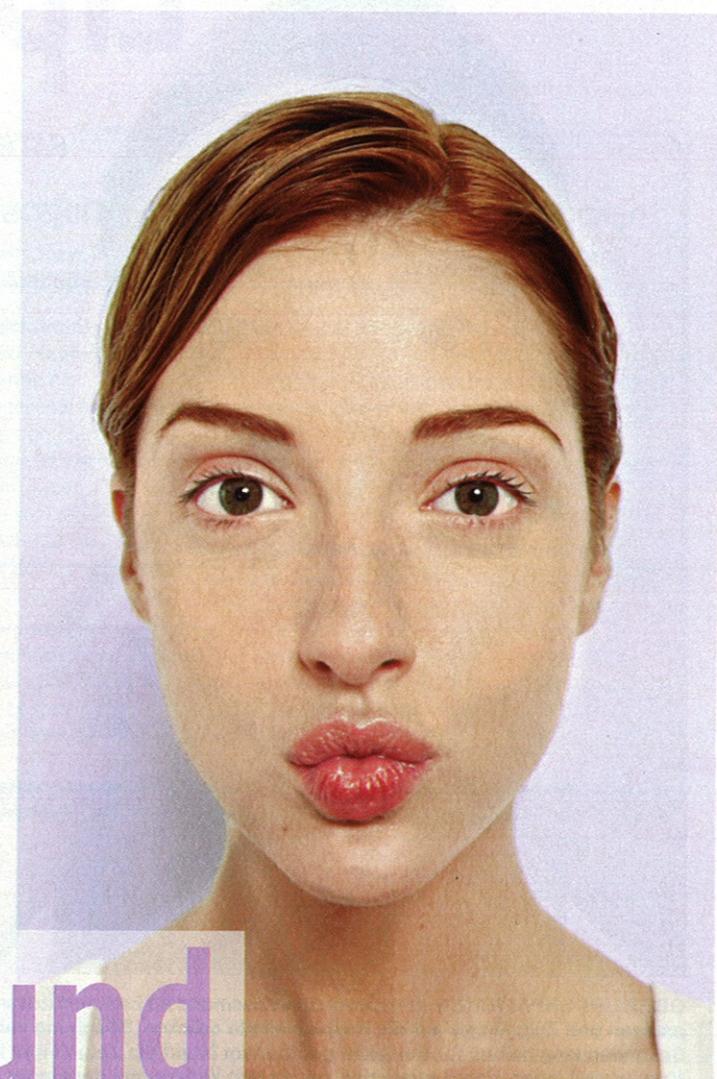


KRÄFTIGT DIE OBERLIDER Augen ganz weit aufreißen, die Oberlider nach oben ziehen und die Spannung zehn Sekunden halten. Dabei alle anderen Gesichtsmuskeln entspannen.

Augen



HÄNGENDE MUNDWINKEL Lächeln und die Mundwinkel so weit wie möglich hochziehen, dabei die Zeigefinger auf die Nasolabialfalte legen. Mehrmals wiederholen.



MIMIKFÄLTCHEN Lippen zu einem Kussmund schließen und zusammenpressen. Dabei die Nasenflügel anspannen und zehn Sekunden halten, dann lockern. Bis zu zehnmal wiederholen.

Mund

Facelifting

GESICHTS-WORKOUT

OHNE OP

Falten oder nicht – das liegt jetzt in Ihrer Hand: Regelmäßiges Fitness-Training der Gesichtsmuskeln soll die Haut glätten. Wir zeigen, wie's geht.

Text Emine Cekirge

Fotos Manuel Pandalis

Wann haben Sie sich das letzte Mal bewusst vor einen Spiegel gestellt und Grimassen geschnitten? Lang, lang ist's her? Dann sollten Sie noch heute wieder damit anfangen – und einen Kussmund machen, die Augen weit aufreißen oder die Nasenflügel aufblähen. Klar, während dieser Übungen sieht man nicht besonders hübsch aus; dafür aber hoffentlich hinterher. Darauf schwören zumindest einige Autorinnen, die Bücher über Gesichtsgymnastik he-

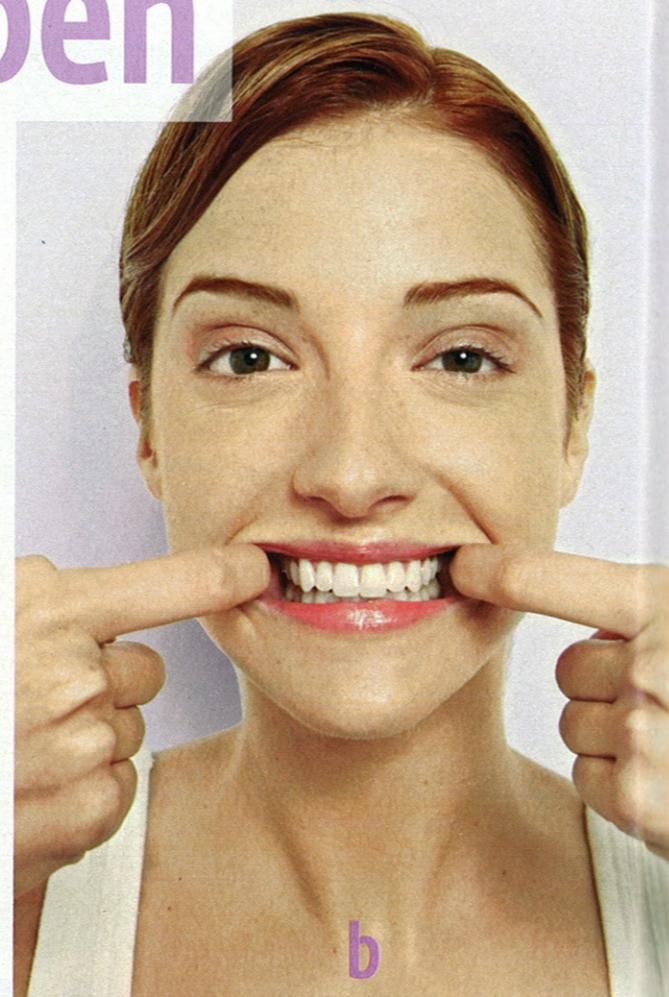
rausgebracht haben (siehe Kasten auf der nächsten Seite). Das Ziel: vorhandene Fältchen zu straffen und das Gesicht länger jugendlich zu halten.

Welche Frau will das nicht? Einige Übungen aus unterschiedlichen Büchern habe ich also gleich ausprobiert. Bloß, ich muss zugeben: Fältchen habe ich damit nicht wegbekommen. Das kann allerdings durchaus daran liegen, dass ich noch fast faltenlos bin – oder eben nicht standhaft genug war, wie eigentlich vorgesehen mehrere Wochen am Ball zu bleiben. Eins hat sich in der kurzen Zeit dann aber getan: Die Durchblutung und die Ausstrahlung des Gesichts haben sich verändert. „Wer das

Training richtig umsetzt, sieht schon nach dem ersten Mal frischer aus, und nach dem dritten Mal gibt's Komplimente“, erklärt die Autorin und Körperforscherin Benita Cantieni die ersten Selbsterfahrungsergebnisse mit ihrem Programm, das sie „Faceforming“ nennt.

Falsche Übung macht Falten Aber: Das Gesicht besteht aus vielen Gesichtsmuskeln, die nicht ausnahmslos positiv auf ein Fitness-Training reagieren können – sagt Dr. Meyer-Walters, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie in Hamburg: „Man muss unterscheiden zwischen dynamischen und statischen Falten. ➤

Lippen



OBERLIPPENFÄLTCHEN (a) Lippen zum Kussmund spitzen, fest zusammendrücken und Zeigefinger auf die Nasolabialfalte drücken. Spannung zehn Sekunden lang halten. **(b)** Bei leicht geöffnetem Mund die Zeigefinger in die Mundwinkel legen, dabei versuchen, gegen den Widerstand der Finger die Mundwinkel zuzudrücken und die Oberlippe nach unten zu ziehen. Diese Übung soll die Oberlippe glätten und zudem die Wangenmuskeln kräftigen.

Bei Letzteren, beispielsweise der Nasolabialfalte oder den Mimikfalten, werden die Muskulatur und das Bindegewebe in der Tiefe lockerer und folgen somit der Erdanziehungskraft. Denkbar ist, dass hier die Muskulatur durch Gesichtsgymnastik straffer wird. Anders hingegen verhält es sich es bei dynamischen Falten, zum Beispiel der Zornesfalte, oder bei Krähenfüßen. Die entstehen durch Muskelzug, und man kann sie durch Gesichtsgymnastik nicht positiv beeinflussen, sondern eher verschlimmern.“

Benita Cantieni sieht das allerdings anders: „Ich halte die Meinung der Ärzte eigentlich nicht für relevant. Jede Frau, jeder Mann kann sich selber überzeugen, dass schon nach dem allerersten Training Unterschiede zu spüren und zu sehen sind.“ Und wenn alles doch nichts nützt: nicht traurig sein, denn Lachfalten oder auch Mimikfältchen machen einen Menschen doch gerade sympathisch – und oft sogar unheimlich sexy!



EXPERTIN

Fit durch Faceforming: Straffes Gesicht in drei Wochen

Neu erschienen: „New Faceforming“ von Benita Cantieni – das zweite Buch mit dem Antifaltenprogramm. Wir haben die Autorin dazu befragt.

Sie wollen mit bestimmten Übungen zu einer jüngeren Haut verhelfen. Wie soll das bitte gehen?

Nicht jünger. Jünger machen ist nicht möglich. Ich zeige den Menschen, dass die Schwerkraft nur so viel Macht über uns hat, wie wir ihr geben. Die Haut hängt nicht, wenn sich der Körper in Spannung befindet und die Muskulatur nach hinten oben zieht, statt einfach inaktiv nach vorn unten zu hängen.

Wie häufig sollte man üben, um etwa Mimikfalten zu lindern?

Anfangs wird täglich geübt, am besten in Minutenhäppchen über den Tag verteilt.

Nach drei Wochen wollen die Muskeln gar nicht mehr anders. Durch die Muskelvernetzung wird die Mimik selbst neu programmiert. Sie lernen sich kennen und spüren sofort, wenn Sie die Brauen einfach aus Gewohnheit wieder zusammenziehen – und können sofort den muskulären Gegenzug machen.

Raten Sie jedem zu Faceforming?

Ich rate niemanden zu oder gegen etwas. Es ist ein Angebot, das geniale Resultat meiner visionären und hartnäckigen Forschung mit Menschen. Wer es nutzen möchte, ist klug. Mann oder Frau, jung oder alt – es gibt keine Einschränkung, keine Begrenzung.



Benita Cantieni, Körperforscherin und Autorin; www.cantienica.com

Schläfen, Nase, Stirn



KRÄHENFÜSSE (a)

Finger an die Schläfen bis oberhalb des Ohrs legen, Mund öffnen, Kiefer vor und zurück schieben. Circa zehn Sekunden lang.

FEINE NASE (b)

Zeigefinger auf die Nasolabialfalte legen, Lippen zusammendrücken und die Mundwinkel hochziehen.

ZORNESFALTE (c)

Finger unterhalb des Haaransatzes auf die Stirn legen, Kopfhaut nach oben schieben und die Augenbrauen nach unten ziehen.

BUCHTIPPS

Face-Fitness zum Nachschlagen

„New Faceforming“ von Benita Cantieni (Südwest, 17,95 Euro) Auf 144 Seiten erfahren Sie alles rund um das Antifaltenprogramm. Es gibt Übungs-

beispiele und Wissenswertes über die Körperhaltung sowie viele Tipps zum Nachmachen.

„Fitness-Training fürs Gesicht“ von Heike Höfler (Trias, 14,95 Euro) Was Sie schon immer über die Haut wissen wollten und ein ausführliches Gesichtsmuskulaturtraining finden Sie auf 110 Seiten.

„Jünger aussehen ganz natürlich“ von Diana Moran (Dorling Kindersley, 14,95 Euro) Von Gesichtsgymnastik über Schminktipp bis zur richtigen Ernährung bietet das Buch auf 128 Seiten viel praktischen Rat.



Produktion: Kerstin Richter; Haare & Make-up: Sima/Louisa Make-up Studio; Model: Kelly Craig/Promod; Foto: Nikolas Olonetzky/bascha kicki-photographers (s. r.)