

BILD > Leben & Wissen > Lifestyle > Endlich schmale Wangen: Mit diesen Übungen straffen Sie Ihr Gesicht

NUR FÜR ABONNENTEN VON

ENDLICH SCHMALE WANGEN

Mit diesen Übungen straffen Sie Ihr Gesicht

Tipps vom Schönheits-Doc +++ Was hinter den Wangen-OPs der Stars steckt



Supermodel Bella Hadids schmale Wangen sind für viele ein Vorbild

Foto: Emma Summerton/dpa

Von: ADRIAN FEKETE
03.12.2022 - 20:41 Uhr

Rundliche, voluminöse Gesichter sind kaum noch aus den Medien wegzudenken, seit Filler und andere aufpolsternde Methoden im Mainstream angelangt sind. Kleine Eingriffe kann man noch abstreiten, manche versuchen es vielleicht gar nicht mehr. Wer heute Madonna sieht, weiß, welche Eingriffe gemeint sind.

Doch Trends ziehen gerne Gegen-Trends mit sich und ehe man sich versieht, sind die Klatschzeitschriften voll mit schmalen, eingefallenen Wangen und rasierklingenscharfen Wangenknochen. Profis vermuten eine Bichektomie, also das chirurgische Entfernen eines Fettpolsters in den Wangen.

Was hat es mit diesem Eingriff auf sich? Was passiert, wenn man zu früh damit anfängt? Und gibt es auch Alternativen ohne Skalpell? BILD hat bei Professor Werner Mang, dem Chef der Bodenseeklinik nachgehakt.

Was genau wird entfernt?

Immer mehr Sternchen aus Hollywood, der Musik- oder Modewelt sehen aus, als würden sie permanent einen Eiswürfel lutschen: Die Wangenknochen stechen hervor und lassen die Delle unter ihnen umso auffälliger wirken. Die Gesichtsform erinnert an ein V.

Niemand spricht über Eingriffe (nur Botox und Laser-Behandlungen scheinen mittlerweile salonfähig geworden zu sein), doch die Veränderungen in den Gesichtern sind auffällig. Woran das liegt, so spekulieren viele Ärzte, ist eine sogenannte Bichektomie (auf Englisch: Buccal Fat Removal), die Verkleinerung oder vollständige Entfernung eines Fettpolsters unter den Wangenknochen.

Eigentlich ist der Eingriff oft Teil eines klassischen Facelifts, um betagte Gesichtshaut wieder straff und Konturen schmal zu machen, doch die Bichektomie alleine sorgt für den gewünschten V-Effekt.

„Aktuell wird diese Behandlung sehr häufig angefragt, was vermutlich durch die sozialen Medien hervorgerufen wird. Influencer zeigen sich mit einem perfekten V-förmigen Gesicht – sei es von Natur aus gegeben, durch Schminke oder einen Filter erzeugt – und die Community will dann eben auch diese Gesichtsproportionen“, sagt [Prof. Werner Mang](#), Ärztlicher Direktor der Bodenseeklinik.

Der Eingriff

► **Professor Mang erklärt den Eingriff:** „Im Rahmen der maximal einstündigen, meist ambulanten Operation wird ein Schnitt gemacht, entweder im Inneren vom Mundbereich (Schleimhaut) oder seitlich vor dem Ohr. Dann wird der bichatsche Fettpfropfen, der genau in der Mitte der Wange liegt, gespalten und (teilweise oder vollständig, Anm. d. Red.) entfernt. Die Größe kann je nach Rundung und Dicke des Gesichts zwischen Erbsengröße und Golfballgröße liegen. Dadurch kommt dann auch die Wangenpartie mehr zur Geltung und das ‚pausbäckige‘ fällt weg.“

„Die Patienten sind direkt nach der Operation wieder gesellschaftsfähig, sollten sich allerdings in den ersten Tagen Ruhe gönnen und körperliche Anstrengungen vermeiden. Es ist ratsam den Kopf etwas erhöht zu lagern und zu kühlen. Nach etwa acht Tagen ist der Heilungsprozess abgeschlossen.“

Er kostet nach Professor Mangs Einschätzung ungefähr 2000 Euro pro Seite.

Die Schattenseiten des Eingriffs

Grundsätzlich sollte so ein Eingriff wohlüberlegt sein und definitiv von einem Spezialisten für plastische Chirurgie im Gesicht vorgenommen werden. Unzählige Nerven und Muskeln, die wichtige Bewegungen fürs Kauen und die Mimik steuern, verlaufen in dem Gebiet, wo das Gewebe entfernt werden soll.

Man sollte sich vorher klarmachen, wie „natürlich“ das Ergebnis werden soll: „Wer ein besonders natürliches Ergebnis erzielen möchte, sollte sich den Fettpfropfen verkleinern, statt komplett entfernen zu lassen“, so Professor Mang. „Das Gesicht kann sonst schnell ausgehöhlt und eingefallen wirken.“

Auch sollte man nicht zu jung mit dem Eingriff beginnen, denn was manche in jungen Jahren als Pausbacken oder Babyspeck ansehen, ist wie ein Depot der Jugend, das die Gesichtshaut länger straff bleiben lässt. Entfernt man Gewebe zu jung, kann es sein, dass man schon mit Mitte 30 eingefallene Wangen hat.

Und: Man sollte nicht vergessen, dass in den Gesichts-Schmieden Hollywoods Eingriffe selten alleine kommen und dass Bichektomien oft mit Fillern und sogar Implantaten unterstützt werden, um ein „vollkommenes“ Gesicht zu konstruieren.

Und ohne OP?

Es gibt auch Möglichkeiten, ohne Skalpell die Gesichtskonturen zu verfeinern, sagt Prof. Mang.

„Wenn das Gesamtkörpergewicht nicht das Problem ist, gibt es einige Möglichkeiten. Gezielte Gesichtsübungen haben sich bei regelmäßiger Durchführung als sehr wirksam erwiesen. Außerdem können neben konturierendem Make-up auch Botox oder eine Fettabsaugung gewünschte Effekte erzielen.“

► Eine Gesichtsübung für definierte Wangenknochen:

Saugen Sie die Wangen ein (wie wenn man einen Fisch nachmacht) und versuchen Sie zu lächeln. Spüren Sie ruhig mit den Fingern, wie sich das Gewebe an Ihren Wangen nach oben zieht, um ein Gefühl für die Übung zu bekommen. Halten Sie die Pose für acht bis zehn Sekunden und wiederholen Sie die Übung vier- bis fünfmal hintereinander. Bleiben Sie am Ball und machen Sie die Übung drei- bis fünfmal die Woche, um bald subtile Ergebnisse zu sehen.

► Für straffere Haut um die Lippenpartie:

Setzen Sie sich hin (damit Sie nicht umkippen) und strecken Sie Ihr Kinn nach oben. Kräuseln Sie Ihre Lippen zusammen und drücken Sie sie fest nach vorne. Acht bis zehn Minuten halten mit fünf Wiederholungen, damit die Haut um Ihre Lippen nicht erschlafft.

► Bei ausgeprägter Nasen-Lippen-Falte:

Machen Sie ein O mit dem Mund, sodass die Lippen Ihre Zähne bedecken und fahren Sie mit jeweils zwei Fingern pro Seite an den Falten entlang von unten nach oben. Machen Sie die Übung für 30 Sekunden am Tag, um die Kollagen- und Elastin-Produktion anzuregen.