

YOGA STATT BOTOX



SCHAU, SCHAU!

„Alles, was du brauchst, ist ein Spiegel und den Willen zum täglichen Training.“ Hier zeigt Hanna Sacher eine Faltenglättungsübung vor. Augen im Uhrzeigersinn bewegen, Stirn und Augenbrauen ruhig halten.

Neue Fältchen, Doppelkinn und müde Augen – der morgendliche Blick in den Spiegel kann ganz schön nerven. Aber es gibt eine simple Lösung. **DENN WIR KÖNNEN GESICHTSMUSKELN TRAINIEREN** wie den restlichen Körper auch. Expertin Hanna Sacher hat effektive Übungen entwickelt.

Du stehst vorm Spiegel, reißt die Augen auf, streckst die Zunge raus und greifst dir auf die Stirn. Und wenn deine Lieben dann besorgt fragen, ob alles in Ordnung ist, kannst du sie beruhigen. Die Hauptsache ist ja, dass *du* weißt, warum du die Grimassen schneidest. Denn du hast Gesichts-yoga für dich entdeckt, das spezielle Programm, das dir in absehbarer Zeit ein glatteres, strafferes Gesicht bescheren wird. Wer braucht da noch Botox oder Filler? Tägliches Training zwischen Augen, Nase, Mund und Kinn, so lautet die Parole. Von den 650 Muskeln, die ein Mensch hat, befinden sich 50 im Gesicht. Warum sollten die Stiefkinder in Sachen Fitness sein?

NICHT AUF CREMES VERLASSEN. Ja, warum eigentlich? Genau das dachte sich auch Hanna Sacher, eine Physiotherapeutin aus Götzis in Vorarlberg. „Den ganzen restlichen Körper kräftigen wir fleißig, weil wir wissen: Nur ein trainierter Körper bleibt auch fit“, so ihr Resümee. „Was das Gesicht betrifft, verlassen wir uns hingegen auf Cremes. Komisch eigentlich. Wir würden ja auch

nicht erwarten, dass Bodylotion ein Six-pack zaubern kann.“

Verstärkend kam hinzu, dass sich die 27-Jährige auf Patientinnen nach ästhetischen und plastisch chirurgischen Eingriffen spezialisiert hatte. „Ich hab etwa Lymphdrainage gemacht, damit die Schwellungen schneller weggehen.“ Egal ob nach einer Bauchdeckenstraffung oder einem Facelift.

Aber vor allem, was das Gesicht betraf, haben Patientinnen wiederholt nach Übungen gefragt, die sie daheim selbst machen können. „So hab ich mich mehr und mehr mit dem Thema beschäftigt. Und schließlich selbst Trainingsabläufe entwickelt“, erzählt die Physiotherapeutin. Der Plastische Chirurg, mit dem sie sich eine Ordination teilt, war ob ihres neuen Anti-Aging-Angebots auch kein bisschen sauer. „Der Kuchen ist für beide groß genug“, schmunzelt Sacher, die ihr Wissen

inzwischen vor allem online vermittelt. Es gibt Menschen, die fühlen sich von der einen oder anderen Behandlung eben mehr angezogen. Ihr Konzept ist für alle jene, die ganz natürlich bleiben wollen, ohne Botox, Filler oder chirurgisches Messer. Die aber auch bereit sind, einige Wochen lang täglich 10 bis 15 Minuten zu üben.

NATÜRLICHE FACELIFT-FORMEL. Man kann immer damit beginnen, und zu spät ist es sowieso nie. „Ich hatte eine 79-Jährige im Kurs, die danach Komplimente bekommen hat, weil sie um so viel frischer ausgesehen hat“, erzählt die Trainerin (Kursdaten siehe unten). Wer rechtzeitig mit Gesichtsyoga anfängt, kann sowieso nur gewinnen. „Denn die Wangen erschlaffen nicht automatisch mit dem Alter. Sie tun das aufgrund untrainierter Muskeln.“ Über 40 Übungen hat die Physiotherapeutin ausgearbeitet, die sowohl dem Doppelkinn wie auch den Hängebäckchen und Stirnfalten zu Leibe rücken. Ihre natürliche „Facelift-Formel“ ist dabei in drei Stufen eingeteilt: Erstens: Kontraproduktive Gewohnheiten weglassen. Zweitens: Kräftigungsübungen. Drittens: Glättungsübungen.

WEG MIT GEWOHNHEITEN. Stirnrunzeln beim Sprechen ist etwa so eine „furchenbringende“ Angewohnheit aus Gruppe eins. „Wir legen die Stirn in Falten, weil wir dem, was wir sagen, mehr Betonung verleihen möchten“, weiß die Expertin. „Aber das ist gar nicht notwendig, weil wir mit den Augen viel mehr ausdrücken können. Diese entsprechend zu öffnen und die Stirn dabei ruhig zu halten, kann man lernen.“

Was wir auch immer gerne tun, ist, die Augenbrauen zusammenschieben, wenn die Sonne blendet. Das erzeugt Zornesfalten. Dabei, so die Expertin, reicht es, nur die Oberlider zu verengen, um den Lichteinfall zu reduzieren. Gut zu wissen, denn logischerweise kann man noch so viele Glättungsübungen machen – wenn man die alten Gewohnheiten nicht ablegt, ist alles vergebens. „Als ob man ein Kleidungsstück bügelt und im nächsten Moment wieder zerknittert.“

Wichtig ist: Die Kräftigungsübungen trainieren die Wangenpartien und >>

„Die Wangen erschlaffen nicht automatisch. Sie tun das aufgrund untrainierter Muskeln.“

HANNA SACHER, 27, PHYSIOTHERAPEUTIN

Bruststraffung

Körperliches Wohlbefinden stärkt das Selbstbewusstsein.

Schwangerschaften, Gewichtsschwankungen oder die altersbedingte Abnahme der Gewebeelastizität verändern Ihre Brust. Zur Realisierung Ihrer individuellen Wunschform gibt es mehrere Optionen. Dabei berate ich Sie gerne!



Dr. Reinhard Pauzenberger
Plastischer Chirurg

Ordination
jetzt auch
in Wels!

Ordination Wels: Salzburger Str. 65, 4600 Wels
Ordination Attersee: Hauptstr. 7, 4861 Schörfling

Tel.: 07662 57056

www.drpauzenberger.at

medicare Wien

Cryo bzw. Cryolipolyse bietet eine dauerhafte Fettreduktion durch Kälteanwendungen. Die behandelten Regionen / Zonen sind nach erfolgreicher Behandlung merklich straffer und die Fettdepots reduziert.

Aktion*: CRYO nur € 149,- statt € 390,-

*Alle Preise pro Zone/Behandlung; Infos: www.medicare-wien.at

medicare Wien in Kooperation
mit Dr. Boulgaropoulos

Schottenring 30/Franz-Josef-Kai 59/
Ringturm/1010 Wien

Tel.: 0699/190 45 437

www.medicare-wien.at



Auch für Männer

Dr. Sandra Rigel, FÄ für Plastische Chirurgie



Einfühlsame und professionelle
Betreuung auf höchstem
medizinischen Niveau

- Brustvergrößerung, -verkleinerung
- ambulante Bruststraffung
- Brustwarzenvorhofkorrektur
- Fettabsaugung
- Faltenunterspritzung; Botox & Hyaluron
- Oberlidkorrektur & Ohrkorrektur
- Anti-Schweißbehandlung
- Fettwegspritze & Fettabsaugung

Ordinationszentrum Woman & Health

Laurenzberg 2, 1010 Wien

Tel.: 01/533 365 462

sandra.rigel@womanandhealth.com

www.womanandhealth.com

Dr. Paul Pointinger Plastische Chirurgie

Beratung (persönlich oder
per Video) auch am Wochenende
möglich!

- WIEN
- SALZBURG
- VELDEN

Tel.: 0676 51 89 954

www.dr-pointinger.com



DEIN TÄGLICHES GESICHTSTRAINING

Hanna zeigt eine kleine, aber feine Übungsauswahl aus ihrem Programm. Mach sie täglich laut Angaben. Bist du geübter, wiederhole Sets ein bis zwei Mal. Du kannst auch einzelne Übungen herauspickeln.

» Gesichtskonturen, Doppelkinn inklusive. „Es geht darum, die wichtigen Muskeln stärker zu machen“, erläutert die Fachfrau, „weil die einerseits dann die Haut heben und sie andererseits an Ort und Stelle halten.“ So kann man etwa auch Schlupflider oder hängende Mundwinkel wieder in Form bringen.

Der dritte Schritt umfasst die Glättungsübungen „für bestehende Falten“. Sie sind wie ein Bügeleisen, so die Erfinderin, die für ihr Gesichtstraining mit dem „Unternehmerinnen-Award“ 2021 ausgezeichnet wurde.

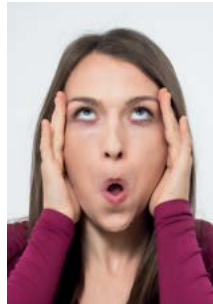
Yoga für Stirn, Augen, Mund und Nase kann dabei nicht nur den Blick in den Spiegel erfreulicher machen. „Das Gesicht erhält auch insgesamt wieder eine positivere Ausstrahlung“, macht Sacher noch mehr Lust auf das Anti-Aging-Regime. Denn hängende Mundwinkel wirken nun mal traurig. Und Schlupflider sind auch nicht grade der Inbegriff frischen Aussehens.

AUCH MÄNNER MACHEN MIT. „Und ganz nebenbei“, weiß die Therapeutin, „passiert eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst.“ Viele Praktizierende berichten von einer neuen, tieferen Wertschätzung der eigenen Person, können sich aber auch nach gezieltem Training über viele Komplimente freuen. „Zwölf Wochen sind ideal. Da hat man dann schon aussagekräftige Vorher-Nachher-Fotos.“ Aber auch nach sechs Wochen merkt man bereits schöne Veränderungen.

Willst du dich mit Gesichtsyoga anfreunden, starte am besten mit unseren neun ausgewählten Übungen. Sie sind ein guter Rundumschlag fürs ganze Gesicht. Auf hannasacher.com findest du diverse Kursangebote, eine kostenfreie Challenge findet vom 25. bis 29. April statt. Der nächste zwölf Wochen dauernde Online-Kurs mit persönlicher Betreuung startet am 29. April und kostet € 555,-. Ein Drittel von Hanna Sachers Kunden sind übrigens Männer, was die Trainerin nicht verwundert: Dass der Muskelaufbau auch im Gesicht funktioniert, leuchtet den Herren der Schöpfung eben auch ein.

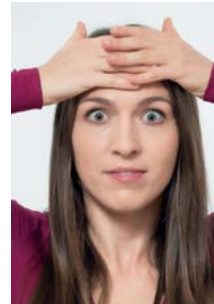
Na dann: Zunge rausstrecken, Augen aufreißen – das führt zu mehr Schönheit!

MIRIAM BERGER ■



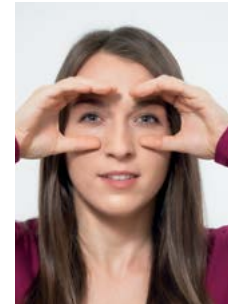
1 UMGEWÖHNEN.

Warm-up. Sag laut das Wort „Wow“ und mach die Mundbewegung groß mit. Achte darauf, dass deine Stirn und Augenbrauen ruhig bleiben. Gelingt das, kannst du mit den Augen nach oben blicken. 15 Wh.



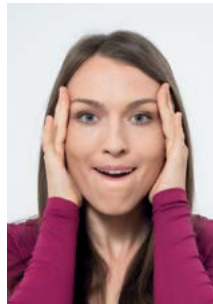
2 UMGEWÖHNEN.

Hebt Schlupflider, glättet Stirnfalten. Lege deine Hände auf die Stirn. Sie sollen kontrollieren, dass diese wirklich ruhig bleibt. Nun öffne die Augen ganz weit, halte für 3 Sek. und lass wieder locker. 15 Wh.



3 GLÄTTEN.

Glättet Zornesfalten. Lege deine Hände wie ein Fernglas um deine Augen und fixiere mit etwas Druck deine Augenbrauen. Augen nun für 3 Sek. etwas zusammenknäufen und dann wieder locker lassen. 15 Wh.



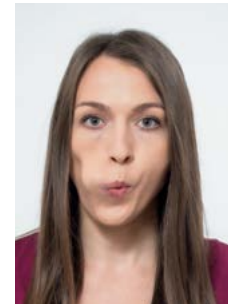
4 KRÄFTIGEN.

Gegen Hängebäckchen und Mundfalten. Unterlippe um die untere Zahnreihe stülpen. Mundwinkel hochziehen. Muskeln in den Wangen spüren. Mit Handflächen sanft nach oben schieben. 30 Sek. halten.



5 RELAXEN

Zwischenentspannung. Massiere mit den Knöcheln sanft deine Wangenpartie. Wenn du verspannte Muskeln spürst, widme diesen besondere Aufmerksamkeit und massiere dort gezielt drüber. 30–60 Sek.



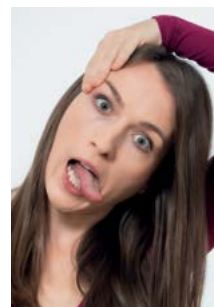
6 GLÄTTEN

Glättet Mund- und Nasolabialfalten. Drück deine Zunge kräftig von innen gegen die Wange, während der Mund geschlossen bleibt. Wandere mit der Zunge ganz langsam dreimal rund um deinen Mund.



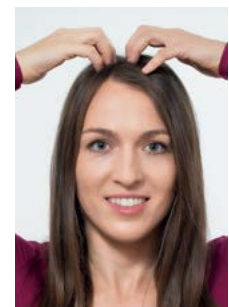
7 STRAFFEN

Gegen Doppelkinn. Strecke den Kopf etwas nach oben. Mach deine Zunge ganz spitz und streck sie Richtung Decke. Atme währenddessen kräftig aus. Mit dem Einatmen wieder locker lassen. 5–10 Wh.



8 STRAFFEN

Hebt untere Gesichtshälfte an. Lege deine rechte Hand auf deine linke Schläfe und neige den Kopf zur rechten Seite. Jetzt strecke deine Zunge mit dem Ausatmen spitz und kräftig nach rechts unten. 5–10 Wh.



9 COOL DOWN

Gegen Asymmetrien und Verspannungen im Gesicht. Klopf mit deinen Fingerkuppen Kopf und Stirn, Schläfen, Wangen und Kinnpartie ab. Du kannst dabei auch die Augen schließen. 30–60 Sek.