



Mama Mio Facecare setzt auf leichte Texturen, hoch dosierte Proteine – und Muskularbeit. Zu jedem Produkt gibt's ein Büchlein mit Face-Fitness-Übungen. „Love your Lines“-Serum, 30 ml, ca. 39 Euro; „Mighty Moisture“-Tagescreme, 50 ml, ca. 45 Euro

Face-Fitness statt Botox

Sportlicher Trend: ANTI-AGING mit Muskelaufbau statt durch Filler

Es ist paradox, findet Tanya Kazeminy Mackay, Marketing-Chefin des Londoner Beautylabels Mama Mio. „Um gut auszusehen, trainieren wir die Muskeln des Körpers – und legen die im Gesicht mit Botox lahm.“ Ihr Credo: Besser wäre es, sie ebenso gezielt zu fordern wie den Bizeps. Für Mama Mios neue Face-Care-Linie wurden deshalb neben hoch dosierten Anti-Aging-Cremes auch Mini-Workouts für die mimischen Muskeln entwickelt. Sie sollen dem Gesicht jüngere, straffere Proportionen verpassen. Klinische Studien, die diesen positiven Effekt wissenschaftlich belegen, gibt es zwar noch nicht. Doch die Übungen machen Spaß – und haben garantiert keine Nebenwirkungen. ■ GELI BRODDE

CHIN UP

Zunge weit heraus nach oben strecken, dann so weit wie möglich nach links und rechts führen. Zehnmal pro Seite – das verspricht eine Straffung des Platysma-Muskels im Hals und damit eine schlanke Kinnpartie. Das **Anti-Doppelkinn-Work-out!**



PONYTAIL PULL-UP

Bitte lächeln, so breit wie möglich! Zehn Sekunden halten, dann fünf Mal noch einen Tick breiter lächeln. Hält man dabei die Finger auf die Wangen, spürt man den Jochbeinmuskel arbeiten. Drei Sets am Tag sind der **Garant für straffe Apfelbäckchen.**



HIGH BROWS

Mit den Fingerkuppen die Haut über den Brauen fixieren, dann versuchen, die Brauen gegen diesen Widerstand zehn Sekunden nach oben zu ziehen. Dreimal täglich wiederholen – das stärkt den Frontalis-Muskel und **beugt müden Augenbrauen vor.**



HOTSPOT



„Mußler Home of Beauty“ ist als Wellness-Tempel in Stuttgart bekannt. Nun können dort auch Fans des Naturkosmetik-Labels Dr. Hauschka hinpilgern und Beauty-Treatments buchen. Legendar ist das „Pinselballett“, eine rhythmische Gesichtsmassage mit Pinseln im Rahmen eines Facials. Mußler, Hirschstr. 22, Tel. 07 11/23 99 52, www.muessler-beauty.de



Fairer Flausch

Auf die extrakuschelige Decke wäre sogar Linus von den Peanuts neidisch: Das Kaschmir-Label FTC setzt voll auf Fair Trade. Toll an frischen Frühlingsabenden sind auch Kissen oder Socken. (www.ftc-cashmere.com, Kissen ca. 150 Euro, Socken ca. 100 Euro, Decke ca. 900 Euro)