

Einfach den Fisch machen

Jennifer Wade hat eine Anleitung zur Gesichtsgymnastik entwickelt – für das Smartphone

München – Bekanntermaßen gibt es für alles eine App – deshalb wundert es nicht, dass nun eines dieser Programme, die man sich auf das Smartphone laden kann, verspricht, Falten verschwinden zu lassen: „Face Gym“. Entwickelt hat die Anleitung zur Gesichtsgymnastik die in München lebende Amerikanerin Jennifer Wade, die in Schwabing als Personal-Trainerin arbeitet. Sie meint: Regelmäßiges Grimassieren vor dem Handy-Bildschirm spart Lifting und Botox.

Frau Wade, ich wurde heute morgen in der S-Bahn wegen Ihnen ausgelacht.

Ehrlich?

Ich habe die Übung „Kobra“ aus Ihrer App gemacht und versucht, mit der Zunge an meine Ohren zu kommen.

Oh, ich würde nicht empfehlen, das in Fahrzeugen zu machen, das könnte gefährlich für Ihre Zunge werden.

Aber der Sinn von Apps besteht doch darin, sie unterwegs auf dem Handy nutzen zu können.

Apps passen gut in den Zeitgeist. Sie können das iPhone im Bad aufstellen und so – fast – persönlich mit mir trainieren, am Anfang lieber vor einem Spiegel, damit Sie besser kontrollieren können, ob Sie die Übungen korrekt machen. Man muss auch darauf achten, dass man die Haut strafft, damit durch die Grimassen keine neuen Falten entstehen.

Machen Sie sich als Personal-Trainerin nicht überflüssig, wenn ich Sie virtuell für 4,99 Euro jederzeit nach Hause holen kann?

Es ist eher eine Ergänzung. Viele Leute können sich auch kein Personal-Training leisten. Und die, die sich wirklich dafür interessieren, werden neugierig und dann doch zu neuen Kunden.

*Ich bin jetzt 31, sollte ich ...
Ein gutes Alter zum Anfangen!*

Wie lange müsste ich denn regelmäßig trainieren, damit ich wieder zum Studententarif ins Theater komme?

Sie müssen erstmal in Ihr Gesicht schauen, wo Sie es am meisten brauchen. Wenn Sie straffe Backen haben wollen, können Sie die Übung „Katze“ machen. Die „Eidechse“ ist sehr gut, weil sie auch noch den gesamten Unterkiefer strafft.

Auch gut: die „Krähe“ für die Augenpartie. Fangen Sie einfach mit drei oder vier Übungen und zehn Wiederholungen an, morgens und abends nach dem Zähneputzen. Das dauert vielleicht vier oder fünf Minuten. Als junge 31-Jährige werden Sie nach drei Wochen eine Straffung mer-

Und jetzt?

ken. Bis zum Alter von 40 Jahren hat man, je nach genetischer Veranlagung, eine sehr gute Haut. Durch die Muskelanspannungen baut man auch wieder Collagen auf.

Wie kamen Sie denn darauf, Fitness fürs Gesicht anzubieten?

Meine Mutter hat diese Übungen immer gemacht. Sie sah mit 81 Jahren noch aus wie 50. Sie war auch sehr eitel und stand stundenlang im Badezimmer, mich hat das damals eher nicht interessiert. Dann bin ich einer Frau Anfang 30 begegnet, die hatte nicht eine einzige Falte im Gesicht und erzählte, dass sie seit zehn Jahren Gesichtsgymnastik macht. Sie



Will man mit 62 noch so aussehen wie Fitnesstrainerin Jennifer Wade: Grimassieren hilft.

Foto: privat

war aber auch ein bisschen sehr eitel. Ich war wirklich baff – und dann habe ich selbst angefangen. Das war vor zwanzig Jahren, seitdem mache ich jeden Morgen und jeden Abend fünf Übungen. Je früher man anfängt, desto besser, dann ist man mit 60 fast faltenfrei.

Darf ich fragen, wie alt Sie sind?

Ich werde im Juni 63 Jahre alt.

Das sieht man wirklich nicht.

Deshalb sage ich das auch immer mit großem Stolz. Ich bin nicht geliftet! Ich habe zwar offenbar auch gute Gene – aber mein Bruder ist eineinhalb Jahre jünger als ich und hat mehr Falten, er macht keine Übungen. Was schade ist, Männer sollten das auch machen!

Eine Übung scheint ideal für Angela Merkel zu sein: der „Fisch“, gegen hängende Mundwinkel.

Absolut! Das ist ein Problem bei uns älteren Frauen. Außerdem steht sie als Bundeskanzlerin natürlich sehr unter Stress, die Muskeln reagieren auch auf Grübeln und Nachdenken und müssen deshalb neu trainiert werden. Wenn man die Muskeln zu einem Lächeln aktiviert, verändert man auch das Gehirn, wechselt vom Negativen ins Positive. Die „Katze“ zum Beispiel, diese Übung, bei der man schmunzeln soll: Meine Mutter hat das immer getan, und es hat mich wahnsinnig gemacht, dieser leicht überhebliche Gesichtsausdruck. Mittlerweile verstehe ich: Sie hat gegen die Schwerkraft gearbeitet. Angela Merkel würde sehr profitieren von meiner App. Ich schenke sie ihr auch gerne, wenn sie möchte!

Falls die Leser jetzt gerade die Stirn runzeln: Welche Übung würden Sie da empfehlen?

Das „Dach“, bei dem man die Finger auf die Stirn legt und gegen den Widerstand versucht, die Augenbrauen zu heben. Aber Stirnfalten sind sehr schwer zu beseitigen, das Stirnrunzeln ist ein hartnäckiger Automatismus. Vor allem die Zornesfalte kriegt man schwer weg. Immer gut ist auch hier der „Fisch“: Man stülpt die Lippen nach innen über die Zähne und zieht mit den Fingern das Gesicht nach außen. Das animiert alles.

Interview: Judith Liere