ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

Brustverkleinerung und Bruststraffung: ein Planungsratgeber

Zwei Eingriffe mit gemeinsamer Technik, die verschiedene Probleme lösen – wie jeder geplant wird, wo die Narben liegen und wie die Heilung verläuft



Die erste Frage im Gespräch ist nicht die gewünschte Größe. Sondern ob Sie stört, wo die Brust sitzt, wie viel davon da ist, oder beides – denn jede Antwort führt zu einem anderen Eingriff.

DIE BEIDEN EINGRIFFE IM VERGLEICH

Bruststraffung (Mastopexie)

Formt und hebt die Brust; das Volumen bleibt weitgehend gleich.

- ✓ Entfernt überschüssige Haut
- ✓ Setzt die Brustwarze höher
- ✓ Gibt eine straffere Form zurück
- ✓ Macht die Brust nicht kleiner

Brustverkleinerung

Alles, was eine Straffung leistet, plus Entfernung von Gewebe.

- ✓ Verringert Volumen und Gewicht
- ✓ Entlastet Rücken, Nacken und Schultern
- ✓ Hebt und formt zugleich
- ✓ Verbessert oft Haltung und Wohlbefinden

WOHIN WEIST IHRE ANTWORT?

Wenn Sie nur eines ändern könnten: die Position, die Größe oder beides?

POSITION
Eine Straffung. Die Brust sitzt tiefer als gewünscht, die Größe passt.

GRÖSSE
Eine Verkleinerung. Gewicht, Beschwerden oder Missverhältnis stehen im Vordergrund.

BEIDES
Eine Verkleinerung, die beim Verkleinern zugleich strafft. Selten zwei getrennte Eingriffe.

ⓘ Eine Straffung allein schafft keine zusätzliche Fülle. Wer den oberen Brustbereich voller und zugleich höher möchte, braucht eine Straffung mit Implantat – ein anderer Plan, beschrieben in unserem Ratgeber zur Brustvergrößerung.

Beschreiben Sie in eigenen Worten, was Sie stört, und fragen Sie, welcher Eingriff dazu passt.

SEITE 2 VON 4

Warum eine Verkleinerung gewünscht wird

Die Verkleinerung ist einer der wenigen ästhetischen Eingriffe, bei denen der Hauptgrund oft körperlich ist. Die Entlastung erklärt, warum die Zufriedenheit zu den höchsten der plastischen Chirurgie zählt.

WO DAS GEWICHT SPÜRBAR IST



Nacken, Schultern und oberer Rücken tragen die Last. BH-Träger schneiden in die Schultern; die Unterbrustfalte kann wund werden.

DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE

- ✓ **Schmerzen.** Chronische Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, die nachlassen, wenn das Gewicht gestützt wird.
- ✓ **Hautprobleme.** Ausschlag und Wundreiben in der Unterbrustfalte, besonders im Sommer.
- ✓ **Bewegung.** Laufen und Sport werden unangenehm oder kaum möglich.
- ✓ **Proportion.** Kleidung, die dem Körper passt, aber nicht der Brust – oder umgekehrt.

WER MEIST GEEIGNET IST

Stabiles Gewicht

Große Schwankungen danach verändern das Ergebnis.

Familienplanung geklärt

Eine Schwangerschaft kann die Brust erneut verändern; ein Ausschluss ist sie nicht.

Gute Gesundheit

Nichtraucherin oder bereit aufzuhören; die Heilung hängt davon ab.

Ein klares Ziel

Entlastung und Proportion, keine bestimmte Körbchengröße.

Ein Wort zum Zeitpunkt

Viele Patientinnen warten Jahre, bevor sie nach einer Verkleinerung fragen – oft, weil sie glauben, die Narben seien schlimmer als das Problem. Im Gespräch lässt sich beides ehrlich vergleichen, mit Fotos verheilter Narben.

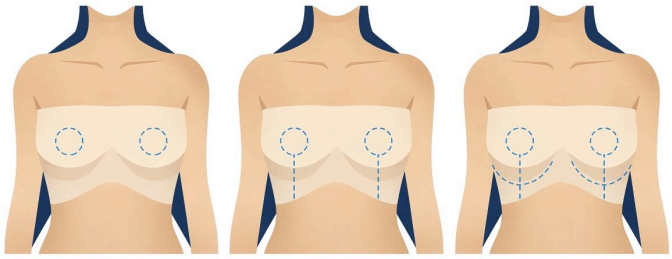
Fragen Sie nach Beispielen verheilter Narben nach sechs und zwölf Monaten.

SEITE 3 VON 4

Schnitte, Narben und wie der Plan entsteht

Das Schnittmuster richtet sich danach, wie weit die Brust angehoben und wie viel Gewebe entfernt werden muss – nicht nach Vorliebe. Jedes Muster hinterlässt eine Narbe an vorhersehbarer Stelle.

DIE DREI MUSTER



Nur um den Warzenhof; um den Warzenhof mit senkrechter Linie; und der Anker mit zusätzlicher Linie in der Falte. Mehr Straffung und mehr Verkleinerung verlangen ein größeres Muster.

WELCHES MUSTER FÜR WELCHEN FALL

MUSTER	NARBE	MEIST EINGESETZT FÜR
Periareolär	Nur um den Warzenhof	Leichte Straffung mit wenig Hautüberschuss
Vertikal (Lollipop)	Um den Warzenhof plus Linie bis zur Falte	Mittlere Straffung; viele Verkleinerungen
Anker (umgekehrtes T)	Warzenhof, senkrechte Linie und Linie in der Falte	Größere Straffungen und die meisten größeren Verkleinerungen

Narben verblassen über zwölf bis achtzehn Monate und liegen dort, wo ein BH sie bedeckt.

WAS DER CHIRURG VOR DEM ANZEICHNEN MISST

Was den Plan bestimmt

1 **Lage der Brustwarze**
Wie weit sie nach oben muss.

2 **Hautüberschuss**
Wie viel entfernt werden muss.

3 **Zu entfernendes Volumen**
Bei einer Verkleinerung; danach gewogen.

4 **Symmetrie**
Die meisten Brüste unterscheiden sich; der Plan gleicht aus.

5 **Durchblutung**
Die Technik muss die Brustwarze versorgt halten.

Fragen Sie, auf welches Muster Ihre Untersuchung hinweist und warum.

SEITE 4 VON 4

Heilung und das Ergebnis über ein Jahr

Die erste Woche gehört Ruhe und Stütz-BH, die ersten Monate dem Abschwellen und Setzen der Form. Die Narben brauchen am längsten – und verblassen am stärksten.

DIE HEILUNG, ETAPPE FÜR ETAPPE

TAG 1–2
Klinik
Meist eine Nacht; Drainagen, falls nötig, vor der Entlassung entfernt.

WOCHE 1
Zu Hause
Stütz-BH Tag und Nacht; leichte Bewegung.

WOCHE 2–3
Zurück zur Arbeit
Bürotätigkeit; kein Heben; Nähte kontrolliert.

WOCHE 6
Aktivität
Sport meist wieder nach Freigabe des Chirurgen.

MONAT 3
Form setzt sich
Schwellung weitgehend weg; die Brust wird weicher.

MONAT 12
Narben reifen
Von rot und erhaben zu blass und flach.

WAS DIE ERSTEN WOCHEN BEDEUTEN

- Ein Stütz-BH, so lange wie angegeben
- Auf dem Rücken schlafen, leicht erhöht
- Kein Heben, Schieben oder Oberkörpertraining
- Narben im ersten Jahr vor Sonne schützen

WAS SIE VOM ERGEBNIS ERWARTEN KÖNNEN

- **Erst die Form, dann die Narben.** Die Form gefällt früh; die Narben ziehen über ein Jahr nach.
- **Empfindung.** Das Gefühl der Brustwarze ändert sich oft und kehrt meist über Monate zurück – nicht immer ganz.
- **Stillen.** Nach einer Straffung oft möglich; nach einer großen Verkleinerung weniger vorhersehbar.

DREI FRAGEN AUS FAST JEDEM GESPRÄCH

Verschwinden die Narben?
Nein, aber sie verblassen deutlich und liegen unter dem BH. Silikonpflaster und Sonnenschutz helfen.

Hält das Ergebnis?
Über Jahre, ja. Schwerkraft, Gewicht und Schwangerschaft wirken weiter auf jede Brust.

Lässt sich eine Verkleinerung kombinieren?
Oft mit Fettabsaugung seitlich, manchmal mit einem Baucheingriff. Die Grenze setzt die Sicherheit.

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.