

ABO+

Das ist der neuste Trend gegen Falten im Gesicht

Drei Jahre jünger aussehen nach nur fünf Monaten Training – das verspricht Face Gym.

Sonntag 7. Juli 2019 17:47
von **Christina Berndt**



Jeden Tag ins Fitness-Studio: Grimassenschneiden soll das Antlitz wieder in Form bringen.
Foto: Getty Images

Es gibt nicht viele Stellen am Körper, die vom anhaltenden Trend zur Fitness verschont geblieben sind. Und jetzt gibt es noch eine weniger: In New York geht man neuerdings ins Face Gym. Viel zu lange haben die Sportiven dieser Welt die mehr als vierzig Muskeln in ihrem Gesicht vernachlässigt, es gibt also jede Menge Trainingseinheiten nachzuholen.

Das Ziel: «Das Gesicht fit halten, straffen und formen», so formuliert es Inge Theron, die Gründerin der britischen Firma Face Gym, die schon länger Fitnessstudios fürs Gesicht in London unterhält und nun nach New York expandiert hat. Man kann sich also auch hier bei uns schon mal aufs Face-Work-out vorbereiten.

Nun dehnen, strecken und kneten manche schönheitsbewussten Frauen und Männer bereits seit vielen Jahren ihre Gesichtsmuskeln und -bänder, längst werden Gesichtsgymnastik und Gesichtsyoga in heimischen Badezimmern ebenso wie in Kursen geübt. Im Face Gym aber soll es mehr als das geben. Ein Training dort besteht aus einem Warm-up, einer Cardioeinheit, einer gezielten Formübung fürs Antlitz und einem längeren Cool-down, lässt Theron wissen. Dabei kümmere man sich besonders um den Musculus zygomaticus, auch Jochbeinmuskel

genannt. Normalerweise ist es seine Aufgabe, die Mundwinkel nach hinten und oben zu ziehen, aber durch gezielte Übungen könne er beneidenswert hervortretende Bäckchen erzeugen.

Gesichtsyoga soll Alternative zu Botox bieten

Damit das auch klappt, hilft im Face Gym ein Trainer bei den Übungen. Er presst mit den Händen die Wangen zusammen, klatscht im Stakkato auf Stirn und Backen, und manchmal kneift er die Haut auch. Das ist nicht unbedingt angenehmer als das freundliche Grimassenschneiden zur Stärkung der mimischen Muskulatur, das man heimlich zu Hause nach dem Zähneputzen machen kann.

Keine Frage: Es ist nicht schön, wenn im Alter das Gesicht schlaff nach unten hängt und sich dadurch ein Doppelkinn, Hängebäckchen und tiefe Falten bilden. Und wenn sich der Rest des Körpers durch Fitnessübungen in Form bringen lässt, warum sollte das nicht auch mit dem Gesicht funktionieren? Schliesslich altert es vor allem, weil das füllende Fett ausdünn und das Bindegewebe an Festigkeit verliert, sodass es sich nicht mehr so gut gegen die Schwerkraft zur Wehr setzen kann; eine gut trainierte Muskulatur kann da vieles füllen und anheben.

Ausserdem stimuliert Bewegung die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an, Sauerstoff wird in die Zellen gepumpt. Könnte ein regelmässiger Besuch im Face Gym also eine Alternative zu Botox und Fillern sein? Kommerzielle Anbieter bewerben die Gesichtsgymnastik jedenfalls als «nicht chirurgisches Facelifting».

Tugendhafter als Spritzen ist sie allemal, zumal sie keine negativen Folgen hat – es sei denn, jemand sieht einen, wenn man wie beim «Cheek Lifter» den Mund weit zu einem O aufsperrt, die obere Lippe über die Zähne zieht und dabei 30 Sekunden lang lächelt, nun ja, zu lächeln versucht.

Viele brechen das Training frühzeitig ab

Aber kann ein solches Training wirklich Falten mindern, wie es in unzähligen Youtube-Videos versprochen wird? Wissenschaftlich belegt ist das nicht. Die erste valide, allerdings sehr kleine Studie zum Thema wurde im vergangenen Jahr in den USA publiziert – immerhin in der angesehenen Fachzeitschrift «Jama Dermatology». Die Ergebnisse klingen gigantisch: Nachdem Frauen mittleren Alters während fünf Monaten täglich eine halbe Stunde lang ihr Gesicht gymnastiziert hatten, hielten unabhängige Dermatologen sie im Durchschnitt für drei Jahre jünger als zuvor.

Das belege, dass «Patienten durch Gesichtsyoga eine kostengünstige, natürliche Möglichkeit haben, jünger auszusehen, oder damit andere kosmetische oder Anti-Aging-Behandlungen ergänzen können», lobte der leitende Autor Murad Alam, der Professor für Dermatologie an der Northwestern University in Chicago ist und sein Geld nicht mit Gymnastik verdient. Vor allem die oberen und unteren Wangen würden durch das Training voller.

Die Frage ist nur: Will man das wirklich auch tun? Während normale Fitnessübungen Herz und Hirn schützen, geht es beim Face-Work-out ausschliesslich um Äusserlichkeiten. Das dachte sich wohl auch manche Studienteilnehmerin in Chicago: Elf Frauen brachen das Programm vorzeitig ab, nur sechzehn hielten die zwanzig Wochen durch. Da ist es gut, zu

wissen, dass der *Zygomaticus* einer der wichtigsten Lachmuskeln ist. Vielleicht reicht es ja auch, einfach häufiger Spass zu haben.