



## PLASTISCHE CHIRURGIE VOM ÄSTHETEN

### KONTAKT & BERATUNG

Die Ästhetik - Medical Spa  
Tal 13, 80331 München

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

### OPERATIVE EINHEIT MÜNCHEN

Anästhesiezentrum Dr. Müller & Kollegen  
Karlstrasse 42, 80333 München

### OPERATIVE EINHEIT BAD GRIESBACH

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



---

## PATIENTENRATGEBER ZUM THEMA BAUCHDECKENSTRAFFUNG BAUCHSTRAFFUNG NACH GEWICHTSABNAHME ODER SCHWANGERSCHAFT

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. Radiofrequenz & Coolsculpting), eine Fettabsaugung, eine Mini-Abdominoplastik (=Bauchhautstraffung ohne Versetzung des Bauchnabels), eine klassische 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.

Nachfolgend haben wir Ihnen ausführliche Informationen zur den Techniken der operativen Bauchdeckenstraffung (=Abdominoplastik) zusammengestellt. Spezielle Ausführungen zum Thema modulare Fettabsaugung oder nichtoperative Möglichkeiten der Körperformung finden Sie in den jeweiligen Bereichen unter [www.aestheten.de](http://www.aestheten.de).



## **Der Eingriff**

Zu Beginn werden Sie von unserem Plastischen Chirurgen untersucht und im Anschluss werden die Behandlungsregionen angezeichnet. Hier haben Sie auch nochmals Gelegenheit mögliche Fragen zu stellen

Der Eingriff erfolgt in Vollnarkose und Sie sind stets gut überwacht durch unser erfahrenes Narkoseteam. Die Mini-Bauchstraffung kann auf Wunsch auch in Dämmerchlafnarkose erfolgen.

Grundsätzlich kann man unterscheiden zwischen einer sogenannten Mini-Bauchstraffung und einer klassischen Bauchdeckenstraffung mit Versetzen des Nabels und ggf. auch Straffung erschlaffter Bauchmuskulatur (=Rectusdiastase) durch ein „inneres Korsett“..

### *Mini-Bauchstraffung:*

Bei einer „kleinen“ Bauchstraffung wird aus dem Bauchbereich zwischen Bikinilinie und Bauchnabel 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. Dies Verfahren kann auch in Kombination mit einer modularen Fettabsaugung erfolgen, um die Fettschicht in der gesamten Bauchregion oder auch an der Taille zusätzlich zu reduzieren.

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 einer Kompressionskleidung beenden den Eingriff.

### *Bauchstraffung (=klassische 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 ausgeschnitten 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 (=inneres Korsett). 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.

Da die Mini-Bauchstraffung einen vergleichsweise kleinen Eingriff darstellt und ohne Vollnarkose durchgeführt wird (in Sedierung = Dämmerchlaf), ist in der Regel ein ambulantes Vorgehen möglich. D.h., Sie können nach einer Erholungszeit von ca. 2-3 Stunden nach Hause gehen. Bei weiter Anreise oder auf Wunsch können Sie selbstverständlich auch über Nacht bleiben und nach



dem Verbandswechsel am nächsten Tag abreisen. Bei einer ausgedehnten Bauchdeckenstraffung ist mit ein Aufenthalt von 1-2 Tagen in der Regel ausreichend.

### **Nach der Behandlung**

Am nächsten Tag wird eine Kontrolluntersuchung durchgeführt und die Drainagen werden entfernt. Nach einer ersten Ultraschallnachbehandlung und den Anlegen der maßgefertigten Kompressionsweste treten Sie dann die Heimreise an. Falls medizinisch notwendig kann die Heimreise unter Umständen auch erst am nächsten oder übernächsten Tag möglich sein.

Das angepasste Kompressionsmieder müssen sie kontinuierlich 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.

Nach ca. 14 Tagen werden vorhandene Hautfäden gezogen. Die zu Anfang geröteten Narben verblassen schnell und sind nach ein paar Monaten in der Regel kaum mehr sichtbar. Termine für unser Nachbehandlungsprogramm stimmen wir mit Ihnen individuell ab.

Kontrollen erfolgen in der Regel nach einer und zwei bzw. drei Wochen. Das endgültige Ergebnis ist nach ca. 3 Monaten 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. 6-12 Monate) zu vermeiden. Erfolgt neben der Bauchstraffung auch eine Raffung der darunterliegenden Muskulatur empfehlen wir diesen Eingriff erst nach erfolgter Familienplanung durchzuführen.

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.

### **Zu Hause zu beachten**

Die Behandlungsregion sollte möglichst bald gekühlt werden, um etwaige Blutergüsse und Schwellungen klein zu halten. Das gilt auch für die ersten 2 - 3 Tage nach dem Eingriff. Die Patienten sollten in dieser Zeit mit leicht erhöhtem Oberkörper und hochgelagerten Beinen im Bett liegen und den Körper generell anstrengende Aktivitäten vermeiden (lesen, TV schauen, Sport, etc.).



## **Kosten**

Die Kosten einer Bauchstraffung beinhalten unter anderem die Narkose, das Operationsteam und die Nachsorge zzgl. eventuellen Übernachtungskosten. In einem ersten und unverbindlichen Beratungsgespräch besprechen wir Ihre Wünsche und Ziele und entwickeln Ihren persönlichen Behandlungsplan. Am Ende des Beratungsgesprächs erhalten Sie einen Kostenplan entsprechend Ihren Wünschen.

**Eine Finanzierung der Operation ist selbstverständlich möglich.**

## **Kurzinfo**

OP-Dauer: ca. 1 - 4 Stunden (je nach Vorgehen)

Narkose: Dämmer Schlaf oder Vollnarkose (bei klassischer Bauchstraffung zwingend notwendig)

Klinikaufenthalt: ambulant, auf Wunsch 1-2 Nächte im Belegkrankenhaus oder im Partnerhotel mit medizinischer Betreuung

Fadenentfernung: nach ca. 14 Tagen

arbeitsfähig: nach ca. 7-21 Tagen

## **Häufige Fragen und Antworten zur Bauchstraffung**

*Was kann ich durch eine Bauchstraffung 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.

*Bin ich ein geeigneter Patient?*

Ideale Voraussetzungen für diesen Eingriff bestehen, wenn Sie

- allgemein in guter körperlicher Verfassung sind,
- Ihr Wohlfühlgewicht erreicht haben,
- nicht schwanger sind.

*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.**

*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 lediglich Ihr Blutbild und die Blutgerinnung, bei vorerkrankten Patienten auch das Herz



(EKG) und die Lunge (Röntgen), untersucht.

#### *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?*

Durch beruhigende Medikamente sind Sie vor und während des Eingriffes sehr entspannt, aber die ganze Zeit ansprechbar - es sei denn, in Ihrem Fall ist eine Vollnarkose notwendig. 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 in Ruhe erholen. Je nach Vorgehensweise können Sie später nach Hause gehen oder verbleiben in unserer medizinischen Betreuung. Am nächsten Tag sehen wir uns wieder zur Kontrolluntersuchung.

#### *Wie wird eine Bauchstraffung durchgeführt?*

Zur Straffung der Bauchwand stehen uns verschiedene Verfahren, teilweise auch in Kombination mit einer Fettabsaugung, zur Verfügung:

1) Mini-Bauchstraffung: Bei einer „kleinen“ Bauchstraffung wird aus dem Bauchbereich zwischen Bikinilinie und Bauchnabel 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. Dies Verfahren kann auch in Kombination mit einer modularen Fettabsaugung erfolgen, um die Fettschicht in der gesamten Bauchregion oder auch an der Taille zusätzlich zu reduzieren.

2) Bauchstraffung (=klassische 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 Eingriffes aus der Bauchwand herausgelöst und nach der Bauchdeckenstraffung neu in die heruntergezogene Haut eingepflanzt.

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

Die Operationszeit variiert zwischen 1 und 4 Stunden, abhängig von dem jeweiligen Vorgehen. Der Mini-Bauchstraffung wird meist ambulant und in lokaler Betäubung mit Dämmer Schlaf vorgenommen. Bei einer klassischen Bauchstraffung ist eine Vollnarkose mit nachfolgendem Aufenthalt bei uns nötig.

#### *Was ist direkt nach der OP zu beachten?*

Nach der Operation sind Schmerzen und Unbehagen zu erwarten. Selbstverständlich bemüht sich unser Team die Zeit nach der OP so angenehm wie möglich zu machen. Im Bett sollten Sie darauf achten, Kopf und Oberkörper immer leicht erhöht zu halten und die Bauchwand zu entlasten (Beine hochlagern). Seien Sie nach Möglichkeit in der ersten Zeit nach der OP nicht zu aktiv und



vermeiden Sie alle für den Körper generell anstrengenden Aktivitäten (Sport, etc). 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 nach dem Eingriff in geringem Umfang möglich und normalisiert sich in der Regel nach einiger Zeit von alleine wieder.

*Sieht man die Narben deutlich?*

Bei normalem Verlauf verbleibt nur eine feine, sichtbare Narbe in der Bikinizone. Je nach Länge der Narbe ist diese später nur im unbedeckten Zustand noch mäßig zu sehen. Sollten Sie jedoch eine Veranlagung zu Narbenproblemen haben, erwähnen Sie dies bitte im Vorgespräch.

*Wie viele Schmerzen werde ich haben?*

In den ersten Tagen werden Sie einen Wundschmerz verspüren, der jedoch gut mit Schmerzmitteln zu behandeln ist, die wir Ihnen rezeptieren.

*Ist eine Nachbehandlung erforderlich?*

Nicht zwingend. Dennoch empfehlen wir eine Nachbehandlung mit Lymphdrainagen und Ultraschall um mögliche Schwellungen und Wassereinträge schnell aus dem Gewebe zu entfernen. Nach 2 Wochen empfehlen wir einen speziellen Narbenpflegestift auf die kleinen Einschnitte aufzutragen. 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. 14 Tagen können Sie aber bereits wieder sehr eingeschränkt sportlich aktiv sein. Intensive sportliche Aktivitäten können nach ca. 4-6 Wochen erfolgen.

Die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz hängt von den Anforderungen dort ab. Die Spanne liegt zwischen 5-21 Tagen (je nach Vorgehen und Heilung). Planen Sie also etwas Urlaub ein und 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 Tagen sinnvoll.

*Gibt es Alternativen zur operativen Bauchstraffung?*

Wir bemühen uns stets den Eingriff so klein wie möglich zu gestalten. Durch die Kombination aus Fettabsaugung ggf. auch mit begleitender Bodytite-Behandlung (=Radiofrequenz unter der Haut) können wir häufig den Umfang der Operation reduzieren. Eine reine nichtoperative Vorgehensweise ist aber leider nur in seltenen Fällen sinnvoll.

*Wie lange hält das Ergebnis an?*

Den normalen Alterungsprozess oder erneute Gewichtszunahme bzw. Schwangerschaft kann auch eine Operation nicht stoppen. Dennoch kann man von einer langfristigen Formveränderung ausgehen.



PLASTISCHE CHIRURGIE VOM ÄSTHETEN

### *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. Die Berufsbezeichnung ist der einzige geschützte Begriff auf dem Gebiet der Ästhetischen Chirurgie. „Schönheitschirurg“ oder „Ästhetischer Chirurg“ kann sich jeder nennen und Qualifikation vortäuschen.

Wir sind u. a. ordentliche Mitglieder

der Dt. 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).

Wir besitzen jahrelange Erfahrung und bilden uns 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 Beratungsgespräches Vorher - Nachher Fotos.

### *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, per E-Mail unter [info@aestheten.de](mailto:info@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 -



PLASTISCHE CHIRURGIE VOM ÄSTHETEN

Stand07-2018

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.