



NATÜRLICHES FACELIFTING MIT DER KRAFT DER GESICHTSMUSKULATUR

Fast jedes Jahr wird ein neues Wundermittel gegen Falten im Gesicht auserkoren. Ob Botox, Hyaluronsäure, Laserbehandlungen oder die x-te Anti-Aging-Creme – alles kostet unterm Strich eine Menge Geld und zeigt oft nicht den erhofften oder nur einen vorübergehenden Effekt. Doch es gibt eine natürliche Methode, die ganz ohne Chemie oder invasive Eingriffe auskommt: Facelifting – einzig mit der Kraft der Gesichtsmuskulatur.



Die Hautalterung ist ein natürlicher Prozess. Bereits ab dem 25. Lebensjahr entstehen die ersten Falten, was für viele, insbesondere für Frauen, schwer zu akzeptieren ist. Eine glatte, faltenfreie Haut gilt als erstrebenswert und wird durch zahlreiche Anti-Aging-Behandlungen gefördert. Das zeigt sich auch anhand der Zahlen: Laut dem Statistik-Portal Statista war 2024 die Lidstraffung die beliebteste Schönheitschirurgische Behandlung in Deutschland, gefolgt von Botulinum-Behandlungen (Botox) und Faltenunterspritzungen. Doch solche Eingriffe sind nicht nur teuer, sondern auch von begrenzter Dauer. Beispielsweise hält die Wirkung von Botox-Injektionen lediglich drei bis sechs

Monate an, danach sind erneute Behandlungen erforderlich. Dabei gäbe es eine natürliche und kostengünstige Alternative: Gesichtstraining.

NACHHALTIGES ANTI-AGING DURCH GESICHTSTRaining

Das menschliche Gesicht verfügt über rund 50 verschiedene Muskeln, von denen mindestens 26 aktiv zum Lachen, Weinen oder Grimassenschneiden genutzt werden. Mit zunehmendem Alter nimmt die gezielte Nutzung dieser Muskelvielfalt jedoch ab, was dazu führt, dass einzelne Muskeln –

etwa der Stirnheber – verstärkt einspringen und dabei horizontale Stirnfalten begünstigen. Und genau hier setzt das Gesichtstraining an: Durch die gezielte Aktivierung bestimmter Muskelpartien lässt sich das Mimik-Verhalten bewusst steuern und optimieren. Dadurch werden Falten langfristig vermieden, während das Gesicht konturierter, die Gesichtszüge entspannter und das Erscheinungsbild insgesamt harmonischer und jugendlicher wirken. Ähnlich wie eine regelmäßige Gesichtsmassage hat konsequentes Training dabei einen nachhaltigen Anti-Aging-Effekt – und das ganz ohne chemische Substanzen oder teure Eingriffe. Allerdings bringt es hierfür nichts, einfach wie wild Grimassen zu schneiden, denn auch die Gesichtsmuskeln müssen nach einem bestimmten Schema trainiert werden. Das Facelifting fußt dabei auf drei Grundbausteinen: dem Verändern faltenproduzierender Gewohnheiten, Kräftigungs- und Glättungsübungen.

FALTENPRODUZIERENDE GEWOHNHEITEN ÄNDERN

Linien auf der Stirn kommen weder vom Alter oder der Genetik noch von einer falschen Hautpflege. Sie entstehen schlicht durch Dynamik. Wenn wir besonders oft eine bestimmte Bewegung ausführen, z. B. die Stirn runzeln oder eine Augenbraue hochziehen, dann kann die Haut gar nicht anders, als irgendwann genau dieses Faltenmuster abzubilden. Faltenmuster auf der Stirn lassen somit einen direkten Rückschluss auf die Mimik-Gewohnheiten einer Person zu. Manche Menschen haben bereits mit 25 Jahren starke Stirnfalten für ihr Alter. Erst wenn ihnen bewusst wird, wodurch diese entstanden sind, können sie sich die ursächliche Gewohnheit – also das Stirn-Hochziehen – wieder abgewöhnen. Bei manchen Menschen kann sich die Haut auf diese Weise bereits nach drei Wochen vollständig erholen. In höherem Alter oder bei tieferen Falten kann es bis zu sechs Wochen dauern, um alte Gewohnheiten abzuliegen und nachhaltige Effekte zu erzielen.

Doch egal, wie lange es letztlich dauert – das Prinzip bleibt immer dasselbe: Anstatt mit Botox die Gesichtsmuskeln chemisch zu lähmen, geht es darum, im Gehirn ungünstige Gewohnheiten zu verändern.

AKTIVES MUSKELTRAINING FÜR DAS GESICHT

Während bei der Stirnpartie das Ablegen ungünstiger Gewohnheiten im Vordergrund steht, geht es bei anderen Gesichtspartien eher darum, die Muskulatur zu kräftigen, also z. B. die Augen- oder Wangenmuskulatur, so wie man es auch vom Bauchmuskeltraining her kennt. Denn: Die Gesichtsmuskeln spielen eine entscheidende Rolle bei der Hautalterung und Faltenbildung. Wenn die Muskulatur im Gesicht nicht ausreichend trainiert wird, verliert sie an Elastizität und Festigkeit, was zur Entstehung von Falten und schlaffer Haut führen kann. Empfehlenswert ist es, anfangs täglich zu trainieren, um Routine zu gewinnen und möglichst schnell Effekte zu erzielen. Zwölf Wochen tägliches Training für das gesamte Gesicht sind beispielsweise ein guter Start. Um anschließend den erreichten Status zu halten, kann das Training auf ein- bis zweimal pro Woche reduziert werden. Teilweise spürt man nach dem Training sogar einen richtigen Muskelkater. Auf jeden Fall ist es sinnvoll, durch regelmäßiges Üben am Ball zu bleiben, damit die aufgebaute Kraft nicht gleich wieder verloren geht.

ENTSPANNTE GRUNDHALTUNG ALS AUSGANGSBASIS

Abgesehen von bewussten Mimik-Änderungen und aktivem Muskeltraining kann auch bereits mit einer entspannten Ruhe- bzw. Grundhaltung des Gesichts eine gute Ausgangslage geschaffen werden. In dieser Haltung ist die Stirn vollkommen entspannt, da sie keinerlei Funktionen erfüllen muss. Bei vielen Menschen ist die Stirn jedoch (unbewusst) so verspannt, dass quasi ständig ein

sorgenvoller Blick oder fast schon finsterer Gesichtsausdruck eingenommen wird. Dadurch werden gewisse Dinge kompensiert, die eigentlich mit den Augen oder verbal ausgedrückt werden sollten, z. B. Freude, Misstrauen, Ärger oder Begeisterung. Die Stirn ist letztlich aber immer ein Umweg und sollte eigentlich von ihrer Grundhaltung her entspannt sein – außer natürlich, man möchte sie absichtlich zur mimischen Kommunikation einsetzen.

Wenn die Muskulatur im Gesicht nicht ausreichend trainiert wird, verliert sie an Elastizität und Festigkeit, was zur Entstehung von Falten und schlaffer Haut führen kann.

Bei den Augen gilt in der Ruhehaltung die Faustregel, dass die Iris vollständig als Kreis zu sehen sein sollte. So vermeidet man beispielsweise den typischen Schlafzimmer-Blick. Für die untere Gesichtshälfte gilt außerdem nicht nur aus ästhetischer, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht, dass man stets durch die Nase und nicht durch den Mund atmen sollte. Der Mund ist nur eine Notfalllösung, falls die Nase temporär verstopft oder verletzt ist. So ist ein offener Mund nicht nur ein Einfallstor für Bakterien, sondern er lässt auch den Speichel austrocknen, der Schleimhäute und Zähne schützt. Außerdem sollte die Zunge in der Ruheposition oben am Gaumen liegen. Das schafft die nötige Stabilität für die untere Gesichtshälfte. Wer diese Grundhaltung einnimmt, schafft eine gute

Basis für ein entspanntes Gesicht. Idealerweise lernt und verinnerlicht man dies bereits in der Jugend, denn dann treten viele der Merkmale, die wir aus ästhetischer Sicht als nicht so schön empfinden, erst gar nicht auf.

WIR SIND FÜR UNSER GESICHT SELBST VERANTWORTLICH

Prinzipiell ist es wichtig, erst einmal ein Grundbewusstsein dafür zu schaffen, dass man auch im Gesicht Muskulatur hat, die gezielt eingesetzt und trainiert werden kann. Zudem haben viele Menschen bezüglich ihres Gesichts eher unrealistische Vorstellungen, z. B. dass eine Creme „das mit den Falten“ schon richten werde. Von einer Body-Lotion würde man schließlich auch nicht erwarten, dass man davon ein Six-Pack bekommt. Auch glauben viele, für ein natürliches Facelifting schon zu alt zu sein. Doch tatsächlich spielen Alter und Faltentiefe eine eher untergeordnete Rolle. Gerade bei der Stirn ist es immer möglich, sie komplett faltenfrei zu bekommen, wenn die schlechten Mimik-Gewohnheiten abgelegt werden. Auch existiert leider eine völlig falsche Vorstellung davon, was beispielsweise Botox bewirkt. Viele glauben, dass Botox die Haut jünger mache. Dabei ist der einzige Effekt der, dass die Muskeln aufgrund einer chemischen Reaktion nicht mehr bewegt werden können. Nur: Muskeln kann man auch mit gezieltem Training ruhigstellen, dafür muss man sich nicht zweimal pro Jahr lebenslang Botox spritzen lassen!

Hanna Sacher

Über die Autorin

Hanna Sacher ist Physiotherapeutin und spezialisiert auf Gesichtstraining zur natürlichen Faltenreduktion und Gesichtsstraffung. Aufbauend auf ihrer langjährigen Erfahrung, u. a. in der plastischen Chirurgie, entwickelte sie 2018 ein mehrwöchiges Selbsttrainingskonzept mit gezielten Übungen zur Glättung und Kräftigung aller Gesichts- und Halsbereiche.

GESICHTSMUSKULATUR ÜBUNGEN

1. STÄRKUNG DER AUGENMUSKULATUR GEGEN UNNÖTIGES STIRNRUNZELN



Legen Sie Ihre Handflächen flach auf die Stirn, um sie zu fixieren. Öffnen Sie Ihre Augen so weit wie möglich und halten Sie diese Position für 5 Sekunden. Schließen Sie die Augen kurz zur Entspannung. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Achten Sie darauf, dass Ihre Stirn unbewegt bleibt – Ihre Hände helfen dabei. Öffnen Sie die Augen ein letztes Mal weit, halten Sie die Öffnung und überprüfen Sie erneut, dass die Stirn ruhig bleibt.

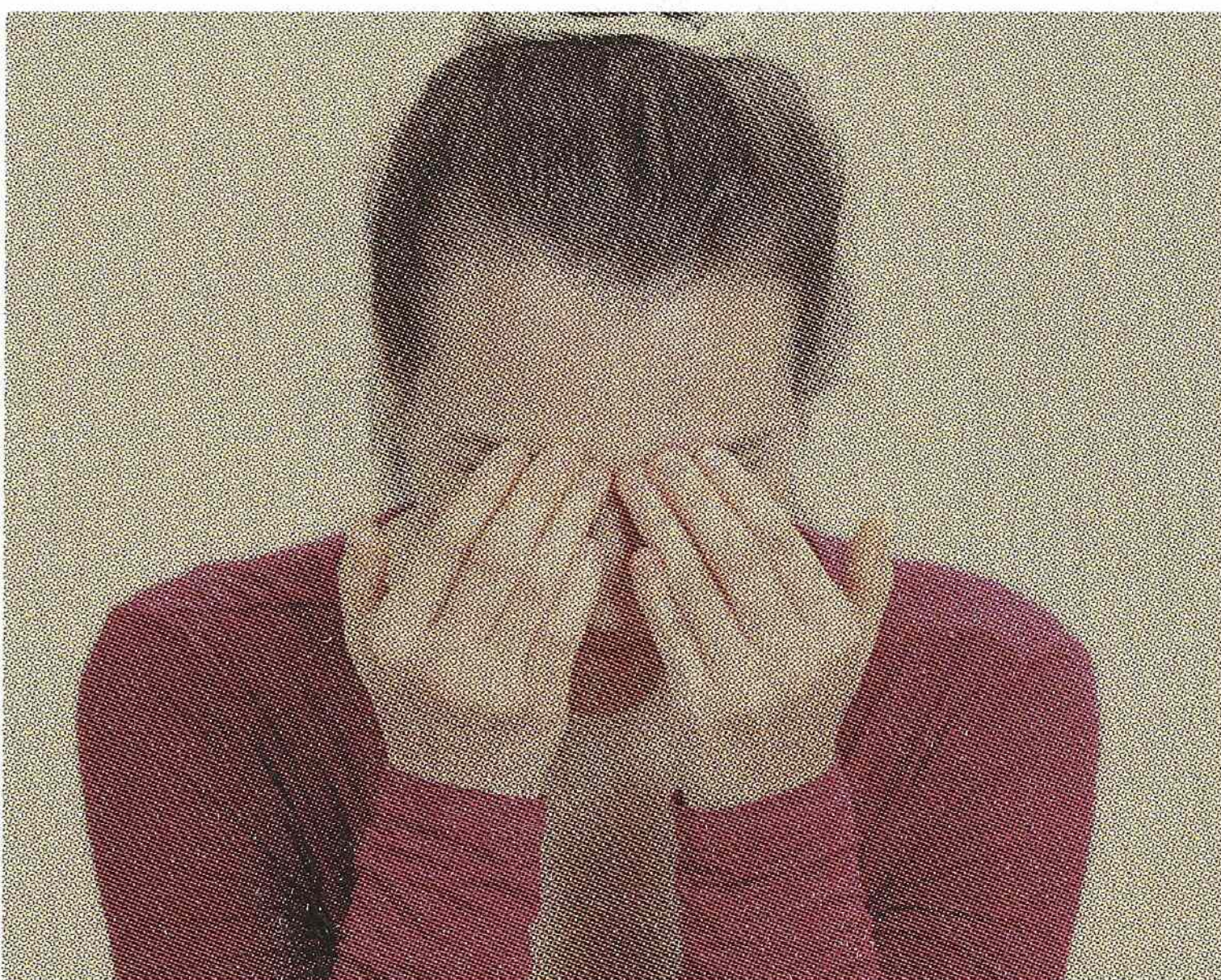
2. GLÄTTUNG HORIZONTALER STIRNFALTEN



Legen Sie eine Hand auf die rechte Stirnhälfte, etwas unterhalb des Haaransatzes, an und ziehen Sie die Haut sanft nach oben. Die andere Hand fixiert die Haut knapp über der Augenbraue. Wichtig zu beachten ist, dass dabei keine neuen Falten entstehen.

Wandern Sie mit Ihren Händen nun zur Mitte der Stirn und wiederholen Sie den Vorgang. Halten Sie dabei die Schultern entspannt. Dann wechseln Sie zur linken Seite der Stirn. Falls nötig, stützen Sie den Ellbogen dabei auf einem Tisch ab. Nach der Übung kann die Haut kurz in ihre ursprünglichen Falten zurückkehren – mit regelmäßiger Wiederholung werden sie jedoch dauerhaft gemildert.

3. GLÄTTUNG DER ZORNESFALTE



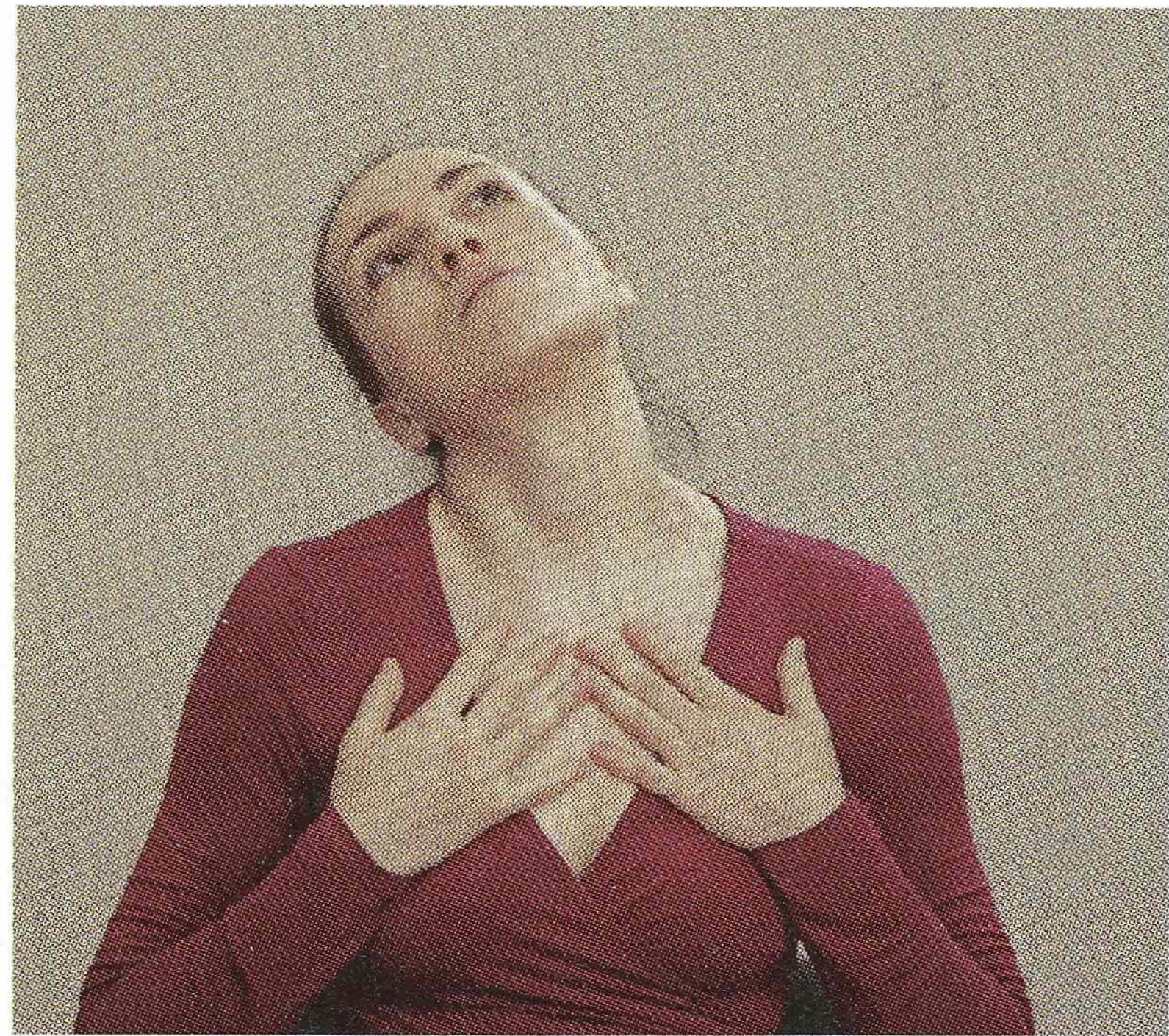
Stützen Sie die Ellbogen auf einer Unterlage ab. Legen Sie die Hände auf die Augenbrauen und ziehen Sie etwa 30 Sekunden die Haut sanft auseinander, um die Zornesfalten zu glätten. Achten Sie darauf, keine neuen Falten an den äußeren Augenbrauen zu erzeugen – ein Spiegel hilft bei der Kontrolle. Sie können die Übung entweder statisch halten oder auch dynamisch ausführen, indem Sie von der Mitte zwischen den Augenbrauen nach außen streichen. Falls sich die Haut dabei leicht rötet, ist das eine normale Durchblutungsreaktion. Mit regelmäßiger Wiederholung werden die Falten nach und nach weniger – bis Ihre Stirn glatt bleibt!

4. KRÄFTIGUNG DER WANGEN- MUSKELN & HEBUNG DER MUNDWINKEL



Stülpen Sie die Lippen über die Zähne und ziehen Sie die Mundwinkel aktiv nach oben, als würden Sie lächeln. Legen Sie nun die Hände seitlich an die Wangen und schieben Sie die Haut schräg nach oben für einen zusätzlichen Glättungseffekt. Halten Sie die Muskelspannung für ca. 30 Sekunden. Achten Sie darauf, die Schultern zu entspannen und die Mundwinkel wirklich nach oben zu ziehen. Regelmäßige Kräftigungsübungen heben das Gewebe an und reduzieren statische Nasolabialfalten im Ruhezustand – für definierte, jugendliche Wangen!

5. GLÄTTUNG VON HALS- UND DEKOLLETÉFALTEN



Schieben Sie den Unterkiefer leicht vor, so dass die untere Zahnreihe vor der oberen ist. Legen Sie die Hände auf die Brust und neigen Sie den Kopf gerade nach hinten. Spüren Sie die Dehnung im Halsbereich. Geben Sie mit den Händen sanften Gegenzug und beginnen Sie, den Kopf langsam zur Seite zu kreisen. Halten Sie den Unterkiefer vorgeschoben. Rollen Sie den Kopf in die andere Richtung und wiederholen Sie die Bewegung. Achten Sie während dieser Übung auch darauf, dass die Stirn bei dieser Übung ganz entspannt bleibt.

6. GLÄTTUNG VON MUNDFÄLTCHEN

Um Oberlippenfältchen zu glätten, blasen Sie Ihren Mund sowohl oberhalb als auch unterhalb der Lippen mit Luft auf (in die Mundvorhöfe). Drücken Sie die Luft von innen aktiv gegen die Haut, während der Mund dagegenhält. Gleichzeitig ziehen Sie Ihre Mundwinkel hoch, als würden Sie lächeln, und achten darauf, dass die Luft nicht entweicht. Die Handflächen platzieren Sie seitlich an den Wangen und geben Schub nach schräg oben Richtung Haaransatz und Ohren. Das Ganze 30 Sekunden halten bei 5 Wiederholungen. Falls die Luft entweichen sollte, fangen Sie einfach erneut an. Durch den Druck und Gegendruck zwischen Luft und Lippen entsteht ein nachhaltiger Glättungseffekt auf die Lippenfältchen rund um den Mund.

