

INTERVIEW CLAUDIA GRANIG

„Jeder hat es in der Hand, wie er altert“

Auf dem Weg zu ewiger Jugend und Schönheit soll Gesichtsyoga helfen. Eine Expertin erklärt die Methode.

Sie versprechen mit Gesichtsyoga Anti-Aging auf natürlichem Weg. In Ihrem Buchtitel heißt es „Strahlend schön ohne Botox und Co.“. Bringen Sie damit nicht die ganze Schönheitsindustrie – von der Kosmetikindustrie bis zu den Gesichtsschürzen – gegen sich auf?

CLAUDIA GRANIG Erstaunlicherweise nicht. In den sozialen Medien gab es den einen oder anderen Dermatologen, der meinte: Gesichtsyoga wirke nicht und verursache mehr Falten. Die invasiven Methoden haben ihren Platz in der Schönheitsindustrie. Ich glaube aber, dass es daneben gleichberechtigt einen Platz für Gesichtsyoga geben sollte.

Wie wirkungsvoll ist Gesichtsyoga?

GRANIG Wenn man regelmäßig praktiziert, führt es zu sichtbaren Veränderungen: Die Falten und Augenringe werden weniger; die Gesichtskonturen werden angehoben; die Haut wird straffer. Aber Face Yoga hat eine andere Wirkung als Botox oder Filler. Es hilft uns, unser Gesicht zu mögen. Es zaubert keine Falten weg. Wer mit 70 Jahren so aussehen möchte, als wäre er 40, ist beim Gesichtsyoga nicht richtig. Gesichtsyoga geht über die optische Verjüngung hinaus.

Inwiefern?

GRANIG Die meisten beginnen damit, weil es ihnen um Faltenreduktion geht. Das ist der Einstieg. Aber sie stellen schnell fest, dass es mehr ist: Es geht um Selbstliebe, Entspannung und Empowerment. Ich habe mit Face Yoga begonnen, als ich auf einem Foto meine Zornesfalte entdeckte. Ich wollte nicht älter, verkümmert und strenger aussehen, als ich bin. Bei anderen ist es die Nasolabial-Falte oder das Doppelkinn. Face Yoga war für mich Liebe auf den ersten Handgriff. Ich merkte die positiven Effekte und fühlte mich selbstwirksam. Face Yoga reduziert Verspannungen; es aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung zuständig ist; es beseitigt Stauungen im Lymphsystem. Das Gesicht bekommt so einen Glow. Man beschäftigt sich mit dem eigenen Gesicht, fühlt sich wohler in der eigenen Haut. Es entfaltet sich da eine Magie.

Gibt es wissenschaftliche Belege für den Anti-Aging-Effekt?

GRANIG Es gibt einige Studien, die sich mit Gesichtstübungen und Hautalterung beschäftigen haben. Da ist die Untersuchung der Feinberg School of Medicine an der Northwestern University (2018) in Chicago. Sie stellte fest, dass ein 30-minütiges Gesichtsgymnastik-Programm täglich oder jeden zweiten Tag über gut drei Monate den Frauen zu einem jüngeren Aussehen verholfen hat. Und es gibt eine klinische Studie von mehreren brasilianischen Gesundheitswissenschaftlerinnen (2019), die die Gesichtsveränderungen von Frauen zwischen 40 und 50 Jahren mit und ohne



Claudia Granig zeigt in ihrem Buch Übungen und Handgriffe für Gesichtsyoga.

FOTO: BETHANK

manuelle Therapie verglichen – und zu dem Ergebnis kamen, dass die manuelle Therapie Falten reduziert. Im Grunde ist es plausibel: Wir machen Sport, um unseren Körper fit zu halten, um unsere Muskulatur aufzubauen. Warum sollten wir nicht auch im Gesicht gezielt Muskeln kräftigen?

Stimmen Sie damit in den Chor der Selbstoptimierer ein? Geht es um das Ideal der ewigen Jugend?

GRANIG Das ist ein Kritikpunkt, ja, aber die Bedeutsamkeit von Face Yoga geht, wenn man es ausprobiert, schnell über den Ver-

jüngungswunsch hinaus. Es ist ein ganzheitliches Wohlfühlen, eine Art der Selbstliebe-Praxis.

Kann Face Yoga schädlich sein?

GRANIG Wenn man es falsch ausführt, kann man Schaden anrichten. Man darf zum Beispiel nicht zu viel Druck im Gesicht anwenden. Man muss darauf achten, dass man nicht zu tief ins Gewebe drückt und den Nacken nicht zu sehr verspannt.

Was empfehlen Sie Einsteigervinnen und Einsteigern?

GRANIG Es gibt supereinfache Übungen. Man braucht nicht viel dafür: die Hände und das Gesicht. Bevor man anfängt, sollte man sich die Hände waschen und das Gesicht reinigen. Und dann kann man loslegen; wir zerdenken Sachen so oft.

Es heißt, man soll die Übungen regelmäßig machen. Was bedeutet „regelmäßig“ – einmal am Tag, zweimal in der Woche?

GRANIG Am besten jeden Tag, sechs Mal die Woche, 15 bis 20 Minuten.

Zeit hat bekanntlich niemand. Wie schafft

INFO

Firmengründung während der Pandemie

Die Person Claudia Granig ist eine österreichische Gesichtsyoga-Trainerin und Unternehmerin, die vor allem auf Youtube und Instagram natürliche Anti-Aging-Methoden erklärt und viele Follower hat. Granig studierte Kunstgeschichte und arbeitete bei Swarovski im Bereich Art & Brand Installation. Ihr Unternehmen Bare Skin Face Yoga gründete sie während der Corona-Zeit.

Das Buch „Face Yoga – Sanfte Übungen mit großer Wirkung: Ganzheitlich gesund, selbstbewusst und strahlend schön ohne Botox und Co.“ Irisiana-Verlag, 176 S., 18 Euro.

man das im Alltag?

GRANIG Man muss sich fragen: Was kann ich weglassen? Daddeln, Fernsehen gucken, Beine hochlegen? Entweder ist es einem wichtig genug oder nicht. Wenn es einem nicht so wichtig ist, dann ist das in Ordnung. Es wandert auch nicht jeder gern oder fährt Ski.

Sie haben eine wachsende Gemeinschaft in den sozialen Medien. Sie sind mit einem Jungunternehmerinnenpreis in Tirol ausgezeichnet worden. Was sind Ihre Ziele für die Zukunft?

GRANIG Ich möchte das nicht in Geld und Umsatz fassen. Face Yoga ist eine Nische. Ich möchte, dass es nicht mehr belächelt wird, sondern dass es als echte Alternative zur 100-Euro-Anti-Falten-Creme gesehen wird. Ich möchte Frauen helfen, sich in ihrer Haut wohlfühlen. Ich möchte sie dabei unterstützen zu erkennen, dass jedes Gesicht einzigartig schön ist. Das ist meine Mission. Seit einhalb Jahren bilde ich Gesichtsyoga-Trainer aus. Das möchte ich ausbauen, damit die Methode bekannter wird.

In Ihrem beruflichen Leben vor der Selbstständigkeit waren Sie Kunsthistorikerin...

GRANIG Meine erste große Liebe war die Kunst. Ich habe Kunstgeschichte studiert, und bei den Kristallwelten von Swarovski gearbeitet. Während der Corona-Zeit habe ich mit Gesichtsyoga begonnen, dann recht schnell eine Ausbildung absolviert. Zunächst mehr für mich selbst.

Haben Sie Angst vor dem Altern?

GRANIG Nein, ich hatte noch nie Angst vor dem Altern. Ich freue mich darauf. Ich möchte mich aber nicht alt fühlen. Altern an sich ist etwas Wunderbares. Jeder und jede hat es mit seinem Lifestyle in der Hand, wie der Alterungsprozess verläuft.

Die FRAGEN STELLTE SABINE JAPPEN.