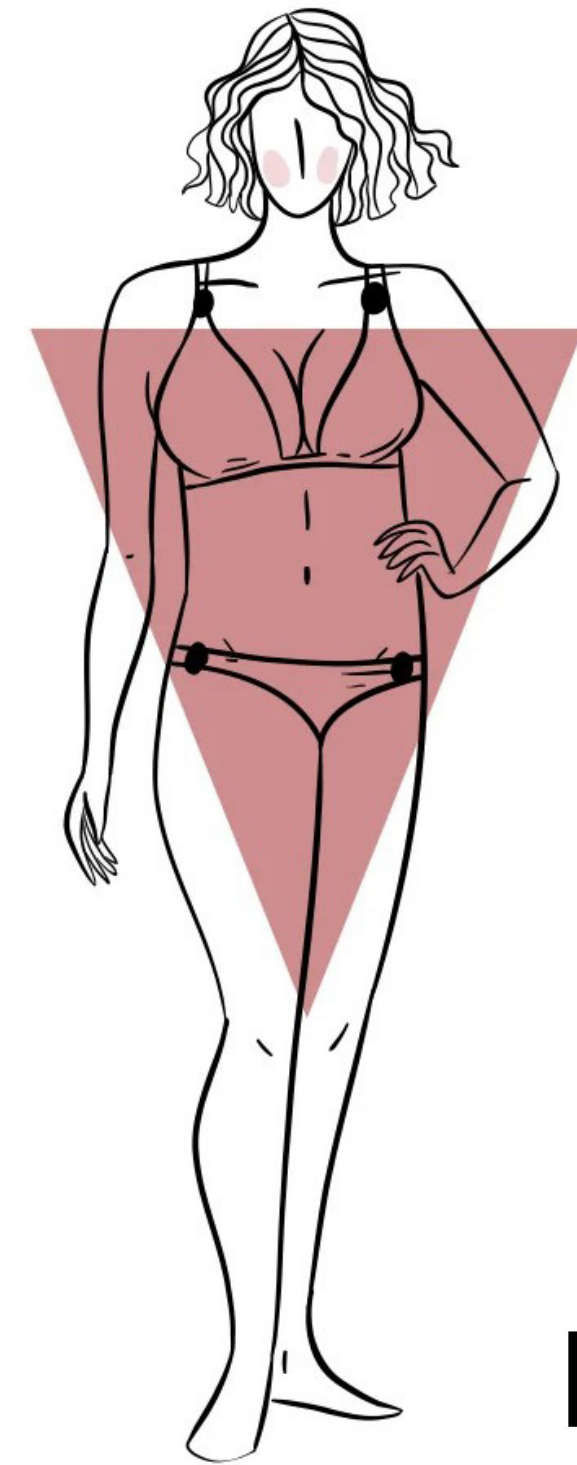


DIE APFEL-FIGUR

(UMGEKEHRTES DREIECK)



Die Apfel-Figur

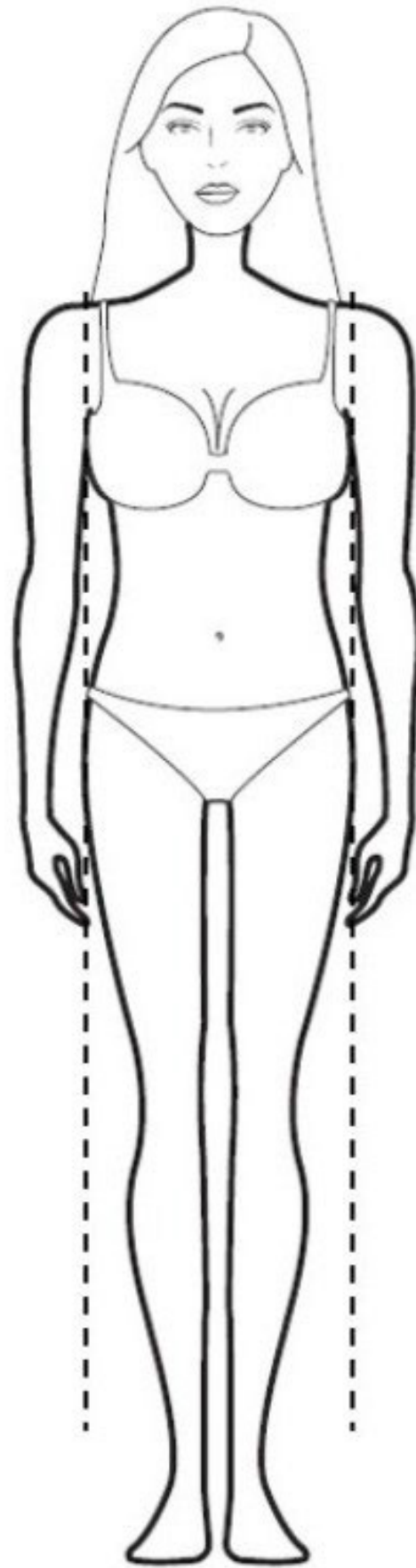
Die Apfel-Figur, oft auch als „umgekehrtes Dreieck“ bezeichnet, ist durch eine üppige Oberweite und eine wenig definierte Taille gekennzeichnet. In der Regel liegt der Schwerpunkt dieser Körperform im oberen Bereich des Oberkörpers, was durch die breite Schulterlinie zusätzlich betont wird.

Ich nenne diese Definition aus Gründen der Transparenz. Wichtig ist jedoch, sich bewusst zu machen, dass jeder Körper und jede Person einzigartige Merkmale hat. Genau auf diese Besonderheiten sollten wir uns konzentrieren, um deine Einzigartigkeit bestmöglich zur Geltung zu bringen.

Princess Charlene of Monaco



Apfel

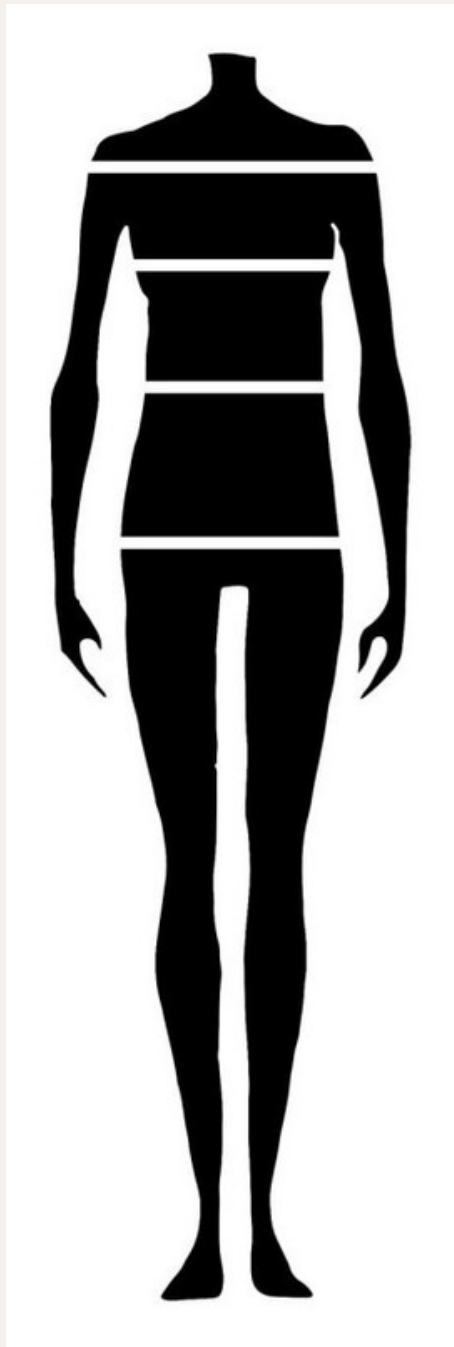


Diese Figur ist durch Schultern gekennzeichnet, die breiter sind als das Becken, durch meist schlanke und gut definierte Beine, während Bauch und Arme tendenziell weicher wirken.

Bei Gewichtszunahme lagert die Frau mit Apfel-Figur vor allem im oberen Körperbereich zu, etwa an den Armen, am oberen Rücken und teilweise am Bauch. Der Körperschwerpunkt ist in der Regel hoch, was lange Beine und einen kürzeren Oberkörper zur Folge hat. Das Gesäß ist hingegen oft wenig ausgeprägt.

Ziel ist es, den Unterkörper zu betonen, der die große Stärke dieser Figur darstellt, indem Volumen hinzugefügt und die Silhouette optisch ausgeglichen wird. Im oberen Bereich ist es hingegen wichtig, die Brustzone zu entlasten und zu vertikalisieren, um den Blick durch gezielte Schnitte und strategische Details umzulenken.

Proportionen



Nach dem Prinzip der visuellen Proportionen wirkt ein kleines Objekt neben einem großen noch kleiner und umgekehrt erscheint ein großes Objekt neben einem kleinen noch größer.

Deshalb ist es bei zierlicher Statur und geringer Körpergröße ratsam, große Taschen zu vermeiden und stattdessen kleinere, proportionierte Modelle zu wählen. Umgekehrt gilt: Bei einer kräftigeren Statur sollten zu kleine Taschen gemieden werden, da sie schnell unproportioniert wirken.

Dasselbe Prinzip lässt sich auf Schuhe anwenden. Sind Waden oder Knöchel kräftig, empfiehlt es sich, Stilettos zu vermeiden, da sie diesen Bereich optisch zusätzlich vergrößern.

Auch bei Mustern spielt die Größe eine entscheidende Rolle. Eine ausgeprägte Körperstruktur verlangt nach größeren, proportionalen Mustern, etwa großflächigen Blumenprints oder großen Punkten. Ist deine Statur hingegen zierlich, sind kleinere, feinere Muster die bessere Wahl, da zu große Dessins die Harmonie der Silhouette stören und dich optisch überladen können.

Die Bilder

Die in dieser Anleitung enthaltenen Bilder dienen ausschließlich als Beispiele. Sie sind nach Kategorien geordnet und stellen keine vollständigen Outfits dar.

So liegt in der Rubrik Hosen der Fokus ausschließlich auf den Hosen, ohne die dazu kombinierten Oberteile zu berücksichtigen, und umgekehrt.

Ich habe mich bewusst für eine fotografische Anleitung entschieden, da Bilder meiner Erfahrung nach oft wirkungsvoller als tausend Worte sind, wenn es darum geht, Konzepte und Inspirationen zu vermitteln.

Hosen



Die Beine sind deine große Stärke, aber Vorsicht: Mit einer Skinny-Hose kannst du sie zwar betonen, gleichzeitig kann der Oberkörper dadurch jedoch noch breiter wirken.



Du kannst problemlos Hosen in hellen Farben oder mit lebhaften Mustern tragen. Sie sorgen für mehr optisches Volumen im unteren Bereich und helfen, die Figur auszugleichen. Auch dekorative Details wie Pailletten, Applikationen oder auffällige Taschen sind absolut geeignet. Shorts sind ebenfalls eine gute Wahl, besonders in Kombination mit Oberteilen, die den Oberkörper optisch verlängern.

Bevorzuge weite oder leicht ausgestellte Schnitte wie weiche Palazzohosen oder Culottes. Sie schaffen ein harmonisches Gleichgewicht zur stärker betonten oberen Körperhälfte. Sei hingegen vorsichtig mit sehr engen oder Skinny-Hosen, da sie den Oberkörper zusätzlich betonen und die Silhouette aus dem Gleichgewicht bringen können.

Ist das Gesäß wenig ausgeprägt, wähle Modelle mit Taschen, strategischen Nähten oder Details im hinteren Bereich. Sie verleihen Volumen und sorgen für mehr Harmonie zwischen Ober- und Unterkörper.

Jeans



Jeans sind ein Basic in allen Farbpaletten.

Helle Jeans lassen die Figur optisch breiter wirken, dunkle Jeans hingegen schmaler. Derselbe Farbton oben und unten schafft visuelle Kontinuität und streckt die Silhouette.

Die für deine Figur am besten geeigneten Modelle sind:

- Regular
- Straight
- Bootcut
- Blare
- Wideleg
- Barrel*

Regular

Die Regular-Jeans fällt gerade. Sie ist nicht eng geschnitten, ermöglicht viel Bewegungsfreiheit und eignet sich hervorragend für unterschiedliche Looks. Die Weite beginnt am Gesäß und verläuft bis zum Knöchel.

Am einfachsten lässt sie sich mit flachen Schuhen oder Sneakers kombinieren, doch schon ein paar Zentimeter Absatz können einen deutlichen Unterschied machen und die Figur optisch strecken.





Straight

Das Straight-Modell hat ein etwas weiter geschnittenes Bein als das Regular-Modell.

Die Weite beginnt am Gesäß und bleibt bis zum Saum gleich, wodurch der Figur mehr Struktur verliehen wird. Da die Jeans gerade fällt, wird das Bein nicht besonders betont und ist damit eine ideale Wahl für alle, die einen ausgewogenen, zurückhaltenden Look bevorzugen.

Bootcut

Bootcut-Jeans sind weniger ausgestellt als Flare-Modelle.

Sie werden auf Kniehöhe leicht schmaler und weiten sich zum Saum hin wieder, um Platz für Stiefel zu bieten. Daher auch ihr Name: boot = Stiefel, cut = Schnitt.

Die Saumweite hilft, die Hüftbreite optisch auszugleichen und sorgt für ein harmonisches Gesamtbild.



Flare (Schlaghose)

Das Flare-Modell, besser bekannt als Schlaghose, besitzt einen stark ausgestellten Saum, der sich ab Kniehöhe nach unten hin öffnet.

Dieses Modell bietet hohen Tragekomfort und einen lässigen Look. Es verleiht sehr schlanken Beinen mehr Volumen und vermeidet es, die Figur übermäßig einzuengen.



Wide Leg

Die Weite des Wide-Leg-Modells beginnt am Gesäß und verläuft bis zum unteren Saum.

Dieser Schnitt ist besonders strategisch für sehr schlanke Beine: Er verleiht elegant Volumen, vermeidet den „Streichholz“-Effekt und schafft ausgewogenere Proportionen im Verhältnis zum Oberkörper.



Barrel*

Die Mode bietet Barrel-Jeans an, die dank ihrer schrägen Linienführung allen Körperformen schmeicheln.



Palazzohosen

Dieses Modell verleiht der Figur mehr Fließfähigkeit und Bewegung, gleicht die Proportionen aus und schenkt besonders schlanken Beinen zusätzliches Volumen. Durch den weiten Schnitt von der Taille bis zum Knöchel bietet es hohen Tragekomfort, ohne einzuengen, und eignet sich ideal für Looks, die zugleich elegant und entspannt wirken.



Röcke





Wähle Modelle, die im unteren Bereich Bewegung und Volumen hinzufügen, um den Oberkörper optisch auszugleichen. Die idealen Midiröcke für dich haben einen fließenden, weichen Schnitt, der locker fällt, ohne an der Taille einzuengen.

Besonders geeignet sind Röcke mit sanften Falten, seitlichem Schlitz oder asymmetrischem Schnitt, vor allem wenn sie im unteren Bereich mit dekorativen Details wie Rüschen oder Applikationen verziert sind.

Vermeide sehr eng anliegende oder Bleistiftröcke, da sie den Unterkörper optisch komprimieren.

Ein klares Ja gilt für Miniröcke, sofern sie aus festen, gut strukturierten Stoffen gefertigt sind.

T-Shirts, Tops, Blusen

Ausschnitte, Wickeloptiken und Drapierungen eignen sich hervorragend, um den Oberkörper zu verlängern und das Dekolleté vorteilhaft zu betonen.

Bei T-Shirts solltest du kurze Ärmel auf Brusthöhe vermeiden, da sie eine horizontale Linie bilden, die diesen Bereich optisch verbreitert. Besser sind Dreiviertelärmel oder Ärmel mit kleinen Umschlägen, da sie ausgleichend wirken und das Handgelenk schön betonen.

Die Oberteile sollten deiner Silhouette mit weichen, fließenden Linien folgen, ohne die Taille zu stark einzuengen. Vertikale und diagonale Linien helfen, die Figur optisch zu strecken und zu erleichtern. Vermeide horizontale Streifen sowie übermäßiges Volumen an Schultern und Brust.

Hast du einen mittelhohen bis hohen Körperschwerpunkt, trägst du Blusen, T-Shirts, Tops und leichte Pullover am besten über Rock oder Hose, um ein ausgewogenes Gesamtbild zu schaffen.





Wenn du eine üppige Oberweite hast und sie dir unangenehm ist, solltest du Kleidungsstücke mit Applikationen oder auffälligen Details vermeiden, die den Blick genau auf diesen Bereich lenken.

Wähle stattdessen V-, U- oder herzförmige Ausschnitte. Sie strecken den Brustbereich optisch und geben dem Oberkörper mehr Leichtigkeit und Raum.



Einige Tipps

Wähle Tops mit breiten Trägern und orientiere dich an der Regel der Proportionen. Schmale Träger bieten keinen ausreichenden Halt und lassen die Brust optisch größer wirken, als sie ist.

Auch One-Shoulder-Modelle sind eine sehr gute Wahl, da sie eine diagonale Linie schaffen, die streckt und Frauen mit Apfel-Figur besonders schmeichelt.



Der Cardigan





Der Cardigan ist dein absolutes Must-have: Er kaschiert kleine Pölsterchen an der Taille und verleiht der Figur, offen getragen, optische Länge und Vertikalität.

Du kannst auch ärmellose Modelle oder Cardigans aus hochwertigen, leichten Materialien wählen – ideal selbst für wärmere Jahreszeiten. Im Frühling und Herbst wirkt er besonders stilvoll, wenn er offen über einem fließenden Kleid getragen wird.

Für den Winter greife zu Cardigans aus feiner Wolle. Sie halten warm, ohne die Silhouette zu beschweren.

Ein echter Stilverbündeter und ein unverzichtbares Teil in deinem Kleiderschrank!

Kleider









Der Empire-Schnitt ist am besten geeignet, da die Taille direkt unter der Brust ansetzt und das Kleid gerade nach unten fällt, ohne den Bauch zu betonen oder schmale Hüften hervorzuheben.

Kleider sind generell sehr vorteilhaft für deine Figur, insbesondere kürzere Modelle, da sie die schlanken Beine in Szene setzen. Um die Proportionen auszugleichen, kannst du zu Kleidern mit Mustern oder Volants im oberen Bereich greifen.

Vermeide eng anliegende oder stark figurbetonte Kleider sowie Modelle mit enger Taille, wie etwa im Stil der 1950er-Jahre. Bevorzuge schlichte, gerade Schnitte, achte jedoch darauf, es nicht zu oversized zu wählen, da dies die Formen optisch vergrößern kann.



Ist der Bauchbereich ausgeprägt, empfiehlt es sich, ein Kleid mit angesetzter Taille zu wählen, das weich fällt und leicht ausgestellt ist.

Ist die Oberweite nicht besonders groß, kannst du auch ein Kleid mit geradem Schnitt wählen, jedoch niemals zu eng anliegend.

Bei den Ausschnitten gilt dieselbe Regel wie bei Tops: ein V-Ausschnitt, der das Dekolleté schön einrahmt, breite Träger sowie der Verzicht auf Puffärmel oder zu voluminöse, stark strukturierte Ärmel.

Sehr schön sind auch Kleider mit tiefer sitzender Taille, die weich fallen und den Bauchbereich umspielen.

Bevorzugst du lange Kleider oder benötigst du sie für einen besonderen Anlass, achte darauf, dass sie einen eleganten Schlitz oder einen tiefen Ausschnitt haben, um dem Look eine raffinierte Note zu verleihen.



Achtung bei horizontalen Streifen!

Horizontale Streifen können unsere Stärken zwar betonen, sie können aber auch nachteilig wirken und sind nicht immer leicht souverän zu tragen.

Es ist wichtig, sie in den Bereichen zu vermeiden, die wir optisch minimieren möchten, da sie die Figur optisch verbreitern.

Mit horizontalen Streifen ist nicht nur das Muster des Stoffes gemeint, sondern auch Elemente wie Gürtel sowie Saumabschlüsse von Oberteilen und Hosen.

Auch Schuhe können eine horizontale Linie erzeugen. Deshalb ist es entscheidend, auf die Position des Verschlussriemens oder auf die Höhe eines Stiefels zu achten. Diese sollte weder auf der breitesten Stelle der Wade noch auf einem kräftigen Knöchel enden.

Vertikale und diagonale Linien hingegen wirken verlängernd und schlankmachend und tragen dazu bei, die Silhouette optisch zu strecken.

Mäntel

Der für dich am besten geeignete Mantel ist das Einreihher-Modell mit klaren, schlichten Schnitten und Linien, die deiner Figur schmeicheln.

Vermeide doppelreihige Mäntel sowie Modelle mit zu eng geschnürter Taille, da sie schnell unharmonisch wirken können.

Steppjacken sind zwar praktisch, aber nicht ideal, da sie die Figur auftragen. Wenn du sie aus Komfortgründen tragen möchtest, wähle weniger voluminöse Modelle und meide oversized Schnitte unbedingt.

Auch Mäntel mit starren, gepolsterten Schultern solltest du vermeiden, da deine Figur in diesem Bereich kein zusätzliches Volumen oder Struktur benötigt.

Vorsicht ebenfalls beim Teddy-Mantel: Er ist meist formlos und sein voluminöser Stoff kann die Silhouette optisch zusätzlich vergrößern.





Jacken

Wie bei den Mänteln ist es auch bei Jacken besser, auf einen einreihigen Schnitt zu setzen und allzu ausgefallene Details zu vermeiden. Hier geht es um Formen, nicht um Stil.

Bevorzuge weiche Stoffe, die den Linien des Körpers folgen, statt steifer oder stark strukturierter Materialien.

Der ideale Blazer sollte länger geschnitten sein und mindestens bis zur Mitte des Gesäßes oder sogar darüber hinaus reichen. So entsteht am Saum eine horizontale Linie, die der Figur optisch mehr Volumen verleiht.





Jumpsuits

Der Jumpsuit gehört zu den oft unterschätzten Kleidungsstücken und kann jeder Körperform schmeicheln, sofern das Modell die richtigen Eigenschaften mitbringt.

Er folgt denselben Regeln wie Oberteil und Hose, da er deren Kombination ist. Vermeide daher formlose oder oversized Schnitte.

Für dich sind besonders Jumpsuits mit tiefem V-Ausschnitt oder One-Shoulder-Schnitt geeignet, die im Bauchbereich weich fallen und so für Komfort und ein harmonisches Gesamtbild sorgen.





Bademode



Der Badeanzug ist eine ausgezeichnete Wahl, da er den Oberkörper verlängert und die gesamte Figur streckt. Er muss nicht stark hoch geschnitten sein, da deine Beine ohnehin lang und schlank sind. Zum Glück ist der Badeanzug wieder im Trend, sodass du Funktionalität, Geschmack und persönlichen Stil problemlos miteinander verbinden kannst.

Bevorzugst du einen Zweiteiler, solltest du Bandeau-Modelle vermeiden, da sie den Oberkörper optisch verbreitern. Stattdessen kannst du Slips mit Mustern wählen, die den Blick auf den unteren Bereich lenken.

Für welches Modell du dich auch entscheidest, achte darauf, dass das Oberteil ausreichend Halt bietet und die Brust gut umschließt, für einen eleganten und zugleich bequemen Look.



Schuhe





Bei Schuhen gibt es keine besonderen Einschränkungen.

Ist dein Körperschwerpunkt ausgeglichen oder hoch, kannst du problemlos auch niedrige Absätze oder flache Modelle wählen. Knöchelriemchen stellen kein Problem dar: Bei langen Beinen musst du dir keine Sorgen machen, die Figur an dieser Stelle optisch zu „unterbrechen“.

Der Absatz sollte stets im Verhältnis zu Knöchel, Wade und Hüfte stehen. Kräftigere Knöchel und Waden benötigen breitere Absätze, um die Harmonie zu bewahren. Sind Knöchel und Waden zierlicher, sind schmale Absätze die bessere Wahl.

Denke daran, dass letztlich auch dein persönlicher Stil entscheidend ist. Wähle Schuhe, in denen du dich wohlfühlst und die deinen Look optimal unterstreichen.



Stiefel



Was Stiefel betrifft, hast du große Gestaltungsfreiheit. Wenn du sie magst, wähle gerne besondere oder farbige Modelle, die den Blick auf den Unterkörper lenken – deine große Stärke.

Auch Stiefel, die knapp über dem Knie enden, stehen dir sehr gut: Sie verleihen Eleganz und setzen deine Beine vorteilhaft in Szene.

Die einzige wichtige Regel ist, bei der Wahl des Absatzes stets die Proportionen zu berücksichtigen und darauf zu achten, dass er mit deiner Figur im Einklang steht.



Handtaschen



Für Taschen gibt es keine Einschränkungen, bei der Größe solltest du jedoch unbedingt die Regel der Proportionen beachten.

Bei zierlicher Statur ist eine kleine Tasche die bessere Wahl. Bist du größer oder kurviger, wirken größere Taschen harmonischer und stimmiger.

Wähle bevorzugt rundliche Formen, um deinem Körper weiche, ausgewogene Linien zu verleihen.

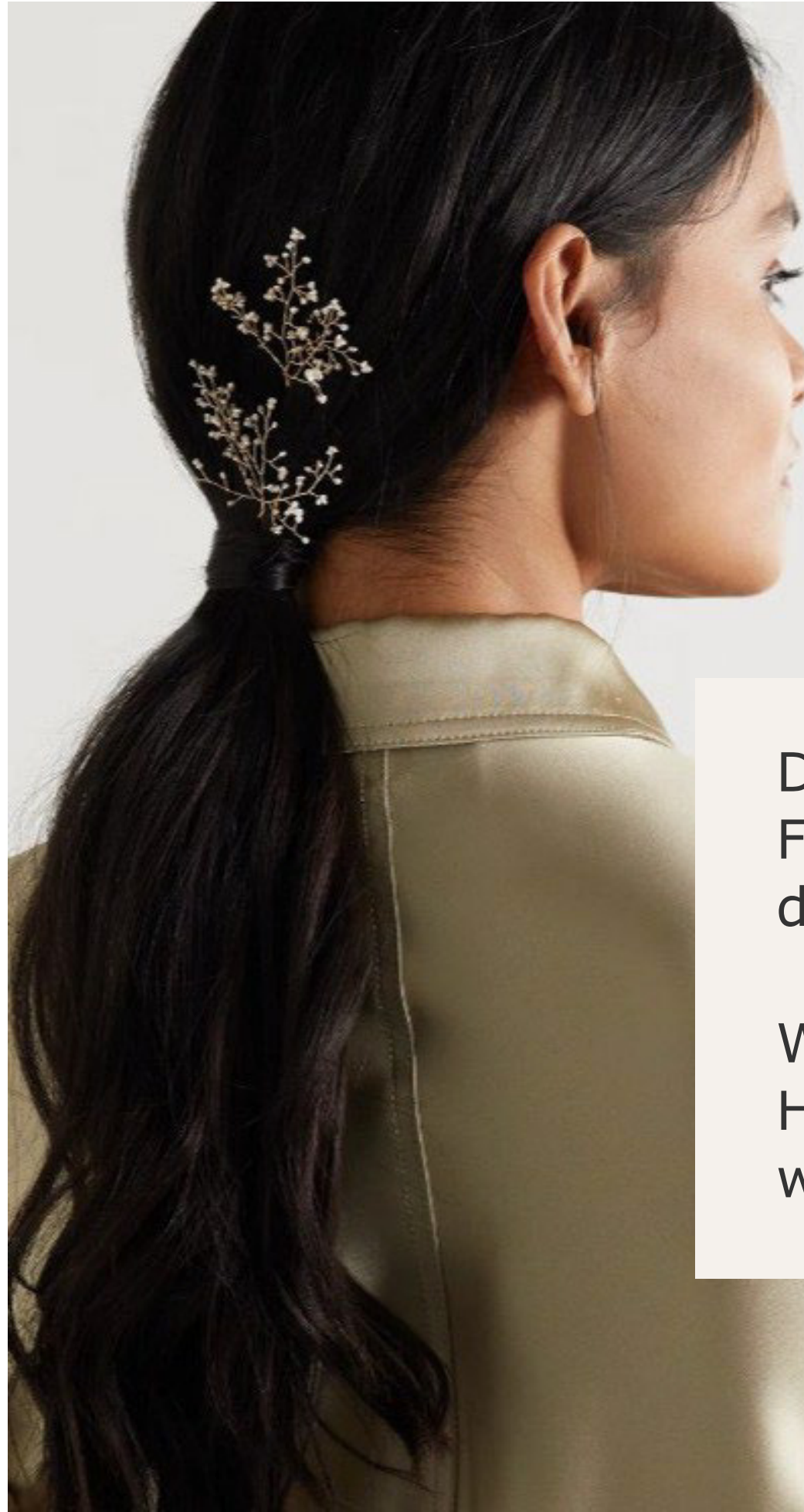
Schmuck und Accessoires

Auch Accessoires können eine entscheidende Rolle dabei spielen, deinen Look zu vervollständigen.

Wähle feine, zarte Ketten und trage sie längs fallend, um einen vertikalen Effekt zu erzeugen. Vermeide es, den Brustbereich mit zu vielen voluminösen Accessoires zu beschweren.

Schals sind eine ausgezeichnete Wahl: Trage sie offen und locker fallend, um einen Look zu schaffen, der die Figur streckt und optisch verlängert.





Die besten Accessoires für dich sind Armbänder, Fußkettchen, Ohrringe und Ringe. Sie unterstreichen deinen Look, ohne ihn zu beschweren.

Weniger geeignet sind hingegen Gürtel und Halstücher, da sie die Harmonie der Figur unterbrechen oder stilistisch weniger passend wirken können.

Denk daran...

Liebe deine Kurven. Du musst sie nicht verstecken, sondern auf die richtige Weise hervorheben.

Erkenne deine Stärken und bringe sie mit Selbstvertrauen zur Geltung.

etone die harmonischen Proportionen zwischen Ober- und Unterkörper, und schon ist das Ziel erreicht.



Isolde Seeber

MOBILE +39 338 9241684 | MAIL isolde@i-see.it | WEB www.i-see.it | MwSt.-Nr. 02238860213 |

Empfängercode KRRH6B9 | Steuernummer SBRSLD73C48B220Z

Freiberufliche Tätigkeit gemäß Gesetz 4/2013

Die Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung, Kopie, Übertragung, der Verkauf, die Anpassung usw. der Inhalte dieses PDFs sind untersagt.

Das gesamte in diesem PDF veröffentlichte Material ist durch geistige Eigentumsrechte geschützt, in Übereinstimmung mit den jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

Der Zugriff auf das PDF verleiht dem Nutzer weder das Recht, sich die darin enthaltenen Informationen anzueignen, noch sie zu vervielfältigen, zu verändern, zu verbreiten oder erneut zu veröffentlichen, auch nicht teilweise oder in irgendeiner Form, ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Inhaberin oder des jeweiligen Drittinhabers der entsprechenden Nutzungs- und oder Verwertungsrechte.