



BITTE HERZEIGEN: SCHÖNE ARME

Straff und definiert, gleichzeitig seidig und zart: Schlanke, feste Arme werden im Sommer zum Eyecatcher. Starten Sie jetzt mit Extrapflege, Zusatzworkout und Hilfe vom Profi

Cannes, Capri oder Chiemsee? Bis zur Sommersaison ist noch genug Zeit, Schultern und Arme in die perfekte Form zu bringen. Trainierte und trotzdem weibliche Arme lassen uns automatisch an schweißtreibende Hantelsessions und strenge Diäten denken. Doch keine Sorge: Oberarme kann man, verglichen mit Bauch, Po und Schenkeln, erstaunlich schnell auf Vordermann bringen, da Bizeps und Trizeps dicht unter der Haut liegen. Während es Monate dauern kann, die Bauchmuskeln mühsam aufzubauen, beginnen die Fettzellen über dem Bizeps bereits nach einigen Trainingstagen zu schmelzen. Starke Muskeln machen die Arme allerdings noch nicht gleich zum Hingucker: Die richtige Pflege gehört genauso dazu. Damit Arme und Schultern im luftigen Trägerkleid gut aussehen, hier die effektivsten Methoden.

Intensive Pflege

Die Zeichen der Zeit machen – leider – vor keiner Region unseres Bodys halt. Auch unsere Körperhaut verändert sich, wird trockener und verliert mit den Jahren an Festigkeit. Östrogenmangel führt außerdem dazu, dass sich die stützenden Kollagenfasern zurückbilden, das Bindegewebe wird dadurch schlaffer. Die Haut kann zudem weniger Feuchtigkeit speichern, Spannkraft und Elastizität verringern sich. Zusätzlich werden Durchblutung und Sauerstoffversorgung reduziert. Deshalb läuft auch die Zellteilung auf Sparflamme, sie wird träger und es dauert immer länger, bis neue Zellen an die Oberfläche gelangen. Verhornungen nehmen zu. Zeit für intensive Pflegemaßnahmen. Zur Vorbereitung hilft ein Peeling, das verhornte Zellen löst und das Hautbild verfeinert (z. B. „Précision Body Gommage Lissant Revitalisant“ von Chanel). Straffende Cremes enthalten verschiedene Inhalts-

stoffe und können nach dem Peeling besonders intensiv wirken. Silizium beispielsweise stärkt das Bindegewebe. Koffein dagegen entschlackt und fördert den Fettabbau.

Infrarotlicht

Auch in der sogenannten ästhetischen Dermatologie gibt es effektive Methoden für straffe Oberarme. Beim Skin Tightening (Hautstraffung) hilft beispielsweise ein Verfahren mit dem Gerät „Harmony XL“. „Mit speziellem Infrarotlicht wird das Gewebe auf etwa 41 Grad erwärmt, um das Bindegewebe zur Neubildung von Kollagen anzuregen“, erklärt die Dermatologin Dr. Sabine Zenker aus München. Durch die Erwärmung findet ein nach außen nicht erkennbarer sogenannter Wärmedefekt statt, in dessen Folge mehr kollagene Fasern gebildet werden. „Hierdurch ist eine deutliche Straffung möglich, also eine ideale Methode, um leicht erschlafftes Gewebe wieder in Form zu bringen“, so Dr. Sabine Zenker. Bei der Behandlung wird mit einem Handstück Licht mit einer Wellenlänge von bis zu 950 Nanometer auf die Oberarme gepulst, im ersten Durchgang liegt die Temperatur bei 37 Grad und ist völlig harmlos. Hat das Thermometer dann aber bei den folgenden Durchgängen etwa 41 Grad erreicht, kann es schmerzhaft werden, besonders in der Achselgegend. Die Arme sind nach dem Treatment leicht gerötet. Je nach Schweregrad sind mehrere Sitzungen nötig. Der tatsächliche Erfolg ist erst nach drei bis sechs Monaten sichtbar, so lange dauert es nämlich, bis sich die kollagenen Fasern neu entwickelt haben. Kosten: ab 200 Euro pro Sitzung.

Radiofrequenz

Manche Frauen haben weniger ein Problem mit schlaffer werdender Haut, sie ärgern sich darüber, dass sie an den →

Das pflegt die Arme



STRAMME LEISTUNG 1 Verbessert die Hautelastizität: „Replenishing Body Cream“ von Shiseido, um 65 Euro **2** „Exfoliant Moussant Energisant pour le Corps“ entfernt abgestorbene Hautschüppchen, von Sislei, um 79 Euro **3** Festigt die Arminnenseiten: „Lift Fermeté“ von Clarins, um 48 Euro **4** „Firming Body Lotion“ definiert die Silhouette und spendet Feuchtigkeit, von Babor, um 18 Euro **5** Verleiht mehr Festigkeit: „Cellular Performance Body Firming Emulsion“ von Sensai, um 88 Euro **6** „Daily Adoration Smoothing & Firming Body Lotion“ strafft mit Hibiskusblüten, von Juvena, um 24 Euro **7** Shiitake-Extrakt stärkt erschlafftes Gewebe: „Crème Bras Nus“ von Orlane, um 84 Euro **8** Entschlackt: „Concentré Fermeté“ von Caudalie, circa 26 Euro

Training für die Arme. Die besten Workouts

• **ARM-STÜTZ** (für den ganzen Arm): Auf einen Stuhl (ohne Armlehnen) setzen, die Handflächen sind neben den Hüften aufgestützt. Arme durchdrücken, bis der Po abhebt. Zwei Sekunden halten, absenken. Wiederholungen: nur so viele, bis erste Ermüdung spürbar wird (gilt für alle Übungen).

• **DIPS** (für den Trizeps/Armrückseite): Auf die Vorderkante eines stabilen Stuhls setzen, die Handflächen sind neben den Hüften aufgestützt. Beine (im 90-Grad-Winkel) so weit nach vorne setzen, bis der Po vor dem Stuhl ist. Arme beugen (Po geht nach unten), bis 90 Grad erreicht sind, zwei Sekunden halten und wieder strecken.

• **HAMMER-CURL** (für den äußeren Bizeps): Hüftbreit stehen, die Knie leicht gebeugt. Arme hängen herab, die Hände halten je eine Wasserflasche, wobei die Handrücken nach außen zeigen. Arme beugen, bis die Hände auf Schulterhöhe sind, wieder senken.

• **BUTTERFLY SPEZIAL** (stärkt alle Armmuskeln): Hüftbreit stehen, die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken und die Unterarme im rechten Winkel nach oben beugen. Die gebeugten Arme nach vorne führen, bis sie sich berühren. Fünfmal einige Zentimeter nach oben ziehen und wieder senken. Dann die Arme wieder öffnen und in die Ausgangsstellung zurückführen.

• **SEITSTÜTZ** (für Arm- und Schultermuskulatur): Liegestützstellung bzw. Vierfüßlerstand einnehmen. Der gestreckte rechte Arm bewegt sich vom Boden weg Richtung Decke, der Körper richtet sich mit der Armbewegung automatisch seitlich auf. Der den Körper stützende linke Arm bleibt gestreckt und bildet mit dem rechten Arm eine Linie. Einige Sekunden halten und wieder absenken. Wiederholung mit der anderen Seite.

• **SOFT-KLIMMZUG** (für den Bizeps): Hüftbreit stehen, beide Arme sind nach oben ausgestreckt und halten in schulterbreitem Griff ein zusammengerolltes Handtuch. Das Handtuch, so fest es geht, auseinanderziehen und hinter den Nacken nach unten führen. Einige Sekunden halten, anschließend wieder langsam nach oben ziehen.

• **LIEGESTÜTZ SCHMAL** (für den Trizeps): Liegestützstellung einnehmen, Hände etwas weniger als schulterbreit aufsetzen. Arme beugen, Körper senken. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung hochdrücken.

Oberarmen zulegen. Wie Busen und Oberschenkel dienen auch die Oberarme als Östrogen depot und können anlagebedingt an Umfang zunehmen. Wer sich nicht zu einer Liposuktion (Fettabsaugung) entschließen möchte, kann kleinere Speckdepots auch mit einer Art Laser loswerden. Anders als bei herkömmlichen Lasern erzeugt der „Accent Laser“ mit hochfrequenten Radiowellen in der Tiefe des Gewebes Wärme, ohne die Haut zu schädigen. Dr. Stefan Duve vom Münchner Haut- und Laserzentrum erklärt: „Das Hochfrequenzgerät bringt Wassermoleküle zum Rotieren und erhitzt sie. Dadurch wird die Umhüllung der Fettzellen aufgelöst und es werden Triglyzeride freigesetzt.“ Das Fett wiederum wird dann über das Lymphsystem ausgeschieden, deshalb sollte man während der Behandlung bis zu drei Liter Wasser am Tag trinken. Ähnlich wie bei dem Gerät „Harmony“ wird auch hier das Gewebe bis zu 40 Grad erwärmt und dadurch die Kollagensynthese angekurbelt. Auch mit dem „Accent Laser“ sind meist mehrere Sitzungen nötig. Kosten: ca. 200 Euro pro Behandlung.

Lasertechnik

Eine der neuesten Lasermethoden zur Straffung und Fettreduktion ist der „ProLip Laser“. Der neuartige Laser lässt Fettzellen schmelzen und straft das Bindegewebe. „Nachdem die eingeschmolzenen Fettzellen in einem honigwabenartigen Gewebsgerüst verpackt waren, muss man diese Bindegewebsstruktur straffen, um optimale Ergebnisse zu erzielen“, erklärt Dr. Ludger Meyer von der Praxisklinik Villa Bella in München. Und das funktioniert folgendermaßen: Eine Laserfaser wird mit einer nur einen Millimeter dünnen Kanüle in das Unterhautfettgewebe der Oberarme eingeführt, dazu ist ein Minischnitt erforderlich. Ist die Faser sorgfältig platziert, kann die Ener-

gie des Lasers zum einen direkt in das entsprechende Fettdepot eindringen, zum anderen werden die Bindegewebsstränge zwischen Muskulatur und Haut zusammengezogen und dadurch gestrafft. Die Behandlung wird im Dämmer Schlaf durchgeführt und dauert etwa 2 Stunden. Bis zu vier Tage nach dem Eingriff sollte eine Kompressionsweste getragen werden. Kosten: ab 2500 Euro.

Liposuktion

Und schließlich der Klassiker, die Liposuktion. Auch mit dieser Methode lassen sich Oberarme nachhaltig verschlanken und straffen. Bei dem Eingriff unter örtlicher Betäubung werden spezielle und extrem feine Kanülen eingesetzt, dazu sind ebenfalls nur zwei kleine Schnitte erforderlich. Mit den feinen Kanülen werden die unerwünschten Fettzellen abgesaugt, es entsteht in der Tiefe des Gewebes eine Wundheilung, die gleichzeitig für die Festigung des Bindegewebes sorgt. Ein weiteres Problem kann die Innenhaut der Arme sein. Wie auch beim Dekolleté ist die Haut hier besonders zart und dünn, es gibt wenig Unterhautfettgewebe, Falten werden besonders deutlich sichtbar. „Neigt die Innenhaut der Oberarme zu Knitterfältchen, kann gleichzeitig eine flächige Unterspritzung mit Milchsäure vorgenommen werden“, erklärt Dr. Gerhard Sattler, Leiter der Rosenparkklinik in Darmstadt. Die Milchsäure regt den Stoffwechsel an, dadurch kann neues Bindegewebe entstehen. Das endgültige Ergebnis wird nach zwei bis drei Monaten sichtbar. „In manchen Fällen ergänzen wir die Liposuktion mit dem Fraxel-Laser, um die Innenhaut der Oberarme zusätzlich zu glätten.“ Der Eingriff dauert etwa 2 Stunden. Kompressionsmanschetten sollten etwa für eine Woche getragen werden. Kosten: ab 2000 Euro.

MARINA JAGEMANN