

BALANCE

Achtsamkeit, die man sieht

Mit Gesichtsyoga entspannt sich nicht nur die Haut, sondern auch der Blick auf das eigene Leben. Denn wer sich selbst freundlich begegnet, strahlt von innen – ganz ohne Filter

VON AZ-AUTORIN
DORIS IDING

redaktion@abendzeitung.de



Schauen wir einem Menschen ins Gesicht, erkennen wir innerhalb von Sekunden, ob jemand müde oder krank aussieht, gut gelaunt, zornig, wütend oder in Gedanken versunken ist.

Unser Gesicht verrät aber noch viel mehr über uns: Es ist eine lebendige Landkarte und offensichtlicher Ausdruck unseres gesamten Seins. Es zeigt, wie wir gelebt haben, wie wir im Moment leben und welche Emotionen, Haltung und Erlebnisse uns geprägt haben und es auch heute noch tun.

Häufig nehmen wir jedoch nur die Oberfläche wahr. Und bei einem Blick ins eigene Gesicht kritisieren wir bei einem Blick in den Spiegel besonders gerne die zunehmenden Falten, die dunklen Ringe unter den Augen oder die Unreinheiten.

Gesichtsyoga möchte Sie darin unterstützen, mehr Selbstliebe im Umgang mit Ihrem Gesicht zu entwickeln. Deshalb schlägt es eine Brücke zwischen Inneren und Außen: zwischen Emotionen und den anatomischen Strukturen des Gesichts wie der Muskulatur, dem Lymphsystem und dem Unterhautfettgewebe.

Es kann Sie darin unterstützen im Bereich Ihrer Zornesfalte, Ihrer Stirn, Ihres Kinns wahrzunehmen, wo Sie zu sehr festhalten und wo Sie loslassen können. Und es kann Ihnen dabei helfen, sich selbst mehr anzunehmen und zu lieben.

Gesichtsyoga ist keine Selbstoptimierungspraxis. Es will Sie eher dazu motivieren, mehr Selbstliebe zu kultivieren, um Ihrem ganzen Sein die Aufmerksamkeit zu schenken, die Sie verdient haben.

Selbstliebe und natürliche Verjüngung

Nutzen Sie unsere vorgeschlagenen Übungen, um Ihr Gesicht voller Neugier neu zu erleben. Sollte es Ihnen jedoch schwerfallen, sich selbst mit Zuneigung oder Liebe zu berühren, dann stellen Sie sich vor, Sie erkunden gerade die Wangen, die Stirn, die Augen und die Mundpartie jenes Menschen, den Sie über alles lieben.

Bemühen Sie sich, jede einzelne Partie so bewusst wie möglich wahrzunehmen. So, als würden Sie dieses Gesicht zum ersten Mal sehen oder spüren. Und vor allem: Bitte lassen Sie den Drang los, es optimieren zu wollen.

Wenn Sie diese Übungen regelmäßig machen, kann es sein, dass Sie sich früher oder später möglicherweise zum ersten



Claudia Granigs übt Gesichtsyoga, seit sie eine Zornesfalte auf einem Foto von sich bemerkt hat. Auf Botox hat sie – dank des einsetzenden Erfolgs – dann lieber verzichtet.

Foto: Tom Kieslich

Mal mit den Augen der bedingungslosen Liebe sehen werden. Nicht nur weil sich Ihr Gesicht durch die Übungen entspannt, sondern weil Sie sich durch die wohlwollende Zuwendung ohne Leistungsanspruch anders und besser fühlen werden.

Anatomische Grundlagen

► **Muskeln:** Das Gesicht umfasst mehr als 20 mimische Muskeln sowie weitere Muskelgruppen, die ebenfalls maßgeblich auf sein Erscheinungsbild wirken. Zudem spielen das Lymphsystem, das Unterhautfettgewebe, faszielle Strukturen und die Knochen eine Rolle im Alterungsprozess.

Im Gesicht unterscheidet man drei Muskulaturgruppen. Mimische Muskulatur: hauptverantwortlich für Gesichtsausdrücke und damit der Spiegel unserer Emotionen. Kaumuskulatur: Diese tiefen und sehr kräftigen Muskeln, die wir zum Beißen und Kauen benötigen, sind direkt mit dem Kieferknochen verbunden und verhärtet sich meist bei Stress oder wenn wir mit den Zähnen knirschen.

Halsmuskulatur: Diese Muskelgruppen sorgen für die Stabilität des Kopfes, bestimmen seine Haltung und bewegen ihn in alle Richtungen.

► **Knochen:** Die Form und Struktur unseres Kopfes und die

Konturen unseres Gesichts werden maßgeblich von unserem Gesichtsskelett bestimmt. Es besteht aus dem Schädelknochen, dem Jochbein, den Kieferknochen sowie dem Nasenbein und den Augenhöhlen. Im Bereich des Halses und des Nackens sind es das Zungenbein, ein freischwebender Knochen, den wir für Sprechen und Schlucken benötigen, sowie unsere Halswirbelsäule mit ihren Wirbelkörpern.

► **Haut:** Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und dreischichtig aufgebaut: 1. Epidermis (Oberhaut): Unsere oberste Hautschicht erneuert sich etwa alle 28 Tage, wobei sich dieser Prozess im Alter auf 40 bis 50 Tage verlangsamt. Sie ist unsere äußerste Schutzschicht und schützt uns damit gegen alle Umwelteinflüsse.

Die Haut im Gesicht ist viel dünner als am Körper und um die Augen herum sogar besonders zart (nur 0,5 Millimeter). Daher zeigt sie viel schneller Zeichen der Alterung. Auch Dehydrierung macht sich im Augenbereich rasch bemerkbar.

Bei Knitterfältchen um die Augen wäre der erste Schritt also, mehr zu trinken, um sich von innen mit Feuchtigkeit zu versorgen.

► **Lymphsystem:** Wir haben mehr Lymphflüssigkeit im Körper als Blut. Deshalb ist das Lymphsystem eines der wichtigsten Systeme unseres Kör-

pers und quasi seine Müllabfuhr: Lymphflüssigkeit spült Krankheitserreger und überschüssige Flüssigkeit aus den Geweben heraus. Es ist außerdem der Sitz unseres Immunsystems und spielt eine entscheidende Rolle für unseren Flüssigkeitshaushalt und das Hautbild.

Sie können sich das Lymphsystem als ein fein verzweigtes Netz aus Röhren und Knoten vorstellen, welches den gesamten Körper durchzieht, auch das Gesicht. Die transportierte Flüssigkeit, die Lymphe, ist voller wichtiger Immunzellen. Im Gegensatz zum Blutkreislauf, der vom Herzen als Pumpe angetrieben wird, fehlt dem Lymphsystem dieser Antrieb. Es ist darauf angewiesen, von außen stimuliert und bewegt zu werden.

Das passiert vor allem durch Bewegung der Skelettmuskeln, durch Massagen, aber auch durch die Atmung. Deswegen ist es von besonderer Wichtigkeit, dass die Atmung tief und intensiv fließt. Die Flüssigkeitszufuhr spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle: Nur mit ausreichend Wasser kann das Lymphsystem funktionieren und Stoffwechselprodukte abtransportiert werden.

Für das Gesicht ist die Gesunderhaltung des Lymphsystems und der Fluss der Lymphe besonders wichtig, da dies Schwellungen reduziert und die Gesichtszüge definiert und zu-

sätzlich Augenringe mindert. Ein gut arbeitendes Lymphsystem sorgt dafür, dass die Nährstoffversorgung gewährleistet wird, was zu einem ebenmäßigeren Hautbild führt.

So geht's:

Stirn ausstreichen



► **Wirkung:** reduziert horizontale Stirnfalten und hat außerdem positiven Einfluss auf Zornesfalten. Je länger Sie massieren, desto mehr nehmen Sie die Entspannung und Öffnung Ihrer Stirn wahr. Zudem glättet sich die Haut, da die Massage einen leichten Peelingeffekt auf die oberste Hautschicht hat.

Massieren Sie mit flachen Händen aus der Mitte der Stirn nach außen Richtung Schläfenbereich und Haaransatz. Streichen Sie dann mit sanftem Druck zuerst auf der linken und dann auf der rechten Stirnseite, sodass Sie den dünnen Muskel unter den Handflächen spüren können. Lösen Sie Ihre Stirn auf diese Weise für eine Minute.

► **Bitte beachten:** Wenn Sie zu stark gegen Ihre Stirn drücken, kann sich Ihr Nacken verkrampfen und Ihre Arme schnell müde werden.

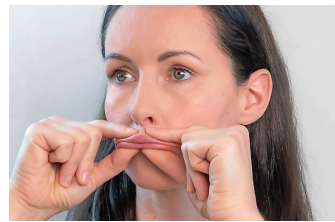
Stirn-Faust-Massage

► **Wirkung:** reduziert horizontale Stirnfalten und kann Kopfschmerzen lindern. Mit dieser Massage spüren Sie die Unebenheiten und Verspannungen auf Ihrer Stirn besonders gut. Nehmen Sie diese achtsam wahr und lassen Sie diese noch bewusster gehen, während Sie massieren.

Machen Sie mit beiden Händen Fäuste. Nehmen Sie den flachen Teil zwischen den Knöcheln und setzen Sie diese auf Ihrer Stirn auf. Nehmen Sie Ihr Kinn leicht zur Brust und beginnen Sie, den Kopf unter den Knöcheln hin und her zu bewegen. Massieren Sie Ihre Stirn so für eine Minute.

► **Bitte beachten:** Lassen Sie die Bewegung des Kopfes sanft schwingend sein und drücken Sie die Fäuste nicht zu stark gegen den Kopf.

Rollende Lippenmassage



► **Wirkung:** reduziert Lippenfalten, sogenannte Plisseefalten auf Ober- und Unterlippe, polstert die Lippen auf und liftet die Mundwinkel. Wenn Sie feine Unregelmäßigkeiten und Unebenheiten auf der Ober- und Unterlippe wahrnehmen, sind dies Hinweise auf Verspannungen. Vor allem die Mundwinkel können sich fest anfühlen.

Nehmen Sie diese Unter-

schiede wahr und versuchen Sie, diese mit den Fingern zu lösen. Je häufiger Sie massieren, umso weicher werden diese Bereiche. Sie beginnen mit Daumen und Zeigefinger beider Hände in der Mitte der Lippen. Umfassen Sie diese sanft und massieren Sie diese vorsichtig nach vorn, als würden Sie einen Entenschnabel formen.

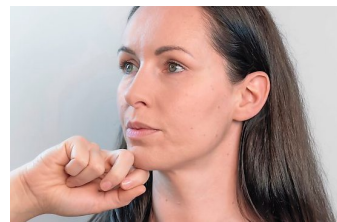
Massieren Sie langsam mit beiden Händen zum linken Mundwinkel. Sobald Sie dort einen festen, knubbeligen Punkt spüren können – den sogenannten Modiolus –, massieren Sie kreisförmig um ihn herum, ohne zu stark zu pressen.

Bewegen Sie mit beiden Händen vom linken zum rechten Mundwinkel mit derselben Massagetechnik. Massieren Sie so für zwei bis drei Minuten.

► **Bitte beachten:** Arbeiten Sie mit sanftem Druck und beginnen Sie mit weniger Intensität. Die Lippenhaut ist sehr dünn und daher empfindlicher als andere Bereiche des Gesichts.

Halten Sie Ihr Gesicht während der Massage entspannt und lösen Sie auch die Zahnreihen voneinander. Sollten sich Ihre Lippen trocken anfühlen, können Sie vorab einen Lippenbalsam auftragen.

Kinnhaken



► **Wirkung:** definiert die Kinnlinie.

Formen Sie aus Zeige- und Mittelfinger beider Hände einen Haken. Diesen setzen Sie im Bereich des Kinns an und achten Sie darauf, dass sich der Mittelfinger über der Kinnlinie befindet und der Zeigefinger unter der Kinnlinie. Stellen Sie sich vor, Sie umarmen die Kinnkontur mit diesem Haken.

Massieren Sie mit diesem „Kinnhaken“ nach außen, bis Sie das Ohr erreichen. Beginnen Sie dann von Neuem und verfahren Sie weiter so für insgesamt ein bis zwei Minuten.

Wenn Sie kleine Unebenheiten unter den Fingern wahrnehmen, sind dies Verspannungen, die Sie durch die Massage reduzieren können. Ein leichtes Kribbeln und Wärme danach sind Zeichen für erhöhte Durchblutung.

► **Bitte beachten:** Nutzen Sie sanften, aber spürbaren Druck und achten Sie darauf, die Bewegung maximal nach außen zu führen und nicht bereits vor dem Ohr aufzuhören. Lösen Sie die Finger erst am Ohr.

Wenn Sie den Mund während der Massage öffnen und die Zahnreihen lösen, können Sie die untere Gesichtshälfte besser entspannen. Lassen Sie Ihr Gesicht locker und überlassen Sie den Fingern die Führung.

Claudia Granig:
„Face Yoga“,
Irisiana Verlag,
18 Euro,
Fotos: © Rita
Falk
Photograph



Achtsamkeit, die man sieht

Mit Gesichtsyoga entspannt sich nicht nur die Haut, sondern auch der Blick auf das eigene Leben. Denn wer sich selbst freundlich begegnet, strahlt von innen – ganz ohne Filter

Schauen wir einem Menschen ins Gesicht, erkennen wir innerhalb von Sekunden, ob jemand müde oder krank aussieht, gut gelaunt, zornig, wütend oder in Gedanken versunken ist.

Unser Gesicht verrät aber noch viel mehr über uns: Es ist eine lebendige Landkarte und offensichtlicher Ausdruck unseres gesamten Seins. Es zeigt, wie wir gelebt haben, wie wir im Moment leben und welche Emotionen, Haltung und Erlebnisse uns geprägt haben und es auch heute noch tun.

Häufig nehmen wir jedoch nur die Oberfläche wahr. Und bei einem Blick ins eigene Gesicht kritisieren wir bei einem Blick in den Spiegel besonders gerne die zunehmenden Falten, die dunklen Ringe unter den Augen oder die Unreinheiten.

Gesichtsyoga möchte Sie darin unterstützen, mehr Selbstliebe im Umgang mit Ihrem Gesicht zu entwickeln. Deshalb schlägt es eine Brücke zwischen Inneren und Außen: zwischen Emotionen und den anatomischen Strukturen des Gesichts wie der Muskulatur, dem Lymphsystem und dem Unterhautfettgewebe.

Es kann Sie darin unterstützen im Bereich Ihrer Zornesfalte, Ihrer Stirn, Ihres Kinns wahrzunehmen, wo Sie zu sehr festhalten und wo Sie loslassen können. Und es kann Ihnen dabei helfen, sich selbst mehr anzunehmen und zu lieben.

Gesichtsyoga ist keine Selbstoptimierungspraxis. Es will Sie eher dazu motivieren, mehr Selbstliebe zu kultivieren, um Ihrem ganzen Sein die Aufmerksamkeit

zu schenken, die Sie verdient haben.

Selbstliebe und natürliche Verjüngung
Nutzen Sie unsere vorgeschlagenen Übungen, um Ihr Gesicht voller Neugier neu zu erleben. Sollte es Ihnen jedoch schwerfallen, sich selbst mit Zuneigung oder Liebe zu berühren, dann stellen Sie sich vor, Sie erkunden gerade die Wangen, die Stirn, die Augen und die Mundpartie jenes Menschen, den Sie über alles lieben.

Bemühen Sie sich, jede einzelne Partie so bewusst wie möglich wahrzunehmen. So, als würden Sie dieses Gesicht zum ersten Mal sehen oder spüren. Und vor allem: Bitte lassen Sie den Drang los, es optimieren zu wollen.

Wenn Sie diese Übungen regelmäßig machen, kann es sein, dass Sie sich früher oder später möglicherweise zum ersten Mal mit den Augen der bedingungslosen Liebe sehen werden. Nicht nur weil sich Ihr Gesicht durch die Übungen entspannt, sondern weil Sie sich durch die wohlwollende Zuwendung ohne Leistungsanspruch anders und besser fühlen werden.

Anatomische Grundlagen

%% **Muskeln:** Das Gesicht umfasst mehr als 20 mimische Muskeln sowie weitere Muskelgruppen, die ebenfalls maßgeblich auf sein Erscheinungsbild wirken. Zudem spielen das Lymphsystem, das Unterhautfettgewebe, fasziale Strukturen und die Knochen eine Rolle im Alterungsprozess.

Im Gesicht unterscheidet man drei Muskelgruppen. Mimische Muskulatur: hauptverantwortlich für Gesichtsausdrücke und damit der Spiegel unserer

Emotionen. Kaumuskulatur: Diese tiefen und sehr kräftigen Muskeln, die wir zum Beißen und Kauen benötigen, sind direkt mit dem Kieferknochen verbunden und verhärteten sich meist bei Stress oder wenn wir mit den Zähnen knirschen.

Halsmuskulatur: Diese Muskelgruppen sorgen für die Stabilität des Kopfes, bestimmen seine Haltung und bewegen ihn in alle Richtungen. %% **Knochen:** Die Form und Struktur unseres Kopfes und die Konturen unseres Gesichts werden maßgeblich von unserem Gesichtsskelett bestimmt. Es besteht aus dem Schädelsknochen, dem Jochbein, den Kieferknochen sowie dem Nasenbein und den Augenhöhlen. Im Bereich des Halses und des Nackens sind es das Zungenbein, ein freischwebender Knochen, den wir für Sprechen und Schlucken benötigen, sowie unsere Halswirbelsäule mit ihren Wirbelkörpern. %% **Haut:** Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und dreischichtig aufgebaut: 1. Epidermis (Oberhaut): Unsere oberste Hautschicht erneuert sich etwa alle 28 Tage, wobei sich dieser Prozess im Alter auf 40 bis 50 Tage verlangsamt. Sie ist unsere äußerste Schutzschicht und schützt uns damit gegen alle Umwelteinflüsse.

Die Haut im Gesicht ist viel dünner als am Körper und um die Augen herum sogar besonders zart (nur 0,5 Millimeter). Daher zeigt sie viel schneller Zeichen der Alterung. Auch Dehydrierung macht sich im Augenbereich rasch bemerkbar.

Bei Knitterfältchen um die Augen wäre der erste Schritt also, mehr zu trinken, um sich von innen mit Feuchtigkeit zu versorgen. %% **Lymphsystem:** Wir haben mehr Lymphflüssigkeit im Körper als Blut. Deshalb ist das Lymph-

system eines der wichtigsten Systeme unseres Körpers und quasi seine Müllabfuhr: Lympheflüssigkeit spült Krankheitserreger und überschüssige Flüssigkeit aus den Geweben heraus. Es ist außerdem der Sitz unseres Immunsystems und spielt eine entscheidende Rolle für unseren Flüssigkeitshaushalt und das Hautbild.

Sie können sich das Lymphsystem als ein fein verzweigtes Netz aus Röhren und Knoten vorstellen, welches den gesamten Körper durchzieht, auch das Gesicht. Die transportierte Flüssigkeit, die Lymphe, ist voller wichtiger Immunzellen. Im Gegensatz zum Blutkreislauf, der vom Herzen als Pumpe angetrieben wird, fehlt dem Lymphsystem dieser Antrieb. Es ist darauf angewiesen, von außen stimuliert und bewegt zu werden.

Das passiert vor allem durch Bewegung der Skelettmuskeln, durch Massagen, aber auch durch die Atmung. Deswegen ist es von besonderer Wichtigkeit, dass die Atmung tief und intensiv fließt. Die Flüssigkeitszufuhr spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle: Nur mit ausreichend Wasser kann das Lymphsystem funktionieren und Stoffwechselprodukte abtransportiert werden.

Für das Gesicht ist die Gesunderhaltung des Lymphsystems und der Fluss der Lymphe besonders wichtig, da dies Schwellungen reduziert, die Gesichtszüge definiert und zusätzlich Augenringe mindert. Ein gut arbeitendes Lymphsystem sorgt dafür, dass die Nährstoffversorgung gewährleistet wird, was zu einem ebenmäßigeren Hautbild führt.

So geht's:

Stirn ausstreichen

% Wirkung: reduziert horizontale Stirnfalten und hat außerdem positiven Einfluss auf Zornesfalten. Je länger Sie massieren, desto mehr nehmen Sie die Entspannung und Öffnung Ihrer Stirn wahr. Zudem glättet sich die Haut, da die Massage einen leichten Peelingeffekt auf die oberste Hautschicht hat.

Massieren Sie mit flachen Händen aus der Mitte der Stirn nach außen Richtung Schläfenbereich und Haaransatz. Streichen Sie dann mit sanftem Druck zuerst

auf der linken und dann auf der rechten Stirnseite, sodass Sie den dünnen Muskel unter den Handflächen spüren können. Lösen Sie Ihre Stirn auf diese Weise für eine Minute. **% Bitte beachten:** Wenn Sie zu stark gegen Ihre Stirn drücken, kann sich Ihr Nacken verkrampfen und Ihre Arme schnell müde werden.

Stirn-Faust-Massage

% Wirkung: reduziert horizontale Stirnfalten und kann Kopfschmerzen lindern. Mit dieser Massage spüren Sie die Unebenheiten und Verspannungen auf Ihrer Stirn besonders gut. Nehmen Sie diese achtsam wahr und lassen Sie diese noch bewusster gehen, während Sie massieren.

Machen Sie mit beiden Händen Fäuste. Nehmen Sie den flachen Teil zwischen den Knöcheln und setzen Sie diese auf Ihrer Stirn auf. Nehmen Sie Ihr Kinn leicht zur Brust und beginnen Sie, den Kopf unter den Knöcheln hin und her zu bewegen. Massieren Sie Ihre Stirn so für eine Minute.

% Bitte beachten: Lassen Sie die Bewegung des Kopfes sanft schwingend sein und drücken Sie die Fäuste nicht zu stark gegen den Kopf.

Rollende Lippenmassage

% Wirkung: reduziert Lippenfalten, sogenannte Plisseefalten auf Ober- und Unterlippe, polstert die Lippen auf und liftet die Mundwinkel. Wenn Sie feine Unregelmäßigkeiten und Unebenheiten auf der Ober- und Unterlippe wahrnehmen, sind dies Hinweise auf Verspannungen. Vor allem die Mundwinkel können sich fest anfühlen.

Nehmen Sie diese Unterschiede wahr und versuchen Sie, diese mit den Fingern zu lösen. Je häufiger Sie massieren, umso weicher werden diese Bereiche. Sie beginnen mit Daumen und Zeigefinger beider Hände in der Mitte der Lippen. Umfassen Sie diese sanft und massieren Sie diese vorsichtig nach vorn, als würden Sie einen Entenschnabel formen.

Massieren Sie langsam mit beiden Händen zum linken Mundwinkel. Sobald Sie dort einen festen, knubbeligen Punkt spüren können – den sogenannten Mo-

diolus –, massieren Sie kreisförmig um ihn herum, ohne zu stark zu pressen.

Bewegen Sie mit beiden Händen vom linken zum rechten Mundwinkel mit derselben Massagetechnik. Massieren Sie so für zwei bis drei Minuten.

% Bitte beachten: Arbeiten Sie mit sanftem Druck und beginnen Sie mit weniger Intensität. Die Lippenhaut ist sehr dünn und daher empfindlicher als andere Bereiche des Gesichts.

Halten Sie Ihr Gesicht während der Massage entspannt und lösen Sie auch die Zahnreihen voneinander. Sollten sich Ihre Lippen trocken anfühlen, können Sie vorab einen Lippenbalsam auftragen.

Kinnhaken

% Wirkung: definiert die Kinnlinie.

Formen Sie aus Zeige- und Mittelfinger beider Hände einen Haken. Diesen setzen Sie im Bereich des Kinns an und achten Sie darauf, dass sich der Mittelfinger über der Kinnlinie befindet und der Zeigefinger unter der Kinnlinie. Stellen Sie sich vor, Sie umarmen die Kinnkontur mit diesem Haken.

Massieren Sie mit diesem „Kinnhaken“ nach außen, bis Sie das Ohr erreichen. Beginnen Sie dann von Neuem und verfahren Sie weiter so für insgesamt ein bis zwei Minuten.

Wenn Sie kleine Unebenheiten unter den Fingern wahrnehmen, sind dies Verspannungen, die Sie durch die Massage reduzieren können. Ein leichtes Kribbeln und Wärme danach sind Zeichen für erhöhte Durchblutung. **% Bitte beachten:** Nutzen Sie sanften, aber spürbaren Druck und achten Sie darauf, die Bewegung maximal nach außen zu führen und nicht bereits vor dem Ohr aufzuhören. Lösen Sie die Finger erst am Ohr.

Wenn Sie den Mund während der Massage öffnen und die Zahnreihen lösen, können Sie die untere Gesichtshälfte besser entspannen. Lassen Sie Ihr Gesicht locker und überlassen Sie den Fingern die Führung.

Claudia Granig: „Face Yoga“, Irisiana
Verlag, 18 Euro, Fotos: © Rita Falk Photograph

Wörter:	1.501	Ausgabe:	Hauptausgabe
Seite:	44 bis 44	Auflage ¹ :	35.447 (gedruckt)
Ressort:	Balance		26.754 (verkauft)
Medienkanal:	PRINT		30.515 (verbreitet)
Mediengattung:	Tageszeitung	Reichweite ² :	0,08737 (in Mio)
Medientyp:	PRINT		

Urheberinformation: Alle Rechte vorbehalten - Abendzeitung München Verlags-GmbH

¹IVW 3/2025

²AGMA ma 2025 Tageszeitungen

Fotograf/-in: (c) 2025 Rita Falk

Fotograf/-in: (c) 2025 Rita Falk

Fotograf/-in: (c) 2025 Rita Falk

Abbildung: Claudia Granigs übt Gesichtsyoga, seit sie eine Zornesfalte auf einem Foto von sich bemerkt hat. Auf Botox hat sie – dank des einsetzenden Erfolgs – dann lieber verzichtet. Foto: Tom Kieslich