



Dr. med. Matthias Koller

# Moderne SCHÖNHEITS- MEDIZIN

WARUM  
WENIGER OFT  
MEHR IST

Attraktiv bleiben, natürlich aussehen

Ästhetische Chirurgie und Behandlungen,  
Lebensstil, Ernährung

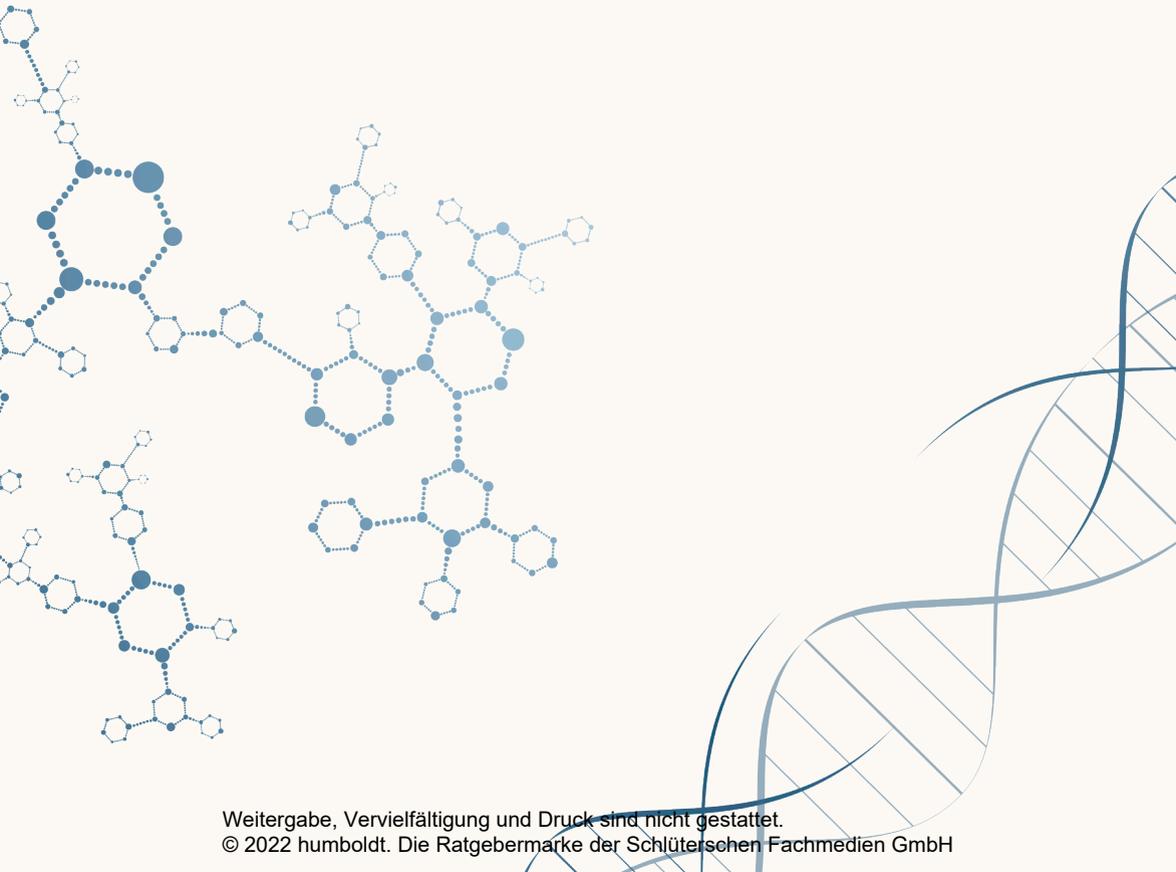
Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

**humboldt**

# Sie erhalten Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die moderne Beauty-Medizin:

- Was lässt Sie natürlich attraktiv aussehen?
- Welche Operationen erzielen die besten Ergebnisse?
- Welche Eingriffe sollte ich nicht vornehmen lassen?
- Wie erkenne ich einen guten Beauty-Doc?
- Welche ästhetischen Behandlungen ohne OP sind wirklich sinnvoll?
- Welche Wirkstoffe für eine jugendliche und gesunde Haut gibt es?
- Wie helfen mir Vitamine und Co. als Anti-Aging von innen und außen?
- Welcher Lebensstil hält mich lange jugendlich und gesund?
- Welche Behandlung darf wieviel kosten?



**DR. MED. MATTHIAS KOLLER**

# Moderne Schönheitsmedizin

**Attraktiv bleiben, natürlich aussehen**

**Ästhetische Chirurgie und Behandlungen,  
Lebensstil, Ernährung**



**WARUM  
WENIGER OFT  
MEHR IST**

#### 4 **VORWORT**

#### 7 **DIE GANZHEITLICHE SCHÖNHEITSMEDIZIN**

##### 8 **Nicht nur für die Reichen und Schönen**

8 Am Anfang steht meist ein Leidensdruck

9 Eine Operation muss sinnvoll sein

12 Einsatzgebiete nicht operativer Methoden

##### 13 **Weniger ist oft mehr**

13 Unterschiedliche Beweggründe berücksichtigen

14 Es ist gut, wenn man nichts sieht

##### 16 **Was ist Schönheit?**

16 Schönheit ist nicht messbar

17 Schönheit ist individuell

#### 19 **METHODEN DER GANZHEITLICHEN SCHÖNHEITSMEDIZIN**

##### 20 **Ästhetische Chirurgie: Die besten Operationen**

21 Hier besser nicht operieren

23 Voraussetzungen für eine Schönheits-OP

27 Operationen, die oft zu einem sehr guten Ergebnis führen

42 Operationen, die man mit Bedacht wählen sollte

50 OP-Auswüchse: Nicht jede Operation ist sinnvoll

58 Einen guten Spezialisten finden

##### 62 **Ästhetische Behandlungen: Gute Ergebnisse ohne Operation**

62 Heute populärer als Facelifting

63 Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt

65 Regelmäßige Behandlungen notwendig

66 Behandlungen für Gesicht, Hals und Haare

77 Behandlungen für den Körper

83 Behandlungen, die man mit Bedacht wählen sollte

- 86 **Hautkosmetik: Moderne Wirkstoffe wirken**
- 87 So wirkt Kosmetik auf unserer Haut
- 87 Welche Pflege ist für mich am besten?
- 88 Moderne Wirkstoffe unter der Lupe
- 92 Die Vorteile von Pflanzenkosmetik
  
- 100 **Nahrungsergänzungsmittel: Anti-Aging für Haut und Haare**
- 100 Braucht man Nahrungsergänzungen?
- 103 Mikronährstoffe unter der Lupe
- 109 Aminosäuren unter der Lupe
  
- 114 **Unser Lebensstil: Wichtiger Baustein für ein gutes Aussehen**
- 114 Beautyfood: Essen für die Schönheit
- 123 Körperliches Training: Jungbrunnen für unser Gewebe
- 126 Mehr als eine Worthülse: Schönheit strahlt von innen heraus
- 130 Ausstrahlung macht schön
  
- 131 **Top 11: Meine ganzheitliche Schönheitsmedizin**
  
- 135 **Ein Wort zum Schluss**
- 136 **Dankesworte**
- 137 **Register**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich werde manchmal gefragt, wie man beschließt, Schönheitschirurg zu werden. Oder wie man überhaupt Schönheitschirurg wird. Manchmal fragt man sich das auch selbst, besonders in den seltenen Momenten, wo man zurückblickt. In meinem Leben kramte ich selten in der Vergangenheit, mein Leben war stets nach vorne ausgerichtet. Bis mir klar wurde, dass vorne eigentlich nur irgendwann der Tod wartet und man besser in der Gegenwart lebt und ab und zu einen Blick in die Vergangenheit wirft, um die Gegenwart zu reflektieren.

Schönheitschirurg wird man nicht über Nacht, so viel ist mal sicher. Und eigentlich mag ich den Begriff nicht, denn die korrekte Fachbezeichnung ist Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie. Da beginnt auch die Reise für jeden, der diesen Beruf einmal erfolgreich und seriös ausüben will: mit der Ausbildung zum Facharzt für Plastische Chirurgie.

Während der sechsjährigen Facharztausbildung erlernt man zunächst die Rekonstruktive Chirurgie. Sie wird auch wiederherstellende Chirurgie genannt und dieser Begriff beschreibt am besten, worum es in der Plastischen Chirurgie geht: etwas wiederherzustellen, was verloren gegangen ist. Sei es durch einen Unfall oder durch die Entfernung eines Tumors. Gewebe wird durch ein Gewebe an anderer Stelle des Körpers ersetzt, oft mit mikro-

chirurgischen Methoden. In diesen Operationen erlernt man sein chirurgisches Handwerk, das man für die Schönheitschirurgie braucht. Die Ästhetische Chirurgie ist ein Teilbereich der Plastischen Chirurgie. Irgendwann im Laufe des Werdeganges muss man sich entscheiden, in welche Richtung man sich spezialisieren will. Bei mir war es die Schönheitschirurgie.

Sie hinter die Kulissen blicken lassen, mit Klischees aufräumen und die Schönheitsmedizin auch kritisch betrachten; vor Auswüchsen warnen und zeigen, welche Behandlungen und Operationen sinnvoll sein können. Das ist meine Intention für dieses Buch. Ich möchte, dass Sie nach dem Lesen wissen, was Sie tun können, um lange attraktiv zu bleiben.

Ihr

**Matthias Koller**

[www.drmatthiaskoller.com](http://www.drmatthiaskoller.com)

PS: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich in meinem Buch die männliche Form gewählt. Selbstverständlich beziehen sich Personenbezeichnungen jedoch gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.





Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.  
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

# DIE GANZHEITLICHE SCHÖNHEITSMEDIZIN

Attraktiv zu sein und attraktiv zu bleiben, ist ein weit verbreiteter Wunsch, den keinesfalls nur oberflächliche Menschen hegen. Es sind Menschen wie du und ich, die eine Verbesserung ihres Aussehens anstreben. Natürlichkeit ist dabei klar im Trend. Lippen wie ein Schlauchboot, riesige Brüste oder eine künstliche Wadenmuskulatur – Eingriffe wie diese sind die absolute Ausnahme und werden von mir abgelehnt. Weniger ist auch in Sachen Schönheit oft mehr. Natürlichkeit vor Veränderung, attraktiv bleiben, anstatt krampfhaft schön zu werden, lautet meine Devise.



## Nicht nur für die Reichen und Schönen

Seit über fünfzehn Jahren beschäftige ich mich mit Schönheitsmedizin. Zu mir kommen täglich Menschen, die sich eine Verbesserung ihres Äußeren wünschen. Sie haben die unterschiedlichsten Beweggründe. Es sind Menschen wie du und ich, Menschen mit Tiefgang und so individuell und bunt, wie eben die Menschheit ist. Sie passen nicht in das Klischee, das man ihnen so häufig aufdrückt: Sie sind nicht oberflächlich.

Attraktiv zu sein und attraktiv zu bleiben, ist vielmehr ein weit verbreiteter Wunsch. Schon die alten Römer und Griechen kannten die Schönheitsmedizin. Von jeher wurde dem Streben nach Schönheit gerne etwas Anrühiges angelastet. Dies war fast immer religiös motiviert und fand seinen Höhepunkt im Mittelalter.

## Am Anfang steht meist ein Leidensdruck

Eine gute Schönheitsmedizin unterscheidet sich von dem, was das Klischee beschreibt.

Aber nochmals: Attraktive Menschen sind nicht oberflächlich, genauso wie Gegner der Schönheitsmedizin nicht automatisch Tiefgang haben. Eines habe ich als Arzt, der täglich vielen Menschen in einer Vertrauenssituation begegnet, gelernt: Es gibt nicht nur schwarz oder weiß. Klischees sind nur der Versuch, etwas für sich selbst einzuordnen und verständlich zu machen. Aber sie sind die engstirnigste Art und Weise, wie man sich einem Thema widmen kann. Die alltägliche Schönheitsmedizin unterscheidet sich

grundlegend von dem, was das Klischee beschreibt. Es kommen nicht nur die „Reichen und Schönen“, sondern Menschen aus allen Berufen und Einkommenschichten. Ausgefallene Wünsche sind eine Seltenheit. Im Gegenteil, die Wünsche sind in den allermeisten Fällen nachvollziehbar und sinnvoll. Der Beweggrund für eine Operation oder Behandlung ist nicht durch einen Druck von außen bestimmt – meist versucht das persönliche Umfeld sogar, einen davon abzubringen –, sondern durch einen starken inneren Wunsch, der sich über eine längere Zeit aufgebaut hat.

Menschen mit einer gesunden Psyche lassen sich nicht aus „Spaß“ oder wegen einer Modererscheinung operieren. Solche Patienten sollte ein seriöser Arzt erkennen und ihnen von einem Eingriff abraten. Einen guten Schönheitschirurgen erkennt man also nicht nur an den Operationen, die er durchführt, sondern auch an den Eingriffen, die er ablehnt.

## Eine Operation muss sinnvoll sein

Eine Operation wird meiner Erfahrung nach dann angestrebt, wenn ein hoher Leidensdruck besteht. Dieser ist weit höher als der bloße Wunsch, „schöner“ zu werden. Vielmehr steckt ein körperlicher Makel dahinter, den Patienten als so stark empfinden, dass über längere Zeit (zumindest Monate oder Jahre) der Wunsch nach einer Korrektur dieses Makels in einem Beratungsgespräch beim plastischen Chirurgen mündet.

Dieser hat nun die Aufgabe, im Erstgespräch herauszufinden, ob die Indikation für eine Operation gegeben ist. Der Wunsch alleine ist also nicht ausreichend, der Arzt muss überprüfen, ob eine Operation sinnvoll ist. Sie ist es dann, wenn dadurch die Lebensqualität des Patienten verbessert wird.

Damit dieses Kriterium erfüllt werden kann, muss natürlich auch ein klinischer Befund vorhanden sein. Wenn zum Beispiel

Einer Operation geht meist ein hoher Leidensdruck voraus.

ein Patient behauptet, er leide sehr unter seinem Nasenhöcker, und es ist keiner zu sehen, deckt sich der objektive Befund nicht mit der subjektiven Wahrnehmung. Liegt der vom Patienten angesprochene Befund vor, muss überprüft werden, ob sein Leidensdruck zum Befund passt. Um bei dem Beispiel mit der Nase zu bleiben: Handelt es sich um einen eher moderaten Höcker und ist dagegen der beschriebene Leidensdruck so groß, dass ein normales Leben nicht mehr möglich scheint, besteht eine Diskrepanz, die einer weiteren psychologischen Abklärung bedarf: denn dann wäre das Problem nicht durch eine Operation gelöst, weil es sich höchstwahrscheinlich um eine psychische Erkrankung (z. B. Körperwahrnehmungsstörung) handelt.

Ist aber der Wunsch nachvollziehbar, sind noch zwei weitere Dinge von Bedeutung, bevor ein OP-Termin besprochen werden kann:

- Ist es technisch möglich, dem Patienten zu helfen? Gibt es also eine geeignete Operationsmethode, die den Makel aufhebt und das Erscheinungsbild verbessert? Dies ist eine rein technisch-chirurgische Fragestellung, die der Arzt aufgrund seiner Erfahrung für sich beantwortet.
- Ist die Erwartung des Patienten an das Ergebnis der Operation realistisch? Hier ist es wichtig, in den Menschen hineinzuhören und durch konkrete Fragestellungen herauszufinden, ob eine Zufriedenheit nach der Operation überhaupt wahrscheinlich ist.

Heikel ist es immer, wenn Patienten eine Vorstellung vom Ergebnis haben, die eigentlich nichts mit ihrem eigenen Körper zu tun hat. Wenn also das Wunschbild völlig losgelöst von der eigenen Person ist. Als würde man sich ein „neues“ Körperteil wünschen. Zu dieser Kategorie zählen zum Beispiel Patienten, die mit Fotos von Hollywood-Stars in die Ordination kommen. Das ist zum Scheitern verurteilt, denn die Schönheitschirurgie kann vieles

verbessern und harmonisieren, sie kann und soll aber nichts „Neues“ erschaffen. Jede chirurgische Planung muss immer vom Istzustand ausgehen. Nur das, was vorhanden ist, kann harmonisiert werden. Die anatomischen Verhältnisse sind vorgegeben. Die Wahrheit ist zum Glück: Es kommt sehr selten vor, dass Fotos von Stars als Referenz gezeigt werden, vielmehr sind die Erwartungen der meisten Menschen sehr realistisch.

Wann ist also ein gutes OP-Ergebnis möglich?

- Wenn ein nachvollziehbarer Leidensdruck besteht und dieser mit dem Befund (dem Makel) in Einklang zu bringen ist.
- Wenn die Erwartung an das OP-Ergebnis realistisch ist und ein natürliches Ergebnis gewünscht wird.
- Wenn eine geeignete OP-Methode vorhanden ist, die das Problem löst.

Nur das, was vorhanden ist, kann harmonisiert werden.

## Einsatzgebiete nicht operativer Methoden

Bei ästhetischen Behandlungen steht weniger der Leidensdruck im Vordergrund, sondern vielmehr der Wunsch nach Erhalt der Attraktivität. Auch hier gilt aber: Es ist nicht so sehr der Wunsch, „schön“ zu werden, der meine Patienten zu nicht operativen Behandlungen treibt, sondern der Wunsch, Jugendlichkeit und Attraktivität zu bewahren.

Mit sanften Methoden kann der Alterungsprozess der Haut tatsächlich um Jahre hinausgezögert werden.

Und genau da kann die nicht operative ästhetische Medizin viel leisten. Mit sanften Methoden, ohne sichtbare Spuren der Behandlung, kann der Alterungsprozess der Haut tatsächlich um Jahre hinausgezögert werden. Allerdings ist es essenziell, dass Behandlungen wiederholt und mit anderen kombiniert werden. Wer nur einmal zu einer Behandlung kommen möchte, sollte sich das Geld lieber sparen. Denn eine singuläre nicht operative Behandlung hat keinen Sinn.

Die meisten meiner Patienten sind Stammkunden und kommen über viele Jahre regelmäßig mehrmals pro Jahr zu einer Behandlung. Damit lassen sich die besten Ergebnisse erzielen – über eine lange Zeitspanne. Das gewährleistet, dass Haut und Gewebe immer wieder zu einer Selbsterneuerung angehalten werden. Außerdem lassen sich so die natürlichsten Ergebnisse erzielen, da durch die Aufteilung der Behandlungen nie zu viel auf einmal gemacht wird.

## Weniger ist oft mehr

Ich bin Plastischer Chirurg und Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Anti-Aging. Als Plastischer Chirurg bin ich Experte für Schönheitsoperationen und für nicht operative, ästhetische Behandlungen. Und als Anti-Aging-Mediziner bin ich Experte für Ernährung, gesunden Lebensstil und Präventivmedizin. Ich bin selbstständig und habe zwei Praxen in Linz und im Schloss Puchenua bei Linz aufgebaut. Mittlerweile ist mein Team auf über 20 Leute angewachsen.

Warum erzähle ich Ihnen das alles? Wir sind sehr erfolgreich, weil wir eine klare Linie haben: Weniger ist mehr. Natürlichkeit vor Veränderung – attraktiv bleiben, anstatt krampfhaft schön zu werden. Doch wie passt das alles zusammen? Wo man doch immer wieder liest, dass die Schönheitsmedizin „Monster“ hervorbringt?

In diesem Buch will ich Ihnen zeigen, wie es wirklich ist. Ich ermögliche Ihnen einen Blick hinter die Kulissen meiner täglichen Arbeit. Und ich möchte meinen langjährigen Erfahrungsschatz an Sie weitergeben. Sie sollen wissen, wie man wirklich lange attraktiv bleiben kann – ohne sich selbst untreu zu werden.



## Unterschiedliche Beweggründe berücksichtigen

Mir war von Beginn meiner Ausbildung an klar, dass die Schönheitschirurgie allein der Anforderung nach Attraktivität und Schönheit nicht gerecht wird. Denn beides entsteht auf unterschiedlichen Ebenen, und wenn man sich mit dem Thema grundlegend und ernsthaft auseinandersetzt, kommt man zu

Mein Ziel:  
Natürlichkeit vor  
Veränderung –  
attraktiv bleiben,  
anstatt krampfhaft  
schön zu werden.

Schönheit ist ein ganzheitliches Konzept.

dem Schluss, dass es sich um ein ganzheitliches Konzept handeln muss. Ein schöner Mensch, der unglücklich ist, wird nie attraktiv sein. Eine Unterlidstraffung macht wenig Sinn, wenn die Hautqualität schlecht ist. Fett absaugen ohne zusätzlichen Sport oder Ernährungsumstellung ist wenig sinnvoll. Unreine Haut kann man nicht durch eine Operation verbessern, wohl aber durch bestimmte Behandlungen.

Ich habe mir die Frage gestellt, wonach eigentlich die Patienten suchen, wenn sie zu mir kommen. Das überraschende Ergebnis: Die Wenigsten suchen tatsächlich nach „Schönheit“, sondern vielmehr nach einer Problemlösung. Es ist nicht ihr primäres Ziel „schön“ zu sein, sondern sich wohlfühlen. Wie Sie schon gelesen haben, lassen sich die Bereiche der Schönheitsmedizin am besten in „operativ“ und „nicht operativ“ einteilen. Zu Ersterem zählen alle Schönheitsoperationen. Letzteres sind medizinische Behandlungen ohne Skalpell sowie Ausgleich eines Nährstoffmangels oder Lifestyle-Maßnahmen wie Sport und Ernährung. So verschieden und doch komplementär diese Ansätze sind, so unterschiedlich sind auch die Beweggründe der Patienten, die über diese Bereiche zum Schönheitsmediziner kommen.

## Es ist gut, wenn man nichts sieht

Eine erfolgte ästhetische Behandlung sollte man nicht sehen – das stimmt. Jedoch führt dieser Ansatz oft zu einem Missverständnis. Patienten fragen: „Wenn man nichts sieht, warum soll ich es dann machen lassen?“ Natürlich sieht man ein Ergebnis der Behandlung! Allerdings indirekt: Man sieht frischer und jugendlicher aus, sieht aber nicht, dass Hyaluronsäure gespritzt wurde. Man bekommt ein Kompliment für seine glatte Haut und wird gefragt: „Warst du auf Urlaub?“ – dem Gegenüber fällt aber

nicht auf, dass eine Radiofrequenzbehandlung mit Eigenblut durchgeführt wurde.

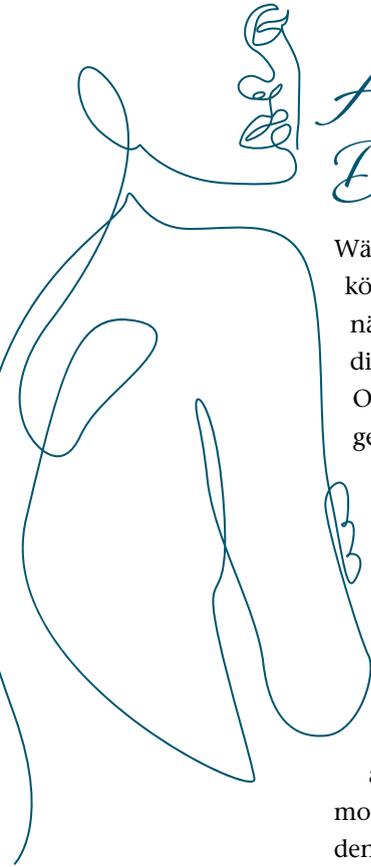
Eine Behandlung wurde also dann gut gemacht, wenn Sie nicht darauf angesprochen werden, sondern wenn man Ihnen Komplimente für Ihr Aussehen und Ihre Ausstrahlung macht. Wenn Sie explizit auf einen Detailbereich in Ihrem Gesicht angesprochen werden, so muss dieser Teilbereich so auffällig sein, dass er heraussticht. Wenn man also in ein Gesicht blickt und etwas auffällig findet, so fügt sich dieser Bereich nicht harmonisch in das Gesicht ein. Das ist aber oberstes Prinzip einer ästhetischen Behandlung: Harmonie mit dem Rest.

Die ganzheitliche Schönheitsmedizin ist die logische Folge meiner täglichen Arbeit. Sie ergibt sich als Grundsatz, wenn man seinen Beruf ernst nimmt. Das bedingt, dass man die Menschen ernst nimmt, die täglich zu einem kommen, um nach Rat zu fragen. Diese Menschen wollen attraktiv sein, oder noch viel mehr: attraktiv bleiben. Sie wollen der gleiche Typ bleiben und das beste und attraktivste Ich aus sich machen. Es liegt auf der Hand, dass sich das nicht allein mit einer Schönheitsoperation bewerkstelligen lässt. Jeder Mensch hat etwas Attraktives an sich und es gilt, das zu bewahren und hervorzuheben. Und gegebenenfalls etwas zu harmonisieren, das dieser Attraktivität zuträglich ist.

Eine Behandlung wurde gut ausgeführt, wenn man Ihnen Komplimente für Ihre Ausstrahlung macht.

# METHODEN DER GANZHEITLICHEN SCHÖNHEITSMEDIZIN

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen sämtliche Methoden vor, die der ganzheitlichen Schönheitsmedizin zur Verfügung stehen. Diese reichen von sehr sanften Maßnahmen – wie die innere Einstellung, die ein Lächeln erst zum Strahlen bringt, ein gesunder Lebensstil, Nahrungsergänzungsmittel sowie Hautkosmetik und ihre Wirkstoffe – über ästhetische Behandlungen ohne operative Eingriffe bis hin zur ästhetischen Chirurgie.



## Ästhetische Chirurgie: Die besten Operationen

Wäre die Schönheitschirurgie tatsächlich so, wie man glauben könnte, wenn man sich in den Medien darüber informiert – nämlich oberflächlich, sinnlos und voller Extreme –, hätte ich diesen Beruf schon längst an den Nagel gehängt. Hätte meine Ordination verlassen, die Tür zugesperrt und wäre nie wieder gekommen.

Zum Glück ist die Schönheitschirurgie aber nicht so! Manchmal wünschte ich, ich könnte Kritiker unsichtbar an meinem Besprechungstisch Platz nehmen lassen, um ihnen einen Einblick in meinen Alltag zu geben. Damit sie sehen, wie es wirklich ist. Es würde ihre Sicht auf die Schönheitsmedizin verändern und so manches Vorurteil ausräumen. Meine Patienten unterscheiden sich zum Großteil nicht von denen eines Orthopäden oder Dermatologen. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Berufen und lassen sich keiner homogenen Gruppe zuordnen. Eines haben sie gemeinsam: Sie leiden unter einem Makel, den sie gerne operativ beheben möchten.

Schönheitsoperationen können sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken, unser Selbstbewusstsein und Wohlbefinden stärken. Aber sie müssen mit Bedacht gewählt und sorgfältig geplant sein. Nicht jeder profitiert von einer Schönheitsoperation, und sie ist auch nicht immer geeignet, ein ästhetisches Problem zu lösen.

Dort, wo sie sinnvoll und richtig eingesetzt wird, kann sie ein Leben zum Positiven verändern. Wird damit jedoch nicht achtsam umgegangen, sind fatale Folgen möglich. Daher stelle ich Ihnen in diesem Kapitel die besten ästhetischen Eingriffe vor und erkläre Ihnen, worauf Sie dabei achten müssen.

Dort, wo die Schönheitsoperation sinnvoll eingesetzt wird, kann sie ein Leben zum Positiven verändern.

## Hier besser nicht operieren

Freilich ist der Leidensdruck nicht immer gleich groß. Und manchmal schwimmt die Grenze zwischen reiner Wunschoperation und medizinisch notwendiger Schönheitsoperation. Aber genau hier zeigt sich wieder: Jeder Mensch ist individuell und empfindet anders. Manche leiden unter einer Sache gar nicht, während diese für andere ein fast unüberwindbares Problem darstellt. Die meisten haben realistische und vernünftige Vorstellungen vom Ergebnis, wenige haben ein Wunschbild im Kopf, das sich nicht realisieren lässt.

Der überwiegende Teil der Patienten möchte ein natürliches Ergebnis. Ihnen geht es weniger um Veränderung, sondern vielmehr um Harmonisierung. Allerdings hat sich in den letzten vier bis fünf Jahren doch spürbar etwas verändert, das mir Sorge bereitet: Besonders junge Patientinnen kommen vermehrt mit Anfragen, die keinen Leidensdruck als Basis haben. Es geht darum, einem selbst gewählten Vorbild ähnlich zu werden und dessen Schönheitsideal zu entsprechen. Meist ist dieses Vorbild berühmt und auf Social-Media-Plattformen vertreten. Dabei hat diese Person selbst eine Verwandlung durchgemacht, die sie nunmehr komplett verändert aussehen lässt. Bestimmte Attribute werden als Schönheitsideal präsentiert, allerdings losgelöst vom Individuum. Unter den Anhängerinnen dieser Influencerin entsteht ein gemeinsames Schönheitsideal. Dabei wird missachtet, dass nicht jeder Mensch durch größere Lippen, betontere Kiefer („Jaw line“), vollere Wangen oder nach außen gezogenen Augen („Cat eyes“, siehe auch Seite 50) schöner wird.

Meist führen diese Veränderungen zu keiner Verbesserung, was eigentlich nicht verwundert. Der Wunsch, „gleich“ wie sein Vorbild zu sein, scheitert immer am individuellen Ausgangspunkt. Dieser ist aber das Kostbare am Aussehen eines Menschen und sollte immer beachtet werden. An der Unterschiedlichkeit

Besonders junge Patientinnen kommen vermehrt mit Anfragen, die keinen Leidensdruck als Basis haben.

eines jeden Einzelnen muss sich jede Schönheitsbehandlung orientieren.

Ich lehne Eingriffe ab, die sich nur nach einem Trend richten. Als Schönheitschirurg ist man in erster Linie Arzt. Es widerstrebt mir, Menschen so zu verändern, dass sie in eine Gruppe passen. Das Ergebnis wären junge Frauen mit gleichen Attributen und einem Gesicht, das nicht mehr in ihre Seele blicken lässt. Weil das, was sie ausgemacht hat, nicht mehr in ihren Augen sichtbar ist. Das Schlimmste, was die Schönheitsmedizin verursachen kann: den Blick so zu verändern, dass dieser nicht mehr authentisch ist.

### **Blick in den Operationssaal**

Der Operationssaal ist der ehrlichste Arbeitsplatz, den es gibt. Hier kann nicht getäuscht und getarnt werden. Es ist nicht möglich, Können vorzutäuschen. Die Operationstechnischen Assistenten und das anwesende Team entlarven jeden Chirurgen, der nicht gut operiert. Ablenkungsmanöver, wie sie in anderen Berufen möglich wären, laufen im OP-Saal ins Leere. Hier hat jeder das gleiche grüne Gewand an, dieselbe Haube, Gummischuhe, Maske. Es kommt allein darauf an, was die Hände machen und ob sie geschickt operieren. Chirurg zu sein, ist in dieser Hinsicht ein sehr gerechter Beruf. Es werden die belohnt, die gut sind und jene entlarvt, die nur vortäuschen, etwas zu können.

Die Hände eines Chirurgen müssen viel geübt haben, damit sie jede Situation meistern. In den Fingern eines Chirurgen steckt jahrelanges Training. Es ist ein praktischer Beruf, der mental enorm belastend ist. Denn jede Operation bedeutet, dass man Verantwortung übernimmt für einen anderen Menschen, der einem vertraut. Die Chirurgie verzeiht keine groben Fehler. Und damit man über viele Jahre einen sehr hohen Qualitätsanspruch erfüllen kann, ist mentale und körperliche Fitness Voraussetzung. Ein Beruf, der einem alles abverlangt und deshalb so intensiv ist, dass ich ihn als den schönsten Beruf der Welt bezeichne. ▶▶

Es gibt keinen Ort, der mehr Abschottung von außen abverlangt als der Operationsaal. Nichts ist in dem Moment wichtiger als das, was man gerade tut. Kein Telefonat, keine E-Mail, keine Überraschungsbesuche: Im OP herrscht Anspannung und Ruhe zugleich. Die Anspannung könnte man auch als erhöhte Aufmerksamkeit in einem routinierten Ablauf beschreiben, die Ruhe als eine Insel, frei von äußeren Einflüssen und Ablenkungen. Auch wenn es mittlerweile Operationssäle mit Fenstern gibt, man hat keine Zeit, aus dem Fenster zu schauen. Die Konzentration gilt der Operation, zu 100 Prozent.

## Voraussetzungen für eine Schönheits-OP

Im Bereich der Schönheitschirurgie hat sich in den letzten Jahrzehnten viel verändert. Die OP-Techniken wurden verfeinert und weiterentwickelt. Operationszeiten wurden verkürzt, OP-Methoden schonender. Waren früher noch mehrtägige Krankenhausaufenthalte notwendig, so finden die meisten Operationen heute tagesklinisch oder mit nur einer Nacht stationärem Aufenthalt statt.

Geändert haben sich aber auch die Ansprüche der Patienten: Sie sind ganz klar gestiegen. OP-Ergebnisse, wie sie in älteren Lehrbüchern gezeigt werden, würden heute meist nicht mehr akzeptiert werden. Entscheidend ist die Erfahrung des Arztes, denn diese bringt zwei wesentliche Vorteile mit:

- Erstens wurde über Jahre in tausenden Operationen die chirurgische Fertigkeit perfektioniert.
- Zweitens weiß ein erfahrener Chirurg, wann ein Eingriff sinnvoll ist.

Die meisten Operationen finden heute tagesklinisch oder mit nur einer Nacht stationärem Aufenthalt statt.

Eine Operation ist dann sinnvoll, wenn diese ein Problem löst, das Sie psychisch oder körperlich belastet. Wenn Sie kein Problem haben, sollten Sie sich auch nicht operieren lassen. Anders gesagt: Leiden Sie beispielsweise nicht unter Ihrer kleinen Brust oder Ihrer Höckernase, gibt es keinen Grund, sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen. Wenn Sie nichts stört, würde Sie die Operation nicht verschönern. Das ist ein essenzieller Punkt: Der Beweggrund, sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen, ist nicht, sich im klassischen Sinn „verschönern“ zu lassen. Dafür gibt es andere Möglichkeiten: die Kosmetik, das Modegeschäft, oder eben Schönheitsbehandlungen ohne Skalpell.

Wenn bestimmte Voraussetzungen im Vorfeld erfüllt sind, kann eine Schönheitsoperation das Leben sehr zum Positiven verändern. Ist eine Schönheitsoperation gut gelungen und richtig gewählt, kann das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden gesteigert werden. Per Definition ist Gesundheit ein Zustand körperlichen und seelischen Gleichgewichts. In diesem Zusammenhang können mit Sorgfalt gewählte Eingriffe Positives zur Gesundheit beitragen.

### **Erste Voraussetzung:**

**Es ist ein nachvollziehbarer Leidensdruck vorhanden und dieser steht mit dem Befund (dem Makel) in unmittelbarem Zusammenhang.**

Wichtig ist, dass der Patient mit einem Problem zur Beratung kommt. Dies zeigt sich meist zu Beginn des Beratungsgesprächs: Die meisten Patienten können klar beschreiben, warum sie zur sogenannten Begutachtung kommen. Zum Beispiel: „Mich stört der Höcker auf der Nase“, „Mich stört, dass ich seit der Schwangerschaft keine Brust mehr habe, sondern nur noch Haut“ etc.

Beginnt allerdings das Gespräch mit: „Schauen Sie mich an. Was würden Sie an mir ändern, ich bin offen für alles“, so ist höchste Vorsicht angesagt. Je unpräziser beschrieben werden

Je unpräziser beschrieben werden kann, warum der Plastische Chirurg aufgesucht wird, desto weniger wahrscheinlich ist, dass eine Operation sinnvoll ist.

kann, warum der Plastische Chirurg aufgesucht wird, desto weniger wahrscheinlich ist, dass eine Operation sinnvoll ist.

Ist das Problem klar definiert, so wird als Nächstes die Nachvollziehbarkeit überprüft. Ist das, was beschrieben wird, auch objektiv vorhanden? Ist der Höcker auf der Nase sichtbar? Oder die Brust tatsächlich sehr klein, so wie geschildert?

Es kann vorkommen, dass die Schilderungen nicht mit dem tatsächlichen Bild übereinstimmen. Bestehen hier Abweichungen, so könnte dies auf eine Körperwahrnehmungsstörung hindeuten. Ähnlich einem Magersüchtigen, der sich im Spiegel als dick empfindet, obwohl er sehr dünn ist. Hier ist aus meiner Sicht unbedingt eine psychologische Abklärung notwendig.

Ist die Nachvollziehbarkeit gegeben, so ist als Nächstes der Leidensdruck zu beurteilen. Ist dieser in Anbetracht des klinischen Befundes adäquat? Es wäre zum Beispiel auffällig, wenn jemand unter einem Nasenhöcker so sehr leidet, dass ein normales Alltagsleben nicht mehr möglich ist. Projiziert der Patient all seine Probleme auf diesen Makel und gibt ihn als Ursache für alles Schlechte in seinem Leben an, so liegt wahrscheinlich eine psychische Ursache vor. Eine psychische Erkrankung darf nie durch eine Operation behandelt werden. Dieser Eingriff würde das Problem nur verstärken.

### **Zweite Voraussetzung:**

#### **Die Erwartung an das OP-Ergebnis ist realistisch und es wird ein natürliches Ergebnis gewünscht.**

Gibt es keine auffallenden Divergenzen zwischen dem Leiden des Patienten in Zusammenhang mit dem körperlichen Makel, so ist die Erwartungshaltung an das Ergebnis ein wichtiger Punkt im weiteren Gesprächsverlauf.

Ist der Wunsch völlig losgelöst vom Selbstbild und wird der Körper eines anderen Menschen für das Wunschergebnis herangezogen? Werden zum Beispiel Fotos von Prominenten gezeigt,

so besteht meist keine realistische Einschätzung vom zu erwartenden Ergebnis. Darauf muss der Arzt ausdrücklich hinweisen und im Zweifel von einer Operation abraten. Deckt sich die Erwartungshaltung mit der Einschätzung des Chirurgen, steht einer Operation nichts im Wege.

### **Dritte Voraussetzung:**

#### **Es gibt eine geeignete Operationsmethode, die das Problem löst.**

Nicht für jedes Problem gibt es eine passende Operationstechnik.

Nicht für jedes Problem gibt es eine passende Operationstechnik. Orangenhaut lässt sich zum Beispiel nicht durch eine Operation beheben. Für eine moderate Erschlaffung der Oberarme wäre die in Kauf zu nehmende lange Narbe einer Oberarmstraffung nicht verhältnismäßig; das resultierende Narbenbild wäre auffälliger als die Erschlaffung selbst (siehe auch Seite 46). Hier muss auf die fachliche Meinung vertraut werden können, und deshalb ist es wichtig, jemanden aufzusuchen, der viel Erfahrung auf diesem Gebiet aufweisen kann.

Operationen sind immer mit Narben verbunden. Diese sind dann gerechtfertigt, wenn trotz der Narben ein deutlich besseres Erscheinungsbild entsteht. Viele Narben lassen sich gut verstecken und spielen eine untergeordnete Rolle. Manche Operationen – wie Straffungsoperationen an Oberarmen, Oberschenkeln, Bauch und Gesäß – sind mit langen und auffälligen Narben verbunden. Hier rechtfertigt nur ein sehr ausgeprägter Befund (zum Beispiel deutliche Hauterschlaffung mit Hautüberschuss) die Operation.

## Operationen, die oft zu einem sehr guten Ergebnis führen

Über die letzten 15 Jahre meiner Tätigkeit als plastisch-ästhetischer Chirurg haben sich Operationen herauskristallisiert, die unter gewissen Voraussetzungen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit zu einem Topergebnis und damit hoher Zufriedenheit führen. An diesem Erfahrungsschatz möchte ich Sie teilhaben lassen. Ich zeige aber auch auf, wann Sie sich lieber nicht operieren lassen sollten.

So, wie es für einen Topf einen Deckel gibt, so gibt es auch in der ästhetischen Chirurgie eine passende Operationsmethode für die jeweilige Problemstellung. Ein chirurgischer Eingriff kann nur dann sinnvoll sein, wenn er in der Lage ist, das Problem auch tatsächlich zu lösen. Was einleuchtend und simpel klingt, ist die wichtigste Frage in der täglichen Praxis eines Schönheitschirurgen.

Ziel ist immer ein glücklicher und zufriedener Patient. Manchmal kann man das, was stört oder belastet, nicht durch eine Operation lösen. In diesem Fall kann eventuell auf nicht operative Behandlungen ausgewichen werden. Wenn sich aber auch da keine passende Methode findet, ist generell davon abzuraten. Der deutlichste Unterschied zwischen Operation und Behandlung ist, dass der operative Eingriff das Problem in einer Sitzung löst. Behandlungen müssen immer wiederholt werden, ähnlich wie bei einem Besuch im Kosmetikinstitut – Haut oder Gewebe werden regelmäßig zur Regeneration angeregt. Die Invasivität eines operativen Eingriffs und die resultierenden Narben sollten immer im Verhältnis zur Ausgangslage abgewogen werden.

Dies sind ästhetische Operationen, die sich sehr häufig positiv auf die Lebensqualität auswirken können:

Ziel ist immer ein glücklicher und zufriedener Patient.

Eine Verkleinerung der Brust hat ästhetische und medizinische Gründe.

## Die Brustverkleinerung

Die Verkleinerung der Brust ist eine Operation mit ästhetischem und medizinischem Nutzen. Es wird nicht nur eine Formverbesserung erreicht, sondern auch eine Reduzierung der durch die Schwere der Brust verursachten Schmerzen im Nacken- oder Rückenbereich. Vorab spielen körperliche und seelische Probleme eine nicht unwesentliche Rolle. Diese bringen die Patientinnen schließlich dazu, einen Plastischen Chirurgen aufzusuchen. Manche berichten mir, dass sie sich schon zu Schulzeiten auf „die Brust reduziert“ gefühlt haben und Opfer von Hänseleien wurden.

Hinzu kommt die körperliche Beeinträchtigung durch die Schwere der Brust, wie Einschnürungen im Bereich der BH-Träger oder schmerzhafte Verspannungen. Hängt die Brust weit über Unterbrustfalte, so kann es zu Hautreizungen und offenen Stellen kommen, vor allem in der warmen Jahreszeit.

Bei der Operation resultiert eine Narbe um den Warzenvorhof, gerade über den unteren Teil der Brust und in der Unterbrustfalte. Zum einen wird die Brustwarze bzw. der Warzenvorhof nach oben verlagert und das Gewebe im unteren Bereich reduziert. Aus dem Restgewebe wird die neue Brust geformt und alles dreischichtig vernäht. In der Regel sind die Patientinnen sehr zufrieden, weil sie eine ästhetische und darüber hinaus eine funktionelle Verbesserung im Alltag spüren. Die Narben bleiben zwar für immer sichtbar, verblassen jedoch im Laufe der Zeit.

### Ideale Ausgangslage:

Die ideale Ausgangslage für eine Brustverkleinerung ist eine sehr große Brust. Die meisten Patientinnen, die eine Verkleinerung anstreben, haben eine Körbchengröße E oder F, zumindest jedoch Cup-Größe D. Aufgrund der Schwere der Brust zeigen sich körperliche Symptome wie Einschnürungen durch BH-Träger, Nacken- bzw. Rückenschmerzen. Die Brustwarzen stehen tief und schauen nach

unten. Die Patientinnen wünschen sich eine deutliche Verkleinerung der Brust, zumindest um zwei Körbchengrößen. Es geht ihnen in erster Linie um eine Reduktion des Brustgewichtes, in zweiter Linie um eine Straffung. Die Verbesserung der körperlichen Beschwerden steht im Vordergrund.

### **Schwierige Ausgangslage:**

Verursacht das Gewicht der Brust im Alltag keine Probleme und wird eine Verkleinerung vor allem aus ästhetischen Gründen gewünscht, so bietet sich eine Bruststraffung anstatt einer Verkleinerung als OP-Methode an. Der Vorteil einer Straffung ist, dass die Narbe in der Unterbrustfalte im Vergleich zur Verkleinerung kürzer gehalten werden kann und außerdem keine Implantate verwendet werden, da genügend eigenes Gewebe zur Formung der Brust vorliegt.

### **Wann empfiehlt sich die Operation?**

- Wenn das Gewicht der Brust körperlich und seelisch belastet.

### **Wann nicht?**

- Wenn Obiges nicht vorliegt. Die langen Narben würden eine minimale Verkleinerung kaum rechtfertigen.

### **Keyfacts:**

- OP-Methode: Brustverkleinerung
- Anästhesie: Vollnarkose
- Dauer: circa 150 Minuten
- Arbeitsunfähigkeit: Büroarbeit nach einer Woche, körperliche Betätigung frühestens nach zwei Wochen, Sport nach sechs Wochen wieder möglich



*Unser Lebensstil:  
Wichtiger  
Baustein für ein  
gutes Aussehen*

## **Beautyfood: Essen für die Schönheit**

Sie kennen bestimmt den Begriff „Superfood“. Auch wenn es dafür keine einheitliche Definition gibt, so werden damit Lebensmittel umschrieben, die einen besonders hohen Nährstoffgehalt haben und damit unsere Gesundheit fördern. Aus diesem Modebegriff hat sich ein weiteres Trendwort entwickelt: „Beautyfood“.

Auch wenn ich nicht unbedingt ein Anhänger von Modeworten bin, so umschreibt Beautyfood wohl am besten, dass wir durch Ernährung unser Aussehen positiv beeinflussen können. Eine gezielte Ernährung ist Teil einer ganzheitlichen Schönheitsmedizin. Wer regelmäßig eine Schönheitsbehandlung macht und sich ungesund ernährt, wird weniger Erfolg haben als jemand, der auch noch auf Beautyfood Wert legt. Es handelt sich um Lebensmittel, die zu gesunder Haut sowie gesunden Haaren und Nägeln beitragen.

## Die wichtigsten Lebensmittel für Haut, Haare, Nägel

Anbei möchte ich Ihnen eine Auswahl besonderer Lebensmittel näher vorstellen. Besonders deshalb, weil sie eine effektive Wirkung auf unser Äußeres haben. Sie stärken Haare und Nägel und bringen die Haut zum Strahlen.

Viele Beautyfoods enthalten Omega-3-Fettsäuren.

### Avocado

Die Avocado ist eigentlich kein Gemüse, sondern ein Obst. Zumindest aus botanischer Sicht, denn die Früchte des Avocadobaumes werden den Beeren zugeordnet. Das ändert natürlich nichts an ihrer Wirkung als „Beauty Booster“: Sie enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die einerseits Gefäße schützen, andererseits die Haut geschmeidig halten. Zudem enthält die Avocado viel Vitamin E, welches die Haut regeneriert.

### Walnüsse

Die Walnuss birgt viele tolle Eigenschaften in sich: Sie liefert wertvolles Vitamin E für unsere Haut, außerdem Pantothensäure (Vitamin B5). Dieses Vitamin verbessert die Barrierschicht und die Elastizität der Haut. Überdies hat die Walnuss einen Vorteil gegenüber anderen Nüssen: Das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren ist besonders ausgewogen.

### Beeren

Beeren sind die wahren Beauty-Bonbons. Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes machen sie das Bindegewebe straffer, denn Vitamin C fördert die Kollagenbildung. Zu den wichtigsten Vertretern zählen Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren und Himbeeren. Neben ihrem hohen Vitamingehalt punkten sie mit sekundären Pflanzenstoffen: den Polyphenolen. Diese sind zum Schutz der Pflanze vor äußeren Einflüssen (z. B. der Sonne) gedacht und daher gute Radikalfänger für unseren Körper.

### **Leinöl, Hanföl, Rapsöl**

Diese Öle enthalten viel Vitamin E, das die Haut geschmeidig hält, und viele Omega-3-Fettsäuren, die gegen eine Verkalkung in den Gefäßen wirken und zudem für Feuchtigkeit und Regeneration der Haut sorgen.

### **Hirse**

Hirse ist das Getreide mit dem höchsten Mineralstoffgehalt. Vor allem Silizium (Kieselsäure) ist in Hirse enthalten. Kieselsäure sorgt für elastische Haut und kräftige Haare. Die Mineralstoffe Eisen, Kalzium und Magnesium sind ebenfalls enthalten und versorgen Haut und Haare. Hirse kann übrigens, wie Reis, als Beilage zubereitet werden.

### **Linsen**

Linsen zählen zu den Hülsenfrüchten. Das sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Linsen haben zahlreiche Aminosäuren, welche zur Keratinproduktion beitragen. Haare und Nägel brauchen dieses Protein, um zu wachsen. Eisen und Zink sind ebenfalls reichlich enthalten. Auch sie fördern die Produktion von Keratin.

### **Fisch**

Vor allem fettreiche Fische wie Makrele oder Lachs machen uns schön: Sie enthalten Vitamin D, das unseren Haarzyklus stärkt und für kräftige Haare sorgt.

Sie enthalten außerdem Biotin (Vitamin B7), welches die Keratin-Proteine unterstützt. Diese finden sich in den Haaren und Nägeln. Haben Sie gewusst, dass auch heimische Süßwasserfische Omega-3-Fettsäuren enthalten? Zwar nicht in gleicher Menge wie Lachs oder Makrele – aber Sie als Konsument haben den Vorteil, dass Sie wissen, woher der Fisch kommt.

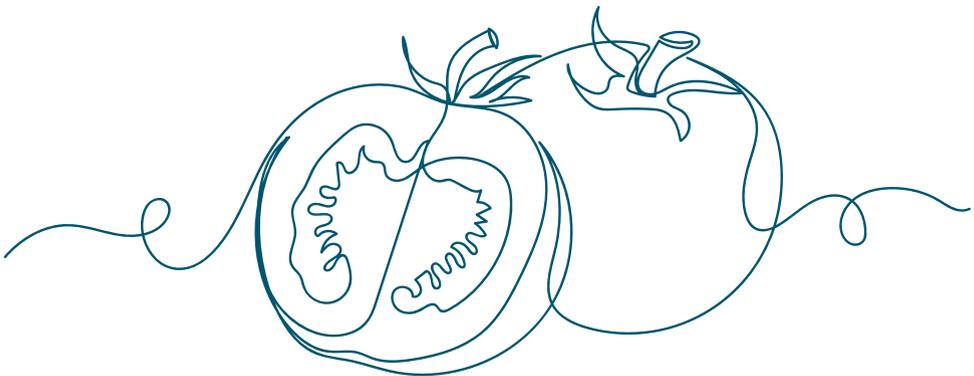
## Tomaten

Der Pflanzenfarbstoff Lycopin macht die Tomate rot. Lycopin gehört zur Familie der Carotinoide, die auch den Karotten ihre Farbe verleiht. Es handelt sich um einen sekundären Pflanzenstoff, der stark antioxidativ (gegen freie Radikale) wirkt. Das Lycopin in den Tomaten ist ein natürlicher UV-Schutz bei Sonneneinstrahlung und schützt damit vor vorzeitiger Hautalterung.

## Wasser

Wasser ist neben Sauerstoff eines der essenziellen Dinge, die wir unbedingt zum Leben brauchen. Wasser zu trinken, ist zudem gut für die Haut und als Beauty-Elixier sehr zu empfehlen. Es verbessert die Durchblutung und aktiviert den Stoffwechsel der Haut. Ein frischeres Aussehen der Haut ist die Folge. Mindestens 1,5 Liter Wasser täglich sollte man trinken.

Wasser ist neben Sauerstoff eines der essenziellen Dinge, die wir unbedingt zum Leben brauchen.



## Bowlküche – das ultimative Beauty-Essen

Wie kann man „Beautyfood“ am besten zubereiten? Wie kann man die einzelnen Nährstoffe kombinieren, ohne viel Ahnung von Ernährungslehre zu haben? Es muss schnell gehen und einfach sein, dann lassen sich gute Ratschläge in der Ernährung auch für jeden umsetzen. Die Bowlküche vereint beides und ist deshalb für mich das ultimative „Schönheitssessen“.

Bowl heißt übersetzt „Schüssel“. In diese Schüssel können warme und kalte Zutaten gegeben werden. Die Bowlküche sieht vor, dass die Schüssel immer mit Kohlenhydraten, Gemüse, Proteinen und gesunde Fetten gefüllt wird.

Kohlenhydrate bilden die Basis der Bowl. Sie sind die Kraftstoffe für unseren Körper und versorgen Muskeln und Gehirn mit Energie. Aus diesen Kohlenhydraten können Sie zum Beispiel auswählen: Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse, Reis.

Nun geben Sie das Gemüse hinein. Das Gemüse ist unser Vitaminlieferant. Vitamine sind wichtig für unser Immunsystem und wirken am besten in Kombination. Deshalb sollten Sie Vitamin A, C und E kombinieren. Hier eine kleine Auswahl an Gemüse, die viel Vitamin A, C oder E enthalten:

- Vitamin A: Karotten, Brokkoli, Kürbis, Spinat
- Vitamin C: Paprika, Sauerkraut, Rosenkohl, Tomaten
- Vitamin E: Mandeln, Pinienkerne, Avocado

Als Nächstes füllen wir unsere Schüssel mit Proteinen. Wie oben bereits genauer betrachtet, brauchen wir Proteine für die Stoffwechselprozesse und für den Muskelaufbau.

Wer lieber weniger Fleisch isst, kann sich Proteine aus pflanzlicher Nahrung holen. Die Kohlenhydrate Quinoa, Amaranth oder Buchweizen enthalten auch viele Proteine und sogar ein vollständiges Aminosäureprofil. Andere Proteinquellen sind Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Kichererbsen, Bohnen und Linsen.

Zum Abschluss fügen wir noch gesunde Fette zu. Hier gibt es einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren. Zu Ersteren zählt zum Beispiel die Avocado, die wir bereits als Vitamin-E-Lieferant kennengelernt haben. Aber auch verschiedene Öle, wie Rapsöl oder Olivenöl, zählen dazu. Zu Zweiteren zählen die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Omega-3 sollte wir viermal so viel aufnehmen wie Omega-6, da diese Entzündungen im Körper auslösen können. Omega-3 finden wir in Fisch und Ölen – wie Leinsamenöl oder Rapsöl. Auch Chiasamen enthalten Omega-3 und lassen sich gut als Garnierung für unsere Bowl verwenden.

Wie Sie sehen, ergeben sich allein aus den genannten Lebensmitteln verschiedene Kombinationsmöglichkeiten, sodass eine Bowl nie gleich schmecken muss. Natürlich lässt sich auch eine Frühstücksversion kreieren, indem Sie Obst statt Gemüse verwenden und für die Kohlenhydrate Müsli und Haferflocken nehmen.

Ein paar leckere Bowlrezepte zum einfachen Nachkochen möchte ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

## BOWL-REZEPTE ZUM FRÜHSTÜCK

### Beauty-Bowl „Beerenstark“

für 2 Personen

#### Zutaten

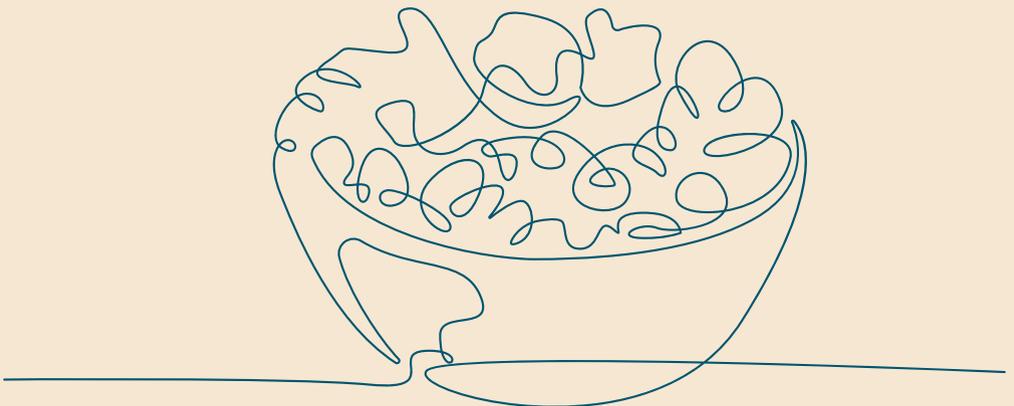
250 g Naturjoghurt mit 1 Prise Zimt und 1 EL Honig  
1 Tasse Haferflocken, im Joghurt quellen lassen  
½ in Scheiben geschnittene Banane  
2 EL gepufften Amaranth  
1 EL Chiasamen  
je 1 Handvoll Heidelbeeren und Himbeeren

### Beauty-Bowl mit Hirse

für 2 Personen

#### Zutaten

150 g Hirse, in 650 ml Milch 15–25 Minuten geköchelt, dazu eine Prise Zimt, eine Prise Salz und 1 EL Honig dazugeben und alles quellen lassen  
2 zerkleinerte Birnen  
4 gehackte Walnüsse



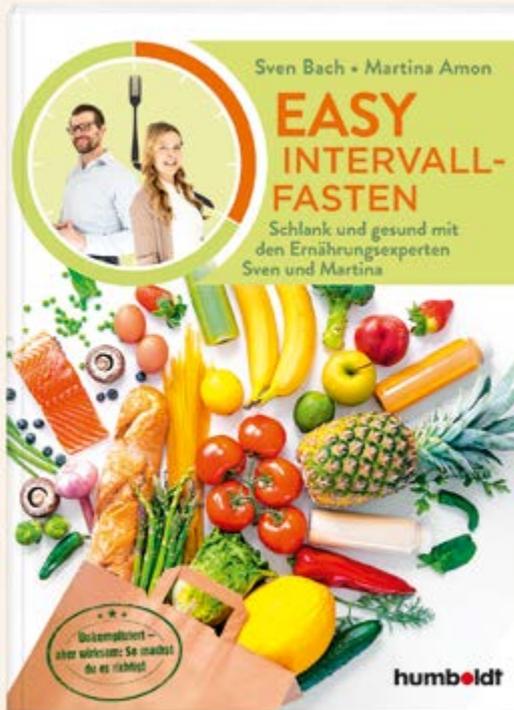
## Register

- Abnehmen 112ff
- Alterungsprozess 12
- Aminosäuren 109ff
- Ästhetische Behandlungen 62ff, 133
- Ästhetische Chirurgie 20ff
- Ausdauertraining 124f
- Ausstrahlung 126 ff, 130, 134
- Avocado 115
  
- Bauch- und Gesäßstraffung 47f
- Bauchdeckenstraffung 44f
- Beautyfood 114ff
- Beeren 115
- Beta-Carotin 105f
- Bewegung 133, 123ff
- Biotin 105
- Botox 76
- Bowlküche 118ff
- Bruststraffung 30ff
- Brustvergrößerung 32ff, 55ff
- Brustverkleinerung 28f
- B-Vitamine 104f
  
- Coenzym Q10 88f
  
- D-Panthenol 89, 95f
  
- Eigenblutplasma 70
- Eiweißmangel 113
- Ernährung 132
- Experten 131, 58ff
  
- Facelift 42ff
- Fadenlifting 84f
- Fettabsaugung 35ff, 52
- Fettzellen, Einfrieren von 77ff
- Fisch 116, 123f
  
- Ganzheitliche Schönheitsmedizin 19ff, 131
- Gesichtsmuskulatur 74ff
  
- Hautkosmetik 86ff, 134
- Hautregeneration 66f
- Hirse 116
- Hochenergie-Induktionstherapie 79ff
- Hyaluronsäure 72ff, 76, 89, 95
- Hydrolate 94ff, 98
  
- Katzenaugen 50f
- Kollagen 91
- Kosten 54f
- Kupfer 108f
  
- Linsen 116
- Lippen aufspritzen 83f
- Lysin 112
  
- Microneedeling 67f
- Mikronährstoffe 103ff
- Muskeltraining 123f

- Nahrungsergänzungsmittel 100ff, 134  
Nanofraktionierte Radiofrequenz 69f  
Nasenkorrektur 39ff  
Naturkosmetik siehe Pflanzenkosmetik
- Oberarmstraffung 46f  
Oberlidstraffung 37f  
Oberschenkelstraffung 45f  
Öle 96, 116  
Omega-3-Fettsäuren 115, 119  
Omega-6-Fettsäuren 119
- Pflanzenkosmetik 92ff  
Pilates 125  
Pimplantate 51  
Proteine 119f  
PRP-Behandlung 70ff
- Radiofrequenzbehandlung 79ff  
Retinol 90f, 118  
Rezepte 120ff
- Schlaf 132  
Schönheit 16ff  
Schönheitsbehandlungen siehe ästhe-  
tische Behandlungen  
Schönheitsoperation 9ff, 133  
– Voraussetzung für 23ff
- Selen 109  
Sixpack 52  
Spezialisten siehe Experten  
Sport siehe Bewegung  
Spurenelemente 108ff  
Stoßwellenbehandlung 79ff
- Tailenverschmälerung 52  
Threonin 112  
Tomaten 117  
Training, körperliches 123ff
- Unterlidstraffung 48f
- Vitamin A siehe Retinol  
Vitamin B siehe B-Vitamine  
Vitamin C 90, 103f, 118  
Vitamin D 106ff  
Vitamin E 90, 104, 118
- Wadenimplantate 51f  
Walnüsse 115  
Wasser 132, 117
- Yoga 125
- Zink 108

# Intervallfasten mit Plan – einfach, aber richtig!

Stand 2022...Änderungen vorbehalten.



- Mit Tagesplänen sowie Tipps für Einkauf, richtige Lebensmittelauswahl und Vorratshaltung
- 90 super einfache, leckere Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion
- Check: die 10 häufigsten Fehler beim Intervallfasten

Sven Bach, Martina Amon

## **Easy Intervallfasten**

168 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-3030-7

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

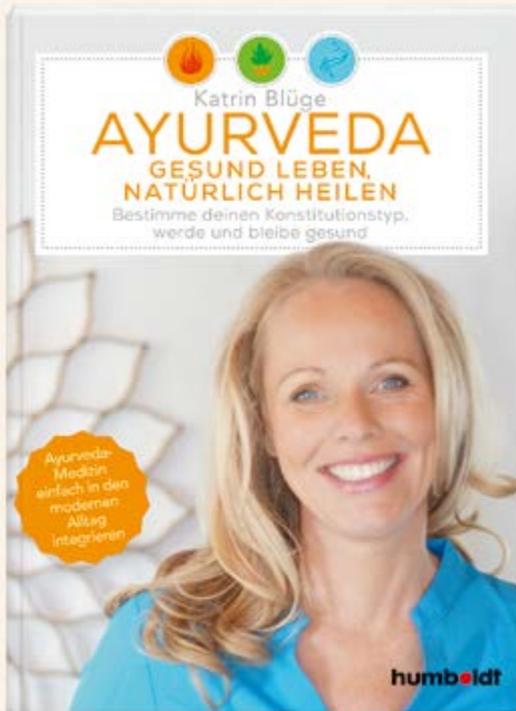
# **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

# Mit Ayurveda zu dauerhafter Gesundheit und Vitalität!



Stand 2022. Änderungen vorbehalten.

- Ayurveda gezielt bei gesundheitlichen Beschwerden nutzen, um Dysbalancen wie Stress, Schmerzen oder Schlafstörungen zu begegnen
- Das jahrtausendealte Wissen im modernen Alltag anwenden
- Die Autorin ist ausgewiesene Ayurveda-Expertin und hat bereits unzählige Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleitet

Katrin Blüge

## **Ayurveda – gesund leben, natürlich heilen**

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-3058-1

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

# Auf dem Gipfel der Gesundheit

Stand 2022... Änderungen vorbehalten.



- Vier Wochen, 45 Minuten pro Tag: persönliches Coaching vom Gesundheits-experten
- Online-Video-Coaching und weiterführende Infos unter [www.die-B-E-R-G-formel.de](http://www.die-B-E-R-G-formel.de)
- Für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich und langfristig fördern möchten – aber auch für Ärzte, Physiotherapeuten, Personal Trainer, Fitnesstrainer, Heilpraktiker oder Ernährungsberater

Manuel Eckardt

## Die B-E-R-G-Formel

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3009-3

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

# Mehr Gelassenheit in einer lauten Welt



Stand 2022. Änderungen vorbehalten.

- Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen
- Ruheinseln im Alltag schaffen und mehr Gelassenheit finden
- Mit 11 einfachen und effektiven Anregungen, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen

Dr. Christoph Augner

## **In der Ruhe liegt deine Kraft**

172 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3040-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

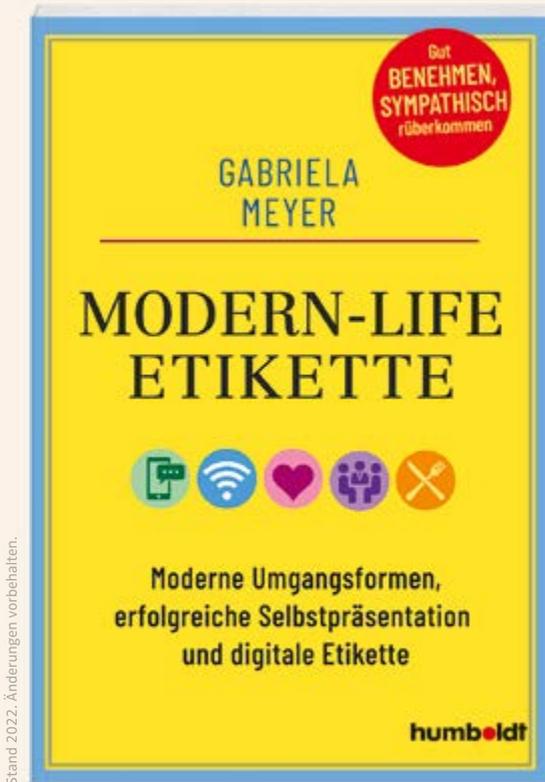
**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

# Stilvoll und sympathisch rüberkommen – so geht's



- Mehr als Knigge: gutes Benehmen, sicheres Auftreten, überzeugende Ausstrahlung
- Zeitgemäße Umgangsformen in den Sozialen Medien, im Coworking-Space oder beim Smalltalk im Sternrestaurant

Gabriela Meyer

## **Modern-Life-Etikette**

288 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-4203-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-3118-2 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3119-9 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3120-5 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Matthias Koller, Shutterstock.com / watchara

*Dr. med. Matthias Koller:* Titelfoto, 5, 56, 57

*Stock.adobe.com:* Наталья Дьячкова: 8, 13, 16, 20, 62, 86, 100, 114, 120, 121, 131;  
vectortwins: 18/19; Yana: 117 Dr. med. Matthias Koller

## Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Dr. Matthias Koller befasst sich seit vielen Jahren mit Schönheitsmedizin. Im vorliegenden Buch gibt der Arzt seine Erfahrungen und sein Wissen weiter. Die enthaltenen Informationen wurden vom Autor sorgfältig recherchiert. Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dr. Thomas Hartl, Wilhering

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Matthias Koller ist Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie sowie Arzt für Allgemeinmedizin in Linz und Puchenuau. Er zählt zu den Top-Spezialisten für plastisch-ästhetische Chirurgie und hat in diesem Bereich bereits mehrere tausend Operationen durchgeführt. Im Vordergrund steht für ihn stets, seinen Patientinnen und Patienten eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen. Anti-Aging bedeutet für ihn eine bewusste und positive Wahrnehmung des eigenen Lebens, ein gesunder Lebensstil plus Unterstützung durch die moderne Medizin.



## Alles über die moderne, natürliche Beauty-Medizin

Schöne Haut, straffes Gewebe, ein zufriedenes Lächeln: Attraktiv zu sein, hat nichts mit aufgespritzten Lippen und einem faltenlosen Gesicht zu tun.

Attraktiv ist, wer das Beste aus sich macht und auch von innen strahlt. In vielen Fällen kann eine moderne, natürliche Beauty-Medizin dabei unterstützen.

Dr. med. Matthias Koller zeigt Ihnen, was Sie tun können, um lange gut auszu-sehen, ohne künstlich zu wirken. Ästhetische Operationen und Behandlungen, natürliche Hautkosmetik, Nahrungsergänzungen für Haut und Haar oder einfache Tricks, um schlank zu bleiben: Dieser Ratgeber bietet Ihnen einen ganzheitlichen und fundierten Überblick über die wirkungsvollsten Möglichkeiten, Ihre Attraktivität zu unterstützen.

### Das spricht für diesen Ratgeber:

- Für jugendliches Aussehen und straffes Gewebe – die besten operativen und nichtoperativen Maßnahmen, die ein natürliches Ergebnis erzielen.
- Ganzheitlich gut und fair beraten: Der Autor ist nicht nur plastischer Chirurg, sondern auch Anti-Aging-Mediziner.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3118-2



9 783842 631182

22,00 EUR (D)

**Attraktiv bleiben, natürlich  
aussehen: Was wirklich hilft**