

7 Beautyprodukte, die jede Frau besitzen sollte

www.shape.de

SHAPE
JAN./FEBR.
2016

Das
effektivste
PILATES
der Welt

8 Powerübungen
für zu Hause!

**Flacher-
Bauch-
Stylings!**

Die besten Tricks & Teile für
eine noch schlankere
Mitte

**Frischer
Teint, Kilos
runter...echt?**

**DETOX-
KUREN
IM TEST**

**JETZT
schaffen
Sie's!**

**NEUES JAHR,
NEUE FITNESS!**

- Dranbleiben
- Durchhalten
- Ziele erreichen

**„Yes,
das kann
ich bald!“**
Vom großen
Glück, einen
neuen Sport
zu lernen

HALTUNG!

Sitzen, Liegen,
Gehen: wie man einem
krummen Rücken vorbeugt

**SO BLEIBT
SEX AUFREGEND!**

11 Geheimnisse
leidenschaftlich
liebender Paare

Deutschland €3,20
Österreich €3,60
Schweiz SF 5,90



Lieber Winkearm...

Wer bist du überhaupt? Was machst du an meinem Körper? Und wie werde ich dich wieder los? Annäherung an eine ungeliebte Körperpartie...

1 Wie kam es zu dem lustigen Namen?

Als „Winkearm“ wird das erschlaffte Fettgewebe am hinteren Teil des Oberarms bezeichnet – das dann beim Winken so unschön wackelt. Bei dieser „Hängepartie“ handelt es sich um den untrainierten Trizeps-Muskel, der im Alltag nur sehr selten beansprucht wird – die Haut verliert an Elastizität.

3 Welches Training hilft gegen den Winkspeck?

„Perfekt sind alle Arten von Liegestützen und Wurfbewegungen“, weiß Veronika Pfeffer, Sportwissenschaftlerin im Studio „Fitness First“. Durch das Beugen und Strecken wird der Trizeps optimal gestärkt und gefestigt.



HARTNÄCKIGES KERLCHEN
In den meisten Fällen ist der Winkearm eine natürliche Alterserscheinung

2 Warum taucht er so plötzlich auf?

„Der Winkearm entsteht, wenn das Kollagen im Lauf des Lebens an Festigkeit verliert“, sagt Dr. Katrin Lossagk, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Auch bei starkem Gewichtsverlust kann er entstehen, weil sich das gedehnte Gewebe nicht mehr ausreichend zusammenzieht.“

4 Bewirkt richtige Ernährung etwas?

Bedingt! „Die ausreichende Zufuhr der Vitamine A, C und E kann das Bindegewebe unterstützen. Ein Apfel-Karotte-Ingwer-Saft mit einem Schuss Leinöl und ein paar Walnüssen deckt den täglichen Bedarf“, empfiehlt Dr. Lossagk.

5 Was ist mit Beauty-Treatments?

„Das Radiofrequenzgerät ‚BTL Exilis Elite‘ aktiviert die Bildung von frischem Kollagen, das die Haut strafft“, sagt Dr. Lossagk. Dafür sind etwa vier Sitzungen im Abstand von je zwei Wochen nötig (ab 1.500 €, beim Facharzt).

6 Na toll – und wieso haben Männer keinen Winkearm?

Wegen des höheren Kollagenanteils im Bindegewebe, der für straffe Haut sorgt. „Frauen dagegen sind von Natur aus mit weniger Kollagen ausgestattet, um während der Schwangerschaft eine extreme Dehnung zu erreichen“, sagt Dr. Katrin Lossagk.

7 Mal ehrlich: Kann ich ihn aktiv verhindern?

Ja! Regelmäßige Übungen, die den Oberarm stärken, beugen Winkearmen vor. Ernähren Sie sich zusätzlich gesund und pflegen die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit – dann bleiben Sie bestimmt von den lästigen Fettpölsterchen verschont.