

Thema: Physiotherapie

Redakteur: Mäser

Gesichtsmuskeln trainieren

Die Physiotherapeutin Hanna Sacher erklärt, dass die Gesichtsmuskeln unbewusst häufig vernachlässigt werden. Andere Muskeln werden durch Laufen, Fitnessstudio oder Shoppen gehen trainiert, nicht so die Gesichtsmuskeln. Es gibt einfache Übungen, um die Gesichtsmuskeln zu trainieren. Dazu gehört zum Beispiel das Gesicht locker mit den Fingern abzuklopfen. Das lockert und entspannt Gesichtsmuskeln.

O-Ton: Hanna Sacher (Physiotherapeutin/ Interviewgast)