

# Work-out fürs Konterfei

Mit Online-Angebot heimste Hanna Sacher eine Auszeichnung ein.

**GÖTZIS** Aus der Not eine Tugend machen: Das mussten viele während der Coronapandemie. Besonders gefordert waren Ein-Personen-Unternehmen. Hanna Sacher (27) gehört in diese Kategorie. Sie hat neben ihrer eigentlichen Tätigkeit als Physiotherapeutin auch ein Programm für ein Gesichtstraining entwickelt, das effektiv gegen unliebsame Falten wirken soll. Der Umstand, dass diese Kurse auch online abgewickelt werden können, kam Hanna Sacher besonders während der Ausgangsbeschränkungen zugute. Das Work-out fürs Konterfei bleibt begehrt und lockte Kunden aus dem gesamten deutschsprachigen Raum an. Jetzt erfuhr ihr Engagement noch auf anderer Ebene eine Anerkennung.



Hanna Sacher (2.v.l.) durfte stolz eine Anerkennungsurkunde entgegennehmen.

FLORIAN PALATZ



Hängebäckchen? So lassen sich die Wangen kräftigen, und sie werden fester.



Eine glatte Stirn macht viel her. Mit dieser Übung lassen sich Stirnfalten glätten.



Hanna Sacher gönnt sich zwischendurch gerne auch einmal eine Auszeit mit Aussicht.

„Ich möchte auch andere motivieren, sinnvolle digitale Produkte als Ergänzung zum Offline-Angebot zu kreieren.“

Hanna Sacher  
Physiotherapeutin

Sacher wurde von der Wirtschaftskammer und Frau in der Wirtschaft mit dem Unternehmerinnenpreis in der Kategorie „Besondere unternehmerische Leistungen“ ausgezeichnet. Unlängst reiste sie als einzige Finalistin aus Vorarlberg nach Wien, um dort eine Anerkennungsurkunde entgegenzunehmen.

Dabei geht es Hanna Sacher nicht allein um die persönliche Ehre. „Natürlich freue ich mich“, sagt sie. Noch mehr möchte die Götznerin mit ihrer erfolgreichen Teilnahme

an diesem Bewerb aber andere Kolleginnen und Kollegen aus dem Gesundheitsbereich und Einzelunternehmerinnen bzw. -unternehmer dazu ermutigen, sinnvolle digitale Produkte als Ergänzung zu ihren Offline-Dienstleistungen zu kreieren. „Ich habe in meinem Bereich gemerkt, wie gut die Digitalisierung funktioniert“, erklärt sie ihre Intention.

### Lohnender Aufwand

Als Physiotherapeutin war Hanna Sacher das Online-Marketing anfangs fremd, und sie musste auch erst erfahren, dass sich selbst ein digitales Produkt nicht von selbst verkauft. Doch sie kniete sich in die Materie und der Aufwand lohnte. Sacher darf sich heute über Anfragen zum Gesichtstrainingsprogramm aus ganz Österreich und über die Grenzen hinaus freuen. Alleinstellungsmerkmal ihres Angebot ist das medizinisch fundierte Wissen, das die



Was einigermaßen kurios oder grotesk aussieht, sind Übungen, die den Falten im Gesicht zu Leibe rücken sollen.

Dienstleisterin als Physiotherapeutin hat. „Ich kann meinen Klienten erklären, warum Botox nicht bei allen Falten hilft“, nennt sie ein Beispiel. Online sei es zudem möglich, die Menschen länger durch das Programm zu begleiten, als dies etwa bei Workshops der Fall wäre.

### Training für 40 Muskeln

Doch von nichts kommt auch beim Gesichtstraining nichts. Es heißt auch da, konsequent dranbleiben, sollten die Übungen wirken. „Ein definierter Körper entsteht durch Training. Genauso ist es mit unserem Gesicht“, erläutert Hanna Sacher. Diese 40 Muskeln wollen auch trainiert werden. Hanna Sacher näherte sich dem Thema vor zwei Jahren an. Mit 25 fühlte sie sich entschieden zu jung für Stirnfalten. Dazu kam, dass sie beruflich

immer wieder mit der Vor- und Nachbetreuung von Patienten mit plastischen Eingriffen zu tun hat. Außerdem werden Gesichtsbübungen in der Physiotherapie unter anderem bei Schlaganfallpatienten angewendet. Die praktischen Erfahrungen haben Sacher angeregt, strukturierte Trainingseinheiten für das Gesicht zu entwickeln. Sie machte eine Ausbildung, begann Übungen zusammenzutragen und kreierte daraus ein alltags-taugliches Übungsprogramm.

Ein besonderes Anliegen ist ihr dabei die einfache Umsetzung, deshalb verläuft das Programm in drei Phasen. „Es hat sich nämlich gezeigt, dass es eine strukturierte Vorgehensweise braucht, um die

gewünschten Ziele zu erreichen“, lautet die Begründung. Um umlernen zu können, muss sich der Klient zuerst jedoch seiner eigenen Mimik bewusst werden. Erst im zweiten und dritten Schritt werden Gesichtsausdrücke trainiert. Der Zeitaufwand liegt bei etwa 15 Minuten. Hanna Sacher empfiehlt, mit der Stirn zu beginnen: „Da lässt sich sehr schnell eine Wirkung erzielen.“ Und: Anzufangen lohnt sich laut der Expertin in jedem Alter. **VN-MM**

### ZUR PERSON

**HANNA SACHER** konnte mit ihrem Online-Angebot für Gesichtsgymnastik beim Unternehmerinnen-Award punkten.  
**ALTER** 27  
**AUSBILDUNG** Studium zur Physiotherapeutin  
**LAUFBAHN** Physiotherapeutin mit Zusatz Gesichtsgymnastik  
**FAMILIE** Partnerschaft  
**INFOS** www.hannasacher.com



Täglich  
neun Seiten  
mehr  
Heimat:  
Alle  
Bezirke  
digital!

epaper.vn.at