



**VDÄPC**  
VEREINIGUNG DER DEUTSCHEN  
ÄSTHETISCH-PLASTISCHEN CHIRURGEN



---

Fachbeitrag auf myBody.de: Die VDÄPC informiert über die ganzheitliche Körperperformance

---

## VDÄPC Trendcheck

---

### #3 Body-Styling

Text: Alexandra Schweickardt, VDÄPC



**Eine schlanke und ebmäßige Körpersilhouette ist der Traum vieler Frauen und Männer. Sich im eigenen Körper wohlfühlen und dabei auch noch gut aussehen, das ist die Kunst. Glücklicherweise stehen uns heutzutage vielfältige sehr schonende Behandlungsmöglichkeiten und -verfahren zur Verfügung um harmonische und ganzheitliche Effekte zu erzielen.**

Dabei geht ein neuer Trend eindeutig in Richtung ganzheitliche Körperperformance, so die Beobachtung der VDÄPC. Die Gestaltung des eigenen Körpers ist en vogue und nun durch verschiedene formgebende Verfahren auch auf immer sanftere und verträgliche Weise möglich geworden.

Wer möchte ich sein und wie will ich dabei aussehen? Steht das Comeback der üppigen 90er für mich weit oben auf der To-do-Liste oder doch eher der Natural-Look? Von der zarten Modellierung des Dekolletés mit Eigenfett bis hin zum Wunsch nach einer High-Definition-Liposuction (Fettabsaugung) – im Vordergrund steht für viele Frauen oft die gezielte Definierung einzelner Körperpartien, um ein gesamtharmonisches Körperbild zu erreichen. Für eine stabile Balance innen und außen und ein gesundes Selbst- und Körperbewusstsein gehört jedoch – wir wissen es alle – nebst Sport und Bewegung sowie gesunder, vollwertiger Ernährung auch eine tägliche Portion Gelassenheit dazu. Denn aktuelle Studien zeigen auf, dass vor allem in Sozialen Medien vorgeführte Schönheitsideale mitunter auch zu Beauty-Eingriffen verleiten können. Doch jeder Körper ist von Natur aus individuell, sodass wir uns jede für sich und doch irgendwie gemeinsam auf den Weg zu unserem ganz persönlichen und selbstbestimmten Beauty-Konzept begeben können, ganz ohne Optimierungsspirale.

## **Körperperformende Verfahren**

Bei hartnäckigen Pölsterchen in den klassischen Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberarme können Patient:innen mit Anwendungen wie Emsculpt® die modernste Technik für einen gleichzeitigen Fettabbau und Muskelaufbau nutzen. Nicht nur für Sportler:innen zum Finetuning, sondern auch für alle, die ihren Körper in Schwung bringen bzw. nach langen Tagen im Homeoffice wieder in Fahrt kommen möchten, eignet sich die Kombinationsbehandlung, bei welcher die HIFEM-Technologie („High Intensity Focused Electromagnetic“) für den Muskelaufbau und eine Radiofrequenzapplikation für den Fettabbau zeitgleich stattfinden können. Des Weiteren sorgt die Behandlung vorbeugend für eine stärkere Körpermitte und frische Bewegungsenergie im Alltag.

„Für viele sind die Oberarme, der Rücken und das Doppelkinn Problemzonen, denen man mit herkömmlichen Ansätzen nur schwer zu Leibe rücken kann. Mit Behandlungsmethoden wie dem innovativen Coolsculpting®, bei dem Fettzellen eingefroren und dann vom Körper abgestoßen werden, können wir auch schwierige Stellen gezielt verschlanken, Fettgewebe abbauen und das Gewebe straffen“, erläutert der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie Holger Fuchs aus Hamburg. „Auch mit dem Microneedling – vielen sicher bereits aus der Gesichtsanwendung bekannt – können wir sehr natürliche Glättungseffekte am Körper bewirken sowie Unebenheiten und Narben verbessern“, ergänzt das VDÄPC-Mitglied. Für langanhaltende und dauerhafte Ergebnisse kann eine gezielte Kombination von Liposuktion und Lipofilling zum Modellieren der gewünschten Körperkonturen sinnvoll sein. „Uns ist besonders wichtig, vor jeder Behandlung eine

umfangreiche fachliche Beratung und Aufklärung mit den Patient:innen durchzuführen. Oft sind die Möglichkeiten und Risiken nicht bekannt und individuelle Wünsche unrealistisch. Zu unserem Job gehört es daher, vertrauensvoll und ehrlich aufzuklären. Dazu müssen wir manchmal unbequeme Wahrheiten aussprechen, um die medizinisch sinnvollsten Optionen herauszufiltern – aber das sind wir unseren Patient:innen auch schuldig“, so der Hamburger Facharzt.

## Fazit: Body-Styling

Body-Styling zielt auf körperliche Harmonie und ebenmäßige Schönheit durch Hervorhebung beziehungsweise den Ausgleich bestimmter Körperproportionen ab. Es eignet sich vor allem dann, wenn es um das Setzen von Akzenten oder bestimmten Konturen geht, die durch Sport und gesunde Ernährung kaum oder nicht zu erreichen sind. Auch unliebsame Dellen und Fettansammlungen können so auf sanfte Weise nachhaltig verringert oder zum Verschwinden gebracht werden. Damit man sich mit der Entscheidung auch wirklich wohlfühlt, kann es helfen, die gewünschten Beauty-Eingriffe gut zu planen und abzuwägen – und sich auch Zweitmeinungen von Experten einzuholen. Die VDÄPC rät, Schritt für Schritt vorzugehen und sich nicht zu viele Eingriffe auf einmal vorzunehmen.

## Über die VDÄPC

---

Die **Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC)** ist die größte Fachgesellschaft Ästhetischer Chirurgen in Deutschland. Die Mitglieder der VDÄPC sind sowohl niedergelassene Ärzte als auch Klinikärzte auf dem Fachgebiet Plastische und Ästhetische Chirurgie. Qualitätssicherung und Patientensicherheit stehen bei der VDÄPC an erster Stelle. So bilden sich VDÄPC-Mitglieder über die Ausbildung zum Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie hinaus kontinuierlich weiter, um das fachliche Wissen und die praktischen Fertigkeiten auf einem konstant hohen und aktuellen Niveau zu halten.  
[www.vdaepc.de](http://www.vdaepc.de)

---

### Hinweise zu dieser Veröffentlichung

Dieser Artikel wurde auf dem unabhängigen Informationsportal **myBody.de** veröffentlicht.

Unter dem Titel

#### **„VDÄPC Trendcheck: #3 Body-Styling“**

beleuchtet die VDÄPC den aktuellen Trend zur ganzheitlichen Körperformung mit modernen, schonenden Verfahren. Immer mehr Menschen wünschen sich eine definierte Silhouette – ganz individuell und im Einklang mit dem eigenen Körpergefühl. Verfahren wie Emsculpt®, Coolsculpting® oder Microneedling ermöglichen es, gezielt hartnäckige Fettdepots zu behandeln und natürliche Konturen zu betonen. Dabei steht die medizinische Aufklärung im Fokus: realistische Ziele, fachliche Beratung und eine gesunde Balance aus Selbstfürsorge und Ästhetik. Die VDÄPC rät, Beauty-Eingriffe gut zu planen und den eigenen Weg zum Wunschkörper bewusst und schrittweise zu gestalten.

#### **Quelle:**

Das Original des Fachbeitrags finden Sie auf myBody.de unter:

<https://www.mybody.de/bodystyling-vdaepe-trendcheck-mabelle.html>

© myBody.de / VDÄPC

**Fotos:** Maksim Vostrikov | Shutterstock

