ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

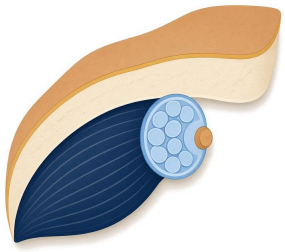
Gynäkomastie: ein Ratgeber für Männer

Warum sich an der männlichen Brust Drüsengewebe bildet, wie Drüse von Fett unterschieden wird, was die Operation umfasst und wie die ersten Wochen aussehen



Die männliche Brust kann aus zwei Gründen größer werden: durch Fett, das auf Gewichtsabnahme reagiert, und durch Brustdrüsengewebe, das es nicht tut. Die meisten Männer mit Gynäkomastie haben beides.

DRÜSE UND FETT IM SCHNITT



Eine feste Scheibe aus Drüsengewebe liegt direkt hinter der Brustwarze, weicheres Fett umgibt sie. Beides wird unterschiedlich behandelt.

WARUM DIÄT UND TRAINING NICHT HELFEN

- **Drüse ist kein Fett.** Es ist Brustgewebe, und kein Training lässt es schrumpfen.
- **Fettabbau kann sie sichtbarer machen.** Wird die Brust schlanker, tritt die feste Scheibe hinter der Brustwarze stärker hervor.
- **Muskeln verbergen sie nicht.** Ein kräftiger Brustmuskel schiebt das Gewebe eher nach vorn.

HÄUFIGE URSACHEN

Pubertät
Häufig, bildet sich oft bis Anfang zwanzig zurück – aber nicht immer.

Hormone
Eine Verschiebung zwischen Testosteron und Östrogen.

Medikamente
Mehrere Arzneien und manche Präparate, auch Anabolika.

Gewicht
Fett bringt Volumen und beeinflusst den Hormonhaushalt.

Unbekannt
Bei vielen Erwachsenen findet sich keine einzelne Ursache.

Warum der erste Schritt manchmal ein Test ist, keine Operation

Neue oder einseitige Vergrößerung, Schmerzen oder ein unregelmäßig tastbarer Knoten werden ärztlich abgeklärt, bevor ein ästhetischer Plan entsteht. Bei den meisten Männern findet sich nichts, doch die Abklärung gehört zu einem sorgfältigen Vorgehen.

Fragen Sie nach einer Einschätzung – zuerst geht es darum, was das Gewebe ist, nicht wie es entfernt wird.

SEITE 2 VON 4

Schweregrade und was jeder braucht

Die Untersuchung leistet zweierlei: Sie unterscheidet Drüse von Fett durch Tasten und beurteilt, wie viel Haut vorhanden ist. Daraus ergibt sich der Grad – und der Grad bestimmt die Technik.

SCHWEREGRADE, VEREINFACHT

GRAD	WIE ES AUSSIEHT	WAS MEIST NÖTIG IST
I	Kleine, feste Scheibe hinter der Brustwarze; kein Hautüberschuss	Drüsenentfernung über einen kleinen Schnitt am Warzenhofrand
II	Stärkere Vergrößerung, die Brust wirkt voller; Haut noch straff	Fettabsaugung plus Drüsenentfernung
III	Deutliche Vergrößerung mit lockerer Haut und tief sitzender Brustwarze	Entfernung und Fettabsaugung, mit Hautstraffung
IV	Brustähnliche Form mit deutlichem Hautüberschuss	Zusätzlich Hautreduktion und Versetzen der Brustwarze

Eine vereinfachte Fassung der klinischen Einteilung. Ihr eigener Plan folgt der Untersuchung.

WAS DIE UNTERSUCHUNG DURCH TASTEN KLÄRT

- ✓ **Drüse oder Fett.** Eine feste, gummiartige Scheibe ist Drüse; weicheres, diffuses Gewebe ist Fett.
- ✓ **Hautspannung.** Ob sich die Haut nach der Volumenentfernung zurückzieht oder entfernt werden muss.
- ✓ **Lage der Brustwarze.** Eine tief sitzende Brustwarze muss evtl. versetzt werden.
- ✓ **Symmetrie.** Oft ist eine Seite größer; der Plan gleicht das aus.

PSEUDOGYNÄKOMASTIE

- ✓ **Nur Fett, keine Drüse.** Häufig bei höherem Körpergewicht.
- ✓ **Reagiert auf Gewichtsabnahme.** Deshalb wird das Gewicht vor einer OP angegangen.
- ✓ **Fettabsaugung kann genügen.** Wenn die Haut straff und das Gewicht stabil ist.

ⓘ Ist es überwiegend Fett und ändert sich Ihr Gewicht noch, lautet der ehrliche Rat: erst stabilisieren. Sitzt eine feste Scheibe hinter der Brustwarze, ändert auch langes Warten nichts daran.

Senden Sie ein Foto und beschreiben Sie, wie sich das Gewebe anfühlt; das sagt uns viel.

SEITE 3 VON 4

Die Operation

Die Gynäkomastie-Operation ist kurz, meist ambulant oder mit einer Nacht, und erfolgt über Schnitte, die im Rand des Warzenhofs verschwinden sollen. Die Technik richtet sich nach dem Grad.

DREI WERKZEUGE, EINZELN ODER KOMBINIERT

FETT

Fettabsaugung

Kleine Zugänge seitlich an der Brust. Entfernt Fett und lässt die Brust in die Umgebung übergehen.

DRÜSE

Drüsenentfernung

Ein kurzer Schnitt am unteren Warzenhofrand. Die feste Scheibe wird direkt entfernt; die Narbe verschwindet im Farbübergang.

HAUT

Hautreduktion

Nur wenn sich die Haut nicht zurückzieht. Längere Schnitte, so geplant, dass sie möglichst unauffällig liegen.

AM OP-TAG

1 **Anzeichnen**
Der Chirurg zeichnet den Plan im Stehen an.

2 **Narkose**
Vollnarkose oder, bei kleineren Fällen, örtlich mit Sedierung.

3 **Operation**
Meist ein bis zwei Stunden.

4 **Weste**
Eine Kompressionsweste wird angelegt, bevor Sie ganz wach sind.

FAST IN JEDEM GESPRÄCH GEFRAGT

Bleibt eine sichtbare Narbe?

Der Schnitt am Warzenhofrand verschwindet in der Grenze zwischen den Hauttönen. Die Absaugzugänge messen wenige Millimeter.

Kann es wiederkommen?

Entfernte Drüse wächst nicht nach. Gewichtszunahme oder Hormonänderungen können Fett hinzufügen – deshalb zählt Stabilität.

Sieht die Brustwarze normal aus?

Genau das ist das Ziel: eine flache Brust mit einer Brustwarze an der richtigen Stelle und normaler Projektion.

Fragen Sie, welche Kombination der drei das ärztliche Team für Sie planen würde.

SEITE 4 VON 4

Heilung mit Kompressionsweste

Die Weste ist der wichtigste Teil der Nachsorge. Sie hält die Schwellung in Schach, hilft der Haut, sich an die neue Kontur anzulegen, und senkt das Risiko von Flüssigkeitsansammlungen.

DIE ERSTEN WOCHEN

TAG 1
Heim oder eine Nacht
Weste an; leichte Beschwerden, mit Tabletten gut im Griff.

TAG 3–5
In Bewegung
Gehen erwünscht; Arme unter Schulterhöhe halten.

WOCHE 1–2
Zurück ins Büro
Blutergüsse verblassen; Weste ständig getragen.

WOCHE 4
Leichter Sport
Erst Unterkörper; Brusttraining wartet.

WOCHE 6
Weste ab
Die meisten Aktivitäten nach Freigabe des Chirurgen.

MONAT 3–6
Endkontur
Schwellung weg; die Haut hat sich ganz angelegt.

DIE WESTE IM EINZELNEN

- Tag und Nacht für den vom Chirurgen festgelegten Zeitraum, meist vier bis sechs Wochen
- Nur zum Waschen ablegen, dann sofort wieder anziehen
- Fest, aber nicht schmerzhaft; melden Sie, wenn sie einschneidet oder Falten wirft
- Wenn möglich eine zweite für die Heimreise mitnehmen

WAS NORMAL IST UND WAS NICHT

- **Normal.** Blutergüsse, Taubheit um die Brustwarze, Verhärtungen unter der Haut, die in Wochen weicher werden.
- **Häufig.** Anfangs leichte Asymmetrie, weil die Schwellung ungleich abklingt.
- **Team anrufen.** Eine Seite plötzlich größer oder gespannt, zunehmende Schmerzen, Fieber oder sich ausbreitende Rötung.

Urteilen Sie nach drei Monaten, nicht nach drei Tagen

Frühe Schwellung kann die Brust so voll wirken lassen wie vorher. Fotografieren Sie monatlich im selben Licht und vergleichen Sie Monate, nicht Tage.

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.