



1 Clinique „Deep Comfort Body Butter“, 33 Euro.
2 Juvena „Luxury Performance Vitalisierendes Massageöl“, 28 Euro.
3 L'Oréal Paris „Nutrilift“, 7 Euro

Reichhaltige Pflege für ein geschmeidiges Gefühl

Einmal kurz über den Bizeps gestrichen – und fertig: Bei der Pflege werden die Arme nur zu gern vernachlässigt. Dabei braucht die Haut gerade hier viel Feuchtigkeit, da sie nur wenige Talgdrüsen enthält und die Zellen leicht verhornen. Also: Tragen Sie Körpercremes und -öle ruhig etwas großzügiger auf!



1 Dior „Plasticity Body Micro-Peeing“ (4 Einzeldosen), 48 Euro.
2 Kibio „Gommage Exfoliant Corps“, 20 Euro

Leichtes Training für klare Konturen

Übungen für die Arme lassen sich gut in den Alltag integrieren, z. B., wenn Sie Einkaufstaschen tragen: Ellenbogen in die Seiten pressen, Unterarme senkrecht zum Körper anwinkeln und mit den Handgelenken nach oben gerichtet halten. Effektiv sind auch Gewichtsmanschetten, die beim Joggen oder Walken getragen werden. Oder Sie machen jeden Abend ein paar Bizeps-Curls: Dafür ein Theraband mit beiden Händen fassen, mit einem Fuß am Boden fixieren und mit angewinkelten Unterarmen nach oben ziehen. Übung 20-mal wiederholen.



Armmanschetten, Reebok, Set 16 Euro (Gewicht je 500 Gramm)

Profi-Behandlungen für modellierte Arme

Je nach Veranlagung kann das Problem schon ab etwa 35 Jahren sichtbar werden: Die Haut an den Oberarmen hängt und lässt sich trotz Sport nur mühsam in Form bringen. Für solche Fälle bieten Beautykliniken und Hautärzte Oberarm-Liftings an, die ohne Skalpell vorgenommen werden. Bei der „Emax“-Methode werden Fettabbau und Kollagenproduktion mithilfe von Radiowellen und einem Diodenlaser angeregt. Das Ergebnis: straffe Arme, die der Schwerkraft trotzen. Der Umbauprozess im Gewebe dauert etwa zwei Monate, die vier bis fünf nötigen Sitzungen kosten ca. 1000 Euro. Infos: haut-und-laser-zentrum.de. Eine weitere Alternative ohne OP ist der „ProLipo Laser“. Bei der Behandlung wird eine Laserfaser durch eine winzige Kanüle unter die Haut geschleust, wo sie Fettzellen reduziert und die Haut festigt. Die Prozedur dauert rund zwei Stunden. Kosten: ab 2500 Euro. Infos: villa-bella.org

Hightech-Cremes für straffes Gewebe

Das Bindegewebe an den Innenseiten der Oberarme ist sehr locker vernetzt, deshalb treten aufgeplusterte Fettzellen optisch hervor. Entgegenwirken kann man der celluliteartigen Hautoberfläche mit speziellen Cremes, die glättende, entschlackende Wirkstoffe enthalten und so die Mikrozirkulation verbessern.



1 Orlane „Crème Bras Nus“, 84 Euro.
2 Nivea „Hautstraffende Body Lotion Q10 Plus“, 7 Euro.
3 Methode Jeanne Piaubert „Fermeté Bras Lifteur“, 72 Euro

Body-Peeing für streichelzarte Haut

Wenn die Ärmel wieder kürzer werden, ist ein glattes, ebenmäßiges Hautbild ein Muss. Gerade an Ellenbogen und Oberarmen ist die Haut oft rau und wirkt fahl. Ein Peeling mit exfolierenden Inhaltsstoffen wie Salicylsäure oder Vulkanasche schmirgelt sie wieder weich und rosig und sorgt außerdem dafür, dass Bodylotion und Co. anschließend besser aufgenommen werden. Am besten mit einem Sisalhandschuh einmassieren – das aktiviert zusätzlich die Durchblutung.