

Facial Fitness

GESICHTSÜBUNGEN ZUR STRAFFUNG – Mit den Jahren kommen nicht nur Falten ins Gesicht, sondern auch seine Konturen verändern sich: Die Haut wird immer schlaffer und „hängt“. Ihre Kundin kämpft mit Hängebäckchen, Tränensäcken und Co. Wie Ihre Kundin dem gezielt dagegen entgegenwirken kann, erklärt Kosmetikerin Amela Boetsch.



Sichtbar werden diese Veränderungen vor allem durch Gesichtskonturen, die der Schwerkraft immer weniger Widerstand leisten. Die Elastizität der Kollagen- und Elastinfasern der Haut lässt nach. Wie kann Ihre Kundin dieser Veränderung entgegenwirken? Hier kommen wir auf einen Aspekt, der bisher zu wenig berücksichtigt wird: unsere Gesichtsmuskeln.

Es sind nicht nur die Falten, die ein Gesicht alt aussehen lassen, sondern

vorwiegend die erschlaffte Gesichtsmuskulatur! Es ist im Grunde genauso wie bei allen anderen Muskeln unseres Körpers: Betreiben wir keinen



Welche apparativen Anwendungen bei der Straffung der Gesichtsmuskulatur helfen, lesen Sie auf unserer Internetseite unter www.beauty-forum.com. Geben Sie einfach den Webcode 125718 ein.

Sport, beginnt das Körpergewebe zu erschlaffen und zu „hängen“. Das Training der Gesichtsmuskulatur hat auch gar nicht das Ziel, Falten aus dem Gesicht zu zaubern, sondern das Absacken des Gesichtes durch Muskelspannung umzukehren.

Gymnastik fürs Gesicht

Gesichtsgymnastik ist kein brandneues Konzept und lässt sich in zahlrei-

Haut hat viele Gesichter®

Dermatologie trifft Kosmetik

chen Anwendungsformen praktizieren. Beispiele dafür sind: Face Fitness, Facial Fitness, Facial Workout, Gesichtsyoga und so weiter. Wenn man bedenkt, dass wir **ca. 50 Muskeln im Gesicht** haben, dann ist es durchaus plausibel, dass Face Fitness etwas bewirken kann. Sie sind raffiniert miteinander verwoben und geben dem Gesicht Kontur und Halt. Von den ganzen Gesichtsmuskeln sind im Wesentlichen nur ein paar für die Mimik und Gestik verantwortlich. Es bleiben also noch die restlichen Muskeln, die nicht zu den Mimikmuskeln gehören, welche Ihre Kundin durch Kontraktion und Relaxation aufbauen bzw. trainieren kann.

Wie sich auch ein Bauch durch spezielles Fitnessstraining formen lässt oder die Bizepsmuskeln straffer werden, helfen **gezielte Übungen der Gesichtsmuskulatur** positive Effekte zu erzielen und die Haut wieder straff und elastisch werden zu lassen. Wird die Gesichtsmuskulatur regelmäßig trainiert, gibt man der Schwerkraft wenig Chance, die Gesichtskonturen nach unten zu ziehen. Darüber hinaus halten feste Muskeln die darüberliegende Haut straff, was wiederum eine geringere Faltenbildung bedeutet.

Wie funktioniert's?

Um wieder mehr Volumen und straffe, jugendliche Konturen zu erhalten, ist es notwendig, die Gesichtsmuskulatur zu vergrößern und zu festigen. **Wir verwenden hier die Ansätze aus dem üblichen Body-Fitness-Programm.** Und dies ist genau das, was passieren muss, um wieder mehr Gesichtsvolumen sowie feste und jugendliche Konturen zu bekommen. Die Muskulatur muss über ein normales Leistungsniveau hinaus beansprucht bzw. trainiert werden. So kann man einen Wachstumsreiz an die Muskulatur senden. Facial Fitness versorgt die Muskeln mit Energie, regt die Durchblutung an und aktiviert den Stoffwechsel.

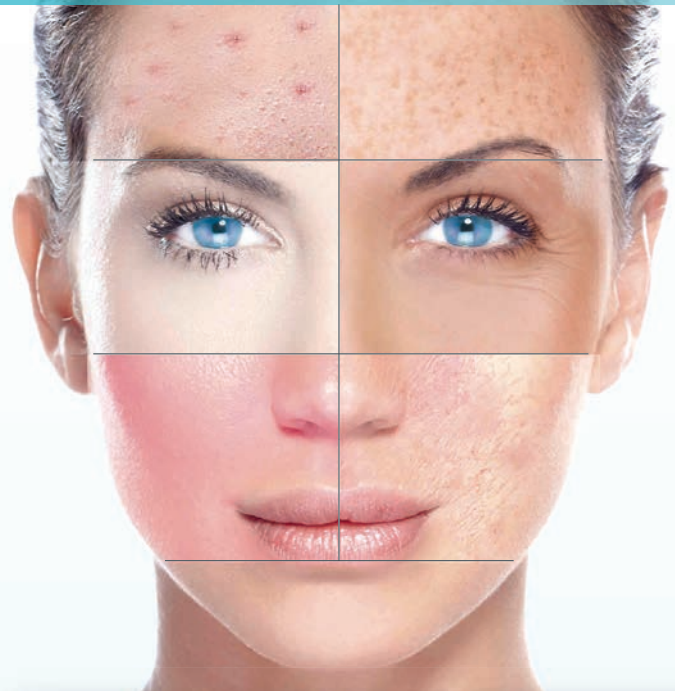
Konsequent trainieren

Tägliche Übungen, morgens oder abends etwa fünf bis zehn Minuten, reichen aus. Es ist ganz wichtig, dass Ihre Kundin bei



WAS BEWIRKT FACIAL FITNESS?

- Festigung und Aufbau der Gesichtsmuskulatur.
- Straffung und Formen der Gesichtskontur.
- Glättung von Falten durch mehr Volumen.
- Blut- und Lymphgefäße werden stimuliert, wodurch der Sauerstofftransport erhöht und die Beseitigung von Giftstoffen erleichtert wird.
- Die Durchblutung der Haut wird verbessert.



Dr. med. Christine Schrammek derma.cosmetics

Unter der Leitung von Dr. med. Christine Schrammek-Drusio, Dermatologin und Anti-Aging Expertin, ist eine professionelle, innovative Pflegeserie entstanden mit dem Ziel, der Haut zu einem gesunden, schönen Erscheinungsbild zu verhelfen.

Diese, von der Hautärztin entwickelten Pflegeprodukte, bieten erfolgreiche Behandlungskonzepte für die Kabine und für die Pflege zuhause.



Vitalizing Oil Concentrate Regenerierende Ölkomposition

Jetzt live erleben!

COSMETICA Stuttgart | 5.-6.05.2018
Halle 3 | Stand D 134

COSMETICA Frankfurt | 23.-24.06.2018
Halle 6 | Stand C 290

Dr. med. Christine
SCHRAMMEK

derma.cosmetics

The power of medical beauty.

FUN FACTS

Beim Stöbern durch Geschäfte in Tokio entdeckte ich vor kurzem einige Gadgets für Face Fitness. Diese Gesichtsmuskeltrainer sehen merkwürdig und gewöhnungsbedürftig aus, sollen aber sehr wirksam sein:



– Mundstücke, die vibrierende Bewegungen auslösen oder mithilfe einer Federung Muskelspannung erzielen,



– Mundstücke mit Gewichten für ein Workout,



– Masken, die beim Aufsetzen die Muskulatur durch elektrische Stimulation massieren und passiv trainieren.

den Übungen wirklich alles gibt und an ihre Grenzen geht.

Die ersten Effekte sind bereits nach zehn Tagen zu sehen. Allerdings muss man die Übungen korrekt ausführen, um sich nicht neue Falten anzutrainieren: zum Beispiel wie man mit beiden Händen die Stirn zu den Augenbrauen ziehen kann und diese ohne Faltenbildung hebt. Dies lässt sich am besten vor dem Spiegel üben. Die Übungen sind mitunter kräftezehrend. Denn wenn die Augenbrauen fünfzehnmal angehoben und dann für 30 Sekunden gehalten werden, wird es anstrengend. Die Muskeln arbeiten bei Face Fitness auf Hochtouren. Wenn sich am Anfang ein leicht-

tes Zittern einstellt, ist dies normal und vergeht mit täglichem Training. **Da alle Gesichtsmuskeln miteinander verbandelt sind, sind bei Face Fitness automatisch mehrere Gesichtspartien die Nutznießer einer Übung.**

Der Augenbrauenheber heißt „Musculus frontalis“ und belegt die ganze Breite der Stirn bis zum Haaransatz. Der „Lachmuskel“ heißt auch Großer Jochbeinmuskel (Musculus zygomaticus major), er verbindet den Jochbogen mit dem Mundwinkel. Wenn wir blinzeln, tun wir das mithilfe des Augenringmuskels (Musculus orbicularis oculi). Von jedem dieser Gesichtsmuskel hat der Mensch zwei. Also: beide trainieren!

Übungen

Nasiolabialfalte: Diese Übung ist einfach, aber hochwirksam. Wie bei allen anderen Trainingseinheiten wird auch diese vor dem Spiegel kontrolliert. Die Lippen formen ein schmales O, dann werden die Lippen gegen die Zähne gepresst. Das sollte alleine mit Muskelkraft erfolgen und nicht, indem das Kinn nach hinten geschoben wird. Diese Position wird 40 Sekunden gehalten.

Mund: Spitzen Sie die Lippen und legen Sie einen Finger oder Bleistift dazwischen: kräftig dagegen drücken, dann entspannen. Imitieren Sie die Saugbewegungen eines Babys und nehmen Sie die Anspannung im Wangenbereich bewusst wahr. Der Wangenmuskel wird gekräftigt, das (Doppel-)Kinn gestrafft. Die Übungen sind im Grunde genommen nichts anderes als „koordinierte Grimassen“.

Trainingsansätze

Bei Face Fitness gibt es längst die verschiedensten Ansätze und Trainingsweisen. Es gibt Übungen, bei denen die entsprechenden Partien mit den Fingerkuppen massiert werden. Andere Ansätze gehen in die Richtung Grimassenschneiden und wieder an-



Wichtig ist, wirklich die ganze Energie und Konzentration in eine Übung zu stecken. Auch wenn sie so simpel sind wie diejenige, bei der die Oberlippe an die Zähne gepresst, der Mund dann in die Breite gezogen wird und nach einigen Wiederholungen das Lächeln gehalten werden soll.

dere setzen auf „externe“ Hilfsmittel. Durch so ein **Stimulationstraining** soll der Spannungszustand und die Durchblutung von Muskeln und Gewebe verbessert werden. Angeblich beschränken sich die Ergebnisse sogar nicht nur auf das Gesicht, sondern zeigen sich darüber hinaus auch an Hals und Schultern.

Mittlerweile gibt es richtige Workouts, YouTube-Videos und Apps, die sich mit dem Thema Face Fitness bzw. dem Training fürs Gesicht auseinandersetzen. **Aber auch das intensivste Training findet seine Grenzen wie etwa bei sehr starken Schlupfildern.** Ähnliches gilt für starke Lachfalten. Die lassen sich meist nicht wegtrainieren. Insgesamt tut so ein bisschen Gesichtsakrobatik nicht nur der Mimik gut, sondern wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden und sogar auf unser Immunsystem aus.

Das Grimassenschneiden sieht nicht nur lustig aus, sondern macht auch viel Spaß! **In diesem Sinne – einmal kräftig lächeln bitte!** □



AMELA BOETSCH

Die Autorin ist gelernte Fachkrankenschwester und staatlich anerkannte Kosmetikerin mit über 15 Jahren Berufserfahrung. Sie ist Geschäftsführerin des Skin-Wellity day spa in Karlsruhe.