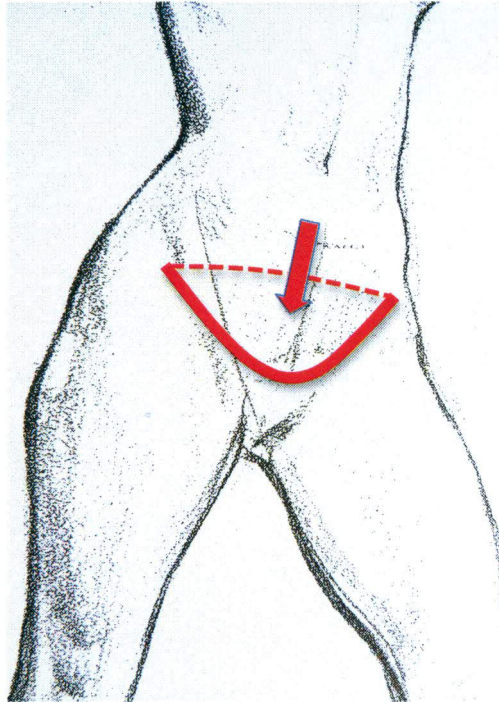


**Dr. med. Stefan Weindel**  
Facharzt (FMH)  
Plastische, Rekonstruktive  
und Ästhetische Chirurgie,  
Chirurgie und Handchirurgie

## Bauchdeckenplastik

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Sie möchten sich über die plastisch chirurgischen Verfahren zur Verbesserung der Bauchdeckenregion informieren. Ich habe für Sie Informationen zusammengestellt, mit denen Sie sich in prinzipieller Form über das Verfahren der Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik) orientieren können. Berücksichtigen Sie bitte, dass die folgenden Ausführungen eine individuelle Beratung nicht ersetzen können



### Problembereich

Die schlanke Körpermitte ist ein zentraler Faktor in der Gesamterscheinung einer Persönlichkeit, insbesondere in der heutigen medienbeeinflussten und körperbewussten Zeit sind die straffe Bauch- und Taillenregion ein wichtiger Teilaspekt der Erscheinung von Frauen wie Männern mit Auswirkung auf das Auftreten im Berufs- und Privatleben. Häufig sind Frauen nach einer oder mehreren Geburten oder Patienten mit nach deutlicher Gewichtsreduktion mit ihrer Bauchdecke unzufrieden. Durch die starke, länger bestehende Ausdehnung der Bauchdecke ist die Muskulatur erschlafft, insbesondere kann auch trotz intensiven Trainings ein Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln bestehen bleiben (sogenannte Rektusdiastase). Die Haut wurde zusammen mit dem Unterhautgewebe so sehr gedehnt, dass nach der Geburt, bzw. der Gewichtsabnahme ein schlaffer, grob gefältelter Bauch zurückbleibt. Die Veränderungen der Haut und Unterhautgewebe über den Muskeln der Bauchdecke lässt sich durch Training, Massage oder ähnliches oft nur bedingt beeinflussen, das es in vielen Fällen zur Zerreissung von wichtigen Haltestrukturen im



Unterhautgewebe und zur Entstehung von sogenannten Schwangerschaftsstreifen (Hautbrüche) in der Haut gekommen ist. Besonders nach einer positiven Lebenseinstellung mit Gewichtsabnahme und regelmässigem körperlichen Training kann eine straffere Bauchdecke für das subjektive Wohlbefinden einer nunmehr schlanken, trainierten Person sehr erwünscht sein.

Hier steht mit der Bauchdeckenstraffung eine gute Möglichkeit zur Verfügung, die als unschön empfundene Bauchregion zu optimieren. Die Bauchdeckenstraffung umfasst eine Entfernung grösserer Fettdepots und erschlafften Gewebes aus der gesamten vorderen Bauchregion. Darüber hinaus kann bei der Operation die Muskulatur der Bauchwand gestrafft werden. Die Bauchdeckenstraffung kann das Aussehen eines vorgewölbten Bauches verbessern. Selbstverständlich ist das Ergebnis der Bauchdeckenstraffung vom individuellen Zustand der Haut, des Unterhautfettgewebes und der Muskulatur abhängig.

### **Was kann man von der Bauchdeckenstraffung erwarten?**

Die besten Voraussetzungen für ein ästhetisch gutes Ergebnis haben schlanke Personen in guter körperlicher Verfassung, deren Fettdepots im Bereich des Bauchs oder besonders schlaffes Gewebe weder auf Training noch Diätbemühungen reagiert. Wenn eine Gewichtsabnahme geplant ist, sollte mit der Bauchdeckenstraffung bis zu jenem Zeitpunkt abgewartet werden, an dem das Wunschgewicht erreicht wurde. Auch Frauen, die Kinder bekommen möchten, sollten die Operation verschieben, da insbesondere die geraden Bauchmuskeln, die im Rahmen der Operation gestrafft werden, in der Schwangerschaft wieder auseinanderweichen können. Wenn Narben von Voroperationen vorliegen könnte es sein, dass die Bauchdeckenstraffung schwieriger durchführbar ist. Bei der Bauchdeckenstraffung entsteht eine relativ lange Narbe im Bereich der Bikinizone, die mit der Zeit weich wird und verblasst. Zudem wird der Bauchnabel versetzt und erhält infolge dessen meist eine geringfügig veränderte Form und eine kleine kreisförmig umlaufende Narbe. Neben der klassischen Bauchdeckenstraffung steht für die Behandlung umschriebener Veränderungen besonders am Unterbauch die partielle Bauchdeckenstraffung mit kleinerer Inzision und ohne Versetzung des Nabels zur Verfügung (Miniabdominoplastik). Andererseits kann es sein, dass im individuellen Fall eine partielle oder komplette Bauchdeckenstraffung mit zusätzlicher Absaugung von Fettpölsterchen im Bereich der Hüften indiziert ist, um gleichzeitig eine ansprechende Flanken- und Hüftkontur zu erreichen. Diese entscheidenden Aspekte und Überlegungen werden individuell bei der Planung Ihrer Operation berücksichtigt.

### **Operationsrisiken**

Bei jedem operativen Eingriff gibt es allgemeine Risiken, die durch die Operation selbst bedingt sind und spezifische Komplikationen die mit der Eigenheit des Eingriffs verbunden sind. Wie bei jeder Operation können nach einer Bauchdeckenstraffung Blutergüsse und Schwellungen auftreten, die in der Regel von selbst abheilen. Da es sich um eine sehr grosse Wundfläche zwischen den Unterbrustfalten und den Leistenbeugen handelt, ist die Gefahr einer Nachblutung bei der Bauchdeckenstraffung grösser. Es kann durchaus sein, dass bei liegenden Drainagen 2 Tage nach der Operation ein kleines Blutgefäss aufgeht und die daraus resultierende Blutung nicht abgesaugt wird. Die entstandenen Blutergüsse müssen dann je nach Ausdehnung entweder punktiert oder der natürlichen Resorption überlassen werden. Nur in seltenen Fällen von erheblicher Schwellung und Schmerzen ist ein operativer Eingriff erforderlich. Infektionen des Wundgebietes sind sehr selten und können in der Regel durch eine geeignete Antibiotika-Therapie vollständig zur Abheilung gebracht werden. Ebenso selten sind Wundheilungsstörungen, wobei meist Faktoren eine Rolle spielen, die im Gespräch vor der Operation ausführlich behandelt werden, wie beispielsweise die verzögerte Heilung bei Zuckerkranken, Rauchern und Patienten mit Blutgerinnungsstörungen. Bei der Entstehung unschöner Narben bei einer Wundheilungsstörung könnte im Einzelfall eine operative Narbenkorrektur erforderlich werden. Da die Narbenbildung von Patient zu Patient sehr

---





unterschiedlich ist, empfehle ich nach der Operation eine Zeitlang eine Miederhose als Druckverband zu tragen. Insgesamt sollten Sie sich bewusst sein, dass zunächst eine sehr grosse Narbenplatte im Bereich des ganzen Bauches entsteht, die zusammen mit der immer vorhandenen postoperativen Schwellung der Haut, den Bauch als Ganzes sehr viel dicker erscheinen lässt. Diese Schwellung kann bis zur Regression der Narbenplatte, d.h. ca. 3 Monate lang anhalten, was sich besonders beim Anlegen von Gürteln oder Hosen bemerkbar macht.

Darüber hinaus besteht bei allen Operationen ein leicht erhöhtes Risiko der Entstehung von tiefen Beinvenenthrombosen. Diese Gefahr kann durch frühe Mobilisation nach der Operation sowie der Gabe von Heparin oder ähnlichen Medikamenten minimiert werden. Insgesamt gesehen ist die Bauchdeckenstraffung eine komplikationsarme Operation mit einem hohen Grad an Effizienz und Sicherheit.

### **Vor der Operation die Information!**

Vor jeder Operation steht die umfassende Aufklärung. Es kann hilfreich sein, sich einige Fragen vorher zu notieren. Scheuen Sie sich nicht, alles zu fragen, was Sie interessiert. Fragen Sie auch, gegebenenfalls telefonisch, zu einem späteren Zeitpunkt oder bei einem weiteren Vorbereitungsbesuch nach, wenn noch Unklarheiten bestehen. Die Einverständniserklärung ist ein Dokument, in dem Ihr Name und Geburtsdatum, die Art der Operation und alle angesprochenen möglichen Komplikationen festgehalten werden. Mit Ihrer Unterschrift wird gewährleistet, dass Sie die entsprechende Aufklärung erhalten haben und mit der Operation unter Kenntnis der Risiken einverstanden sind.

### **Was ist vor der Operation zu beachten?**

Vor dem geplanten operativen Eingriff sollten Sie in möglichst guter gesamtgesundheitlicher Verfassung sein. Schränken Sie bitte Nikotin- und Alkoholkonsum auf ein Minimum ein. Nehmen Sie regelmässig Medikamente ein, besprechen Sie die Einnahme im Detail bitte mit mir. Die Einnahme hormonhaltiger Medikamente (Pille, Hormonersatzpräparate) ist gegebenenfalls vorübergehend einzustellen. Auf jeden Fall sollten Sie Aspirin oder ähnliche Medikamente mindestens 7 Tage vor dem Eingriff absetzen. Es ist ratsam, für die Zeit nach der Operation ungefähr 7 – 10 freie Tage einzuplanen, da Sie in der ersten Zeit nach dem Eingriff in Ihrer körperlichen Beweglichkeit eingeschränkt sind.

### **Wo findet der Eingriff statt?**

Eine Bauchdeckenstraffung wird im Allgemeinen im Rahmen eines stationären Aufenthalts von einem oder mehreren Tagen im Krankenhaus durchgeführt. Dadurch ist auch eine postoperative Überwachung durch geschultes medizinisches Personal gewährleistet. Partielle Bauchdeckenstraffungen (Miniabdominoplastik) können alternativ auch ambulant durchgeführt werden.

### **Narkose**

Bauchdeckenstraffungen werden meist in Vollnarkose vorgenommen, so dass Sie während der gesamten Operation schlafen. Dafür werden Sie vor der Operation von einem Narkosearzt (Anästhesisten) untersucht, um ihre Narkosefähigkeit zu klären. Der Anästhesist ist während der gesamten Operation anwesend und steuert die Narkose.

---



## **Operationsablauf**

Die Dauer der Bauchdeckenstraffung beträgt in der Regel 1,5 bis 3 Stunden, abhängig vom Ausmass des Eingriffs. Prinzipiell verläuft die Operation folgendermassen:

Zu Beginn wird ein langer Hautschnitt gesetzt der, knapp oberhalb der Schambehaarung laufend, von einem zum anderen Beckenknochen reicht. Zusätzlich wird der Nabel mit einem kreisrunden Schnitt vom umliegenden Gewebe befreit. Bei der partiellen Bauchdeckenstraffung ist der Schnitt wesentlich kleiner und man kann evtl. sogar auf die Umschneidung des Nabels verzichten. Dies kann jedoch zur Verziehung des Nabels in Richtung der Gewebestraffung führen. Daraufhin wird ein grosses Hautareal von der Bauchwand bis oben an die Rippen abgehoben, um die Bauchmuskulatur frei zu legen. Die geraden Bauchmuskeln werden in der Mitte angenäht, gestrafft und in ihrer neuen Position befestigt. Damit wird eine festere Bauchwand mit Verschmälerung der Taille erreicht. Das mobilisierte Hautareal wird anschliessend nach unten gezogen. Überschüssige Haut wird entfernt. Der nunmehr verdeckte Nabel enthält ein neues kleines Loch und wird festgenäht. über dünne Drainageschläuche können in der ersten postoperativen Phase Blut und Wundsekret abfliessen. Schliesslich werden die Inzisionen wieder verschlossen und ein Wundverband angelegt. Für die partielle Bauchdeckenstraffung wird die Haut nur zwischen Nabel und der Inzisionslinie gestrafft. Dieses Hautareal wird nach unten gezogen um die überschüssige Haut zu entfernen und daraufhin wieder eingenäht.

## **Nach der Operation**

In den ersten Tagen nach der Bauchdeckenstraffung werden Sie im Wundgebiet Schmerzen verspüren. Dadurch sind Sie in Ihren normalen Bewegungen eingeschränkt. Schmerzlindernde Medikamente werden Ihnen jedoch zur Verfügung gestellt. Sie liegen mit einer Knierolle im Bett, damit der Bauch entspannt ist und die Wundränder spannungsfrei verheilen können. Rechts und links liegen meist zwei Drainagen, die das Wundsekret über 1 – 2 Tage absaugen. Sie sollten sich in den ersten Tagen nach der Operation möglichst viel Ruhe gönnen, um die Schwellung zu minimieren. Evtl. entstandene Schwellungen, Blutergüsse und gegebenenfalls eine Taubheit der Haut bilden sich in den Wochen nach der Operation in der Regel zurück. Unmittelbar postoperativ wird noch auf dem OP-Tisch die vorher angemessene Kompressionsbandage, bzw. Kompressionshose angelegt. Etwa 15 Tage nach der Operation werden die Hautfäden entfernt. Anfangs ist die Hautnarbe gerötet und fest, nach Ablauf von einigen Monaten wird die Narbe blasser und verstreicht mit der Umgebung. Mit Narbenpflege durch geeignete Salben und Cremes kann ab der 3. Woche nach der Operation begonnen werden. Sonnenexposition der Narbe ist in den ersten 6 Monaten zu vermeiden. In Abhängigkeit von der körperlichen Belastung können Sie nach wenigen Tagen wieder ihre normalen Alltagsaktivitäten aufnehmen. Trotzdem sollten Sie in der ersten Woche nach der Operation eine Ruhephase einplanen. Sport ist nach Absprache erst nach etwa 6 – 8 Wochen wieder erlaubt. Reduzieren Sie auch postoperativ ihren Nikotin- und Alkoholkonsum auf ein Minimum und vermeiden Sie Sauna- und Dampfbadbesuche für ein halbes Jahr.

## **Das Operationsergebnis**

Bei richtiger Indikationsstellung und realistische Erwartungen sind die meisten Patienten sehr zufrieden und glücklich mit dem erreichten Ergebnis. Die Verbesserung des äusseren Erscheinungsbildes bedeutet meist den Beginn einer neuen Lebensphase mit erhöhter Selbstzufriedenheit und gesteigertem Selbstwertgefühl.

---





### **Kann eine Bauchdeckenstraffung wiederholt werden?**

Prinzipiell kann die Bauchdeckenstraffung wiederholt werden. Regelmässige Kontrollen helfen evtl. auftretende Komplikationen frühzeitig zu erkennen und zu beheben. Falls Probleme auftreten, muss im Einzelfall geprüft werden, welche korrigierenden Massnahmen ergriffen werden können.

### **Kostenfrage**

Die Bauchdeckenstraffung dient in der Regel der Verbesserung des äusseren Erscheinungsbildes. Daher werden die Kosten von der Krankenversicherung nicht übernommen. Nur im Ausnahmefall ist dies nach vorheriger Kostenzusage durch die Krankenkasse möglich. Eine vorgängige Beratung kann dies jedoch klären.

Mit freundlichen Grüssen

Dr. med. Stefan Weindel  
Facharzt FMH Plastische, Rekonstruktive und  
Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie