



PLASTISCHE CHIRURGIE VOM ÄSTHETEN

KONTAKT & BERATUNG

Die Ästheteten - Medical Spa
Tal 13, 80331 München

plastischechirurgie@aestheten.de
Tel.: +49 89 954719610

OPERATIVE EINHEIT MÜNCHEN

Anästhesie Gemeinschaftspraxis
Karlstraße 42, 80333 München

OPERATIVE EINHEIT BAD GRIESBACH

Klinik & Hotel St. Wolfgang
Asklepios Klinik Bad Griesbach
Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach



PATIENTENRATGEBER ZUM THEMA

BAUCHSTRAFFUNG

Glatter & Straffer Bauch

Der normale Alterungsprozess, starke Gewichtsabnahme und insbesondere die Auswirkungen einer Schwangerschaft führen häufig zu einer Erschlaffung der Bauchwand. Diese Veränderungen der Haut und Bauchmuskulatur lassen sich nur schwer oder gar nicht durch Fitnesstraining und kosmetische Behandlungen nennenswert verbessern.

Moderne medizinische Behandlungsverfahren bieten hier verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Je nach Ausgangssituation können nichtoperative Verfahren (z.B. Velashape & Coolsculpting), eine Fettabsaugung, eine Miniabdominoplastik (=Bauchhautstraffung ohne Versetzung des Bauchnabels), eine Bauchdeckenstraffung (=Abdominoplastik mit oder ohne Korrektur der erschlafften Bauchmuskulatur) oder ein kombiniertes Vorgehen (z.B. Fettabsaugung mit nachfolgender Bauchstraffung) Abhilfe schaffen.

Dank moderner Therapiekonzepte muss also der Wunsch nach einem glatten, straffen Bauch kein Wunschtraum bleiben. Welches Verfahren im Einzelfall sinnvoll ist besprechen wir gerne mit Ihnen in einem ausführlichen Beratungsgespräch in dem wir Ihnen alle Optionen umfassend darstellen.

Nachfolgend haben wir Ihnen ausführliche Informationen zur der Technik der operativen Bauchdeckenstraffung (=Abdominoplastik) zusammengestellt. Spezielle Ausführungen zum Thema modulare Fettabsaugung oder nichtoperative Möglichkeiten der Körperformung finden Sie in den jeweiligen Bereichen auf unserer Webseite.



Der Eingriff

Grundsätzlich kann man unterscheiden zwischen einer sogenannten Miniabdominoplastik und einer Bauchdeckenstraffung mit Versetzen des Nabels und ggf. auch Straffung erschlaffter Bauchmuskulatur (=Rectusdiastase).

Miniabdominoplastik:

Bei einer „kleinen“ Bauchstraffung wird aus dem Bauchbereich zwischen Bikinilinie und Bauchnabel in lokaler Betäubung/Dämmerschlaf überschüssige Haut und Fettgewebe in kleinerem Umfang entfernt. Der Eingriff ist in der Regel ambulant und eignet sich für die Entfernung erschlaffter Haut am Unterbauch ggf. auch mit Korrektur einer störenden, unästhetischen Kaiserschnittnarbe.

Hierzu wird zunächst das zu entfernende Haut- und Fettgewebe angezeichnet. Über einen Hautschnitt knapp oberhalb der Schamgrenze (ähnlich einer Kaiserschnittnarbe) wird die Bauchdecke (Haut- & Fettgewebe) teilweise abgehoben, überschüssiges Gewebe entfernt und die Haut, nach Einlage von 1-2 Drainagen, in mehreren Schichten fixiert und vernäht. Wundverband und Anlage eines Kompressionsmieders beenden den Eingriff.

Abdominoplastik:

Bei einer klassischen Bauchdeckenstraffung wird Haut- und Fettgewebe aus dem Unter- und Mittelbauchbereich entfernt. Parallel werden, soweit notwendig, die beiden geraden Bauchmuskeln gerafft und eine Art „inneres Korsett“ geformt. Der Bauchnabel verbleibt an seinem Platz, wird aber im Rahmen des Eingriffs aus der Bauchwand herausgelöst und nach Bauchdeckenstraffung neu in die heruntergezogene Haut eingepflanzt.

Hierzu wird zunächst das zu entfernende Haut- und Fettgewebe angezeichnet. In Vollnarkose erfolgt der Hautschnitt knapp oberhalb der Schamgrenze (ähnlich einer verlängerten Kaiserschnittnarbe) und die Bauchdecke (Haut- & Fettgewebe) wird flächig abgehoben. Im Anschluss wird der Nabel umschnitten und aus der Bauchwand herausgelöst. Parallel werden, falls notwendig, die auseinander gewichenen Bauchmuskeln (=Rectusdiastase) wieder zusammengeführt um die Bauchdecke zu stärken und die Taille zu verschmälern. Das überschüssige Haut-/Fettgewebe kann nun entfernt werden und der Nabel an seiner ursprünglichen Position wieder fixiert werden. Nach Einlage der Drainagen erfolgt der mehrschichtige Hautverschluss. Wundverband und Anlage eines Kompressionsmieders beenden den Eingriff.

Kontrollen erfolgen in der Regel am Tag nach dem Eingriff, nach einer und zwei Wochen. In den ersten 2-4 Wochen ist es unbedingt nötig die angepasste Kompressionskleidung (evtl. auch einen Tapeverband) zu tragen. Das endgültige Ergebnis ist nach 4-6 Wochen zu sehen, wobei Sie aber schon am nächsten Tag die positive Veränderung erkennen können.

Ogleich eine Bauchstraffung keine Einschränkung für eine spätere Schwangerschaft darstellt, ist es dennoch ratsam innerhalb der ersten Monate nach der Operation, nicht schwanger zu werden um unnötige Spannung auf der noch nicht ausgereiften Narbe (Narbenheilung ca. 6 Monate) zu vermeiden. Erfolgt neben den Bauchstraffung auch eine Raffung der darunterliegenden Muskulatur empfehlen wir diesen Eingriff erst nach erfolgter Familienplanung durchzuführen.



Eine Mini-Bauchstraffung kann ambulant erfolgen. Bei einer weniger ausgedehnten Bauchdeckenstraffung ist mit einem Klinikaufenthalt von zwei Tagen zu rechnen. Größere Bauchdeckenplastiken mit Versetzung des Nabels und Straffung der Bauchwandmuskulatur können bis zu fünf Tage stationären Aufenthalt erfordern.

Nach der Behandlung

Nach Anlegen des Kompressionsverbandes verbleiben Sie noch ca. 1-2 Stunden in unserem Aufwachraum zur Kontrolle. Je nach Operation erfolgt der Aufenthalt entweder im Belegkrankenhaus oder, auf Wunsch, in unseren Partnerhotels. Eine speziell ausgebildete Krankenschwester und bei Bedarf unser Ärzteteam kümmert sich dann bis zum nächsten Tag um Sie.

Am nächsten Tag wird der aufwendige Verband entfernt, eine Kontrolluntersuchung durchgeführt und im Anschluss die Kompressionskleidung evtl. in Kombination mit einem Tapeverband angelegt und ggf. eine erste Ultraschallnachbehandlung (Termine für unser Nachbehandlungsprogramm stimmen wir mit Ihnen individuell ab) durchgeführt. Das angepasste Bauchmieder müssen Sie ca. 4-6 Wochen tragen. In den ersten drei Wochen Tag und Nacht. Husten, Pressen und Körperbewegungen, die die Bauchwandmuskulatur belasten, müssen sechs Wochen strikt vermieden werden. In den ersten Tagen nach der Bauchdeckenstraffung werden Spannungsgefühl am Bauch und in unterschiedlicher Stärke auch Schmerzen im Bauchbereich auftreten. In der Regel tritt nach etwa drei Tagen eine deutliche Besserung ein. Die Drainagen werden nach zwei bis vier Tagen, die Fäden werden nach ca. 14 Tagen entfernt.

In Abhängigkeit von Ihrer Tätigkeit können Sie in der Regel nach zwei bis drei Wochen Ihrer Arbeit nachgehen. Bei körperlich nicht belastenden Tätigkeiten kann dies auch früher sein. Auszuschließen sind allerdings immer Belastungen der Bauchwand. Vor allem, wenn die Bauchwandmuskulatur wie ein inneres Korsett vernäht wurde, kann eine Pause von 4-6 Wochen notwendig werden. Belastende Sportarten sollten ebenfalls sechs bis acht Wochen nicht durchgeführt werden. Ein Saunabesuch ist nach 3 Wochen möglich. Bei Solarium und Sonne müssen die Narben im ersten halben Jahr durch Bekleidung, Pflasterstreifen oder Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder mehr geschützt werden, um dunklere dauerhafte Verfärbungen zu vermeiden.

Kosten

Die Preise für eine Bauchstraffung richten sich nach Umfang und Art der Behandlung. Bei kleineren Eingriffen (Miniabdominoplastik) liegen die Kosten bei ca. 3.000€. Bei größeren Eingriffen berechnet sich der Preis nach operativen Vorgehen und Dauer/Ort des Aufenthaltes. Die Kosten beginnen hier ab 5.500€.

Kurzinfo

OP-Dauer:	ca. 2-4 Std. (je nach Vorgehen)
Narkose:	Dämmerschlaf oder Vollnarkose
Klinikaufenthalt:	ambulant oder 2-5 Tage
Fadenentfernung:	nach ca. 14 Tagen



gesellschaftsfähig: nach ca. 2-3 Wochen

Häufige Fragen und Antworten zur Bauchstraffung (Abdominoplastik)

Wann sollte eine Bauchstraffung (frühestens) durchgeführt werden?

Es gibt hier keine Richtlinie. Generell ist es aber sinnvoll, dass Sie Ihr persönliches Wohlfühlgewicht haben und in naher Zukunft keine Diät planen.

Obgleich eine Bauchstraffung mit Muskelraffung keine Einschränkung für eine spätere Schwangerschaft darstellt, ist es dennoch ratsam die Familienplanung vor der Operation abgeschlossen zu haben.

Bin ich ein geeigneter Patient?

Ideale Voraussetzungen für eine Bauchstraffung bestehen, wenn Sie

- mindestens 18 Jahre alt sind,
- allgemein in guter körperlicher Verfassung sind,
- nicht schwanger sind,
- derzeit keine deutlichen Gewichtsschwankungen haben,
- keine Diät planen.

Was passiert beim persönlichen Beratungsgespräch?

Während der persönlichen, ca. einstündigen Beratung durch einen Facharzt für Plastische & Ästhetische Chirurgie haben Sie die Gelegenheit mit uns über Ihre persönlichen Wünsche und Erwartungen zu sprechen. Wir werden Ihnen die unterschiedlichen Möglichkeiten, das Verfahren selbst, die jeweiligen Risiken und Grenzen sowie die notwendige Narkoseform erklären.

Wir führen eine gezielte Untersuchung durch, machen uns ein Bild über die Verteilung und Qualität Ihrer Haut und Ihres Fettgewebes, machen digitale Fotos zur Dokumentation und besprechen sie gleich am Bildschirm mit Ihnen.

Anhand der erhaltenen Informationen können Sie sich im Anschluss in Ruhe Gedanken machen und eine Entscheidung treffen.

Beratungen werden bei uns immer vom Operateur durchgeführt.

Was kann ich durch eine Bauchdeckenstraffung erreichen?

Schlaffe Haut und Schwangerschaftsstreifen wie auch überschüssige Fettdepots am Unterbauch werden langfristig entfernt. Ziel ist es, eine wohlgeformte Körpersilhouette zu erreichen.

Obgleich eine mäßige Gewichtsreduktion erreicht wird ist eine Bauchstraffung stets eine lokale, formgebende und nicht eine schlankmachende Behandlung.

Sind Voruntersuchungen nötig?

Allergien gegen Medikamente, Pflaster oder Salben sollten Sie uns in jedem Fall mitteilen, ebenso andere Vorerkrankungen an Schilddrüse, Herz oder Lunge, auch Diabetes mellitus und regelmäßigen Medikamentengebrauch.

Sollten Sie sonst gesund sein, werden vor der Operation werden lediglich Ihr Blutbild und die Blutgerinnung, bei vorerkrankten Patienten auch das Herz (EKG) und die Lunge (Röntgen), untersucht. Gegebenenfalls ist auch eine präoperative Ultraschalluntersuchung notwendig.



Was ist vor der Operation zu beachten?

Ihre Haut können Sie vor der Operation durch besondere Pflege vorbereiten und schützen und die Durchblutung durch kaltes Abduschen anregen. Ideal ist eine Lymphdrainage ca. 1 - 3 Tage und Ultraschallbehandlungen vor dem Eingriff. Ohrringe oder Piercings sollten vollständig entfernt werden. Bei Hautentzündungen muss eine Vorbehandlung erfolgen, die Sie problemlos selbst durchführen können. Außerdem sollten Sie für die Dauer von 14 Tagen vor der Operation keine Schmerzmittel wie z.B. Aspirin einnehmen, da diese die Blutgerinnung verzögern. Auch auf Alkohol, Schlafmittel, Sonnenbank und Nikotin sollten Sie weitgehend verzichten.

Wie verläuft die Operation für mich?

Vor dem Eingriff erhalten Sie beruhigende Medikamente. Je nach Vorgehen führen wir den Eingriff im Dämmer Schlaf (lokale Betäubung) oder in Vollnarkose durch. Bevor wir beginnen, wird die Schnittführung exakt angezeichnet und mit Ihnen besprochen. Die Haut wird zur OP-Vorbereitung mehrfach desinfiziert. Dann beginnt der Eingriff in den oben beschriebenen Phasen. Nach der Erholungsphase im Aufwachraum können Sie sich entweder Ihre mitgebrachte, bequeme Kleidung anziehen und die weitere Behandlung erfolgt ambulant oder Sie verbringen einige Tage stationär. Auf jedem Fall sehen wir uns am nächsten Tag zur Kontrolluntersuchung.

Wie wird eine Bauchstraffung durchgeführt?

Miniabdominoplastik:

Bei einer „kleinen“ Bauchstraffung wird aus dem Bauchbereich zwischen Bikinilinie und Bauchnabel in lokaler Betäubung/Dämmer Schlaf überschüssige Haut und Fettgewebe in kleinerem Umfang entfernt. Der Eingriff ist in der Regel ambulant und eignet sich für die Entfernung erschlaffter Haut am Unterbauch ggf. auch mit Korrektur einer störenden, unästhetischen Kaiserschnittnarbe. Hierzu wird zunächst das zu entfernende Haut- und Fettgewebe angezeichnet. Über einen Hautschnitt knapp oberhalb der Schamgrenze (ähnlich einer Kaiserschnittnarbe) wird die Bauchdecke (Haut- & Fettgewebe) teilweise abgehoben, überschüssiges Gewebe entfernt und die Haut, nach Einlage von 1-2 Drainagen, in mehreren Schichten fixiert und vernäht. Wundverband und Anlage eines Kompressionsmieders beenden den Eingriff.

Abdominoplastik:

Bei einer klassischen Bauchdeckenstraffung wird Haut- und Fettgewebe aus dem Unter- und Mittelbauchbereich entfernt. Parallel werden, soweit notwendig, die beiden geraden Bauchmuskeln gerafft und eine Art „inneres Korsett“ geformt. Der Bauchnabel verbleibt an seinem Platz, wird aber im Rahmen des Eingriffs aus der Bauchwand herausgelöst und nach Bauchdeckenstraffung neu in die heruntergezogene Haut eingepflanzt. Hierzu wird zunächst das zu entfernende Haut- und Fettgewebe angezeichnet. In Vollnarkose erfolgt der Hautschnitt knapp oberhalb der Schamgrenze (ähnlich einer verlängerten Kaiserschnittnarbe) und die Bauchdecke (Haut- & Fettgewebe) wird flächig abgehoben. Im Anschluss wird der Nabel umschnitten und aus der Bauchwand herausgelöst. Parallel werden, falls notwendig, die auseinander gewichenen Bauchmuskeln (=Rectusdiastase) wieder zusammengeführt um die Bauchdecke zu stärken und die Taille zu verschmälern. Das überschüssige Haut-/Fettgewebe kann nun entfernt werden und der Nabel an seiner ursprünglichen Position wieder fixiert werden. Nach Einlage der Drainagen erfolgt der mehrschichtige Hautverschluss. Wundverband und Anlage eines Kompressionsmieders beenden den Eingriff.



Wie lange dauert die OP, der Aufenthalt und welche Narkose wird angewendet?

Die Operationszeit für eine Bauchstraffung variiert zwischen 2-4 Stunden, abhängig von dem jeweiligen Vorgehen. Der Eingriff wird ambulant und in lokaler Betäubung mit Dämmer Schlaf oder in Vollnarkose und ggf. mit anschließendem stationärem Aufenthalt (2-5 Tage) vorgenommen.

Was ist direkt nach der OP zu beachten?

Nach der Operation erhalten Sie eine spezielle Schmerzmedikation und Sie tragen einen Kompressionsverband. Am Tag nach der Operation bzw. vor der Entlassung bekommen Sie von uns noch genaue Hinweise für die erste Zeit zu Hause.

Ändert sich das Gefühl an der Haut?

Eine gewisse Änderung der Sensibilität ist kurz nach dem Eingriff vorhanden und stellt sich, in der Regel, nach einiger Zeit von alleine wieder ein.

Sieht man die Narben deutlich?

Je nach Vorgehen ist die Narbe mehr oder weniger unscheinbar. Bei einer klassischen Bauchstraffung ist aber eine längere, blasse Narbe unterhalb des Schambereiches unvermeidlich. Sie kann aber, aufgrund Ihrer Lage durch Slip oder Bikinihose gut verdeckt werden.

Sollten Sie eine Veranlagung zu Narbenproblemen haben, erwähnen Sie dies bitte im Vorgespräch.

Wie viele Schmerzen werde ich haben?

In den ersten Tagen nach der Bauchdeckenstraffung werden Spannungsgefühl am Bauch und in unterschiedlicher Stärke auch Schmerzen im Bauchbereich auftreten, die jedoch gut mit Schmerzmitteln zu behandeln sind. In der Regel tritt nach etwa drei Tagen eine deutliche Besserung ein.

Ist eine Nachbehandlung erforderlich?

Ja, die Nachbehandlung ist sehr wichtig. Die behandelten Regionen sollten mit einer Kompressionskleidung evtl. auch einem Tapeverband gestützt werden um eine gute Hautstraffung und Formung zu gewährleisten. Darüber hinaus ist eine Nachbehandlung mit Lymphdrainagen und Ultraschall sinnvoll um die Schwellungen und Wassereinlagerungen schnell aus dem Gewebe zu entfernen. Ihre Arbeitsfähigkeit ist meistens nach ca. 2-3 Wochen wiedererlangt. Nach 2 Wochen empfehlen wir ein spezielles Narbengel auf die Narben aufzutragen, und die Haut mit hautstraffenden Cremes zu behandeln. Mit kalten Duschen können Sie die Durchblutung anregen und die Heilung unterstützen. Direkte Sonneneinstrahlung ist zu vermeiden.

Damit Sie eine optimale Nachbehandlung erhalten haben wir für Sie ein spezielles Nachbehandlungsangebot vorbereitet (Fragen Sie uns danach!).



Wann kann ich wieder Sport treiben oder arbeiten?

In den ersten Tagen sollte jede Mehrdurchblutung verhindert werden. Mehrdurchblutung führt immer zu einer Schwellung, welche die Wundheilung verlangsamt.

Nach ca. 3 Wochen können Sie wieder eingeschränkt Sport treiben. Intensive sportliche Aktivitäten können nach ca. 6 Wochen erfolgen. Die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz hängt von den Anforderungen dort ab. Die Spanne liegt zwischen 1-6 Wochen. Bedenken Sie auch, wie viel Ihre Umgebung von dem Eingriff „sehen“ soll. Eine Schonung und vorsorgliche Umverteilung der zu erwartenden Aufgaben zu Hause (Einkaufen, Kinder und Hundebetreuung etc.) ist aber gerade in den ersten 10 Tagen sinnvoll.

Gibt es Alternativen zu einer Bauchstraffung?

Je nach Befund stehen nichtoperative Verfahren oder eine Fettabsaugung als Option zur Verfügung. Ob es in Ihrem Fall eine sinnvolle Alternative zur Bauchstraffung gibt können wir Ihnen gerne nach Prüfung des Befundes in einem ausführlichen Beratungsgespräch erläutern.

Wie lange hält das Ergebnis an?

Eine Bauchstraffung gewährleistet eine langfristige Korrektur der Körperkontur. Dennoch ist auch eine Bauchstraffung keine lebenslange Figur-Garantie und das Ergebnis kann durch starke Gewichtszunahme, erneute Schwangerschaft und natürliche Alterung beeinflusst werden.

Welche Qualifikation sollten Ärzte haben, die solche Operationen durchführen?

Bei uns werden ästhetische Eingriffe ausschließlich durch Fachärzte für Plastische & Ästhetische Chirurgie durchgeführt, die auf ästhetische Operationen spezialisiert sind. Diese Berufsbezeichnung ist der einzige geschützte Begriff auf dem Gebiet der Ästhetischen Chirurgie. „Schönheitschirurg“ oder „Ästhetischer Chirurg“ kann sich jeder nennen und Qualifikation vortäuschen.

Unsere Chirurgen sind u.a. ordentliche Mitglieder der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC), der European Society of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery (ESPRAS) und der International Confederation for Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery (IPRAS). Sie besitzen jahrelange Erfahrung und bilden sich regelmäßig auf nationalen und internationalen Kongressen weiter.

Was ist, wenn ich eine weitere Anreise habe?

Mit Patienten, die von sehr weit anreisen, führen wir ein erstes Telefongespräch, bei dem grundsätzliche Fragen geklärt werden. Bleibt ein OP- Wunsch bestehen können wir anhand eines geeigneten Fotos eine vorläufige Aussage treffen und einen OP-Termin organisieren. Bei einem Gespräch einen Tag vor der möglichen Operation prüfen wir endgültig ob eine Operation sinnvoll ist und auch medizinisch durchgeführt werden kann.

Damit Sie so viel Komfort wie möglich um den Eingriff herum haben organisieren wir gerne Anreise, Transfer vom/zum z.B. Flughafen und Unterbringung für Sie.

Wo kann ich Vorher - Nachher Fotos sehen?

Gerne zeigen wir Ihnen im Rahmen des persönlichen Beratungsgesprächs Vorher - nachher Fotos oder senden Ihnen diese per E-Mail zu.



PLASTISCHE CHIRURGIE VOM ÄSTHETEN

Kann ich die Kosten der Operation finanzieren lassen?

Ja! – Gerne sind wir Ihnen behilflich bei der Ausarbeitung einer individuellen Finanzierung.

Wo kann ich einen Termin zur Beratung vereinbaren?

Sie erreichen uns telefonisch unter 089 – 954719610 oder per E-Mail unter plastischechirurgie@aestheten.de um weitere Informationen zu erhalten und einen Termin zur Beratung zu vereinbaren.

Ihr Ästheteten-Team freut sich auf Sie!



DIE ÄSTHETEN
– es ist so einfach –

Bitte beachten Sie!

Die Informationen, die Sie in unserem Patientenratgeber finden sind nur als eine Verständnishilfe für den interessierten, aufgeklärten Patienten zu verstehen. Sie ersetzen nie ein persönliches Gespräch mit einem Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und eine patientenbezogene Untersuchung. Ebenso ist der Inhalt als eine Garantie für das Ergebnis einer Behandlung zu verstehen. Bevor Sie sich zu einer derartigen Operation entschließen, sollten Sie sich ausführlich mit Ihrem Plastischen Chirurgen beraten, welche Ergebnisse unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Vorstellungen und körperlichen Voraussetzungen realistisch erzielt werden können. Über spezielle und individuelle Risiken, Einschränkungen und Möglichkeiten wird Sie der Operateur gezielt aufklären.