

## Bruststraffung, Bauchstraffung und andere körperperformende Eingriffe

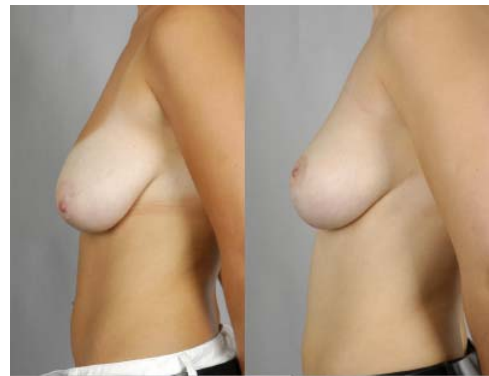
Die Haut hat eine limitierte Elastizität und Dehnfähigkeit, die weitgehend genetisch bestimmt ist. Bei Überdehnung der Haut, wie dies beispielsweise bei einer Schwangerschaft am Bauch auftritt, kommt es zu Dehnungsstreifen, die inneren Narben in der Haut entsprechen. Auch Umweltfaktoren wie starke Sonneneinstrahlung, langjähriges Rauchen, Mangelernährung oder starke Gewichtsschwankungen können zu einem Elastizitätsverlust der Haut führen. Die Folgen sind schlaaffe Hautfalten, die einen starken Leidensdruck verursachen können.

Die Plastische Chirurgie hat in den vergangenen Jahren eine Vielzahl wirksamer Techniken entwickelt, um mit möglichst kurzen und unscheinbaren Narben die Haut an den Problemzonen zu straffen und eine schöne Form wiederherzustellen.

### Bruststraffung

Zu einem Hängebusen (Fachbegriff Mammoptose) kommt es häufig durch Veranlagung oder Volumenabnahme im Brustbereich nach einer lange dauernden Stillzeit. Ziel der Operation ist es, eine ästhetische und natürliche äussere Form und Grösse der Brust wiederherzustellen. In jedem Fall muss der Brustwarzenkomplex (Brustwarze und Warzenhof) in eine höhere Position gebracht werden. Bei jüngeren Patientinnen mit noch recht guter Hautelastizität eignet sich hierzu eine sog. vertikale Bruststraffung, bei der lediglich eine Narbe um den Warzenhof und vertikal in der Brustmitte resultiert (Bilder 1-3). Besteht eine starke Hauterschaffung mit Hautfalten im Unterpole der Brust, ist die sog. Ankernarbe mit zusätzlicher horizontaler Narbe in der Unterbrustfalte erforderlich. Bei beiden Techniken bleibt der Brustwarzenkomplex durchblutet und sensibel, eine allfällige Stillfähigkeit ist ebenfalls erhalten. Der Eingriff wird üblicherweise in Vollnarkose unter kurzstationären Bedingungen (1-2 Nächte Klinikaufenthalt) durchgeführt.





## Bauchstraffung

Häufig kommt es nach Schwangerschaften oder starker Gewichtsabnahme zu einer Hautfalte im Unterbauch. Bei der Bauchstraffung wird ein unterer Hautschnitt in der Bikinilinie gelegt, wo sich die Narbe am besten verstecken lässt. Der Bauchnabel wird umschnitten und die Bauchhaut bis auf Höhe des Rippenbogens von der Bauchwand abgelöst. So kann die gesamte überschüssige Bauchhaut entfernt werden. Häufig wird auch die Bauchwand in der Mittellinie gerafft, wo die geraden Bauchmuskeln (Rektusmuskeln) auseinander getreten sind. Der Bauchnabel wird am Schluss der OP an seiner normalen Stelle in die gestraffte Bauchhaut wieder eingenäht (Bilder 4-5). Dieser Eingriff dauert rund 2-3 Stunden und setzt eine Vollnarkose mit stationärem Aufenthalt voraus. Nach der Operation muss die Bauchwand während vier Wochen mit einem Bauchgurt gestützt werden.



## Oberarmstraffung

Bei der Oberarmstraffung gibt es im Wesentlichen zwei Techniken, die sich durch die Schnittführung und die resultierenden Narben unterscheiden: Bei Hautüberschuss im oberen Drittel der Oberarme eignet sich die halbmondförmige Hautentfernung in der Achselhöhle, welche eine versteckte Narbe in der Achselhöhle zurücklässt. Findet sich allerdings bei der Untersuchung vor der Operation eine Hautfalte, welche bis in die Ellbogenregion herunterreicht, muss eine Längsnarbe entlang der Innenseite der Oberarme gelegt werden. Ansonsten ist das Resultat der Straffung unbefriedigend. Die Haut der Oberarminnenseiten ist äusserst dünn. Deshalb ist es wichtig, dass die Spannung der Naht mit Verankerungs-nähten des Unterhautfettgewebes neutralisiert wird.

Nur so entstehen langfristig schmale und unscheinbare Narben (**Bild 6**).

Eine Oberarmstraffung lässt sich je nach Ausmass in Lokalanästhesie mit Sedation (Dämmer Schlaf) oder Vollnarkose durchführen, meist unter kurzstationären Bedingungen. Nach der Operation sind sportliche Aktivitäten im Oberkörperbereich für einen Monat eingeschränkt.



## Oberschenkelstraffung

Die Haut der Oberschenkelinnenseiten ist ähnlich wie im Oberarmbereich anfällig für Elastizitätsverlust und Hautfaltenbildung. In Analogie zur Oberarmstraffung besteht die Technik einer halbmondförmigen Entfernung des Überschusses, wobei so die Narbe in die Oberschenkelfalte gelegt werden kann (**Bild 7**). Meist ist allerdings auch eine vertikale Längsnarbe entlang der Oberschenkelinnenseite erforderlich, da häufig der Hautüberschuss bis zur Knieregion reicht. Die Oberschenkelstraffung wird üblicherweise mit einer Liposuktion (Fettabsaugung) kombiniert, da so auch störende Fettpolster an den Aussenseiten der Oberschenkel korrigiert werden können. Nur auf diese Weise lässt sich eine optimale Kontur erzielen. Eine Oberschenkelstraffung mit Liposuktion nimmt 2-3 Stunden in Anspruch und wird am besten unter stationären Bedingungen in Vollnarkose durchgeführt.

Die beschriebenen Straffungseingriffe zeichnen sich aus durch eine grosse Patientenzufriedenheit, da eine meist langjährig bestehende Erschlaffung der Haut und der Formverlust dauerhaft und mit unscheinbaren Narben korrigiert werden kann.

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website der Klinik im Spiegel:

[www.klinikimspiegel.ch](http://www.klinikimspiegel.ch)

Dr. med. Andreas Tschopp  
Plastische, Rekonstruktive und Aesthetische Chirurgie FMH  
European Board of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery  
Klinik im Spiegel  
Bellevuestr. 15, 3095 Spiegel bei Bern  
Telefon +41 31 970 30 70, Fax +41 31 970 30 80