



Frau vom Fach

Hanna Sacher hat den ersten von Ärzten empfohlenen Online-Kurs für Gesichtstraining entwickelt.



*Post an
care*

INTERVIEW

„Es geht um Details“

Face Yoga polarisiert: Fans schwören darauf, doch aus Fachkreisen kommt viel Kritik. Alles nur ein Missverständnis? Ja, sagt Hanna Sacher, Physiotherapeutin und Face-Yoga-Expertin.

Das Interview, das folgt, hat eine Vorgeschichte. In einem in care IV/24 erschienenen Interview kritisiert die Dermatologin Dr. Irina Izmaylova Face Yoga. Dazu erreichte uns viel Leserpost, wobei eine aktuelle E-Mail von Hanna Sacher uns besonders neugierig machte. Die Physiotherapeutin schrieb: „Auch wenn Sie mit Fr. Dr. Izmaylova sicherlich eine Expertin für Hautgesundheit gewählt haben – es ist ersichtlich, dass sie beim Thema Muskelübungen für das Gesicht nur oberflächlich informiert ist.“ Spannend, fanden wir, und fragten bei Hanna Sacher nach einem Interview an.

care: Schön, dass Sie sich Zeit für uns nehmen, liebe Frau Sacher!

Hanna Sacher: Ich freue mich, dass wir das machen. Ich habe gar nicht damit gerechnet, eine Antwort auf meine E-Mail zu erhalten.

care: Lassen Sie uns das Thema vertiefen. Dr. Izmaylovas Kernthese ist, dass die aktive Mimik beim Face Yoga die Haut unnötig stresst. Steht sie mit dieser Kritik allein da?

HS: Nein. Viele Fachleute aus der Dermatologie, der Chirurgie und anderen Fachrichtungen denken so, weil sie ein falsches Verständnis von Face Yoga haben. Salopp formuliert gehen die Kritiker davon aus, dass man in Face Yoga irgendwie wild Grimassen schneidet. Wäre das korrekt, würde ich den Ärzten zustimmen. Dann wäre es tatsächlich so, dass die Übungen für die Ästhetik kontraproduktiv wären.

care: Wenn die Grimassen-Idee falsch ist, was ist richtig?

HS: Es geht beim Face Yoga nicht darum, wahllos Muskeln anzuspannen. Man muss sehr konzentriert individuell orchestrierte Übungen ausführen, also einem echten Trainingskonzept folgen, und man muss diese Übungen sehr exakt ausführen. Wenn sie falsch ausgeführt werden, sind sie nicht faltenglättend.

care: Wäre es korrekt, eine Analogie zum Pilates oder zum Yoga zu ziehen? Hier ist es ja auch von großer Bedeutung, nicht nur eine Pose aus Instagram nachzustellen, sondern dabei auf kleinste Details von Spannung, Entspannung und Atmung zu achten – also auf Dinge, die ein Foto nicht zeigen kann.

HS: Exakt. Deswegen arbeite ich nur mit Videoanleitungen. Ich werde oft gefragt, ob ich nicht ein Buch schreiben könnte, aber da lehne ich immer ab. Mit Fotos kommt man beim Face Yoga nicht in die Tiefe der Anleitung.

care: Auch korrekt ausgeführt bedeutet Face Yoga aber doch, zu gri-

”

Salopp formuliert gehen
die Kritiker davon aus,
dass man im Face Yoga
einfach irgendwie wild
Grimassen schneidet.

Hanna Sacher

massieren – oder? Man legt die Haut in Falten, um Falten zu bekämpfen.

HS: Jetzt sind Sie in dieselbe Falle getappt wie Dr. Izmaylova. Beim Gesichtstraining, so wie ich es anbiete, konzentrieren wir uns darauf, Falten produzierende Gewohnheiten abzulegen. Mimische Reaktionen wie Stirnrunzeln kommen bei vielen Menschen so automatisch, unabsichtlich und scheinbar unveränderbar wie ein Reflex. Aber tatsächlich sind es nur tief verankerte Gewohnheiten, und die kann man ablegen. Wer das schafft, braucht kein Botox.

care: Dann geht es bei Ihrem Face Yoga primär um Entspannung?

HS: Der Begriff Koordinationstraining wäre passender. Es geht nicht nur darum, Verspannungen zu lösen und Gewohnheiten abzulegen, sondern auch um die Kräftigung von Muskeln, die zu schwach sind. Nehmen wir den Stirnbereich. Hier hapert es fast immer an Aktivität bei den ringförmigen Muskeln, die die Augen umgeben. Diese Passivität kompensieren sehr viele Menschen mit der Stirnmuskulatur. Wenn sie zum Beispiel geblen-

det werden, wird die gesamte Augenpartie zusammengekniffen, die Stirn gerunzelt und die Augenbrauen werden hochgezogen. Dabei würde es vollauf reichen, nur die Augenlider etwas zu bewegen.

care: Da schließt sich die nächste Frage an. Wir haben im Gesicht unterschiedliche Muskeltypen. Einiges kann man trainieren wie den Bizeps, aber die meisten mimischen Muskeln verändern sich durch Training nicht. Wieso dann trainieren?

HS: Noch ein Missverständnis! Es geht bei seriösem Face Yoga nicht darum, die Stirnmuskulatur dahin gehend zu trainieren, dass sie größer wird und dadurch Falten gestrafft werden. Das wäre einfach Quatsch. Es geht ums Umlernen bei der Mimik, und das dies möglich ist, wissen wir aus der Neurologie. Nach Schlaganfällen zum Beispiel ist es gang und gäbe, dass die Patienten Gesichtstraining erhalten. Das Ziel ist hier das Zurückerobern der Mimik.

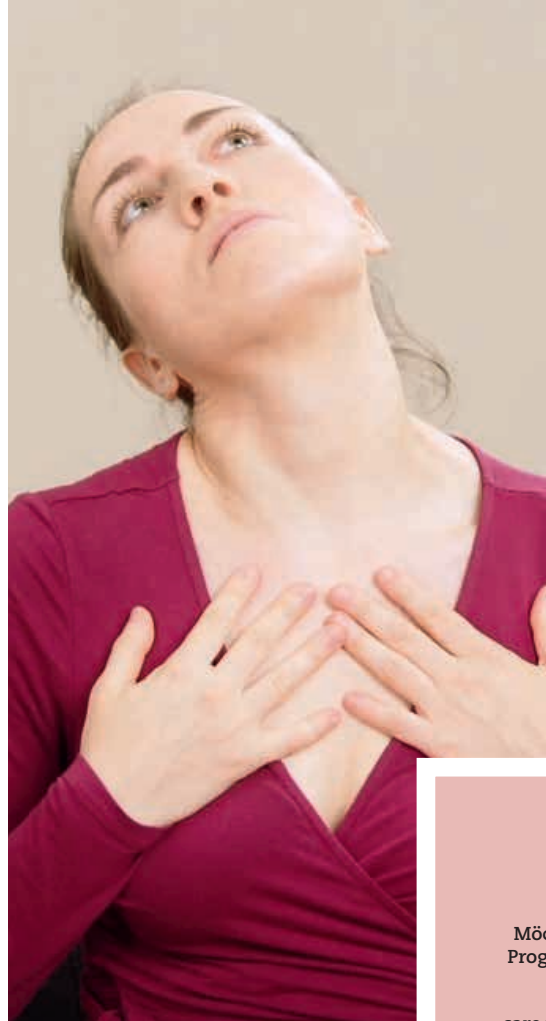
care: Das klingt so, also ginge es nur sekundär um Muskeln, primär aber um neurologische Komponenten.

HS: Sie können diese Aspekte nicht trennen. Jedes Muskeltraining bezieht die Nerven ein, auch eine Kniebeuge startet mit einem Bewegungsimpuls im Gehirn. Daher rede ich lieber von Koordinationstraining. Es geht darum, Gewohnheiten abzulegen, Verspannungen zu lösen und gleichzeitig Muskeln zu kräftigen, die zu schwach sind. Das bedarf einer Umprogrammierung der mimischen Reaktionen und spielt sich so gesehen auf neurologischer Ebene ab. Aber ohne ein zeitgleiches physisches Training der Muskelzellen gibt es keine Aussicht auf Erfolg. Wenn der eigentlich zu- ►



Liegestütz mit der Zunge

Die Fotos zeigen nicht, wo die eigentliche Arbeit stattfindet: Das Training des Zungenmuskels hat eine Fülle von positiven Auswirkungen.



Blinzel-Bootcamp

Oft kompensieren Stirn und Brauen, dass die Augenringmuskeln zu schwach sind. Wer diese Muskeln gut trainiert, braucht kein Botox, sagt Hannah Sacher.



GEWINNAKTION

Möchten Sie Hanna Sachers Online-Programm für eine schöne Stirn- und Augenregion kennenlernen?

care verlost dreimal die Teilnahme am Sechs-Wochen-Kurs „Frische Augen, faltenfreie Stirn“

**Gesamtwert:
1.200 Euro**

Das erwartet Sie

- Praktische Einführung in anatomische Grundlagen
- Sechs aufeinander aufbauende Wochenmodule mit Video-Workouts für die Stirn- und Augenregion
- Workouts, um müde Augen aufzuwecken und Schlupflider sichtbar anzuheben

Bonusmaterial

- Natürliches Liften der Augenbrauen
- Glätten von hartnäckigen und tiefen Stirn- und Zornesfalten (insbesondere für Teilnehmende 50+)
- Übungen, um asymmetrische Augenbrauen und Schlupflider auszugleichen

So geht's

Bis zum 15.11.2025 eine E-Mail mit dem Betreff „Face Yoga“ schicken an:

care-gewinnspiel@reviderm.com

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ständige Muskel zu schwach ist, wird man immer kompensieren. Das beste Beispiel sind die bereits erwähnten Augenringmuskeln. Statt mit ihnen bei Bedarf nur leicht Ober- und Unterlider zu bewegen, wird völlig unnötig die Stirn- und Augenbrauenmuskulatur strapaziert. Machen Sie das zehn, 20 Jahre, und Sie haben tiefe Stirnfalten und womöglich Schlupflider.

care: Ihr Face Yoga kann diese faltenbildenden Routinen durchbrechen?

HS: Ja.

care: Wir bei REVIDERM lieben klinische Studien. Gibt es seriöse Studien, die Ihre These untermauern?

HS: 2018 wurde an der Universität in Illinois untersucht, wie sich 20 Wochen tägliches Training auf das Gesicht auswirkt. Von den Probandinnen wurden drei Fotos gemacht, zu Beginn, nach acht und nach 20 Wochen, und dann von Fachleuten bewertet. In der Summe ergab das Training eine optische Verjüngung um etwa drei Jahre. Hinzu kommt eine bemerkenswerte persönliche Sicht der Probandinnen: Die 27 Frauen, die mitgemacht hatten, waren ohne Ausnahme hochzufrieden. Untersucht worden waren 20 Stichpunkte von „Glabella im Ruhezustand“ bis hin zu „Lippenfältchen beim Sprechen“. Bei fast allen Punkten nahmen die Frauen an sich eine deutliche Verbesserung war.

care: Beeindruckend! Aber wie erklären Sie sich dann enttäuschte Berichte von Menschen, die Face Yoga eifrig probieren, bis sie feststellen: Nichts ist besser geworden.

HS: Stimmt, viele, die für Face Yoga offen sind, machen bei ersten Selbstversuchen enttäuschende Erfahrungen. Im Kennlerngespräch höre ich das immer wieder. Wenn ich nachfrage, kommt nahezu immer heraus, dass eine Übung mehr oder minder konsequent durchgeführt wurde, ohne die alltägliche Mimik außerhalb des Trainings anzugehen. Ein großer Fehler, der oft passiert. Selbst wenn man die

”
Es geht beim Face Yoga
ums Umlernen bei der
Mimik. Das ist möglich,
das wissen wir aus der
Neurologie.

Hanna Sacher

Übungen täglich perfekt ausführt, bleiben weit über 23 Stunden, in denen alle Erfolge wieder zunichtegemacht werden.

care: Ist gutes Face Yoga eine 24-Stunden-Angelegenheit?

HS: Theoretisch sind 24 Stunden möglich. Wenn man es schafft, etwa die Stirn über zwei, drei Monate nicht mehr unnötig hochzuziehen, kann sich dieses neue Normal auf die Schlafphase übertragen. Der zentrale Dreh- und Angelpunkt ist und bleibt aber die Wachzeit. Wer lernt, dauerhaft die mimischen Bewegungen zu verändern, die man in diesen 16, 17, 18 Stunden ausführt, kann sehr viel erreichen. Das ist der Schlüssel zu wirksamem Face Yoga.

care: Letzte Frage. Ist Face Yoga eine Konkurrenz zu Kosmetik?

HS: Nein. Face Yoga wirkt in den Muskeln, Kosmetik in der Haut. Nach meiner Auffassung sind Face Yoga und Wirkkosmetik wie von REVIDERM keine Konkurrenten, sondern die ideale Ergänzung. ■



ZUR PERSON — HANNA SACHER

Hanna Sacher lebt mit ihrem Partner in Österreich in der Nähe des Bodensees. Sie hat in Graz mit Bachelor-Abschluss Physiotherapie studiert, 2019 eine Praxis eröffnet und sich auf Physiotherapie in der ästhetischen Medizin spezialisiert. Dass sie selbst mit nur 25 Jahren deutliche Stirnfalten entwickelte, brachte sie zum Face Yoga. Sie entwickelte ein Trainingskonzept und 2020 den ersten von Ärzten empfohlenen Online-Kurs für Gesichtstraining. Mehr Infos – darunter ein kostenloses Starter-Set – gibt es auf hannasacher.com.