

# „Rich Girl Arms“: Elegante Oberarme sind der neue Schönheitstrend

Wie man sie bekommt – und warum es auch viel Kritik gibt

„Rich Girl Arms“ (zu Deutsch: *Arme eines reichen Mädchens*) ist das Schönheitsgebot der Stunde. Die Bezeichnung steht für definierte Oberarme – ohne allzu muskulös zu wirken. Der Trend macht aktuell in Hollywood und auf Social Media die Runde, Stars wie Hailey Bieber tragen ihre Arme so stolz durch die Gegend wie zuvor ihre Designer-Handtaschen, schreibt das Modemagazin „Elle“.

Und weiter: „Damit sind „Rich Girl Arms“ mehr als ein Beauty-Ideal, sie sind ein Statussymbol.“ Diese Arme, so die Botschaft, verraten auf einen Blick: Diese Person hat Geld und Disziplin. Denn Oberarme wie diese bekommt man nicht, indem man sich dünn spritzt oder mit Implantaten nachhilft. Hier wird ein elitärer Lifestyle gepflegt – mit jeder Menge Zeit und teuren Übungsstunden.

Wobei das gar nicht unbedingt nötig ist, sagt Matthias Kirchmayr, Sportwissenschaftler bei Prinz Fitness in den Linzer Promenaden

Galerien. Die Armmuskulatur werde mit Beugeübungen aktiviert. „Bei vielen Geräten im Fitnessstudio ist das automatisch der Fall, man kann aber auch einfach Hanteln benutzen“, so Kirchmayr.

Er empfiehlt, zwei bis drei Mal pro Woche zu trainieren, je drei Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen.

„So lange, bis man an seine Grenzen kommt. Daran erkennt man, dass der Muskel gefordert ist.“

Und wie lange dauert es, um Erfolg zu sehen? „Das kommt unter anderem auf das Ausgangsgewicht an, auf die Ernährung und die Genetik“, sagt Kirchmayr. „Wenn man anständig und regelmäßig trainiert, kann man aber schon nach einem Monat Veränderungen sehen.“

Bei allen positiven Effekten, die Krafttraining mit sich bringt, regt sich aber auch Kritik an dem Trend. Viele sehen darin einen weiteren Schritt auf dem Weg zum Optimierungswahn. Außerdem sei die ständige Betonung von Problemzonen beim weiblichen Körper zutiefst sexistisch und sollte in Zeiten von Body Positivity längst überholt sein, lauten nur einige der Kommentare. *(had)*

➕ „Oberarme als Statussymbol. Brauchen wir das?“ Lesen Sie dazu das **Pro & Contra auf Seite 19**.

## „Rich Girl Arms“: Elegantere Oberarme sind der neue Schönheitstrend



### A) Vor dem Lesen

- Sehen Sie sich auf Social Media oder in Werbungen Beispiele an, in denen Körper bewusst präsentiert werden. Notieren Sie Gemeinsamkeiten bei der Darstellung.
- Sammeln Sie in Partnerarbeit Begriffe oder Assoziationen, die Ihnen rund um Fitness, Schönheit und Körperoptimierung häufig begegnen (z. B. „glow-up“ oder „clean girl“). Ordnen Sie diese anschließend nach positiven und kritischen Assoziationen.
- Diskutieren Sie, wodurch bestimmte Körpermerkmale in sozialen Medien plötzlich zum Trend werden.



### B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Beschreiben Sie den Trend der „Rich Girl Arms“ in eigenen Worten.
- Arbeiten Sie heraus, weshalb der Trend nicht nur als Schönheitsideal, sondern auch als Statussymbol dargestellt wird.
- Erläutern Sie die geäußerte Kritik am Trend im Zusammenhang mit Schönheitsdruck und gesellschaftlichen Erwartungen an den weiblichen Körper.
- Nehmen Sie Stellung zu der Aussage, dass Körpertrends auf Social Media gleichzeitig motivieren und unter Druck setzen können.



### C) Weiterführende Aufgaben

- Arbeiten Sie in Kleingruppen zusammen und sammeln Sie aktuelle Trends rund um Fitness, Körper oder Schönheit auf Social Media.
- Ordnen Sie Ihre Beispiele zwei Bereichen zu:
  - motiviert mich
  - setzt mich unter Druck
- Formulieren Sie drei Kriterien für einen verantwortungsvollen Umgang mit Fitness- und Schönheitstrends auf Social Media.