

## Body Contouring

Bauchdeckenstraffung, Lifting von Oberschenkeln / Oberarmen

---

© September 2019  
Dr. med. Lucas Leu  
Dr. med. Roger Gmür  
Dr. med. Werner Jaeck  
Fachärzte FMH für Plastische  
und Ästhetische Chirurgie.

Member of Aesthetic Link  
Medical Network in Aesthetic Medicine  
[www.aestheticlink.ch](http://www.aestheticlink.ch)

Partner of The Dolder Grand

---

 Klinik Tiefenbrunnen

Plastic, Reconstructive  
and Aesthetic Surgery  
Dammstrasse 29  
CH-8702 Zollikon-Zürich

Telefon +41 (0)44 397 17 17  
Fax +41 (0)44 397 17 18  
[info@kliniktiefenbrunnen.ch](mailto:info@kliniktiefenbrunnen.ch)  
[www.kliniktiefenbrunnen.ch](http://www.kliniktiefenbrunnen.ch)

---





Oberstes Prinzip einer seriösen ästhetischen Chirurgie ist die Bewahrung oder Wiederherstellung der natürlichen Proportionen, ohne dabei die individuelle Ausstrahlung eines Menschen zu stark zu verändern.

Gerne beraten wir Sie.

Dr. med. Roger Gmür  
Dr. med. Werner Jaeck  
Dr. med. Lucas Leu



# Body Contouring

## Übersicht

Bauchstraffung / Oberschenkelstraffung / Oberarmstraffung – für mich?

Wenn Sie unter Figurproblemen mit erschlafftem Gewebe und überschüssiger Haut an Bauch, Brust oder Po leiden, wie sie nach grossem Gewichtsverlust oder einer Schwangerschaft vorkommen können, lassen sich diese kaum mehr mit Diäten oder Sport beheben.

In diesen Fällen kann nur eine Straffungsoperation, eventuell in Kombination mit einer Fettabsaugung, Abhilfe schaffen.

Eine alleinige Fettabsaugung führt in diesen Fällen nicht mehr zum optimalen Ergebnis, weil die erwartete Schrumpfung des Bindegewebes nach dem Eingriff nicht mehr in gewünschter Masse stattfinden wird. Daher muss in diesen Fällen auch überschüssiges Gewebe entfernt werden.



## Was passiert dabei eigentlich?

Das überschüssige und erschlaffte Haut- und Fettgewebe wird exakt vermessen, operativ entfernt und so die gesamte Region gestrafft. Die dabei notwendigen Schnitte werden so platziert, dass die späteren Narben möglichst unauffällig zu liegen kommen. Um ein möglichst optimales ästhetisches Resultat erzielen zu können, werden diese Straffungsoperationen heute vielfach mit einer Fettabsaugung der angrenzenden Bereiche kombiniert.

## Welche Ergebnisse können erzielt werden?

Mit der operativen Haut- und Fettentfernung (Fachausdruck: Dermolipektomie) müssen zwar grössere Hautschnitte und längere Narben hingenommen werden, dafür können aber auch grosse Fettschürzen und Hautfalten beseitigt werden, für die es sonst keine Korrekturmöglichkeiten gibt. Nach der Operation ist nicht nur die Körperproportion harmonisch wiederhergestellt, auch die sportliche Aktivität und das subjektive Wohlbefinden erhalten neuen Aufschwung.

## Anästhesieform und Klinikaufenthalt

In der Regel sind eine Vollnarkose und ein stationärer Krankenhausaufenthalt erforderlich, der entsprechend der Ausdehnung der operierten Bereiche zwischen 3 und 5 Tagen dauert. Nur kleine Hautstraffungen können auch mal in örtlicher Betäubung und ambulant vorgenommen werden.

## Wie bereite ich mich auf die Operation vor?

Vor einer operativen Haut- und Fettentfernung sollten alle anderen Möglichkeiten zu einer Gewichtsabnahme ausgeschöpft sein. Je näher Sie Ihrem Idealgewicht sind, um so vorteilhafter wird das Operationsergebnis ausfallen. Bei Hautentzündungen muss eine Vorbehandlung erfolgen, die am besten durch einen Hautarzt kontrolliert wird. Ausserdem sollten Sie für die Dauer von 14 Tagen vor der Operation keine Schmerzmittel (z. B. Aspirin) einnehmen, da diese die Blutgerinnung verzögern. Auch auf Alkohol, Schlafmittel und Nikotin sollten Sie weitgehend verzichten.

## Wie verläuft die Operation?

Vor der Operation werden die Bereiche, die entfernt werden sollen, im Stehen vermessen und markiert. Während der Operation werden dann die überschüssige Haut mit dem darunterliegenden Fettgewebe entfernt. Gelegentlich kann dies durch eine Fettabsaugung unterstützt werden. Gleichzeitig mit dem Vernähen der Wundränder wird dann die verbliebene Haut gestrafft. Damit sich keine Blutergüsse oder Wundsekrete stauen, werden für ein bis mehrere Tage Drainagen gelegt. Noch in Narkose wird der Verband angelegt.

Bei der Bauchstraffung wird häufig die gesamte Haut zwischen Nabel und Schamhügel entfernt und die gerade Bauchmuskulatur in der Mittellinie gestrafft, um eine optimale Kontur wiederzuerlangen. Der Nabel muss hierzu erst umschnitten und später wieder an geeigneter Position in die gestraffte Haut eingenäht werden.

An der Innenseite der Oberschenkel unterscheiden wir die «kleine» horizontale Straffung mit einer Naht zwischen Leiste und Sitzbein von der «grossen» vertikalen Straffung, bei der die Naht von der Leiste bis zur Knieinnenseite verläuft. An den Oberarmen wird die Naht immer innenseitig von der Achselhöhle bis zum Ellenbogen geführt. Auch an anderen Körperpartien können überschüssige Haut-Fett-Depots entfernt werden. Die Schnittführung wird mit Ihnen individuell abgestimmt.



## Was passiert nach der Operation?

Unmittelbar nach der Operation werden Sie Schmerzmittel benötigen, die Ihnen die nötige Ruhe und Entspannung für die Heilung verschaffen sollen. Gegen Blutgerinnsel und Embolien werden Thrombosestrümpfe angelegt, oder auch vorbeugende Mittel verabreicht. Die Wundheilung der Haut und das Abklingen der Schwellung benötigt ca. 10 - 14 Tage, die endgültige Abheilung ist jedoch erst nach mehreren Wochen zu erwarten.

## Welche Risiken sind zu beachten?

Leiden Sie unter Gefässerkrankungen, Venenstauung oder Blutgerinnseln (Thrombosen, Embolien), müssen besondere Vorsichtsmassnahmen mit Ihrem Arzt getroffen werden. Allergien gegen Medikamente, Pflaster oder Salben sollten Sie uns in jedem Fall mitteilen, ebenso wie andere Erkrankungen und regelmässigen Medikamentengebrauch. Vor der Operation werden Ihr Blutbild und die Blutgerinnung, vor Narkosen auch das EKG (Herz) und die Lunge untersucht.

## Welche Komplikationen können entstehen?

Da es sich um grössere Wundflächen handelt, können Blutergüsse und Sekrete oder bakterielle Entzündungen die Heilung stören. Das Berührungsempfinden an der Haut in den behandelten Zonen und der Lymphabfluss regenerieren sich erst langsam im Verlauf von mehreren Monaten. Thrombosen und Embolien sind extrem selten, könnten jedoch zur bedrohlichen Belastung von Kreislauf und Atmung führen. Auffällige Narben nach gestörter Wundheilung können meistens durch kleine Korrekturoperationen in örtlicher Betäubung verbessert werden.

## Welche Nachbehandlung ist erforderlich?

Die Ausheilung ist durch eine Narbenpflege und leichte Kompression mit Stützstrumpfhosen oder -bodies zu unterstützen. Diese sollten Sie 6 Wochen lang mindestens tagsüber tragen. Mit kalten Duschen können Sie die Durchblutung anregen und die Heilung unterstützen. Resorbierbare Hautnähte lösen sich selbst auf, andere Fäden werden nach 1 - 2 Wochen entfernt. Über weitere Massnahmen zu Ihrer individuellen Nachbehandlung werden Sie vor dem Austritt aus unserer Klinik informiert.

## Was ist nach dem Eingriff zu beachten?

In den ersten 6 - 8 Wochen sollten Sie sich vorsichtig bewegen und übermässige ruckartige Spannungen der Nahtlinien vermeiden. Ihre Arbeitsfähigkeit ist meistens nach ca. 3 Wochen wiedererlangt. Sportliche Aktivitäten können nach 4 Wochen langsam gesteigert werden.