



TOPFIT

im Gesicht mit dem Powerprogramm

Ein Muskel namens Risorius macht saure Mundwinkel wieder süss. Und der Orbicularis oris sorgt für volle Lippen. Warum also Botox spritzen? Ein Muskeltraining mit Marietta Heldstabs Facies-Übungen ist einfacher

Eigentlich ist es unlogisch. Die 52 Muskeln im Gesicht bewegen wir mehr als alle andern an jeder beliebigen Körperstelle. Also sollte unser Gesicht genauso straff sein wie ein trainierter Waschbrettbauch. Doch das Gegenteil ist der Fall.

Emotionale Landschaft

Das hatte Marietta Heldstab schon als junge Visagistin festgestellt, als sie eine Solotänzerin schminkte. Ihr fiel auf, dass das Gesicht im Gegensatz zum durchtrainierten Körper einen ganz andern Tonus hatte und deutliche Altersspuren zeigte. Heute weiss sie, warum ein Gesicht trotz steter Muskelbewegungen nicht automatisch straff wirkt: «Unsere Gesichtsmuskeln reagieren auf Emotionen und führen zu einer entsprechend emotional geprägten Nasolabial-Landschaft mit etwas depressiv wirkenden Mundwinkeln.»

Straffer und stärker

Damals liess ihr die Entdeckung bei der Tänzerin keine Ruhe. «Wenn die Körpermuskulatur aufgebaut werden kann, sollte das auch mit den Gesichtsmuskeln funktionieren», sagte sie sich und stiess Ende der 80er-Jahre auf ein spezielles Muskeltraining. Nach ein paar Testwochen wurden ihre Wangen runder und die Gesichtsmuskeln

stärker. Da sie aber auch Tücken entdeckte, begann sie ein eigenes Gesichtsmuskeltrainings-Programm namens Facies zu entwickeln (facies = Gesicht).

Antifalten-Muskeltraining

Es ist ein einfaches Training, das Falten mildert und die Gesichtskonturen strafft. Um Nasolabialfalten und Mundwinkel aufzubauen, stärkt man die Muskeln der Umgebung, zum Beispiel den Lachmuskel Risorius, der für eine «Aufwärtsbewegung» sorgt. Was es bringen kann, sieht man an der Trainerin, denn ihr Gesicht ist straff, beinahe faltenlos. Sie ist immerhin über 50. Am Anfang empfiehlt es sich, vor dem Spiegel zu trainieren und falls sich bei der einen oder anderen Übung Falten bilden, die «plissierte» Stelle mit der Hand oder einem Finger zu fixieren. Das ist für ein optimales Resultat sehr wichtig. Das Wissen allein genügt aber nicht, tun muss mans. Und zwar regelmässig. «Ich finde immer Zeit, die Übungen in meinen Tagesablauf einzubauen. Gesichtsmuskeltraining ist für mich ebenso zur Gewohnheit geworden wie das Zähneputzen», so die Bündnerin. «Wenn ich ein paar Tage nicht trainiere, spüre ich das sofort.» So, dann beginnen Sie jetzt am besten mal mit dem Orbicularis oris, der sorgt für natürlich volle Lippen.



Es mag überraschen, aber in letzter Zeit sehe ich irgendwie besser aus. Ein Anflug von jugendlicher Frische im Gesicht ist nicht zu übersehen. Ja, und das liegt am strafferen Gesicht, genauer gesagt, an den Muskeln zwischen Stirn und Kiefer, die jetzt nicht mehr schlaff herumhängen wie noch vor ein paar Wochen, denn ich treibe Gymnastik mit ihnen. Mit dem oberen Augenlid etwa drücke ich in meiner Vorstellung das untere Lid mit der Kraft einer Betonplatte durch den ganzen Körper hindurch in den Boden. Da das untere Lid ebenfalls schwer ist wie eine Betonplatte und Widerstand bietet, können Sie sich vorstellen, wie hart das Oberlid arbeiten muss. Man glaubt gar nicht, wie an-

strengend so ein Gesichtsmuskel-Training sein kann. Der Lohn dafür ist ein kräftigerer Lidschluss und ein offeneres Auge. Die Augenpartie ist halt eine Schwachstelle in meinem Gesicht, das hat die Beauty-Spezialistin Marietta Heldstab schnell erkannt. Müde Oberlider und träge Augenschliessmuskeln führen zu Schlupflidern und Tränensäcken. Und gegen solche Schwachstellen hat die ausgebildete Visagistin ein Übungsprogramm entwickelt, mit dem man gezielt Muskeln aufbaut. Dabei macht man nicht immer einen salonfähigen Eindruck, im Gegenteil, aber Hauptsache ist, dass es hilft. Bei der Übung gegen depressiv wirkende Mundwinkel etwa, meine andere Schwachstelle, sieht man aus wie ein zuge-

«Wie ein zugehörntes Eichhörnchen»

dröhntes Eichhörnchen – die Mundwinkel Richtung Ohren gezogen und gleichzeitig gegen die Backenzähne gedrückt. Trotzdem eignet sich die Übung gut für unterwegs. Ich tu dann einfach so, als ob es sich bei den Grimassen um eine Eichhörnchen-Performance handelt. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 8. Welche Wimperntusche am besten zu trainierten oder von Natur aus straffen Augenlidern passt, können Sie auf Seite 4 lesen. Barbara Walliser hat sechs Produkte getestet.

MONIKA WIDLER INFO@BRIGITTESCHWEIZ.CH

Was das Facies-Programm verspricht: Es kann den Muskeltonus im Gesicht erhalten oder wieder aufbauen; die Elastizität der Haut verbessern; mimische Schwachstellen wie Nasolabialfalte stärken; angespannte Muskelpartien, die Kopfschmerzen verursachen können, lösen; das Ergebnis von Botox-Behandlungen mit gezieltem Muskelaufbau unterstützen; Tränensäcke mildern oder die Entstehung verhindern.

Wie es angeboten wird: Facies wird in Einzel- oder Gruppenkursen angeboten. Ein Grundkurs besteht aus fünf Lektionen à 60 Minuten. Weitere Informationen unter Tel. 079 819 91 83 oder www.facies.ch

Was es kostet: Einzellektion 150 Franken; Im Grundkurs ab 4 Personen 480 Franken/p.P.

Wer ist Marietta Heldstab?: Sie ist 1955 im Kanton Graubünden geboren und aufgewachsen. Ausbildung zur Visagistin und Makeup-Artistin bei Bernd Bauer, «die Maske», in Köln, Schulungsleiterin für Makeup-Kurse, freischaffende Visagistin und überzeugte Gesichtsgymnastik-Trainerin.