



# Gymnastik für das Zoom-Gesicht

**Strahlkraft.** Durch die vermehrte Bildschirmarbeit rückte Face Yoga in den Fokus

VON JULIA PFLIGL

Wenn der Montagmorgen mit einer Videokonferenz beginnt, wünschen sich viele sofort wieder ins Wochenende zurück. Mit dem Anblick des eigenen Gesichts können sich die meisten auch nach vielen Monaten im Zoom-Modus nicht anfreunden, was zu einem sprunghaften Anstieg von Lidstraffungen und Kinnkorrekturen geführt hat.

Dabei gibt es schonendere Methoden, um das Gesicht frischer und jünger aussehen zu lassen. Die Wahl-Wienerin Renée Isermann ist zertifizierte Face-Yoga-Trainerin und hat durch die permanente Selbstbetrachtung in Videocalls einige Kunden dazu gewonnen. „Früher haben wir das oft nicht mitbekommen, höchstens, wenn uns jemand darauf angesprochen hat: ‚Du siehst aber heute müde aus!‘ Wir waren noch nie so stark damit konfrontiert, uns selber anzuschauen“, sagt sie. In der Online-Welt gewinnen das Gesicht und die nonverbale Kommunikation, die durch die Webcam erfasst wird, immer mehr an Bedeutung.

## Entlastung für die Augen

Inzwischen schwören auch Jennifer Aniston, Meghan Markle und Wellness-Guru Gwyneth Paltrow auf die Gymnastik fürs Gesicht. Wie man die ca. 50 Muskeln effektiv trainieren, entspannen und dehnen kann, beschreibt Isermann in ihrem Buch „Yoga 4 Face“. Dabei geht es nicht nur um ästhetische Optimierung, sondern etwa auch um Hilfe für überlastete, trockene Bildschirm-Augen (eine Übung finden Sie am Ende des Textes). In einer Studie wurde der Effekt sogar



**AAEIIIOOU:** Übertriebenes Aussprechen der Vokale trainiert die Gesichtsmuskeln

REZA SARKARI

wissenschaftlich erfasst: Nach 20 Wochen Gesichtstraining – acht Wochen täglich, dann dreimal wöchentlich – sahen die Probandinnen im Schnitt drei Jahre jünger aus, hielten die Studienautoren in der Fachzeitschrift *Jama Dermatology* fest.

„Durch das bewusste Aktivieren der Gesichtsmuskulatur findet eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung statt. Alte Zellen können dadurch besser abtransportiert werden“, erklärt Isermann. Kleine Fältchen werden optisch aufgepolstert. „Mit 30 Minuten täglich sieht man nach 30 Tagen auf Selfies jünger aus, das Gesicht strahlt, die Haut ist straffer.“

## Innere Schönheit

Die wichtigste Lektion des Face Yoga aber sei, seine eigene Schönheit zu erkennen und so folglich seine Ausstrahlung zu verbessern, sagt Isermann. „Gerade für junge Frauen ist das ein wichtiger Aspekt, dass sie nicht aussehen müssen wie die Freundin oder ein Star oder Influencer mit Photoshop und Filter.“

**Übung für müde Augen:** Blicken Sie mit beiden Augen so weit wie möglich nach rechts und rollen Sie sie langsam in großen Kreisen dreimal im Uhrzeigersinn. Augen schließen, entspannen und danach die Richtung wechseln.

**Renée Isermann:** „Yoga 4 Face – Tipps und Übungen rund um die Schönheit und ein strahlend schönes Gesicht“ Schirmer Verlag. 152 Seiten. 15,40 Euro



Mein Montag

VON LAILA DOCEKAL

Ein Blatt mit mehr oder weniger großer Tragweite

**Intim.** Liebe Leserinnen und Leser, bitte verzeihen Sie, wenn ich heute ein etwas intimeres Thema anschneide, aber es muss einmal gesagt werden. Sie kennen diese Situation: Gerade ist man noch erleichtert, dass am stillen Örtchen, das man unterwegs im Einkaufszentrum, auf der Tankstelle oder im Restaurant aufgesucht hat, Klopapier vorhanden ist. Und im nächsten Moment geht schon das große Gefitzel los: Vorsichtiges Tasten, um den Anfang der Rolle zu finden, ein kurzer Zug ... und man hat ein Blättchen von einem Nichts in der Hand. Durchatmen. Nochmal tasten, noch mal ziehen – noch ein Blättchen, das so dünn ist, dass man grad nicht durchschauen kann. Wer lässt sich bitte so was einfallen? Und wer kauft um Himmels Willen diese Rollen ein?

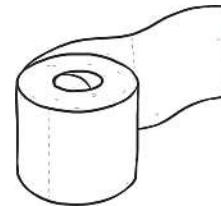
Manchmal stelle ich mir vor, wie irgendwo ein Produktmanager sitzt und sich schief lacht, dass gerade wieder jemand an seinen Fitzel-Rollen verzweifelt. In südlichen Ländern, wo die Abflussrohre weniger aushalten, ist das Papier zwar auch dünn, aber reißt wenigstens nicht bei jedem Blättchen ab, sondern lässt sich dann einfach x-fach um die Hand wickeln und wird dann im Mistkübel entsorgt.

Apropos wickeln: Umfragen zufolge ist diese Praxis bei Frauen verbreiteter als bei Männern – während das Papier im deutschsprachigen Raum vorzugsweise gefaltet wird, ist in vielen anderen EU-Staaten eher die Knüll-Technik beliebt.

Das erste Klopapier abseits von Blättern, Stroh und sonstigen Behelfen gab es laut dem „Museum für Scheiße“ (ja, das gibt es und es heißt tatsächlich so, siehe [scheisse-museum.de](http://scheisse-museum.de)) übrigens schon im 14. Jahrhundert in China. Damals war ein Blatt etwa einen halben Quadratmeter groß.

Da hat dann (im Gegensatz zu den nervigen Fitzel-Rollen heute) hoffentlich ein Stück davon gereicht.

[laila.docekal@kurier.at](mailto:laila.docekal@kurier.at)



## KURIER VORTEILSCLUB

### Theater Heuschreck

Ermäßigung auf alle Vorstellungen 2021/22



#### Programm:

##### Die Schatzsucherin

16. und 17. Oktober 2021  
7., 13. und 14. November 2021

##### Von Engerln und Bengerln

4., 5., 11., 12., 18. und  
19. Dezember 2021

##### Sophie und das Drei-Federn-Rätsel

22., 23. und 29. Jänner 2022  
19. und 20. Februar 2022

##### Elio mit dem geheimnisvollen Koffer

26. und 27. März 2022  
2., 3., 23. und 24. April 2022

##### Das Lied der Schmetterlinge

21. und 22. Mai 2022

**Beginn:** jeweils samstags 14 Uhr,  
sonntags 14.30 Uhr

#### Ort:

Porgy & Bess  
1010 Wien, Riemergasse 11

**Info & Buchung\*:**  
Telefon: 01 523 9180  
(Mo-Fr, 9-14 Uhr)  
E-Mail: [office@heuschreck.at](mailto:office@heuschreck.at)  
Internet: [www.heuschreck.at](http://www.heuschreck.at)

**-15%**

Kinder: nur € 12,70 statt € 15,-  
Erwachsene: nur € 15,30 statt € 18,-

Angebot gültig bis mindestens 30.6.2022.  
\* Bitte geben Sie bei der Buchung im Ticketshop das Kennwort **"KURIERCLUB-Tickets"** sowie Ihre KURIER-Kundennummer im Notizfeld ein.  
Angeführter Stichtag: laut regulärer Preisliste des Veranstalters (Stand: 9/2021).

IHR VORTEIL

### Haus der Musik

Interaktives Erlebnismuseum im Herzen der Musikstadt Wien



Das Haus der Musik präsentiert auf 4 Etagen die faszinierende Welt der Klänge: es gibt Überblick über die Geschichte der Wiener Klassik, etwa über die Wiener Philharmoniker, die im Haus vor 175 Jahren gegründet wurden. Erleben Sie die Highlights des weltberühmten Orchesters im Philharmoniker-

museum oder begeben Sie sich in den Komponistenräumen auf die Spuren von Mozart, Schubert, Beethoven und Co.

Besucher können aber auch selbst mit Klängen und Geräuschen experimentieren und Rieseninstrumente bestaunen. Im neugestalteten SONOTOPIA Stockwerk können Besucher außerdem in einem VR Labor ihre eigenen Klangwesen kreieren und ein buntes Klanguniversum mitgestalten.

#### Öffnungszeiten

täglich von 10 - 22 Uhr

#### Info & Ort:

##### Haus der Musik

1010 Wien, Seilerstätte 30  
Telefon: 01/513 48 50  
E-Mail: [info@hdm.at](mailto:info@hdm.at)  
Internet: [www.hdm.at](http://www.hdm.at)

**-29%**

Angebot gültig mindestens bis 30.06.2022 für max. 2 Personen gegen Angabe des Kennworts **"KURIER VorteilsCLUB"** oder Vorweis der digitalen VorteilsCLUB-Karte vor Ort. Angeführter Stichtag: laut regulärer Preisliste des Veranstalters (Stand: 5/2021).

IHR VORTEIL