

# Bye-bye Winkearme – Oberarmstraffung im Check

Wenn die Oberarme im Laufe des Lebens an Spannung verlieren und die herabhängende Haut bei jeder Bewegung mitwippt, wird umgangssprachlich häufig von sogenannten Winkearmen gesprochen. Verschiedene nichtinvasive oder minimalinvasive Eingriffe können wieder für eine Straffung der Armpartie sorgen.

Dr. med. Joachim Graf von Finckenstein

Im Frühjahr oder Sommer bei hohen Temperaturen T-Shirts oder Tops zu tragen und dadurch ihre Oberarme zu zeigen, stellt für viele Menschen eine regelrechte Horrorvorstellung dar. Der Grund: herunterhängende Haut an den Oberarmen. Erschlafftes Gewebe ist in diesem Bereich allerdings nichts Ungewöhnliches und tritt mit zunehmendem Alter bei vielen Menschen auf. Wer genetisch bedingt unter schwachem Bindegewebe leidet, ist sogar häufig schon in jungen Jahren betroffen. Grundsätzlich leiden Frauen aufgrund der schwächeren Struktur ihres Bindegewebes öfter am Phänomen Winkearme als Männer. Auch eine starke Gewichtsabnahme kann dafür sorgen, dass die zurückgebliebene Haut an den Armen schlaff herunterhängt.

Doch egal, ob ein vorangegangener Gewichtsverlust oder einfach der normale Alterungsprozess für die Winkearme verantwortlich ist: Natürlich sollte sich niemand in seiner Kleiderwahl einschränken müssen, nur weil er keine straffen Oberarme (mehr) hat. Eine Straffung vom Plastischen Chirurgen kann deshalb wieder zu wohlgeformten Oberarmen führen. Dafür bedarf es zunächst eines ausführlichen Beratungsgesprächs, bei dem Wünsche des Patienten und realistische Ergebnisse besprochen werden. Denn während bei wenig ausgeprägten Winkearmen teilweise schon nichtinvasive Behandlungsmethoden ausreichen, können in schwerwiegenderen Fällen lediglich Liposuktionen und eine anschließende Hautstraffung für Besserung sorgen.

Fortsetzung  
auf S. 16





Own  
The Day™

*Hinter jedem  
Brustimplantat verbirgt  
sich eine Geschichte.*

Was auch immer der Grund ist, warum Sie sich für Mentor-Brustimplantate entscheiden, wir begleiten Sie auf dem gesamten Weg.

Schauen Sie sich die Erfahrungsberichte unserer Mentor-Patientinnen an: Sei es eine Brustvergrößerung aus ästhetischen Gründen, ein Wiederaufbau nach einer traumatischen Diagnose oder einfach nur, um sich endlich wie sich selbst zu fühlen.

**Ihre Vision – Ihre Brüste.**

[www.mentor-brustimplantate.de/  
erfahrungsberichte](http://www.mentor-brustimplantate.de/erfahrungsberichte)



MENTOR Deutschland GmbH,

Lilienthalstraße 27-29, 85399 Hallbergmoos

Copyright Mentor Deutschland GmbH. 203919-220217 DE

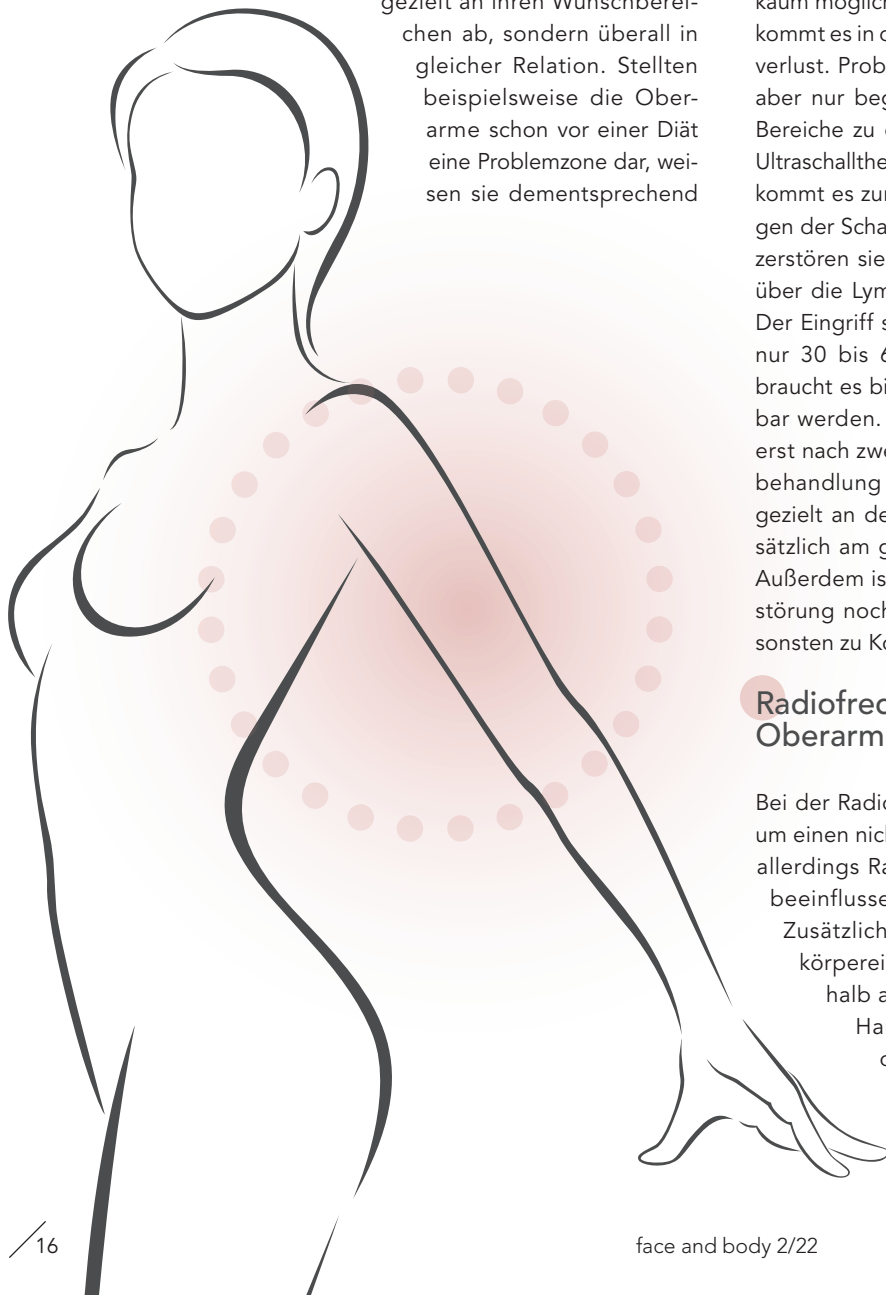
Youtube



## Allheilmittel Sport?

Rückt der Sommer näher, versuchen viele Menschen dem lästigen Hautüberschuss an den Armen aus eigener Kraft den Kampf anzusagen. Dafür greifen die meisten zu Diäten und Sport. Grundsätzlich kann ein trainierter Trizeps zu strafferen Oberarmen beitragen, denn wenn das Muskelvolumen steigt, wird auch die darüberliegende Haut gestrafft. Um den Muskel zu trainieren, eignen sich beispielsweise enge Liegestütze oder Trizeps-Dips. Bei Letzteren stützt man sich hinter dem Körper an einer Stuhlkante ab, streckt die Beine nach vorne aus und senkt den Po langsam nach unten. Anschließend drückt man sich über die Arme wieder hoch. Allerdings haben Diäten und Trainingsprogramme nur selten den gewünschten Effekt, denn erschlaffte Haut bleibt oftmals dennoch hartnäckig zurück, selbst wenn Fettpolster abtrainiert und Muskeln aufgebaut wurden. Zumal die erschlaffte Haut auf der anderen Seite des Bizeps herunterhängt. Außerdem lässt sich durch Training auch nicht beeinflussen, an welchen Stellen Fettpolster verschwinden. Die Fettverteilung ist genetisch vorgegeben und Menschen nehmen in der Regel nicht

gezielt an ihren Wunschbereichen ab, sondern überall in gleicher Relation. Stellten beispielsweise die Oberarme schon vor einer Diät eine Problemzone dar, weisen sie dementsprechend



auch danach noch vergleichsweise mehr Fettpolster auf als der Rest des Körpers. Schlaffes Gewebe an den Armen hat also nicht zwingend etwas damit zu tun, dass Betroffene ungesund leben.

Zusätzlich ist die Erschlaffung der Oberarme ein ganz normaler Teil des Alterungsprozesses: Da die Kollagenproduktion mit dem Alter abnimmt, verliert die Haut an Elastizität und erschlafft. Anschließend trägt die Schwerkraft einen großen Teil zu der typischen hängenden Optik bei. Um die hartnäckigen Problemzonen trotzdem loszuwerden, können je nach Größe der Fettpolster verschiedene Beauty-Eingriffe zum Einsatz kommen. Sie gelten natürlich keinesfalls als Ersatz für Sport und gesunde Ernährung, nur eine Kombination aus allem trägt langfristig zu einem schlanken und gesunden Körper bei.

## Ultraschalltherapie: Mit Schallwellen gegen Problemzonen vorgehen

Gezielt an bestimmten Stellen abzunehmen, hört sich zwar verlockend an, ist aber ohne spezielle Maßnahmen kaum möglich. Durch Sport und eine bewusste Ernährung kommt es in der Regel zu einem gleichmäßigen Gewichtsverlust. Problemzonen wie die Oberarme lassen sich so aber nur begrenzt beeinflussen. Um gezielt bestimmte Bereiche zu optimieren, eignet sich beispielsweise eine Ultraschalltherapie. Bei dieser nichtinvasiven Behandlung kommt es zur Abnahme dank Kavitation: Die Schwingungen der Schallwellen greifen die Fettzellen gezielt an und zerstören sie. Anschließend transportiert sie der Körper über die Lymphdrüsen oder die Leber ab. Die Vorteile: Der Eingriff schont den Körper und dauert in der Regel nur 30 bis 60 Minuten. Je nach Kavitationsmethode braucht es bis zu sechs Termine, damit Ergebnisse sichtbar werden. Das endgültige Resultat stellt sich jedoch erst nach zwei bis drei Monaten ein. Für eine Ultraschallbehandlung kommen vor allem Patienten infrage, die gezielt an den Oberarmen abnehmen und nicht grundsätzlich am gesamten Körper Gewicht verlieren wollen. Außerdem ist es wichtig, dass weder eine Stoffwechselstörung noch eine Schwangerschaft vorliegt, da es ansonsten zu Komplikationen kommen kann.

## Radiofrequenztherapie: Oberarme zum Schmelzen bringen

Bei der Radiofrequenztherapie handelt es sich ebenfalls um einen nichtinvasiven Eingriff. Statt Ultraschall nutzt er allerdings Radiowellen, um das Fettgewebe gezielt zu beeinflussen und überschüssige Polster abzubauen. Zusätzlich regt diese Methode unter anderem die körpereigene Kollagenproduktion an und hat deshalb auch einen leicht straffenden Effekt auf die Haut. Mithilfe eines speziellen Gerätes gibt der Facharzt Radiowellen zwischen zehn und 45 Minuten lang an die Haut ab. Diese





01

**a:** Vor dem Eingriff hängt erschlafftes Gewebe herab.

**b:** Nach der Behandlung besitzt der Arm wieder mehr Form und die Haut ist gestrafft.

© Dr. med. Joachim Graf von Fickenstein

Energie wandelt sich im Gewebe in Wärme um, regt so den Metabolismus an und bringt Fettzellen regelrecht zum Schmelzen. Anschließend werden diese vom Körper abtransportiert und auf natürlichem Wege ausgeschieden. Zwar lässt sich ein erstes Ergebnis – wie eine straffere Haut – schon einige Tage nach der ersten Anwendung erkennen, das Endergebnis tritt allerdings erst nach ein bis zwei Monaten ein. Für ein optimales Resultat sollten sich Patienten etwa sechs- bis achtmal in einem Vier-Wochen-Rhythmus behandeln lassen. Patienten sind nach jeder Behandlung sofort wieder gesellschaftsfähig, eventuell können vorübergehende Rötungen und Schwellungen an den Armen entstehen. Wie bei grundsätzlich allen rein ästhetischen Eingriffen sollten Patientinnen auch bei dieser Behandlung nicht schwanger sein. Außerdem sollten keine Herz-Kreislauf-Probleme oder gar ein Herzschrittmacher vorhanden sein.

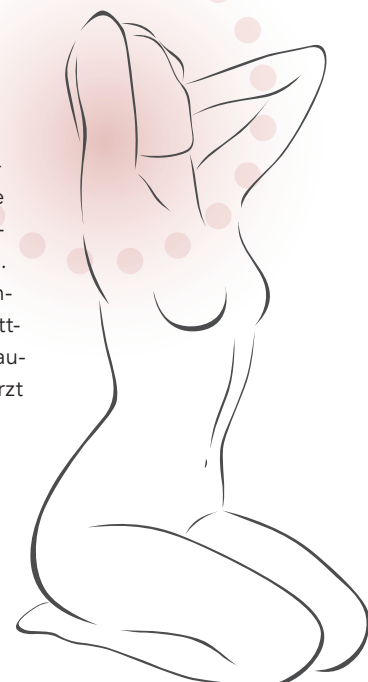
### Kryolipolyse: Fettzellen einfrieren

Neben dem Einsatz von Wärme greift die Ästhetik bei der Bekämpfung von Fettzellen auch auf Kältetherapien zurück. Bei einer Kryolipolyse nutzen Ärzte einen speziellen Kühl-Applikator, der das gewünschte Gewebe mithilfe eines Vakuums einsaugt und die betroffene Stelle auf bis zu minus neun Grad Celsius herabkühlt. Dadurch kommt es zur Apoptose – dem sogenannten programmierten Zelltod der Fettzellen. Das freigesetzte Fettgewebe wird anschließend über die Leber abgebaut. Während der Behandlung schützt ein spezielles Kälteschutz Tuch die Haut sowie das umliegende Gewebe. Für ein optimales Ergebnis braucht es zwei bis drei Sitzungen mit einem Abstand von mindestens sechs Wochen. Da der Körper die Fettzellen schrittweise abbaut, handelt es sich um

einen sehr schonenden Vorgang, der der Haut ausreichend Zeit gibt, sich dem Gewichtsverlust anzupassen. So lassen sich kleine bis mittelgroße Fettpolster optimal entfernen. Das Ergebnis lässt sich nach acht bis zwölf Wochen erkennen – dann erst hat der Körper die abgestorbenen Fettzellen abgebaut. Patienten sind sofort nach der nichtinvasiven Behandlung wieder gesellschaftsfähig, es können allerdings blaue Flecken, ein kurzzeitiges Taubheitsgefühl oder schwache Schmerzen wie nach einer leichten Prellung entstehen. Damit die Fettzellen problemlos vom Körper abgebaut werden können, sollten keine Erkrankungen der Lymphdrüsen vorliegen.

### Liposuktion: Problemzonen absaugen

Leiden Betroffene unter größeren Fettpolstern oder sogar krankhaften Ansammlungen wie bei einem Lipödem, sind die bereits genannten Methoden überfordert. Dann empfiehlt sich immer eine Liposuktion. Die gängigste Methode ist eine Liposuktion mit Tumeszenz-Lokalanästhesie. Häufig wird diese mit dem sogenannten Water Jet kombiniert, der das Fettgewebe sehr schonend für die Absaugung vorbereitet. Dafür spritzt der Arzt die Tumeszenz-Flüssigkeit mithilfe kleiner Kanülen in das Unterhautfettgewebe der betroffenen Bereiche. Durch das Aufschwemmen lösen sich die Fettzellen vom restlichen Bindegewebe. Eine Vakuumpumpe saugt dann die

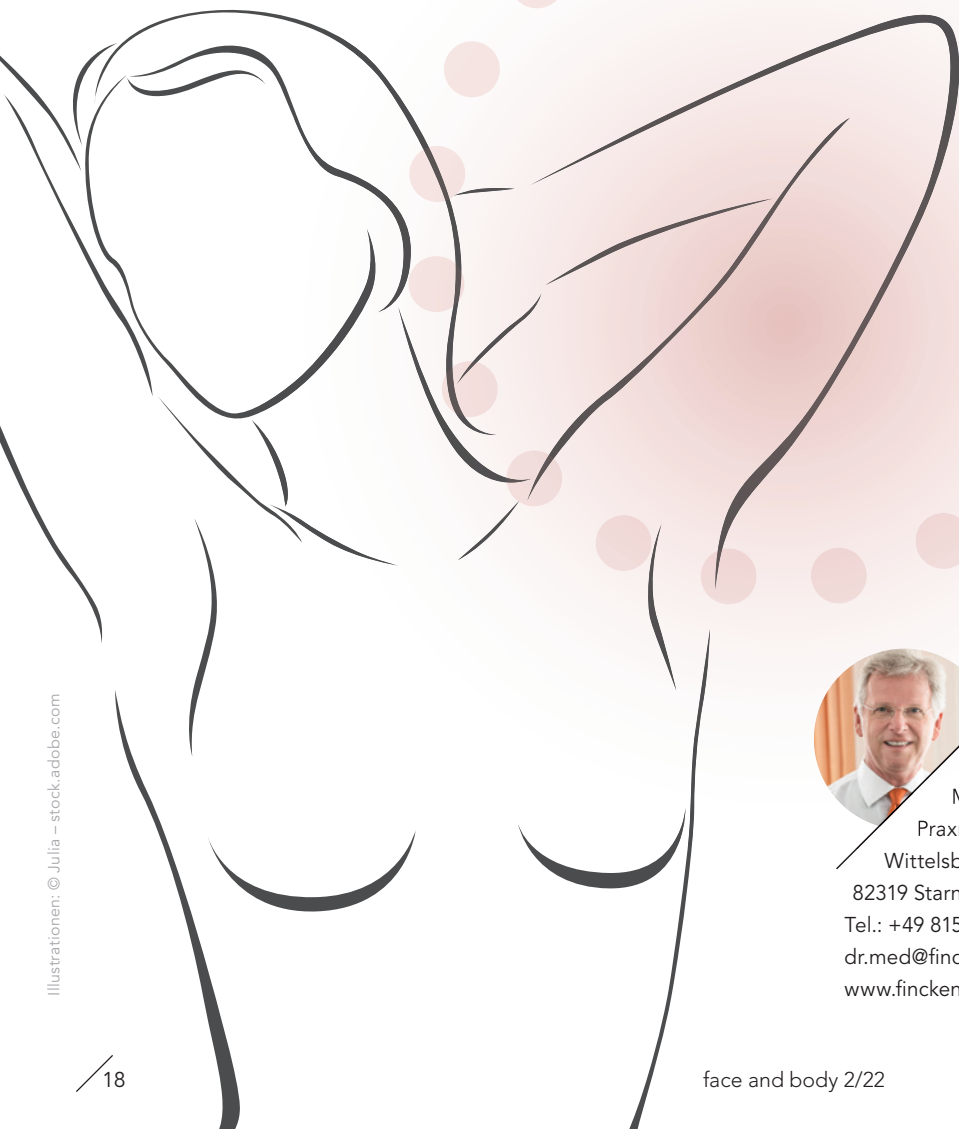


gelockerten Zellen ab. Das enthaltende Adrenalin in der Tumeszenz-Lösung sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen, sodass Blutungen während des Eingriffs sehr gering ausfallen. Zur Behandlung an den Oberarmen ist nur eine Sitzung notwendig, die zwischen 30 und 60 Minuten dauert. Da es sich bei der Liposuktion um einen minimalinvasiven Eingriff ohne Schnitte handelt, haben Patienten danach keine großen Einschränkungen zu befürchten. Für etwa zwei Wochen können prellungs- oder muskelkaterähnliche Beschwerden auftreten. Außerdem sollte der Bereich für bis zu zwei Wochen geschont werden. Zudem kann die Regeneration zusätzlich durch Lymphdrainagen unterstützt werden. Nach etwa zwei bis drei Monaten wird das Endergebnis sichtbar. Mit dem behandelnden Arzt muss im Vorfeld geklärt werden, ob die Voraussetzungen für eine Fettabsaugung erfüllt sind.

### Hautstraffung: Hautüberschuss beseitigen

In manchen Fällen bedarf es nach einer Liposuktion außerdem einer Hautstraffung, da sich eine Fettabsaugung nur auf die Menge der Fettzellen auswirkt und nicht auf den Zustand der Haut. Wenn die Oberarmhaut sich nicht von allein ausreichend zurückbildet, bleiben die unerwünschten Winkearme weiterhin bestehen. In diesen Fällen

kommt es ohne zusätzliche Hautstraffung zu keinem befriedigenden Ergebnis. Der Eingriff dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten und findet unter Dämmer Schlaf und Lokalanästhesie statt. Er lässt sich meistens ambulant durchführen, sodass eine Übernachtung in einer Klinik nicht notwendig ist. Überschüssige Haut und gegebenenfalls auch Fettzellen entnimmt der Facharzt bei der Hautstraffung über einen Schnitt, der von der Achselhöhle ausgeht. Wenn es viel Gewebe zu entfernen gibt, kann der Schnitt auch bis zum Ellenbogen reichen. Da sich die Narbe allerdings versteckt auf der Innenseite des Arms befindet, fällt sie in der Regel wenig auf. Damit sie gut verheilt, ist dennoch eine konsequente Narbenpflege notwendig. Schwellungen, leichte Schmerzen und kleine Blutergüsse sind in den ersten Tagen nach der Behandlung normal. Sie verschwinden nach gut zwei Wochen wieder. Um den behandelten Bereich ausreichend zu schonen, empfiehlt es sich, nach dem Eingriff mindestens drei Wochen auf Sport zu verzichten, bei dem die Arme in Bewegung sind, und keine schweren Gegenstände zu tragen. Zudem sollten Patienten eine feste Kompressionsbandage tragen, die das Gewebe stützt. In der Regel sind Patienten nach zwei bis vier Wochen wieder gesellschaftsfähig. Für ein optimales Ergebnis und einen reibungslosen Verlauf sollten Interessierte grundsätzlich bei allen Behandlungsmöglichkeiten darauf achten, einen erfahrenen Facharzt aufzusuchen.

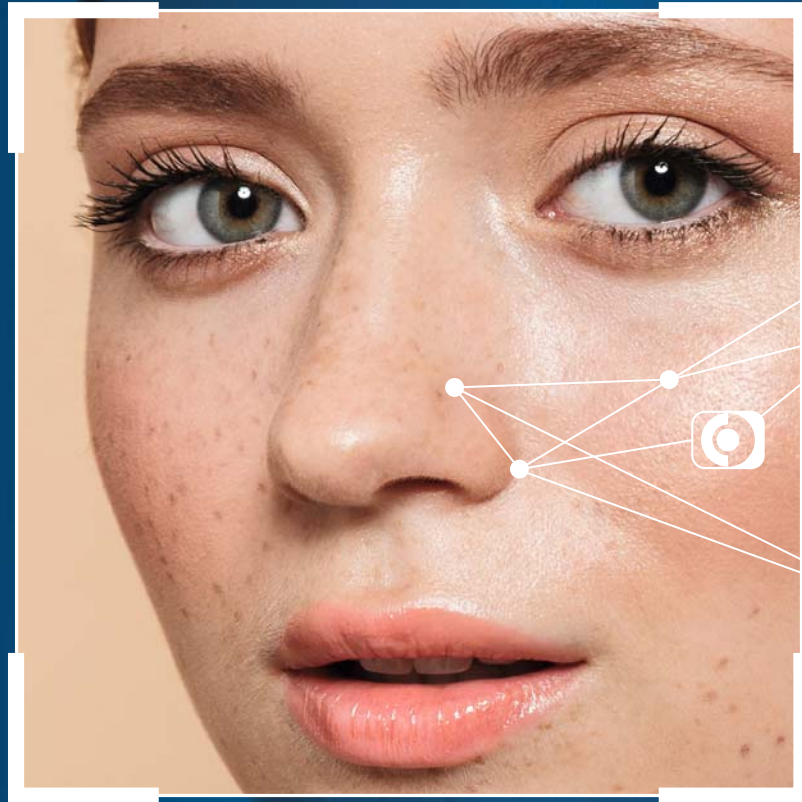


Dr. med. Joachim  
Graf von Finckenstein  
Facharzt für Plastische und  
Ästhetische Chirurgie,  
Medizinischer Leiter der  
Praxisklinik in den Seearkaden  
Wittelsbacherstraße 2a  
82319 Starnberg  
Tel.: +49 8151 29968  
dr.med@finckenstein.de  
www.finckenstein.de

Infos zum Autor



# IMAGE IS EVERYTHING



**3D**

**AI**

Das fortschrittlichste Portfolio an Bildgebungs-lösungen – von KI-gesteuerten iPad-Anwendungen bis hin zur Ganzkörper-3D-Fotografie. Canfield hat die richtige Lösung für Ihre Praxis.

Alle unsere Bildgebungssysteme basieren auf einer gemeinsamen Patientenbildakte und sind vollständig integriert, um Ihren Arbeitsablauf zu optimieren. Canfield bietet Vertrieb und Support in 65 Ländern und ist bekannt für seinen hervorragenden Service.




**VECTRA<sup>H2</sup>**

**VISIA**



Erfahren Sie mehr unter:  
[www.canfieldsci.com](http://www.canfieldsci.com)

 [canfieldscientificgermany](https://www.instagram.com/canfieldscientificgermany)  [Canfield Scientific Deutschland](https://www.facebook.com/CanfieldScientificDeutschland)  [Canfield Scientific](https://www.linkedin.com/company/CanfieldScientific)  
VECTRA, VISIA, Reveal, IntelliStudio, HairMetrix und Mirror sind eingetragene Marken von Canfield Scientific, Inc.

**Interesse geweckt?**

 [sales.europe@canfieldsci.com](mailto:sales.europe@canfieldsci.com)  
 **+49 (0) 521 329 856 0**