

In sehr entstellenden Fällen Fettentfernung durch Operation. (Längsschnitt auf der Innenseite.)

Zu dünne Arme: Bestes Mittel dagegen ist Mastkur. Hier fehlt das Fett, während gute Muskulatur meist vorhanden ist.

Unerlässlich ist die tägliche Massage mit Fettcreme. Zwei bis dreimal die Woche sollten die Ellbogen mit Oel eingerieben werden, um die Haut geschmeidig zu machen.

Beim täglichen Baden ist der Gebrauch von Luffah empfehlenswert. Luffah ist weder zu weich, noch zu hart und läßt sich durch öfteres Auskochen gut sauber halten. Auch die mittelharten Badebürsten und Frottierapparate sind geeignet, aber nur bei völlig gesunder Haut.

Die Finger können durch tägliche Massage ebenfalls sehr verschönt werden. Es gibt auch Fingerformer.

Pflege der Beine.

Die schweren Formen der Knochenveränderungen, der X- und O-Beine, gibt es glücklicherweise in unserem Zeitalter der Rachitisbekämpfung immer seltener. Solche Fälle gehören immer vor den Facharzt und lassen sich sehr gut operativ behandeln.

Uebrigens sind X-Beine in sehr schwach ausgebildeter Form für die Frau normal.

Bei zu dicken Beinen kann es sich um verschiedene Ursachen handeln:

1. zu viel Fett
2. zu starke Muskulatur



Phot. ParAmount

Fay Wray massiert ihre Arme mit Öl

3. Stauungserscheinungen im Unterhautzellgewebe.

Massage wirkt sehr günstig gegen Stauungsbeschwerden. Ebenfalls bei zu fettreichen Beinen, indem die schwache Muskulatur gestärkt und die Umrisse veredelt werden.

Aber Vorsicht beim Massieren zu muskulöser Beine!

Sehr gut für Frauen, deren Unterschenkel tagsüber leicht anschwellen:

Nachts die Beine wickeln und das Fußende des Bettes höher stellen. Oder die Füße auf ein Fußkissen legen.