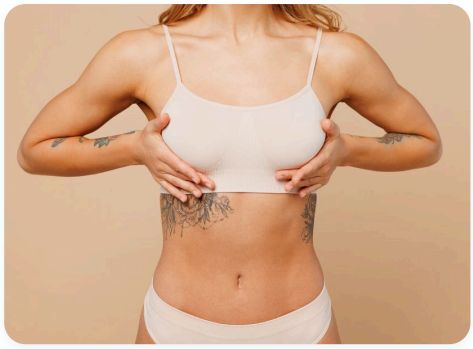
KÖRPERFORMUNG

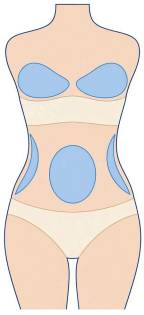
Mommy Makeover: Eingriffe sicher kombinieren

Was ein kombinierter Plan meist umfasst, wie Chirurgen entscheiden, was zusammen möglich ist, und wann Etappen klüger sind



Die Schwangerschaft dehnt die Haut, trennt die Bauchmuskeln und leert die obere Brust. Gewicht lässt sich verlieren, Muskeln lassen sich trainieren; gedehnte Haut und eine getrennte Muskelwand lassen sich ohne Operation oft nicht rückgängig machen.

DIE AM HÄUFIGSTEN BEHANDELTEN BEREICHE



Brust, Bauch und Flanken. Jeder Bereich kann eine andere Operation brauchen; der Plan entscheidet, was kombiniert wird.

WAS SICH TATSÄCHLICH VERÄNDERT HAT

- ✓ **Bauchhaut.** Über ihre Rückbildungsfähigkeit gedehnt; sie hängt oder wirft Falten, vor allem unter dem Nabel.
- ✓ **Bauchwand.** Die beiden geraden Bauchmuskeln weichen auseinander (Rektusdiastase); eine Vorwölbung bleibt auch beim Anspannen.
- ✓ **Brust.** Volumen im oberen Pol verloren; Haut gedehnt; die Brust sitzt tiefer.
- ✓ **Fett.** Depots an Flanken und Unterbauch, die auf Training nicht ansprechen.

DIE AM HÄUFIGSTEN KOMBINIERTEN EINGRIFFE

Bauchdeckenstraffung

Entfernt Haut, repariert die Muskelwand, versetzt den Nabel.

Fettabsaugung

Flanken, Hüften und unterer Rücken, zur Verfeinerung der Kontur.

Bruststraffung

Hebt und formt; manchmal mit Implantat für mehr Fülle oben.

Brustverkleinerung oder -vergrößerung

Wenn die Größe, nicht nur die Lage, das Anliegen ist.

ⓘ Der Begriff bedeutet kein festes Menü. Manche Patientinnen brauchen nur eine Bauchdeckenstraffung, manche nur einen Eingriff an der Brust. Die Kombination ergibt sich aus der Untersuchung, nicht aus dem Namen.

Beschreiben Sie, was Sie am meisten stört – der Reihe nach. Die Reihenfolge prägt den Plan.

SEITE 2 VON 4

Wie über die Kombination entschieden wird

Kombinierte Eingriffe sparen eine Narkose, eine Heilungsphase und eine Reise. Sie verlängern aber auch die Operation und belasten den Körper stärker. Die Aufgabe des Chirurgen ist es, für Sie das richtige Gleichgewicht zu finden.

WAS DIE GRENZE SETZT

Sicherheit zuerst

1 Operationsdauer
Längere Operationen erhöhen das Risiko; die meisten Teams setzen eine Obergrenze.

2 Ihre Gesundheit
Gewicht, Blutdruck, Gerinnung, Rauchen.

3 Umfang
Eine volle Bauchdeckenstraffung plus Brust ist ein großer Tag.

4 Klinische Betreuung
Stationäre Versorgung und Überwachung müssen zur Operation passen.

5 Heilung zu Hause
Hilfe mit Kindern und beim Heben für zwei Wochen oder länger.

EINZEITIG ODER IN ETAPPEN

Eine Operation

Alles in einer einzigen Sitzung.

- ✓ Eine Narkose, eine Heilung, eine Reise
- ✓ Geringere Gesamtkosten
- ✓ Längere Operation, härtere erste zwei Wochen
- ✓ Geeignet, wenn Gesundheit und Umfang es zulassen

Zwei Etappen

Meist erst der Bauch, später die Brust, oder umgekehrt.

- ✓ Kürzere Operationen; jede Heilung leichter
- ✓ Geringeres Risiko bei großem Umfang oder Vorerkrankungen
- ✓ Zwei Reisen und zwei Heilungsphasen
- ✓ Bei größeren Fällen oft der klügere Plan

Warum „weniger auf einmal“ manchmal die fachkundige Antwort ist

Ein Chirurg, der Etappen empfiehlt, ist nicht aus Prinzip vorsichtig. Ab einer bestimmten Operationsdauer steigen die Komplikationsraten schneller als der gewonnene Komfort. Der ehrliche Plan ist der, der Sie sicher hält – auch wenn er zwei Besuche bedeutet.

Fragen Sie direkt: Würde das ärztliche Team Ihren Plan in einer Etappe umsetzen – und warum oder warum nicht?

SEITE 3 VON 4

Wer in Frage kommt

Die besten Ergebnisse erzielen Patientinnen, deren Familienplanung abgeschlossen ist, die ein Gewicht halten können und für die ersten zwei Wochen echte Hilfe zu Hause organisiert haben.

MEIST EIN GUTER ZEITPUNKT

- ✓ Mindestens sechs bis zwölf Monate nach der letzten Geburt und nach dem Abstillen
- ✓ Gewicht seit Monaten stabil, nahe dem gewohnten Bereich
- ✓ Keine weiteren Schwangerschaften geplant
- ✓ Nichtraucherin oder lange vor der Operation aufgehört
- ✓ Hilfe zu Hause für zwei Wochen organisiert

MEIST BESSER ZU WARTEN

- ✗ Sie stillen noch oder die Geburt liegt erst Monate zurück
- ✗ Eine weitere Schwangerschaft ist geplant
- ✗ Das Gewicht verändert sich noch deutlich
- ✗ Niemand kann beim Heben und mit den Kindern helfen
- ✗ Die Operation soll leisten, was die Gewichtsabnahme noch nicht geschafft hat

DREI PATIENTINNEN, DREI PLÄNE

PROFIL 1

Zwei Kinder, stabiles Gewicht

Schlaffe Haut am Unterbauch, Vorwölbung beim Anspannen, Brust tief sitzend, aber gute Größe.

→ **Bauchdeckenstraffung mit Reparatur plus Bruststraffung – oft in einer Etappe**

PROFIL 2

Nach starkem Gewichtsverlust

Ausgeprägter Hautüberschuss an Bauch und Brust, auch an den Flanken.

→ **In Etappen: erst Bauch und Flanken, später die Brust**

PROFIL 3

Die Brust ist das Hauptanliegen

Bauch in Ordnung; obere Brust leer und tief.

→ **Bruststraffung, mit oder ohne Implantat; kein Eingriff am Bauch**

Die Heilung ist der Teil, den viele unterschätzen. Sie werden mehrere Wochen lang kein Kleinkind heben. Das ehrlich zu planen gehört ebenso zur Eignung wie die Untersuchung.

Erzählen Sie uns auch von Ihrem Zuhause; der Plan muss zu beidem passen.

SEITE 4 VON 4

Heilung nach kombinierten Eingriffen

Kombinierte Eingriffe bedeuten eine Heilungsphase statt zwei – aber eine schwerere. Die ersten zwei Wochen sind die Bewährungsprobe; danach wird es rasch leichter.

DIE ERSTEN DREI MONATE

TAG 1–2
Klinik
Meist zwei Nächte; Gehen leicht vorgebeugt, mit Hilfe.

WOCHE 1
Ruhe
Mieder und Stütz-BH; Drainagen gezogen; kurze Spaziergänge.

WOCHE 2
Aufrecht
Gerade stehen; Büroarbeit möglich; kein Heben.

WOCHE 4–6
Alltag
Die meisten Aktivitäten kehren zurück; Mieder weiter tragen.

MONAT 3
Gesetzt
Schwellung weitgehend weg; Narben reifen noch.

VOR DER REISE ORGANISIEREN

- [ ] Ein Erwachsener zu Hause in den ersten zwei Wochen
- [ ] Kinderbetreuung für Heben, Baden und Schulwege
- [ ] Ein Ruhesessel oder erhöhte, gestützte Schlafposition
- [ ] Weite Kleidung, vorne zu öffnen
- [ ] Freistellung: zwei bis drei Wochen bei Bürotätigkeit

WAS SIE ERWARTET

- ✓ **Spannungsgefühl.** Wochenlang über dem Bauch; aufrechtes Stehen kehrt schrittweise zurück.
- ✓ **Kompression.** Ein Kompressionsmieder und ein Stütz-BH, Tag und Nacht, so lange wie angewiesen.
- ✓ **Narben.** Die Bauchnarbe liegt tief, unter der Wäsche; Brustnarben folgen dem Straffungsmuster. Beide verblassen innerhalb eines Jahres.
- ✓ **Das Ergebnis.** Wird nach sechs Monaten beurteilt, wenn die Schwellung abgeklungen ist und sich die Form gesetzt hat.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Sprechen Sie mit uns, bevor Sie entscheiden

Kostenlose Beratung
Ein unverbindliches Gespräch mit einer Koordinatorin.

Fotos senden
Unser ärztliches Team antwortet mit einer Einschätzung.

Per WhatsApp
Antwort in Ihrer Sprache, meist am selben Tag.

✓ Kostenlose Beratung · Kostenlose ärztliche Einschätzung

WHATSAPP

ONLINE LESEN

WARUM ESTECENTER?

- ✓ Erfahrene ärztliche Teams
- ✓ Individuelle Behandlungsplanung
- ✓ Betreuung internationaler Patienten
- ✓ Begleitung über den ganzen Weg

estecenter.com/de

Dieser Ratgeber dient der Information.
Die Eignung für eine Behandlung wird nach ärztlicher Untersuchung festgelegt.