

TOPTREND: GESICHTSYOGA ...

Grimassen schneiden? Unbedingt! Denn täglich ein paar Fratzen ersparen Botox und Lifting. BUNTE sprach mit Personal Trainerin **Jennifer Wade** (r.) ...

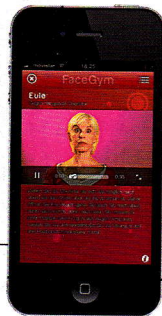
◆
Sie sind 63 und sehen aus wie 43 – Gesichtsgymnastik?
... und gute Gene! Im Ernst: Je kleiner Muskeln sind, desto schneller schrumpfen sie. Das merkt man schnell im Gesicht, etwa an kleinen Hängebäckchen oder an den Falten. Übt man täglich ein paar

Minuten, werden Durchblutung und Kollagenfasern angeregt – die Haut bleibt oder wird schön straff.

Was muss man beachten?
Anfangs unbedingt mit dem Spiegel üben, damit man nicht eine falsche Grimasse schneidet und plötzlich an anderer Stelle Falten entstehen.

Ihr Tipp für besonders gestresste Frauen?

Katze und Bunny im Wechsel, das hebt die Mundwinkel und verhindert Fältchen rund um die Lippen. Y. W.



FaceGym-App von Jennifer Wade: ca. 5 € im App-Store



Bunny

LINIEN GLÄTTEN
Nase rümpfen und Nasenflügel aufblähen. Finger neben die Nase legen und die Haut um Nase und Mund sanft nach außen ziehen. Glättet die Nasolabialfalten und vorhandene Linien.



Katze

STRAFFE WANGEN Mit den Fingern Backen in kleinen Kreisen massieren, Mundwinkel nach außen und oben ziehen, als würde man schmunzeln. Weiter nach oben ziehen, bis es spannt.



Krähe

GEGEN KRÄHENFÜSSE Mittelfinger an den Rand der Augenhöhlen legen. Augen schließen. Dabei werden die Finger automatisch zur Mitte hin bewegt. Kontraktion für zwei Sekunden halten. Lösen.