

Mutter zu werden und zu sein ist wunderschön! Doch eine Schwangerschaft hinterlässt Spuren. Oft reichen Rückbildungsgymnastik, Diät und Sport nicht aus, um den Körper wieder in Form zu bringen. Mit chirurgischen Eingriffen lässt sich dieser Wunsch erfüllen.



Frohe Mutter, schöne Frau

Mommy Makeover: Beauty-OPs nach der Familienplanung

Nach der Schwangerschaft ist der Bauch nicht mehr so fest und die Brüste sind nicht mehr so straff. Häufig hat auch die Haut unter den meist doch starken Gewichtsschwankungen gelitten, was sich in Form von Dehnungsstreifen an Bauch, Oberschenkeln und Po zeigt. Auch andere Körperregionen können sich verändern, besonders infolge von vaginalen Geburten. Viele Frauen wollen sich mit diesen Veränderungen nicht abfinden. Ist die Haut am Bauch stark gedehnt, wie z. B. nach einer Zwillingschwangerschaft, dann wünschen sich viele Frauen eine Bauchdeckenstraffung. Ebenso häufig ist die Unzufriedenheit mit der Brust, die aufgrund der Gewichtsschwankungen und der Stillzeit eine besondere Veränderung erfährt.

Babybauch ade

Der Bauchumfang nimmt um etwa 40 cm zu, bei einer Mehrlingsschwangerschaft wird er sogar noch deutlich größer. Die Gewichtszunahme ist von Frau zu Frau unterschiedlich, beträgt jedoch durchschnittlich 18 kg. Die Beschaffenheit des Bindegewebes der Frau ist ausschlaggebend dafür, wie gut dehnbar die Bauchhaut ist und wie gut sich diese nach der Schwangerschaft wieder zurückbildet. Generell kann man während der Schwangerschaft durch cremen mit natürlichen

Ölen und feuchtigkeitsspendenden Cremes die Haut unterstützen und so eventuell auch Dehnungsstreifen am Bauch und an den Hüften vorbeugen.

Das „Zuviel“ entfernen

Wenn mehrere Schwangerschaften oder auch langjähriges Übergewicht das Bindegewebe überdehnt haben, können manchmal selbst Disziplin und eine Gewichtsabnahme den flachen Bauch und die schlanke Taille nicht zurückbringen. Auch verliert das weibliche Bindegewebe gerade in der Bauchregion mit zunehmendem Alter an Elastizität. Die Frauen beklagen einen Hautüberschuss am Bauch. Ist dieser größer, spricht man von einer sogenannten Haut-Fett-Schürze. Das überschüssige Gewebe an der Hüfte und in der Bauchregion lässt sich durch eine **Bauchdeckenstraffung** (Abdominoplastik) straffen. Dabei unterscheidet man zwei Vorgehensweisen:

■ Bei der Miniabdominoplastik („kleine“ Bauchdeckenstraffung) wird der Hautüberschuss am Bauch entfernt und ohne eine Nabelversetzung gestrafft.

■ Bei der Abdominoplastik werden größere Anteile überschüssigen Haut- sowie Unterhautfettgewebes zwischen Nabel und Bauchumschlagfalte komplett entfernt. Parallel wird auch die Bauchwandmuskulatur gestrafft. Der Bauchnabel wird umschnitten und neu positioniert. Damit die Narben der Operation möglichst unauffällig bleiben, wird der Schnitt für eine Abdominoplastik in der Bikinizone gesetzt. Die horizontale Nar-



Autor

DR. MED. KARL SCHUHMANN

ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Er ist Chefarzt der Klinik für Plastische/Ästhetische Chirurgie & Handchirurgie, Augusta-Kliniken Bochum Hattingen. Er führt auch eine Privatpraxis in Düsseldorf und ist Mitglied vieler Fachgesellschaften.

KONTAKT

www.dr-schuhmann.de

be verläuft oberhalb der Schambehaarung und verschwindet später in Unterwäsche oder Bikinihose.

Oftmals wird bei einer Bauchdeckenstraffung im Bereich der Flanken auch noch eine Fettabsaugung vorgenommen, um eine schlankere Taille und eine ästhetische Formung des Gesamtbildes zu erreichen. Optimal ist es, wenn die Bauchdeckenstraffung nach abgeschlossener Familienplanung oder beendeter Gewichtsabnahme durchgeführt wird. Der Eingriff selbst erfolgt stationär in Vollnarkose und dauert ca. 1,5 Stunden. Erfahrungsgemäß werden zwei Drainagen platziert, über die für zwei Tage das Wundsekret abgeleitet wird. Nach zwei Wochen können die Fäden gezogen werden. Wir empfehlen, sechs Wochen lang ein unterstützendes Mieder zu tragen sowie zwei Wochen Urlaub einzuplanen, um sich zu erholen.

Die strapazierte Brust

In der Schwangerschaft findet ein fundamentaler Umbau im Inneren der Brust statt: Fettgewebe muss Drüsengewebe weichen. Die stark wachsenden Milchdrüsen und Milchgänge beanspruchen immer mehr Raum, das füllende Fettgewebe muss immer mehr weichen. Gegen Ende der Schwangerschaft ist dann der größte Teil des Fettgewebes verschwunden. Der Zuwachs an Volumen macht sich auch beim Gewicht bemerkbar: 400 Gramm können pro Seite zusammen-

In Shape

Mommy Makeover ist ein Trend aus den USA, der mittlerweile auch in Deutschland auf großes Interesse stößt. Wenn eine Schwangerschaft Spuren hinterlassen hat, kann der Plastische Chirurg mit unterschiedlichen Eingriffen helfen, den Körper wieder in Form zu bringen, falls Sport und Diäten nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben. Je nach persönlichem Empfinden und Veränderungen des Körpers können unterschiedliche Eingriffe vorgenommen werden:

- Bauchdeckenstraffung
- Bruststraffung oder Brustvergrößerung
- Fettabsaugung
- Intimchirurgie

Auch Korrekturen einer Kaiserschnittnarbe sowie eine Behandlung von Dehnungsstreifen sind möglich. All diese Eingriffe sind allerdings erst dann sinnvoll, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist. Ansonsten kann es sein, dass bei einer erneuten Schwangerschaft oder einer Gewichtszunahme das schöne Ergebnis wieder reduziert wird.



Auch die Form, die Länge und Ausprägung der inneren (Labia minora) und der äußeren Schamlippen (Labia majora) können sehr stark variieren. Sie können als zu lang, zu füllig oder zu schlaff empfunden werden. Die Vagina selbst verändert sich nach vaginalen Geburten meist nicht. Es ist jedoch möglich, dass die Vulva sich optisch verändert. Die Schamlippen können mehr hervortreten, was aber völlig normal ist. Manchmal fühlen sich Frauen nach einer natürlichen Geburt „unten herum ausgelieert“.

Die Intimzone korrigieren

All dies kann Frauen in ihrer Lebensqualität und ihrem ästhetischen Empfinden einschränken. Will eine Frau die Veränderungen im Intimbereich nicht hinnehmen, hat sie die Möglichkeit einer Schamlippenkorrektur. Die Vagina lässt sich mittels Laserbehandlung oder Radiofrequenztherapie straffen.

■ Die **Schamlippenverkleinerung** kann in örtlicher Betäubung oder in kurzer Vollnarkose durchgeführt werden. Sie ist ein relativ risikoarmer Eingriff mit einer kurzen beruflichen Ausfallszeit, wenn sie von einem erfahrenen Operateur durchgeführt wird und die Patientin anschließend verschiedene Verhaltensregeln beachtet. Auch die Position der Klitoris kann dabei verändert werden.

■ Die **Vaginalstraffung** mittels Laser oder Radiofrequenz bedarf mehrerer Sitzungen innerhalb eines bestimmten Zeitraums. Da hierbei lediglich mit Wärme gearbeitet wird, gibt es weder Ausfallzeiten noch Einschränkungen.

Ein pauschaler Preis für das Mommy Makeover lässt sich nicht angeben. Generell sollte man sich zunächst fragen, welches Ziel mit einem Eingriff erreicht werden soll. Wie hoch ist der Leidensdruck? In einem gemeinsamen Beratungsgespräch mit dem behandelnden Arzt sollte erörtert werden, welche Möglichkeiten es gibt – und auch, wo die Grenzen liegen. Sobald klar ist, welche Eingriffe sinnvoll sind, können die Kosten für das Mommy Makeover evaluiert werden. ■

kommen. Brustgewebe und -haut müssen in dieser Zeit maximale Dehnung und Beanspruchung aushalten. Nach der Stillzeit bilden sich Milchdrüsen und -gänge wieder zurück, das Fettgewebe kommt aber nicht in gleichem Maße wieder. Auch die Brusthaut ist stark beansprucht. Kommt dann noch ein schwaches Bindegewebe hinzu, sind hängende und erschlaffte Brüste sehr wahrscheinlich.

Straffen und vergrößern

Manche Frauen leiden sehr unter ihrer geschrumpften und erschlafften Oberweite. Auch wenn Schwangerschaft und Stillzeit ein Wunder der Natur sind, möchten viele Frauen nicht mit den Konsequenzen leben. Die Brustrekonstruktion kann dann mittels einer Brustvergrößerung, -straffung oder eines kombinierten chirurgischen Eingriffs erfolgen. Bei einer **Straffung** werden die Brüste angehoben und fester geformt. Die tief stehenden Brustwarzen werden in eine höhere, „jugendliche“ Position versetzt. Mit der **Brustvergrößerung** kann auch

ein Volumenaufbau erfolgen. Die Patientin sollte ihre Vorstellung hiervon ganz genau schildern, um gemeinsam mit dem behandelnden Arzt die Möglichkeiten der Vergrößerung mit Silikon-Implantaten oder mit Eigenfett zu besprechen. Bei Letzterer wird das benötigte Material mittels einer Fettabsaugung gewonnen. Dies kann ein Vorteil sein, wenn die Patientin überschüssiges Fett an Bauch und Hüften loswerden möchte. Das aufbereitete Fett wird dann zum Aufbau in die Brust injiziert. Der große Vorteil dieser Variante ist, dass körpereigenes Material eingesetzt wird. Allerdings sind bei dieser Methode der Vergrößerung Grenzen gesetzt: Die Brust kann lediglich um eine Körbchengröße wachsen. Mit Silikonimplantaten sind dem Brustaufbau bezüglich der Größe fast keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist hier zu beachten, dass die Größe und die Form der Brust zur Frau und zum Umfang des Brustkorbs passt (mehr dazu auch im Artikel ab S. 6).