

DONNA

6/2026
Deutschland € 5,20
Österreich € 5,70
Schweiz SFR 8,80

Meine
Zeit ist
jetzt

Sommer- Mode!

Heiß begehrt: die neuen
Badeanzüge, Knallfarben,
luftig-leichte Blusen

Jetzt sind meine Wünsche dran

Vom Sprachkurs bis zur eigenen
Wohnung – was Frauen nur für sich tun

Wie Lesen glücklich macht

Meike Winnemuth
über ihre
Lieblingsbücher

Da entspannt sogar die Stirn

Face Yoga – der sanfte
Weg zu straffer Haut

SELBSTTEST

Komplett durchgecheckt

Was bringt ein MRT vom
ganzen Körper?

„Und rechts immer das Meer“

Unsere Autorin wanderte
durch die Bretagne –
und fand sich selbst





Schon in den Achtzigern trainierten Aerobic-Queens wie Sydney Rome (oben rechts und unten) und Andrea Kovic (oben) ihre Gesichtsmuskeln mit. Häufigste Übung: das Fernseh-Lächeln. Gesichtsmassagen waren ebenfalls Teil der Beauty-Routine – siehe Christy Turlington (rechts)



BAUCH, BEINE, STIRN

Heute schon das Gesicht trainiert?
Eine Expertin verrät, warum
Zunge rausstrecken schön macht

TEXT Bettina Sahin

Als Jane Fonda in den Achtzigern in knallbunten Bodys auf VHS-Kassetten turnte, entdeckte eine ganze Generation Muskeln, von denen sie vorher gar nichts wusste. Heute erlebt das Prinzip ein Comeback. Nur eine Etage höher. Statt Oberschenkel und Po werden Stirn, Wangen und Kiefer trainiert. Face Yoga nennt sich das – und es sieht manchmal ähnlich skurril aus wie die Aerobic-Stunden damals im Wohnzimmer. Auf Social Media strecken Frauen die Zunge heraus, was dem Doppelkinn vorbeugen soll, kneifen sich in die Backen, um die Durchblutung anzukurbeln, oder formen ein übertriebenes O, das Fältchen rund um den Mund glätten soll.



Der Gedanke dahinter: Das Gesicht besteht aus mehr als 40 Muskeln. Indem wir sie bewusst trainieren oder entspannen, können wir es definieren wie unseren Körper. Falten vorbeugen, das Gewebe anheben und Schwellungen mindern. Auf der nächsten Seite erklärt Claudia Granig, die ein Online-Fitnessstudio fürs Gesicht gegründet sowie einen Face-Yoga-Ratgeber geschrieben hat, wie es funktioniert. ➔



Fitness-Stars wie Donna Mills (links oben), Sydney Rome (oben Mitte) und Jane Fonda (oben rechts) turnten für Form und Straffheit. Face Yoga überträgt dieses Versprechen auf das Gesicht

FOND: GETTY IMAGES; ADOLPH: PRESS; ARTHUR ELGORT/GETTY IMAGES; PRESSBÜRO WAMA

FOND: GETTY IMAGES (2); ADOLPH: PRESS (2)

Schon Sydne Rome (rechts) und Solita Gabel (ganz rechts) wussten: Von nichts kommt nichts. Expertin Claudia Granig empfiehlt Face Yoga sechsmal pro Woche



„Es ist wie beim Sport: Je früher man beginnt, desto besser“

„Man kann die falschen Muskeln trainieren“

Claudia Granig, Gründerin des Online-Studios Bare Skin Face Yoga, erklärt, was man über Face Yoga wissen muss

Frau Granig, was ist Face Yoga genau?

Eine Kombination aus lösenden Massagen – etwa zwischen den Augenbrauen, wo sich Zornesfalten bilden – und gezieltem Muskelaufbau. Wenn wir zum Beispiel die Wangenmuskulatur kräftigen, hebt sich das Gewebe von unten an. Das Gesicht wirkt voller, definierter.

Kritiker sagen: Je aktiver die Muskeln, desto eher bilden sich Falten.

Das stimmt teilweise. Man kann die falschen Muskeln trainieren. Die Stirnmuskulatur etwa ist ohnehin überaktiv – dort geht es eher um Entspannung. Andere Bereiche wie die Wangen sind chronisch zu schwach. Meine Technik kombiniert deshalb beides: etwa 50 Prozent Entspannung, 50 Prozent Kräftigung.

Und das strafft dann die Haut?

Ja und noch mehr. Die Konturen werden klarer, Schwellungen gehen zurück, dunkle Augenringe können sich verbessern. Vor allem wirkt das Gesicht lebendiger und frischer. Face Yoga ist aber nicht nur ein Beauty-Ritual. Viele berichten, dass es bei Migräne, Kieferverspannungen und Spannungskopfschmerzen hilft.

Gibt es Kontraindikationen?

Bei Rosazea oder Neurodermitis und nach Behandlungen mit Füllern oder Botox empfehle ich, Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt zu halten.

Okay. Wie legt man los?

Ideal sind 15 bis 20 Minuten, fünf- bis sechsmal pro Woche. Zum Start ein kurzes Warm-up: Schultern und Kopfkreisen, dann die Lymphe sanft aktivieren, etwa durch leichtes Abklopfen von Gesicht und Hals. Abends wirken entspannende Massagen besonders wohltuend, morgens helfen aktivierende Übungen gegen Schwellungen. Wer mag, trägt vorher ein Serum auf und arbeitet es mit ein oder nutzt ein Massage-



Tool. Wichtig ist in jedem Fall, mit wenig Druck zu arbeiten. Eine leichte Rötung ist in Ordnung, Schmerzen nicht. Die Gesichtshaut ist dünn, die Muskeln sind klein und haben keine schützende Faszienhülle.

Wann sieht man erste Veränderungen?

Nach etwa sechs Wochen. Aber es ist wie beim Sport: Je früher man beginnt, desto besser. Dann wirkt Face Yoga auch präventiv.

Sängerin Cher (oben) trainiert noch heute. Nur ihr Gesicht überließ sie irgendwann lieber dem Schönheitschirurgen

FOTOS: PEOPLE PICTURE (3), GETTY IMAGES (2)

Auf die Plätze, fertig, Glow!
Erst entspannen, dann anspannen – oder umgekehrt! Vier Übungen für schöne Haut und straffe Gesichtsmuskeln



Für einen wachen Blick

Mal wieder den ganzen Tag in den Bildschirm gestarrt? Diese Übung entspannt die Augenpartie und löst die Zornesfalte: beide Daumen neben die Nasenwurzel legen, Zeigefinger zwischen den Brauen platzieren und etwa eine Minute massieren. Danach die Augenbraue aufnehmen und sanft von innen nach außen kneten, etwa eine Minute lang wiederholen.



Für einen definierten Kiefer

Der Wangenhaken schärft die Konturen, mildert Nasolabialfalten und hilft bei einer angespannten Kiefermuskulatur (ideal für Knirscher!). So geht's: Zeigefinger zum Haken formen, den Knöchel in die kleine Vertiefung neben dem Nasenloch setzen. Mit sanftem Druck unter dem Wangenknochen Richtung Ohr gleiten. Seite für Seite oder beide gleichzeitig, etwa eine Minute.



Für einen straffen Hals

Der sogenannte Gecko reduziert das Doppelkinn, definiert die Kinnlinie, glättet die Halspartie. Aufrecht sitzen, Schultern locker nach hinten rollen, die Handflächen flach auf die Schlüsselbeine legen. Kinn sanft anheben, Mund öffnen und die Zunge kraftvoll nach oben Richtung Nasenspitze strecken. Die Spannung im Hals aufbauen und etwa 20 Sekunden halten. Lösen, den Kopf erst zur einen, dann zur anderen Seite bewegen, Übung wiederholen.



Für schöne Lippen

Schon mal vom Orbicularis oris gehört? Das ist der Muskel, der Lippen und Mund Form gibt. Ist er verkürzt oder verspannt, kommt es zu Plisseeefältchen. Das hilft: Mund zu einem großen „O“ formen, das Kinn nach unten sinken lassen. Gleichzeitig die Mundwinkel sanft zur Seite ziehen, um Fältchen auf der Oberlippe zu vermeiden.



Noch mehr Übungen gibt's in „Face Yoga“ von Claudia Granig (Irisiana, 18 Euro)



Trainingsgeräte

Diese Helfer ergänzen die Trainingseinheit

1 Für entspannte Konturen: „Jade Gua Sha“ von Glow, 20 Euro, über zalando.de 2 Kühlt und beruhigt: „Sonic Rose Quartz LED Depuffing Pen“ von Geske, 40 Euro. 3 Gegen Schwellungen: „Le Duo Cryo Spoons“ von Absolution, 78 Euro, über amazing.com 4 Für rosige Wangen: „Gua Sha Stein“ von The Glow, 22 Euro. 5 Trainiert die Kieferpartie: „Contour Sculptor“ von The Skincare Tools, 55 Euro, über niche-beauty.com 6 Massiert durch die abgerundete Form besonders sanft: „Gua-Shroom“ von Herbar, 32 Euro. 7 Gleitet ideal die Konturen entlang: „Ginkgo Gua Sha“ von Sisley, 135 Euro. 8 Trainiert und strafft mit Mikrostrom: „ZIP HALO 2.0“ von Zip, 400 Euro