



# Isartal Info



## Thema: Bauchdeckenstraffung / Abdominoplastik

### Glatter und straffer Bauch nach Schwangerschaft oder Crash-Diät - eine professionelle Bauchdeckenstraffung macht's möglich.

Häufig sind Frauen nach einer Geburt oder nach deutlicher Gewichtsreduktion mit ihrer Bauchhaut unzufrieden. Durch die starke, länger bestehende Ausdehnung der Bauchdecke ist die Muskulatur erschlafft, insbesondere kann auch trotz intensiven Trainings ein Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln bestehen bleiben. Hier gibt es mit der Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik) eine Möglichkeit, die als unschön empfundene Bauchregion zu optimieren.

### Überforderung des Bindegewebes

Kaum etwas belastet die Haut so stark wie eine Schwangerschaft, über Monate dehnt sich das Hautgewebe am Bauch immer weiter aus. Grundsätzlich kann sich die Haut durch ihre natürliche Elastizität an das zunehmende Volumen anpassen. Bei sehr starker Dehnung jedoch können Bindegewebsfasern reißen, und es entstehen Schwangerschaftsstreifen. Nicht selten sind auch Po und Hüftpartien betroffen, möglicherweise das Dekolleté ebenfalls. Bindegewebschwäche und übermäßige Gewichtszunahme begünstigen diesen Effekt.

Gewebeänderungen wie Dehnungsstreifen sind heute keine Seltenheit mehr. Auch Sportler und übergewichtige Menschen – Frauen wie Männer - können sie bekommen und sind wenig erfreut über dieses unfreiwillig erworbene Narbengewebe.

### Moderne Operationstechniken

Den Betroffenen kann heute mit einem operativen Eingriff geholfen werden. Dank moderner Operationstechniken sind viele Bedenken und Befürchtungen nicht mehr angebracht.

Eine Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik) modelliert den Bauch in Kombination mit einer Fettabsaugung (Feinnadel – Vibrations Liposuktion in Tumescenzlokalanästhesie)

Das überschüssige Fettgewebe wird schonend abgesaugt.

Bei dem eigentlichen Straffungseingriff werden größere Fettdepots und erschlafftes Gewebe aus der gesamten vorderen Bauchregion entfernt und zumeist noch die Muskulatur der behandelten Region gestrafft.

Ziel der Operation ist es, eine verbesserte Körperkontur zu erreichen und in Bikini oder Slip keine sichtbaren Narben zu zeigen.

Der Operateur legt die Narbe kurz oberhalb des Schambereichs. Gleichzeitig kann



Praxis - Klinik - Isartal  
Nördliche Münchner Str. 23  
82031 Grünwald - München

089 - 122 840 20  
info@isartal-praxis-klinik.de  
www.isartal-praxis-klinik.de



Aktuelle Neuigkeiten aus der  
Ästhetischen Chirurgie  
und Beautymedizin  
unter [www.isartalpost.de](http://www.isartalpost.de)

auch der Bauchnabel in eine neue Position gerückt werden. Damit wird einem vielfach ausgesprochenen Wunsch der heutigen Zeit zusätzlich Rechnung getragen.

Ein auftretendes Spannungsgefühl und Wundschmerzen nach der OP sind bei diesem doch recht umfangreichen Eingriff normal und kein Grund zur Sorge.

Damit die Operation den Patienten möglichst wenig belastet, wird die Bauchdeckenstraffung in Vollnarkose und mit stationärem Aufenthalt von etwa zwei bis drei Tagen durchgeführt. Ein Kompressionsmieder sollte nach dem Eingriff über mehrere Wochen getragen, Sport und schweres Heben zwei bis sechs Wochen nach der OP vermieden werden.

Wenn auch die Bauchdeckenplastik derzeit schon zu einem Routineeingriff geworden ist, so ist sie dennoch ein operativer Eingriff, der von dem Plastischen Chirurgen sehr gut beherrscht werden muss. Die richtige Wahl des Arztes spielt dabei im Vorfeld der OP eine große Rolle. Der Arzt sollte eine Spezialisierung auf den Bereich der Bauchchirurgie haben. Qualifikationen, Erfahrungen und Mitgliedschaften in Fachverbänden sind wichtige Indikatoren für die sorgfältige Auswahl des durchführenden Arztes.

## Die Kosten

Die Kosten für die komplette Behandlung variieren je nach Befund und der anzuwendenden Technik (Mini-Abdominoplastik ohne Nabelversetzung oder komplette Fasziendoppelung mit Abdominoplastik und Nabelneuformung in schwierigen Fällen) zwischen 3000,- und 6900,-. In der Gesamtleistung enthalten sind alle Nebenkosten (Vor- und Nachsorge; Aufenthalt, Narkose, jährliche Nachkontrolle, Photodokumentation, maßgefertigte Kompressionskleidung). **Selbstverständlich beinhaltet dies auch unsere spezielle Isartalgarantie.**

OP-Dauer	1,5 - 4 Stunden (je nach Verfahren)
Narkose:	Vollnarkose
Klinikaufenthalt:	2 - 4 Nächte
Nachbehandlung:	3 - 4 Wochen Tragen einer Kompressionskleidung
Sport:	4 - 6 Wochen nach dem Eingriff kein Sport oder schweres Heben

## Häufige Fragen und Antworten zur Bauchdeckenstraffung

### Was ist vor der Operation zu beachten?

Vor einer operativen Haut- und Fettentfernung sollten alle anderen Möglichkeiten zu einer Gewichtsabnahme ausgeschöpft sein. Je näher Sie Ihrem Idealgewicht sind, umso schöner ist das Operationsergebnis. Ihre Haut können Sie vor der Operation durch besondere Pflege vorbereiten und schützen und die Durchblutung durch kaltes Abduschen anregen. 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 und Nikotin sollten Sie weitgehend verzichten.

### Wie verläuft die Operation?

Bevor der Anästhesist die Narkose einleitet, werden die Bereiche, die entfernt werden sollen, markiert und die Schnittführung angezeichnet. Die Haut wird zur OP-Vorbereitung mehrfach desinfiziert. Durch gefäßaktive Lösungen kann die Blutung während der Operation stark vermindert werden. Überschüssige Haut und darunter liegendes Fettgewebe werden entfernt, häufig die gesamte Haut zwischen Nabel und Schamhügel.

Die gerade Bauchmuskulatur wird in der Mittellinie gestrafft, um eine optimale Kontur zu erlangen, d. h. schlankere Taille und festerer Bauch (inneres Korsett! - macht kaum ein Arzt so wie wir!)

Dann muss auch der Nabel in die gestraffte Haut neu eingenäht werden.

Mit dem Vernähen der Wundränder wird die verbliebene Haut glatt befestigt. Damit sich keine Wundsekrete stauen, werden für ein bis zwei Tage Vakuumschläuche (Redondrainagen) gelegt. Noch in Narkose bekommen Sie einen Bauchgurt, der die Heilung fördert und die Narbenbildung positiv beeinflusst.

### **Was kann mit einer Bauchdeckenstraffung erreicht werden?**

Durch eine Bauchdeckenplastik können die auseinander gewichenen Bauchmuskeln gestrafft, Fettgewebe und überhängende Haut entfernt werden. Nicht nur der Bauch wird dadurch dünner und fester, sondern auch die Taille wird schlanker.

Der Grad der Verbesserung hängt ab vom Ausmaß der Operation, von der Hautelastizität, der körperlichen Gesamtverfassung und dem Heilungsprozess selbst. Die meisten Patienten sind mit dem Ergebnis sehr zufrieden und geben an, nach der Behandlung ein besseres Körpergefühl zu haben.

### **Wie wird eine Bauchdeckenstraffung durchgeführt?**

Zunächst wird das überschüssige, erschlaffte Haut- und Fettgewebe angezeichnet.

In den meisten Fällen wird die komplette Operation in Allgemeinnarkose durchgeführt. Dabei wird ein Hautschnitt am Unterbauch knapp oberhalb der Schamgrenze gemacht, der seitlich entlang der sog. Bikini-Linie nach oben ausläuft (je nach Wunsch!). Eine weitere Inzision wird um den Bauchnabel herum gemacht, um den Nabel zu lösen. Die gesamte Bauchdeckenhaut kann dann von den darunter liegenden Schichten abgehoben und nach unten gestrafft werden. Wir bringen auch die auseinander gewichenen Bauchmuskeln in der Mitte wieder zusammen. Durch diese Bauchmuskelstraffung wird die Bauchdecke gestärkt und die Taille verschmälert sich sichtlich. Überschüssige Haut wird dann unten entfernt und eine neue Öffnung für den Bauchnabel gebildet. Nach Einlage von Drainagen wird die Haut mit Nähten in mehreren Schichten verschlossen.

Wenn Sie nur Probleme unterhalb des Bauchnabels haben, könnte bei Ihnen eine kleinere Operation, eine so genannte Mini- Abdominoplastik, ausreichen. Diese Operation kann unter bestimmten Voraussetzungen ambulant in örtlicher Betäubung mit leichter Sedation (sog. Dämmerschlaf) durchgeführt werden.

Bei beiden Möglichkeiten kann Ihre Körperkontur durch eine gleichzeitig durchgeführte gezielte Fettabsaugung angrenzender Bereiche (zumeist an den Hüften) verbessert werden.

Bevor Sie sich zu einer derartigen Operation entschließen, sollten Sie sich ausführlich mit Ihrem Chirurgen beraten, welche Ergebnisse unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Vorstellungen und Ihrer körperlichen Voraussetzungen realistisch sind.

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

Die Operationszeit für eine komplette Bauchdeckenstraffung beträgt ca. 2-3 Stunden. Eine Mini- Straffung ohne Nabelversetzung dauert nur ca. 1-2 Stunden.

In der Regel sind eine Vollnarkose und ein stationärer Aufenthalt erforderlich. Dieser beträgt je nach Ausdehnung der operierten Bereiche zwischen 1 und 3 Tagen. Nur kleinere Hautstraffungen können auch in örtlicher Betäubung und ambulant vorgenommen werden.

### **Welche Risiken sind zu beachten?**

Leiden Sie unter Gefäßerkrankungen, Venenstauung oder Blutgerinnseln (Thrombosen, Embolien), müssen

besondere Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Allergien gegen Medikamente, Pflaster oder Salben sollten Sie in jedem Fall mitteilen, ebenso andere Erkrankungen und regelmäßigen Medikamentengebrauch. Vor der Operation werden Ihr Blutbild und die Blutgerinnung, vor Narkosen auch das Herz (EKG) und die Lunge (Röntgen) untersucht.

Vermeiden Sie bitte zwei Wochen vor der Behandlung Acetylsalicylsäure und acetylsalicylsäurehaltige Medikamente (ASS, Herz Ass, Thomapyrin etc. ), ebenso nicht-steroidale Entzündungshemmer (e.g. Ibuprofen, Diclofenac und Indometacin).

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

Im Bett sollten Sie darauf achten, dass Sie konsequent in der Hüfte gebeugt liegen um Spannung von der Bauchdecke zu nehmen. Sie erhalten noch am Ende der Operation eine elastische Bauchbinde, um die gestraffte Bauchdecke zu unterstützen und Thrombosestrümpfe, dann regelmäßig einmal täglich eine Spritze zur Prophylaxe gegen Thrombosen und Lungenembolie. Ein spezielles Atemtraining sorgt dafür, dass sich die Lungen immer gut ausdehnen können.

In den ersten Tagen sollten Sie sich vorsichtig bewegen und übermäßige ruckartige Bewegungen vermeiden. Die Wunddrainagen werden in der Regel nach 2-3 Tagen entfernt.

### **Wie viel Schmerzen werde ich haben?**

In den ersten Tagen fühlt sich Ihr Bauch ungewohnt straff an, und Sie werden wahrscheinlich Schmerzen verspüren, die jedoch normalerweise gut mit Medikamenten in den Griff zu bekommen sind. Sie werden merken, wie sich Ihre Bauchwand dehnt, wenn Sie aufstehen und gehen. Deshalb müssen Sie darauf achten, in den ersten Tagen nur leicht gebeugt zu gehen und im Bett mit gebeugter Hüfte zu liegen.

### **Ist eine Nachbehandlung erforderlich?**

Die Nachbehandlung ist wichtig. Diese verkürzt die Heilungszeit, vermindert den Schmerz und die Schwellneigung. Wir bieten Ihnen optional eine spezielle kosmetische Nachbehandlung an. Hierbei arbeiten wir mit dem erfolgreichen „THALGOMED - Konzept“ zur operativen Nachbehandlung. Sie können diese Behandlung entweder direkt bei uns oder bei einer unserer Kosmetikpartner im ThalGoMed-Verbund in Deutschland oder Österreich in zertifizierter Qualität durchführen lassen. Nähere Informationen dazu finden Sie auch unter: [www.thalgomed.de](http://www.thalgomed.de)

Unabhängig davon führen wir folgende medizinische Nachbehandlung durch:

Nach Entfernung der Fäden wird ein spezielles Narbengel aufgetragen, das die Haut glatt und geschmeidig macht. Unterstützend wirken viel leichte Bewegung, geregelte Flüssigkeitszufuhr, allgemeine Hautpflege, z.B. mit Panthenol-Salben und der sanfte Druck der maßgefertigten Kompressionskleidung. Diese sollten Sie 5-6 Wochen lang tragen. Mit kalten Duschen können Sie die Durchblutung der Haut anregen und die Heilung unterstützen. Resorbierbare Hautnähte lösen sich selbst auf, andere Fäden werden nach 3 Wochen entfernt. Über alle Maßnahmen zu Ihrer individuellen Nachbehandlung werden Sie vor der Klinikentlassung genau informiert.

### **Wann kann ich wieder arbeiten?**

Es kann mehrere Wochen dauern, bis Sie sich wieder ganz belastbar fühlen.

Wenn Sie allgemein eine gute Kondition haben, werden Sie sich jedoch schneller erholen. Die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz hängt von den Anforderungen dort ab. Die Spanne liegt zwischen 2 und 4 Wochen. Eine Schonung und vorsorgliche Umverteilung der zu erwartenden Aufgaben zu Hause (Einkaufen, Kinderbetreuung etc.) ist aber gerade in der ersten Woche sehr sinnvoll.

## **Gibt es Alternativen zu einer Bauchdeckenstraffung?**

Intensives körperliches Ausdauertraining allein kann die Fettschicht des Bauches verringern und die Bauchmuskeln stärken. Die überdehnte Haut (Schwangerschaftsstreifen) kann sich zumeist ohne operative Behandlung nicht ausreichend von allein zusammenziehen. Auch eine Fettabsaugung, die bei oberflächlicher Anwendung nachweislich eine gewisse Hautkontraktion bewirken kann, wird zumeist kein mit der Bauchdeckenstraffung vergleichbares Ergebnis zeigen, da nach wie vor ein zu großer Hautüberschuss besteht, und auch die geweitete Bauchmuskulatur unbehandelt bleibt.

## **Bin ich ein geeigneter Patient?**

- Ideale Voraussetzungen für eine Bauchdeckenstraffung bestehen, wenn Sie 18 Jahre oder älter sind
- allgemein in recht guter körperlicher Verfassung sind
- nicht schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen
- nicht stark übergewichtig sind
- nicht planen stark abzunehmen
- Ihr Aussehen verbessern wollen
- realistische Erwartungen an das Ergebnis haben.

## **Wie viel kostet eine Bauchdeckenstraffung?**

Je nach Befund, der verwendeten Materialien und Medikamenten, des Aufenthaltes und der anzuwendenden Technik (Mini- Abdominoplastik ohne Nabelversetzung oder komplette Faszien Doppelung mit Abdominoplastik und Nabelneuformung in schwierigen Fällen) zwischen 3000,- und 6900,-•

## **Was passiert bei einem persönlichen Beratungsgespräch?**

Während der persönlichen Beratung 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.

Eine äußere Inspektion ist notwendig, damit wir uns ein Bild über die Verteilung der Fettdepots an Ihrem Bauch sowie die Hautelastizität machen können.

Stellen Sie bitte alle Fragen, die Sie zu dieser Operation haben. Anhand der Informationen aus dem Beratungsgespräch können Sie sich dann weitere Gedanken machen und eine Entscheidung treffen.

## **Was kostet eine Beratung und wann kann ich mich beraten lassen?**

Die auf ästhetische Operationen spezialisierten Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie der Isartal-Klinik beraten Sie von Montag bis Freitag über Ihre Möglichkeiten.

In einigen Fällen übernehmen die gesetzlichen oder privaten Krankenkassen eine Teil der Kosten, deshalb bringen sie zum ersten Beratungsgespräch einen Überweisungsschein ihres Hausarztes (Verweis: plastischer Chirurg) mit. Ein erstes Beratungsgespräch dauert 1-2 Stunden.

Bitte nehmen Sie sich so viel Zeit - wir tun es auch!

## **Was ist, wenn ich nicht aus München komme?**

Mit Patienten, die von sehr weit anreisen, führen wir ein erstes Telefongespräch, bei dem grundsätzliche Fragen geklärt werden. Bleibt ein Op- Wunsch bestehen, können die OP- Aufklärung und andere Papiere per

Post zugeschickt werden.

Sie müssten dann vor dem eigentlichen Termin zurück gesandt sein. Manche Patientinnen schicken uns auch ein Photo, aber natürlich kann ein Operationsgrund endgültig erst nach persönlicher Befunderhebung festgestellt werden.

Nur nach sehr ausführlichem Telefongespräch kann eine Op am 1. Termin erfolgen!

## Wichtig:

Die Informationen, die Sie hier von uns bekommen, 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 wenig 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.

**Leider dürfen wir Ihnen keine Vorher - Nachher Fotos oder Erfahrungsberichte unserer Patienten zum Download zur Verfügung stellen (Heilmittelwerbegesetz; Stand 04/2006). Sollten Sie aber an weiterem Infomaterial Interesse haben, wenden Sie sich bitte persönlich an uns.**



Unsere Ärzte sind Fachärzte für Plastische & Ästhetische Chirurgie.

Sie sind Vollmitglieder in der „Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven & Ästhetischen Chirurgen“, vormals „Vereinigung der Deutschen Plastischen Chirurgen“.